

## Konzentration – Trainingsalltag: Blinde Kuh

Diese Konzentrationsübung wird mit geschlossenen Augen durchgeführt. Die Ausführenden sollen eine gerade Linie gehen können.



Die Schüler versuchen, mit geschlossenen Augen in einer geraden Linie von einer Hallenseite zur anderen zu laufen. Wem gelingt es? Wer schafft es im Rennen?

Damit die Schüler die Aufgabe meistern können, gibt ihnen die Lehrerin ein Bild mit auf den Weg: «Stell dir vor, du hast eine Schnur am Bauchnabel, die dich gerade nach vorne zieht. Siehst du die Schnur, und spürst du sie auch? Laufe nun auf einer Linie zur anderen Seite, immer mit der Vorstellung, dass dich die Schnur zieht.»

Einige Schüler werden noch immer Mühe mit der Ausführung haben. Ein zweites Bild hilft diesen vielleicht eher weiter: «Stell dir vor, du hast links und rechts Leitplanken eng an deiner Hüfte, die dir den Weg vorgeben. Siehst du sie? Laufe nun in einer Linie zur anderen Seite. Die Leitplanken werden dir den Weg vorgeben.»

**Bemerkung:** Dieses Beispiel versteht sich als Vorschlag, wie konzentrationale 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**