Bodyscan

Anleitung TK

Lotsenboote

In Zweier-Teams wird nach und nach zum UP and Down gestartet. Das vordere Boot fährt ganz normal, das hintere Boot macht alles nach und gibt Feedback nach dem Ziel.
Was war besonders gut?
Was ist Neues aufgefallen?
Was hat das vordere Boot gar nicht gemerkt?

Wahrnehmung & Perspektivwechsel

Knickbilder malen

Zu einer Nachbesprechung wird ein DIN A4 Blatt in mindestens drei Abschnitte von unten geknickt. Die Segler*innen malen ihren eigenen Start auf die unterste Hälfte (Positionierung, Gegner etc.), dann umknicken. Jetzt beschreibt ein anderer die Nachstartphase und der Betroffene malt auf. Der Wechsel von Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung kann beliebig getauscht werden. Am Ende sollten die wichtigsten Situationen und Positionen auf dem Blatt sein und besprochen werden.

Auswertung & Umgang mit Fehlern

Casebook

Feedback und Lösungsfindung mithilfe der ganzheitlichen Betrachtung. In einer Tabelle, die beliebig erweitert werden kann, geht es darum, zu sehen, woran es gelegen hat sein Ziel nicht erreicht zu haben. Alle Bereiche sollten ausgefüllt werden, auch mit dem, was geklappt hat. Am Ende kann ein Lösungsvorschlag aufgeschrieben werden.

Umgang mit Fehlern

Arbeitsbogen

Blickwechsel

In diesem Spiel sollen die Segler*innen bewusst den Blick nach einigen Sekunden wechseln. Zum Beispiel:
Segel –> Windfähnchen –> Wind –> Tonne –> Gegner.
Ziel ist es, zu lernen den Fokus zu steuern, bewusst von innen/ eng nach außen und weit.

Fokus

Arbeitsbogen: Spot an

Warme Dusche

Bei jeder Vor-/Nachbesprechung sollte für jedes Kind eine besondere Fähigkeit benannt werden, die heute wichtig oder hilfreich sein kann. Zum Beispiel:
Mit deinem Durchhaltevermögen kannst du heute bestimmt lange ausreiten.
Deine Starts waren heute oft auf die Sekunde genau über der Linie.

Selbstwertgefühl

Gib der Angst ein Gesicht

Manchmal ist es hilfreich genau hinzusehen wovor du Angst hast. Falls du mal unter deinem Boot bist und es dunkel ist, kann dir ein leuchtender Aufkleber am Boden neben dem Knarrblock Mut machen. Oder ein lustiges Gesicht auf einem Tapestreifen.
Wie sieht deine Angst aus (Farbe, Form etc.)?
Wie könnte sie heißen?

Umgang mit Gefühlen. Es gibt Beschützergefühle (Wut,Angst, Ekel,Traurigkeit) und Starkmacher-Gefühle (Mut, Freude,Neugier), alle sind wichtig und gut

LOGBUCH

Lege dir ein Segeltagebuch an, um besondere Orte, Momente, Trainings oder Regatten zu notieren. Ob digital oder analog, das ist ganz dir überlassen. *Was war besonders an diesem Revier?*
Was hat dir besonders gefallen?
Was hast du dazugelernt?

Erfolge und Fähigkeiten bewusst machen

Daumenübung

Alle stehen im Kreis, strecken den rechten Arm aus und den Daumen nach oben. Dann drehen sich alle über die rechte Seite soweit wie sie kommen ohne die Hüfte mit zudrehen. Merkt euch den Punkt hinter euch.

Jetzt wieder lockern. Stellt euch den Punkt vor und wie weit ihr gekommen seid. Was siehst du wenn du noch 5 cm weiter kommst. Stell dir das genau vor.

Zielsetzung

Taler, Taler du musst wandern

Ob Trainer*innen oder Segler*innen, sucht 3 Dinge, die ihr morgens in die linke Hosentasche macht. Über den Tag findet ihr 3 gute Sachen, die euch bewusst wurden oder ihr gesagt habt. Immer wenn ihr eine Sache gefunden habt, darf der „Taler" von der linken in die rechte Tasche wandern. Gerne jeden Tag im Trainingslager.

Positive Psychologie Achsamkeit

Ich sehe was, was du nicht siehst

Ob an Land oder auf dem Wasser, dieses Spiel könnt ihr überall spielen. Jedes Kind sitzt oder legt sich bequem hin. Dann nennt jeder 5 Dinge, die es sieht.
Wolken, Böen, Boote oder Tonnen....

Dann darf jedes Kind 5 Dinge sagen, die es hört.
Wasser, Wind, Möwen, Stimmen...

Jetzt 5 Dinge, die das Kind spürt.
Die Schot in der Hand, die Pinne, worauf es sitzt oder liegt...

Achtsamkeit und im hier und jetzt sein!

Immer eine Nasenlänge voraus

Für dieses Spiel atmen die Kinder durch die Nase ein und pusten lange durch den Mund aus. Dabei könnten z.B. Wellen auf dem Wasser gepustet werden oder ein Tischtennisball über das Wasser gepustet werden. Auch an Land kann eine kleine Strecke ausgelegt werden, auf welcher der Ball mit Hilfe von Atem bewegt werden soll.

Atemübung

Fünf Fingeratmung

Überall und jederzeit entspannen mit dieser einfachen Atemübung. Dazu hältst du eine Hand vor dir und mit der anderen fährst du mit dem Zeigefinger die Finger der ausgestreckten Hand ab. Langsam einatmen beim Finger hoch fahren und ausatmen bei Finger runter fahren.

Atemübung

https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/5-finger-atmung-2124120?tkcm=ab

Beratour

In dieser Übung sollen die Segler*innen ihre Zielplanung kreativ darstellen. Dazu zeichnen sie einen Berg auf ein Blatt Papier und planen ihren Weg vom Basislager bis zum Gipfel.
Der Gipfel: Er steht für das große, langfristige Ziel.
Das Basislager: Dies steht für den aktuellen Stand der Dinge.

Was kann ich bereits und was bringe ich für die Bergtour mit? Was kann ich noch nicht so gut? Was nehme ich mit als Unterstützung für die Bergtour?

Zielsetzungen

Strandspaziergang

Barfuß und achtsam durch den warmen Sand laufen. Dabei darf auf alles geachtet werden außerhalb der Gedanken.
Ich spüre den Sand an meinen Füßen.
Ich merke wie der Sand nachgiebig ist unter meinem Fuß.
Die Gedanken ziehen wie Wolken aufs Meer hinaus.

Entspannungsübung

Manöverdrehbuch

Das Manöverdrehbuch kann direkt bei oder nach einer Videoauswertung geschrieben werden. Ziel ist es, in Zeitlupe die Abläufe ganz genau bewusst zu machen. Danach können Knotenpunkte gefunden werden.

Erst eine detaillierte Beschreibung
Stehe auf und lass das Boot nach Lee kippen. Dann lehne den Oberkörper mit Schwung nach Luv weit raus. Bis das Boot auf deiner Seite mit der Bootskante im Wasser ist.

Dabei lass die Pinne locker einlenken...

Dann Knotenpunkte
Schritt 1 Krängung
Schritt 2 Ruder
Schritt 3 Fuß

Signale
*Z.B. Klatschen durch den Trainer oder ein-zwei-hep durch die Segler*innen*

Visualisierung & mentales Training

Arbeitsbogen

Ich packe meinen Koffer

Hierbei geht es um die Entwicklung von Routinen und diese bewusst immer gleich zu tun.

Wann wird die Segeltasche mit was gepackt?
Was sollte immer dabei sein (Regattahut, besondere Mütze, Glücksbringer)?
In welcher Reihenfolge baue ich mein Boot auf?
Wie segel ich mich ein (Seitencheck, Aufwärmen mit Wenden & Halsen, Linviencheck...)?

Umso bewusster und routinierter Abläufe sind, desto weniger fehlt etwas.

Routine

Arbeitsbogen: Regattaroutine

Ein gutes Gefühl

Mache es dir gemütlich und reibe deine Handflächen aneinander bis sie warm werden. Lege die warmen Handflächen auf deinen Bauch und warte ein bisschen. Dann reibe die Hände wieder und lege sie auf dein Herz... oder dort hin, wo du ein gutes Gefühl brauchst.

Achtsamkeit und im hier und jetzt sein!

Ich bin, ich kann und ich habe

Den Segler*innen wird ein Zettel auf den Rücken geklebt. Auf diesem dürfen alle aus dem Team ausschließlich positive Dinge drauf schreiben. Überschriften auf dem Zettel:
Ich bin:
Name, Position auf dem Boot
Ich kann:
Alle Fähigkeiten
Ich habe:

Selbstwertgefühl & Teambuilding

Das Glas ist halb voll

Ein Spiel für Regen. Dabei nimmt jeder seine Pütz oder einfach ein Becher. Dann dürfen alle eine bestimmte Zeit durch den Regen laufen, rennen oder auch stehen. Ziel ist es, in dem Becher so viel Regen wie möglich zu sammeln. Danach kann drüber gesprochen werden:
Was habt ihr ausprobiert?
Was war besonders gut?
Wenn ein Regentropfen dafür steht etwas zu lernen, wie viele Tropfen (Versuche/Training) braucht ihr, um Veränderungen zu sehen?

Entwicklung sichtbar machen

Deine persönliche Überzeugung

Schreibe positive Glaubenssätze auf den Baum oder Rumpf deines Bootes. Sie sollen dir dabei helfen in schweren Situationen wieder im Hier und Jetzt zu sein und auf deine Fähigkeiten zu vertrauen.
Ich schaffe das schon!
Step by step!
Ich gebe mein Bestes und bin zufrieden!
Ich bin gut genug!

Glaubenssätze & Selbstgespräche

Erinnerungsglas

Gestalte je nach Möglichkeiten dein ganz persönliches Erinnerungsglas. Es kann z.B. mit Sand oder Steinen gefüllt werden, dem Band von der Gruppe in der du gestartet bist oder mit Aufklebern des Events...

Ziel ist es, den Ort mit vielen guten Erinnerungen im Blick zu behalten.

Positive Psychologie Achtsamkeit

Vertiefungen:

https://amzn.eu/d/1ADVqFE

https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Infoportal/Sportpsychologische_Betreuung_im_Spitzensport/trainingstechniken/techniken_node.html

Benthien, O., & Wegner, M. (2012). Sportpsychologische Betreuung im Regattasegelsport. *Handbuch sportpsychologischer Praxis : mentales Training in den olympischen Sportarten*, S. 324-331.

https://rtp-alpin.deutscherskiverband.de/trainingspraxis/uebungen-sportpsychologie/mentales-training/