

Auge in Auge

Material keines
Spieleranzahl min. 2 Spieler*innen
Schwierigkeitsgrad sehr einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration,
Disziplin & Selbstkontrolle,
Umgang mit Drucksituationen

Beschreibung

1. Jede*r Spieler*in hat eine*n Partner*in (zu Beginn am besten ca. gleich groß, sodass in die Augen schauen leicht fällt)
2. Die Paare stellen sich gegenüber, legen sich jeweils die Hände auf die Schultern und schauen sich in die Augen
3. Das Ziel ist die Kontrolle zu behalten und nicht zu lachen
4. Wer zuerst lacht, verliert. Nach ein paar Runden können die Partner*innen gewechselt werden (z.B. Sieger spielen gegen Sieger)

Reflektionsfragen

- Was war schwierig an der Aufgabe?
- Was bedeutet Konzentration?
- Warum ist es wichtig sich zu konzentrieren?
- Was passiert, wenn man sich nicht konzentriert?
- Wie schaffst du es dich zu konzentrieren?
- Warum ist es wichtig die Kontrolle zu wahren und die Emotionen zu kontrollieren?
- Fällt dir eine Situation aus dem Profisport ein, in der die Sportler*innen es nicht geschafft haben sich zu kontrollieren?
- Hattest du auch schon mal eine Situation neben dem Platz, in der du dich zusammenreißen musstest?

1 Variation - mittel

Beide Spieler*innen stehen auf einem Bein.

