Konzentration – Trainingsalltag: Fäden an den Knien

Mit Metaphern lässt sich ein Sprint-Training für Schülerinnen und Schüler aufregender gestalten. Mit bestimmten Bildern lassen sich die Übungen konzentrierter angehen.

Die Schüler scheinen sich beim Sprinttraining zu langweilen. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren, und neigen zum Schwatzen. Der Lehrer gibt Anregungen, wie sie das Training lustvoller erleben können:

- «Stellt euch vor, ihr habt Rückenwind!»
- «Ihr habt Sprungfedern unter den Füssen, die euch nach vorne stossen.»

- «An euren Knien sind Fäden angemacht. Diese ziehen eure Knie bei jedem Schritt nach vorne.»

Bemerkung: Dieses Beispiel versteht sich als Vorschlag, wie konzentrative Übungen in den Schul- und Trainingsalltag integriert werden können. Auch hier gilt: Fremdbestimmte Bilder sind oft von geringem Erfolg gekrönt. Motivieren Sie Athletinnen und Athleten, Schülerinnen und Schüler, sich eigene Bilder und Metaphern auszudenken.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO