

Spielform «Mit gutem Training zum Ziel»

Zeit

10 Minuten, ohne Schiessen

Material

evtl. Springseile

Aktion

Fitnessübungen wie Rumpfbeugen, Seilspringen und Stuhlstepp werden je 2 Minuten lang durchgeführt. Pro korrekt ausgeführten Übungsteil (vorher abmachen!) gibt es 1 Kugel/Schuss. Das Ziel ist es, mit dieser Munition nachher ein möglichst hohes Resultat zu schiessen.

Lebenskompetenz fördern: Entscheidungsfähigkeit

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- War es einfach, die Übungen sauber durchzustehen? Warum (nicht)?
- Wie seid ihr mit euren Kräften umgegangen? Welche Prioritäten habt ihr gesetzt?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Wie lässt sich die Leistung bei Fitnessübungen steigern?
- Welchen Stellenwert hat das Üben für den Erfolg im Wettkampf?
- Was ist der Sinn von Fitnessübungen? Wie entscheidet ihr euch für das richtige Fitnesstraining?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Welche Vorbereitungsrituale helfen euch, euer Ziel gut im Blick zu haben?
- Angenommen, ihr fühlt euch vor einem Final gestresst. Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen, um euren Stresslevel zu senken?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob es den Jugendlichen aufgrund des Gesprächs leichter gelingt, gute Entscheidungen zu treffen. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>