

Zeit 8–10 Minuten

## 1 Sich im Alltag wahrnehmen

### Material

–

### Aktion

Die Übung kann während des Aufwärmens, des Kraftteils, verschiedener Spielsequenzen und/oder beim Dehnen durchgeführt werden.

Die Jugendlichen hören immer wieder die plötzliche Anweisung «Stopp!». Dabei sollen sie sofort an Ort und Stelle stehen bleiben und sich folgende Fragen stellen:

- Wie fühle ich mich? (z.B. aufgereggt, angespannt, gestresst oder eher entspannt, locker, müde)
- Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? (z.B. warm, kalt, schwer, leicht)

Lebens- und Gesundheitskompetenz fördern:

### Selbstwahrnehmung

#### Schritt 1 Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt? (z.B. aufgereggt, angespannt, gestresst oder eher entspannt, locker, müde)
- Wie fühlte sich euer Körper jetzt gerade an? (z.B. warm, kalt, schwer, leicht)

#### Schritt 2 Beurteilen (Besprechung)

- Wie war eure Stimmung?
- Was habt ihr anders wahrgenommen als sonst?
- Wozu hilft es euch zu wissen, wie ihr euch fühlt? Was könnt ihr besser regulieren, wenn ihr euch passend (adäquat) einschätzt?

#### Schritt 3 Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr in Alltags- oder Sportsituationen bewusst wahrnehmen, wie ihr euch fühlt? Wie könnt ihr wahrnehmen, wie sich euer Körper anfühlt?
- Angenommen, ihr seid in einer fordernden Situation: Wie könnt ihr euch daran erinnern innezuhalten, um euch wahrzunehmen?

#### Schritt 4 Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung Situationen im Sport besser einschätzen sowie angemessen darauf reagieren können und somit ihre Leistung im Sport optimieren. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### Schritt 5 Zurück zu Schritt 1