

Aufgaben zur Bildung sozialer & persönlicher Kompetenzen in der Schule



Impressum

Patric Vaihinger und Julia Hofmann GbR
Home of Goals
Eythstraße 10
71263 Weil der Stadt
Deutschland

☎ Julia: +49 177 - 5598035
☎ Patric: +49 176 - 84496957
✉ info@homeofgoals.de
🌐 www.homeofgoals.de

1. Auflage 2024

Die Urheberrechte liegen bei Patric Vaihinger und Julia Hofmann. Eine kommerzielle Nutzung ist untersagt. Gestaltung von Daphne Bense.

Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG

Darum geht ´s	4
Unsere Philosophie	6
Über die Spielesammlung	8
Schulprojekte mit Home of Goals	

ÜBUNGEN

Übungen	9
One Minute	10
Dankbarkeitsroutine	11
Kommando	12
Hand Kopf	13
Mentale Erkundungstour	14
Countdown	15
1,2,3	16
Blinzeln	17
Auge in Auge	18
Würfelrunde	19

Darum geht's

Train the player, teach the person.

Dieser Leitspruch ist ursprünglich im Sport entstanden, ist allerdings genauso auf die Schule zu übertragen. Häufig wird nur der Sportler trainiert, aber nicht der Mensch dahinter wahrgenommen. Im Sport nutzen wir leicht abgewandelte Spiele mit ausführlichen Reflexionen, um nicht nur die technischen und koordinativen Fähigkeiten zu fördern, sondern auch persönliche und soziale Kompetenzen zu stärken. Genauso nutzen wir für den Klassenraum angepasste Spiele in Verbindung mit einer ausführlichen Reflexion, um auch in diesem Kontext die Persönlichkeit zu stärken. Denn auch in der Schule sollten die Kinder ganzheitlich gefördert werden und neben den fachlichen Inhalten auch persönliche und soziale Kompetenzen erlernen.



Umfeld

Ich lebe in einem liebevollen Umfeld geprägt von Vertrauen, Ehrlichkeit und Loyalität.

Berufung

Ich kenne meine Stärken, reflektiere diese und weiß sie für mich einzusetzen. Für meine Schwächen finde ich eine Lösung.

Schule

Ich bin ein mental starker Schüler und kann gut mit Drucksituationen umgehen.

Freizeit

Alles was ich mache, mache ich zu 100%, weil ich Spaß daran habe.

Unternehmenswerte

Freiheit im Team, als Team, für mich.
- *Home of Goals* -

Unsere Entscheidungen sind von der Sinnhaftigkeit geprägt, indem wir stets die 20% hinterfragen, wie
- *Barack Obama* -

Wir respektieren und tolerieren jede Perspektive, wie
- *Serena Williams* -

Wir haben stets Spaß an unserer Arbeit und handeln mit Leichtigkeit, wie
- *Jürgen Klopp* -

Wir sind optimistisch und erlauben uns zu träumen, indem wir immer die große Vision vor Augen haben, wie
- *Steve Jobs* -

Wir sind demütig, dankbar und bodenständig, wie
- *Dirk Nowitzki* -



Unsere Philosophie

Bevor unsere Philosophie detailliert beschrieben wird, wollen wir einen Blick in die Entstehung von Home of Goals werfen. 2014 war Julia zum ersten Mal in Kapstadt, Südafrika, und hat dort an einer Schule die NGO Football for Worldwide Unity e.V. (kurz: FFWU) unterstützt. Diese Unterstützung bestand aus Nachhilfeunterricht, sowie darin unterschiedliche Trainingseinheiten durchzuführen. Das unter Bedingungen, die wir uns in Deutschland kaum vorstellen können. Mit dem Gründer und Initiator von FFWU, Sascha Bauer, begann sie, Workshops für Trainer und Lehrer zum Thema "Sport für Entwicklung" zu geben. Wie kann der Sport dazu genutzt werden, um die Kinder von der Straße zu holen, weg von den Drogen? Es war schnell klar, dass der Sport viel sinnfälliger benutzt und eingesetzt werden kann. Nach vielen weiteren Workshops erkannte Julia, dass auch in ihrem Heimatland Deutschland definitiv Entwicklungspotenzial herrscht und sie mit ihrem Wissen in der Verantwortung steht, diese Entwicklung voranzutreiben. Das war der Startschuss von Home of Goals! Da Julia jahrelang selbst in den höchsten Jugendligen gespielt hat, wurde zunächst der

Fokus auf den Fußball gelegt. Zu Beginn ging es darum, in eigenen Trainingseinheiten Werte zu integrieren, die im Sport wichtig sind. Patric ist von Beginn an als Trainer dabei und unterstützt die Herangehensweise. Nachdem er 2018 für 3 Monate bei der Young Bafana Soccer Academy in Südafrika ein Praktikum gemacht hatte, wurde ihm noch bewusster, welches gesellschaftliche Potenzial der Sport mit sich bringt. In dem Praktikum lernte und erfuhr er, was es bedeutet, den Sport als Hoffnungsträger und Anker zu haben. Für die meisten Kinder bildet Young Bafana die einzige Perspektive, um dem Teufelskreis der Armut zu entkommen. Aus einer einfachen Idee ist ein Gründungs-Duo entstanden.



Die Philosophie wurde gemeinsam perfektioniert und soll nun an Trainer und Lehrer weitervermittelt werden. Nur so profitieren immer mehr Kinder von der einzigartigen Herangehensweise von Home of Goals und es entstehen aus Sportlern Persönlichkeiten. Aus einzelnen Trainingseinheiten sind inzwischen Kooperationen mit Vereinen und Verbänden entstanden. Viele sehen hauptsächlich die Eltern in der Verantwortung, ihre Kinder zu erziehen. Allerdings verbringen die Kinder einen Großteil ihrer Kindheit in der Schule oder auf dem Sportplatz. Genau deshalb ist es so wichtig, ein Verständnis für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit zu schaffen!

Der Sport hat so viele Facetten und bietet dadurch so viel. Sport ist eine Plattform, die den Kindern Spaß macht, wodurch man der Verantwortung leichter gerecht werden kann und den Kindern spielerisch soziale und persönliche Kompetenzen beigebracht werden können. Bei der täglichen Arbeit haben wir immer unsere Vision vor Augen: Eine reflektierte Gesellschaft, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst zurückgreifen sowie eine Sportwelt, die Verantwortung für die Persönlichkeitsbildung ihrer Sportler übernimmt. Dafür nutzen wir die riesigen Potenziale des Sports und fördern neben der körperlichen vor allem die mentale Gesundheit, indem persönliche und soziale Kompetenzen durch Spiel und Spaß entwickelt und auf andere Lebenssituationen angewendet werden! Genau dieser Übertrag auf andere Lebensbereiche ist elementar und bedarf einer ausführlichen Reflexion.

MISSION

Wir nutzen die riesigen Potenziale des Sports und fördern neben der körperlichen vor allem die mentale Gesundheit, indem persönliche und soziale Kompetenzen aus Spiel und Spaß gebildet werden und auf andere Lebenssituationen angewendet werden.

VISION

Eine reflektierte Gesellschaft, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst zurückgreifen und eine Sportwelt, die Verantwortung für die Persönlichkeit der Sportler übernimmt.

PHILOSOPHIE

Wir bilden Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Empathie, Disziplin, Motivation oder Teamfähigkeit, die im Sport sowieso präsent sind intensiver und integrieren diese in Alltagssituationen der Kinder und Jugendlichen.

Über die Spielesammlung

Mit dieser Spielesammlung wollen möglichst viele Kinder in den Schulen erreichen. Alle Spiele sind einfach und schnell im Klassenraum durchzuführen und können als kurze Pause in eine Unterrichtsstunde eingebaut werden. So erhalten die Schüler eine kurze Pause, können sich im Anschluss wieder besser konzentrieren und kommen dabei ins Erleben von persönlichen Kompetenzen.

Das Ziel ist es, dass die Schüler die Kompetenzen zunächst im Spiel erleben und durch die anschließende Reflexion verstehen. Wie genau diese Reflexionen aussehen können, wird in den folgenden Übungsbeispielen deutlich.



Schulprojekte mit Home of Goals

Falls ihr mehr Wissen wollt, gibt es einige Möglichkeiten für weitere Projekte mit uns. Wir kommen gerne persönlich an eure Schule für ein Projekt. Wir haben bereits in ganz Deutschland Schulprojekte durchgeführt.

Schulprojekte gehen in der Regel ein bis drei Tage lang und finden überwiegend im sportlichen Kontext statt. Dabei stellen wir mithilfe von Sportspielen die eigenen Klassenwerte auf und reflektieren verschiedene Werte. Falls ihr eigene Spiele für den Klassenraum kennt, die wir auch unbedingt kennen sollten, dann meldet euch auch gerne bei uns oder schaut auf unserer Website www.homeofgoals.de vorbei. (Kontakt auf Seite 1)



ÜBUNGEN

Material Stoppuhr
Spieleranzahl min. 1 Spieler
Schwierigkeitsgrad sehr einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Selbstkontrolle, Disziplin, Eigenverantwortung
Sozial Respekt und Toleranz
Bewegungsform Stehen

Spieleranzahl min. 1 Spieler
Schwierigkeitsgrad sehr einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Dankbarkeit
Sozial Empathie
Bewegungsform Sitzen

Beschreibung

1. Die Klasse stellt sich im Kreis auf und jeder Spieler schließt die Augen.
2. Auf Signal des Spielleiters beginnt dieser eine Minute zu stoppen.
3. Jeder Spieler setzt sich auf den Boden, sobald er denkt, dass eine Minute vorbei ist – hält die Augen aber geschlossen.
4. Wenn alle Spieler sitzen, können die Augen geöffnet werden.
5. Der Spielleiter gibt ein kurzes Feedback, welcher Spieler am nächsten an der Minute war.

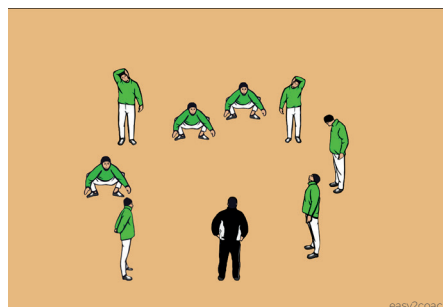
1. Variation - schwer Jeder Spieler sucht sich einen Partner. Partner A schließt die Augen und versucht auf das Signal des Spielleiters eine Minute abzuschätzen und sich hinzusetzen. Partner B versucht ihn dabei zu stören – Spricht mit ihm, klatscht, summt – NICHT Berühren. Anschließend tauschen die Partner ihre Aufgaben.

Reflexionsfragen

- Was bedeutet Konzentration?
- Warum ist es wichtig sich zu konzentrieren?
- Was passiert, wenn du dich nicht konzentrierst?
- Lässt du dich leicht ablenken? Wie ist das in der Schule?
- Wie schaffst du es dich zu konzentrieren?
- In was für einem Umfeld kannst du dich besonders leicht konzentrieren?

Variation

- Wie schaffst du es dich auch unter Ablenkungen zu konzentrieren?
- Wessen Aufgabe ist es dafür zu sorgen, dass du dich trotzdem auf die Aufgabe fokussieren kannst?
- In welchen Situationen in der Schule, fällt es dir besonders schwer dich zu konzentrieren?



Beschreibung

1. Zu Beginn einer Stunde, nennt jeder Schüler eine Sache, für die er dankbar ist.
2. Bei großen Gruppen kann auch nur ein Teil der Gruppe eine Sache nennen, die sie wertschätzen.
3. Dabei können Kleinigkeiten genannt werden wie z.B. „Ich bin dankbar dafür, dass die Sonne scheint.“ oder auch allgemeineres wie z.B. „Ich bin dankbar dafür, dass meine Familie gesund ist.“.
4. Diese Routine kann dann zu Beginn jeder Stunde wiederholt werden.
5. Damit es abwechslungsreichere Antworten gibt, können verschiedene Kategorien vorgegeben werden, wie z.B. Schule, Familie, Freunde oder Hobby.

1. Variation - schwer Es darf jeder Punkt nur einmal gesagt werden.

Reflexionsfragen

- Wie fühlt es sich für dich an, wenn du eine Sache genannt hast, für die du dankbar bist?
- Wie fühlt es sich an, wenn jemand für eine Handlung von dir dankbar ist?
- Was bringt es dir sich zu überlegen, wofür du dankbar bist?
- Warum ist es nicht selbstverständlich, dass du einige Dinge besitzt oder Tätigkeiten für dich erledigt werden?



Spieleranzahl min. 3 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Disziplin & Selbstkontrolle, Konzentration
Sozial Kommunikation
Bewegungsform Stehen

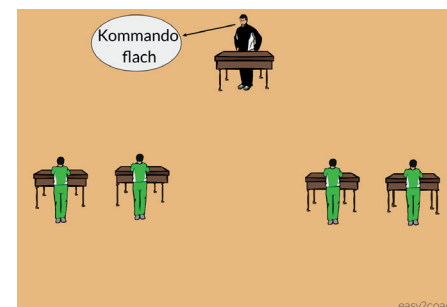
Beschreibung

- Jeder Schüler sitzt auf seinem Platz und wartet auf das Kommando des Spielleiters.
- Es gibt folgende Kommandos:
 - Kommando Pimperle: mit dem Zeigefinger auf den Tisch trommeln
 - Kommando flach: flache Hände werden auf den Tisch gelegt
 - Kommando hoch: Hände werden ausgestreckt hochkant auf den Tisch gezeigt
 - Kommando Faust: Hände werden als Faust auf den Tisch gelegt
 - Kommando Turm: die Hände werden krallenartig auf den Tisch gelegt
- Die Kommandos werden nur ausgeführt, wenn auch „Kommando“ gesagt wird. Wird nur „flach“ gesagt, darf das Kommando nicht ausgeführt werden.
- Bei richtigem Ausführen des Kommandos darf der Schüler weitermachen. Wer ein Kommando falsch ausführt, scheidet aus.

- 1. Variation** Statt Bewegungen mit der Hand, können sich die Spieler auch selbst bewegen (auf der Stelle laufen, hüpfen, um sich selbst drehen, auf den Rücken oder Bauch legen).

Reflexionsfragen

- Was ist die Schwierigkeit bei dem Spiel?
- Worauf kommt es an, wenn du möglichst lange im Spiel bleiben willst?
- Wann hast du auch einen Vorteil davon, wenn du kurzfristig eine anstrengendere Aufgabe löst?
- Fällt dir ein Beispiel in der Schule ein, in dem es sich später lohnt, wenn man sich vorher angestrengt hat?



Material Softball
Spieleranzahl min. 2 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Umgang mit Druck
Sozial Teamfähigkeit, Respekt & Toleranz, Empathie
Bewegungsform Stehen

Beschreibung

- Alle Spieler stellen sich in einem Kreis auf.
- Der Spielleiter steht in der Mitte mit dem Softball und wirft diesen den Spielern zu.
- Dabei gibt der Spielleiter ein Kommando.
- Bei dem Kommando „Kopf“ wird der Ball gefangen.
- Bei dem Kommando „Hand“ wird der Ball mit dem Kopf zurückgespielt.
- Wer die richtig reagiert bleibt stehen. Wer einen Fehler macht setzt sich hin, bis nur noch eine Person übrig bleibt.

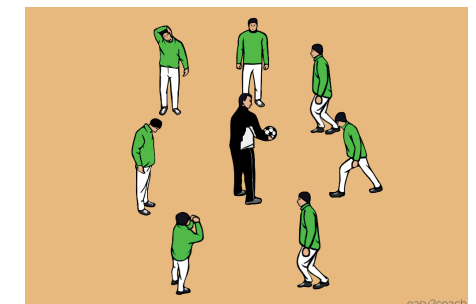
- 1. Variation** Jeder sucht sich einen neuen Partner. Sobald einer von beiden einen Fehler macht, sind beide ausgeschieden.

Reflexionsfragen

- Wie fandest du es, wenn der Ball zu dir kam?
- Was ist die Herausforderung des Spiels?
- Wie schaffst du es zu gewinnen?
- In welchen Situationen musst du dich auch auf eine Sache fokussieren?

Variation

- Wie fandest du es, wenn du ausgeschieden bist, ohne einen Fehler zu machen?
- Wie hat dein Mitspieler reagiert, als du einen Fehler gemacht hast?
- Was wünschst du dir, wie dein Mitspieler bei einem Fehler reagiert?



Spieleranzahl min. 2 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Kreativität
Sozial Respekt & Toleranz
Bewegungsform Sitzen

Spieleranzahl min. 4 Spieler
Schwierigkeitsgrad mittel
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Durchsetzungsfähigkeit, Eigenverantwortung, Kreativität
Sozial Kommunikation, Verantwortung für Mitmenschen
Bewegungsform Sitzen/ Stehen

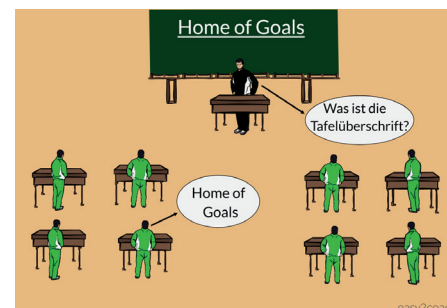
Beschreibung

1. Alle Schüler sitzen auf ihrem Platz und schließen ihre Augen.
2. Anschließend stellt die Lehrkraft Fragen zur Umgebung, wie zum Beispiel:
 - Was ist die Überschrift an der Tafel?
 - Wie viele Fenster hat der Klassenraum?
 - Wie viele Tische stehen im Raum?
 - Wie viele Schubladen, hat das Element?
 - Welche Farbe hat das Plakat hinten rechts im Klassenraum?
3. Die Schüler haben kurz Zeit im Kopf mit geschlossenen Augen den Raum durchzugehen und sich auf eine Antwort festzulegen.
4. Die Schüler behalten ihre Antwort für sich und die Lehrkraft löst die Frage nach kurzer Zeit auf.

1. Variation Die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt. Welches Team die Frage zuerst richtig beantwortet erhält einen Punkt.

Reflexionsfragen

- Wie hat es sich angefühlt mit geschlossenen Augen eine Antwort überlegen zu müssen?
- Wie müssen sich alle verhalten, damit sich jeder auf die Aufgabe konzentrieren kann?
- Wie nimmst du den Klassenraum jetzt nach dem Spiel wahr?
- In welchen Situationen kann es dir noch helfen die Augen zu schließen und dich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren?



Beschreibung

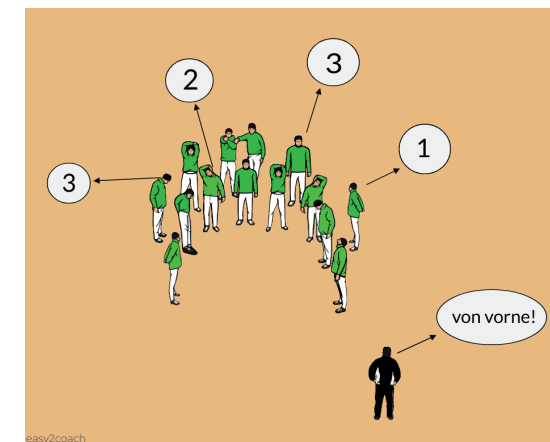
1. Die Klasse zählt gemeinsam von ihrer Teilnehmeranzahl herunter.
2. Jeder Schüler sagt eine Zahl.
3. Sobald eine Zahl mehrfach genannt wird oder zwei Schüler gleichzeitig sprechen, geht es von vorne los.
4. Das Spiel geht so lange bis jeder eine Zahl gesagt hat und die Klasse bei Null angekommen ist.
5. Die Schüler dürfen währenddessen nur sprechen, um eine Zahl zu sagen.

1. Variation - leicht Die Schüler dürfen sich vorher absprechen, wie sie vorgehen wollen.

2. Variation - schwer Die Schüler dürfen auch nicht mit Gesten kommunizieren.

Reflexionsfragen

- Was war die Schwierigkeit bei diesem Spiel?
- Welche Lösungen habt ihr gefunden, um bis Null zu kommen?
- Was kannst du machen, damit du bemerkst, dass gleich eine Zahl genannt wird?
- Welche Möglichkeiten gibt es sich ohne Worte abzusprechen?



Spieleranzahl min. 2 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Umgang mit Drucksituationen, Konzentration, Kreativität
Sozial Respekt & Toleranz, Empathie, Mitmenschen motivieren
Bewegungsform Sitzen/ Stehen

Spieleranzahl min. 4 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Disziplin & Selbstkontrolle, Umgang mit Druck
Sozial Respekt & Toleranz, Empathie
Bewegungsform Gehen

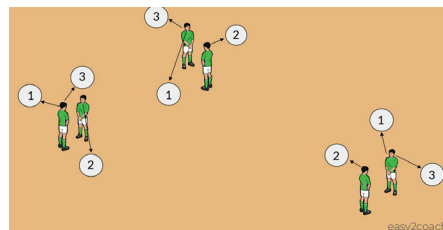
Beschreibung

- Die Spieler finden sich in Paaren zusammen und stellen sich gegenüber auf.
- Die Spieler zählen abwechselnd bis 3:
 Spieler A: „1“
 Spieler B: „2“
 Spieler A: „3“
 Spieler B: „1“
 Spieler A: „2“
 Spieler B: „3“
- Anschließend werden die Zahlen durch Bewegungen ausgetauscht (z.B. klatschen, schnipsen, springen, um die eigene Achse drehen).
- Statt der Zahl wird dann die entsprechende Bewegung ausgeführt.
- Die Spieler können sich selbst eigene Bewegungen überlegen.

1. Variation – schwer Statt bis Drei zählen die Spieler immer bis Fünf oder bis Sieben und tauschen die Zahlen auch hier nach und nach durch Bewegungen aus.

Reflexionsfragen

- Wie fühlt es sich an, wenn du nach deinem Partner direkt wieder dran bist?
- Was war das Schwierige an der Aufgabe?
- Wie schaffst du es mit dem Druck umzugehen?
- In welchen Situationen stehst du sonst noch unter Druck?
- Gibt es Situationen in der Schule, die für dich stressig sind?
- Was bedeutet Konzentration?
- Warum ist es wichtig sich zu konzentrieren?
- Wie schaffst du es dich unter Druck zu konzentrieren?



Beschreibung

- Die Schüler stellen sich im Kreis auf und schließen die Augen. Der Spiel-leiter tippt nun eine Person an, die der „Blinzler“ ist.
- Alle Schüler bewegen sich durch den Klassenraum.
- Wenn sich zwei Schüler im Raum-begegnen, schauen sie sich in die Augen.
- Der ausgewählte Spieler darf die anderen bei der Begegnung anblinzeln.
- Spieler, die angeblinzelt werden, scheiden aus und setzen sich auf ihren Platz.
- Die Aufgabe der anderen Spieler ist es, herauszufinden welcher Spieler der „Blinzler“ ist.
- Wer einen falschen Mitspieler verdächtigt, scheidet auch aus und setzt sich auf seinen Platz.
- Der ausgewählte Spieler hat gewonnen, wenn er als letztes übergeblieben ist.

Reflexionsfragen

- Wie hast du dich während dem Spiel gefühlt?
- Wie solltest du dich verhalten, wenn du nicht der Blinzler bist?
- Wie schaffst du es herauszufinden, wer der Blinzler ist?
- In welchen Situationen ist es noch von Vorteil, wenn du dich auf eine Sache fokussierst?
- Was ist wichtig bei diesem Spiel, damit es allen Spaß bringt?

1. Variation Mit mehreren Spielern als „Blinzler“ spielen.



Spieleranzahl min. 2 Spielern
Schwierigkeitsgrad sehr einfach
Art der Übung Special Game

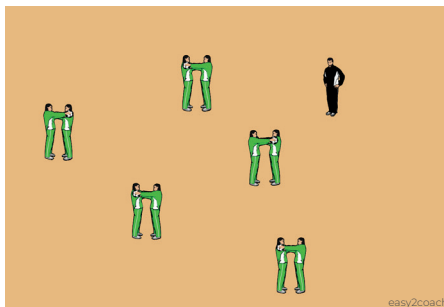
Persönlich Disziplin & Selbstkontrolle, Konzentration, Umgang mit Druck
Sozial Teamfähigkeit
Bewegungsform Stehen

Material Würfel
Spieleranzahl min. 2 Spieler
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game

Persönlich Kreativität, Konzentration, Umgang mit Drucksituationen
Bewegungsform Sitzen/ Stehen

Beschreibung

1. Jeder Spieler hat einen Partner (zu Beginn am besten ca. gleich groß, so dass in die Augen schauen leichtfällt).
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 dem Partner in die Augen zu schauen.
4. Wer zuerst den Blickkontakt nicht mehr halten kann oder lachen muss, verliert.
5. Nach ein paar Runden können die Partner gewechselt werden (z.B. Sieger spielen gegen Sieger).



Reflexionsfragen

- 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 Unterricht ein, in der ein Schüler es nicht geschafft hat sich zu kontrollieren?
- Hattest du auch schon mal eine Situation außerhalb der Schule, in der du dich zusammenreißen musstest?

1. Variation Beide Spieler stehen auf einem Bein.

1. Variation Die beiden Spieler, die sich in die Augen schauen, bilden ein Team. Sobald ein Spieler lacht, scheidet das Team aus. Es kann solange gespielt werden, bis nur noch ein Team übrig ist.

Beschreibung

1. Alle Schüler stellen sich in einem Kreis auf, sodass jeder den Würfel sieht
2. Jede Augenzahl des Würfels erhält eine Bewegung oder Aufgabe (z.B. klatschen, springen, sich um die eigene Achse drehen, schnipsen, „Moin“ sagen)
3. Sobald der Würfel ruht, führen alle Spieler die entsprechende Bewegung aus.
4. Die Schüler würfeln der Reihe nach.
5. Alle Spieler, die eine falsche Bewegung ausführen scheidet aus.
6. Der Spieler, der als letztes die Übung ausführt, scheidet aus.
7. Es kann so lange gespielt werden, bis nur noch einer überbleibt.
8. Nach jeder Runde können die Bewegungsaufgaben ausgetauscht werden. Die Schüler überlegen sich selbst neue Bewegungen.

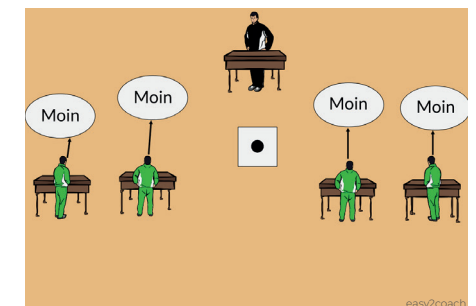
1. Variation Sobald eine Bewegung zwei Mal ausgeführt wurde, muss sich sofort eine neue Bewegungsaufgabe für die Zahl überlegt werden.

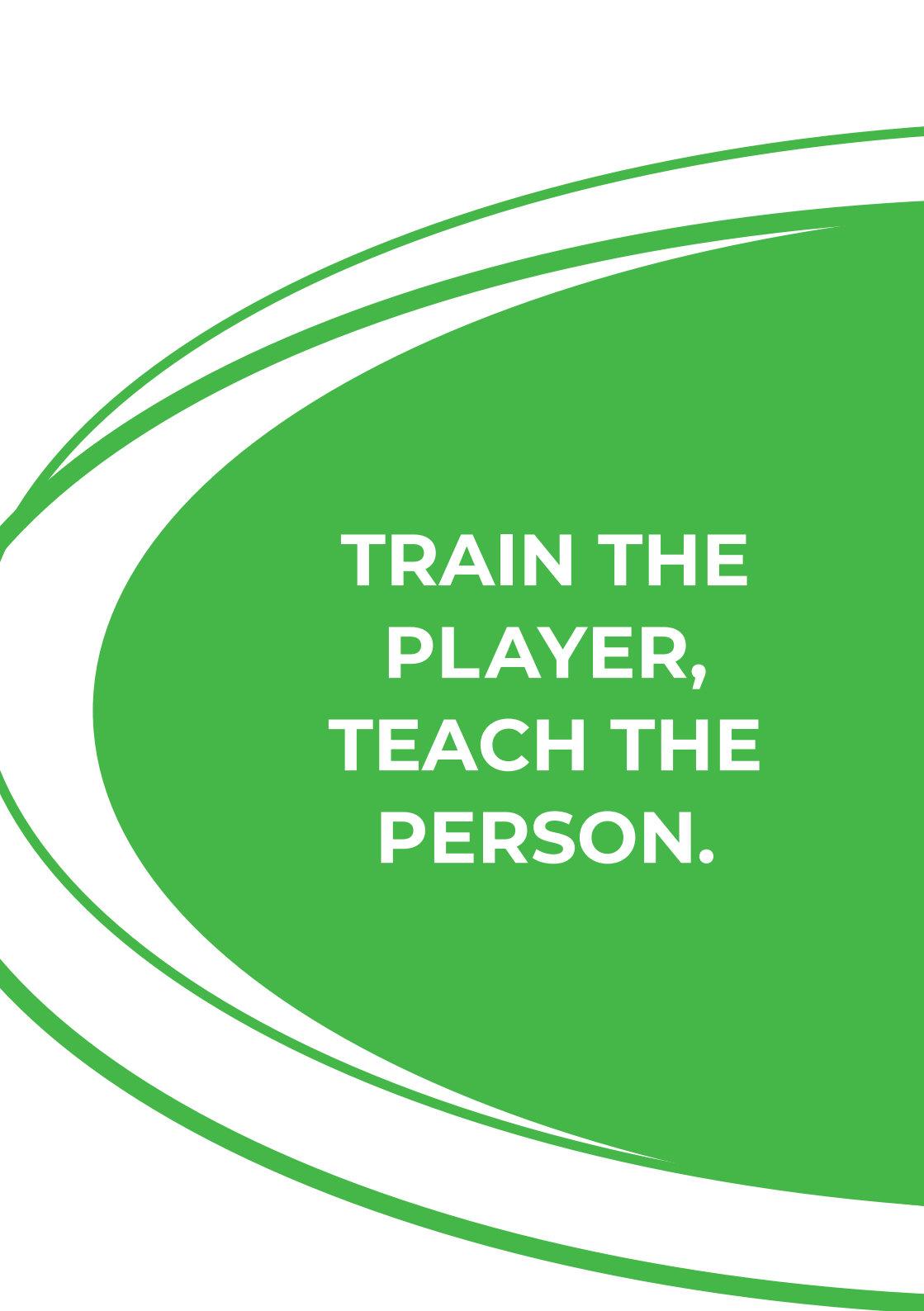
Reflexionsfragen

- Wie fühlst du dich bei dem Spiel?
- Worauf kommt es bei dem Spiel an?
- Wie kannst du damit umgehen, wenn du unter Druck stehst?
- In welchen Situationen stehst du noch unter Druck?

Variation 1

- Warum sollen die Bewegungen immer wieder verändert werden?
- In welchen Situationen ist es noch wichtig, dass du dir etwas Neues überlegst?





**TRAIN THE
PLAYER,
TEACH THE
PERSON.**