


Überbrückungs- und Beruhigungsspiele

Eins zwei drei

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Überbrückungsspiel Beruhigen Konzentrieren</p> <p>Material: -</p>	<p>Eins zwei drei Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Abwechslungsweise wird auf drei gezählt (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.). Es soll möglichst schnell gezählt werden.</p> <p>Als Erschwerung wird nun eine Zahl durch eine Bewegung (1= Klatschen) ersetzt. Es soll wieder möglichst schnell gezählt werden (Klatsch - 2 - 3).</p> <p>Dann die 2 und schliesslich auch die 3 durch Bewegungen ersetzen.</p>		<p>Beruhigungsspiele: Ist eine Gruppe in einem Training sehr aufgeregt oder emotional, können geplante Inhalte kaum noch umgesetzt werden. Dank einem Beruhigungsspiel können sich die Kinder selber beruhigen und die Aufmerksamkeit wieder aufs Training zu lenken.</p>

Quelle: Broschüre J+S Kindersport Überbrückungsspiele, 2016