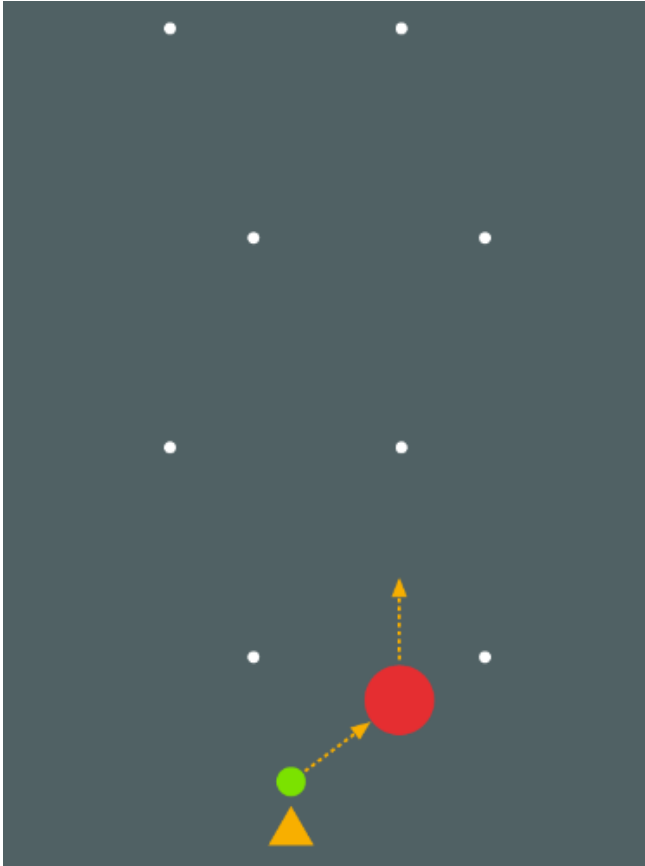


Spielform «Ziele erreichen durch Konzentration»



Zeit

10 Minuten

Material

Pro Spielerpaar 8 Markierungsteller (-hüte oder Malstäbe), 1 grosser und mehrere kleine Bälle

Aktion

2er-Teams: Ein Spieler dirigiert durch wiederholtes Werfen eines kleineren Balles (z.B. Tennisball) einen grossen Ball (z.B. Fussball) durch einen einfachen Parcours (z.B. 4 leicht versetzte Tore im Abstand von ungefähr 3 m). Der werfende Spieler kann die Wurfedistanz frei wählen und zählt die Anzahl der Würfe selbst. Hat er den Parcours beendet, versucht der zweite Spieler die Anzahl Würfe zu unterbieten. Der inaktive Spieler darf den werfenden Akteur ablenken, indem er ihm Fragen stellt, willkürliche Zahlen nennt oder einen Witz erzählt. Gelingt es ihm, den werfenden Spieler so abzulenken, dass dieser die Anzahl Würfe vergisst, hat er gewonnen (oder es kommt zur Revanche).

Lebenskompetenz fördern: Problemlösefähigkeit

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wer konnte den Ball fehlerfrei durch den Parcours dirigieren?
- Wer wurde durch den «Partner» abgelenkt?
- Wie ist es euch gelungen, das Problem der Ablenkung zu lösen?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Wie könnt ihr eure Konzentration in schwierigen Situationen verbessern?
- Welche Methoden helfen euch, gesetzte kurzfristige Ziele zu erreichen?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr unter Ablenkung eine maximale Konzentration erreichen?
- Angenommen, jemand will euch von einem Wettkampf ablenken und macht dumme Sprüche, dass das Ziel eh nicht zu erreichen sei. Wie könnt ihr euch auf die gesteckten Ziele fokussieren?
?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag aufgrund des Gespräches verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1



Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:

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