Innere Stärke
Aktivitätsleitfaden

Special Olympics
Innere Stärke

Inhaltsverzeichnis

Einführung

- Über Special Olympics innere Stärke
- Erste Schritte
- Verwendung des Aktivitätsleitfadens für innere Stärke
- Innere Stärke Ausrüstung

Aktivitäten für innere Stärke

- Stress und Du
- Starke Botschaften
- Tiefe Atmung
- Dehnung
- Unterstützung

Erste Schritte

Lies unbedingt die Teile „Einführung“ und „Aktivitäten“. Diese sind wichtig für alle Sportler und Partner. Es ist auch wichtig, zu überlegen, wo die Aktivitäten stattfinden – in der Schule, in der Gemeinde oder zu Hause.

Schule

Diese Aktivitäten können von Pädagogen während des Schultages eingesetzt werden.

Gemeinschaft

Diese Aktivitäten werden von Special-Olympics-Programmen und Freiwilligen geleitet und können bei Übungen, Wettkämpfen, Treffen, Schulungen oder anderen Special-Olympics-Veranstaltungen eingesetzt werden.

zu Hause

Die Athleten können diese Strategien auch zu Hause mit ihren Familien anwenden.

Einführung

Bei Innerer Stärke lernst du besser mit schwierigen Situationen umzugehen.

Der Wettkampf ist eine gute Gelegenheit zu lernen,
mit Stress besser umzugehen.
Zum Beispiel:

- positives Denken,
- Stress verringern
- und mit anderen Menschen sprechen.

Ziele:

- Die Athleten sollen lernen, besser mit stressigen Situationen im Wettkampf und im Alltag umzugehen.
- Hilf den Athleten herauszufinden, welche Methode ihnen zur Stressbewältigung hilft.
- Stelle Hilfsmittel und Informationen für Athleten bereit.
- Spreche über Stress.
  Wie man mit ihm umgeht.
  Und über das emotionale Wohlbefinden.

Verwendung des Ratgebers für innere Stärke

Es gibt 5 Themen

- Stress und Du
- Starke Botschaften
- Tiefe Atmung
- Dehnung
- Unterstützung

Jede Aktivität kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden.

Für die meisten Aktivitäten gibt es mehrere Optionen. Athleten können so auf verschieden Schwierigkeits-Stufen trainieren.

Materialien für Innere Stärke

MATERIAL

Stress-Ball
Mal-Utensilien (Papier, Stifte)
Windrad
Yoga-Matte
Fitness Band

THEMA

Stress und Du
Starke Botschaften
Tiefe Atmung
Dehnungen

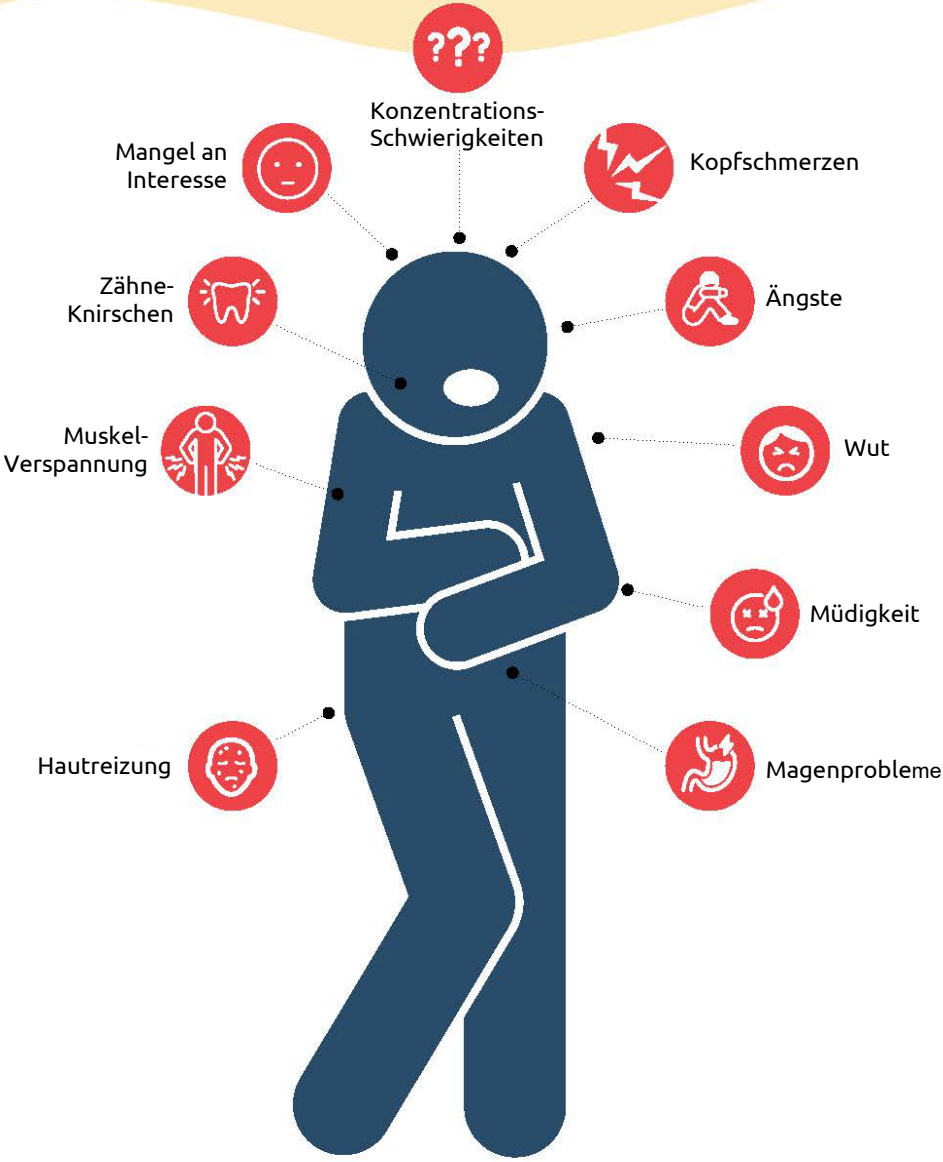
Beginnend mit den Aktivitäten

Wie fühle ich mich?

Bevor du die **innere Stärke**- Aktivitätskarten benutzt, schaue wie du dich fühlst.
Benutze dafür die Übersicht unten.
Benutze die Übersicht nach jeder Aktivität. Schaue, ob sich deine Gefühle verändert haben.

Wo fühlst du Stress?

Wenn du Stress fühlst, wo fühlst du ihn?
Markiere den Bereich in dem Bild unten.



Innere Stärke
Aktivitäten

- Stress und Du
- Starke Botschaften
- Tiefe Atmung
- Dehnungen
- Unterstützung

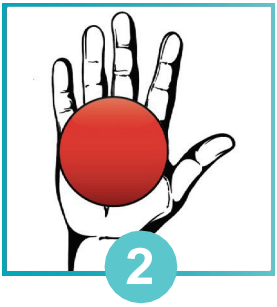
9

Stress und Du

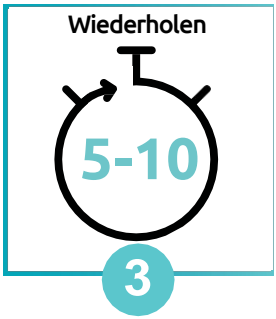
Ziel:

**Benutze einen Stress-Ball.
Damit du dich besser fühlst,
wenn du gestresst bist.**

Drücke den Ball **3 Sekunden lang.**



Den Ball **langsam** loslassen.



Mache **5 bis 10 Wiederholungen** für **1 Minute**.

Starke Botschaften

Ziel:

Nutze positive Botschaften, um dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, mit Stress umzugehen, zu verbessern.

Positive Gedanken lesen oder sagen.

Ich bin **stark.**

Ich bin **mutig.**

Ich **kann** das.

SCHREIBE DEINE EIGENEN

POSITIVE GEDANKEN.

Tiefe Atmung

Ziel:

Atme tief ein und aus, wenn du gestresst bist.
Das hilft dir, dich besser zu fühlen.
Du kannst das immer und überall machen.

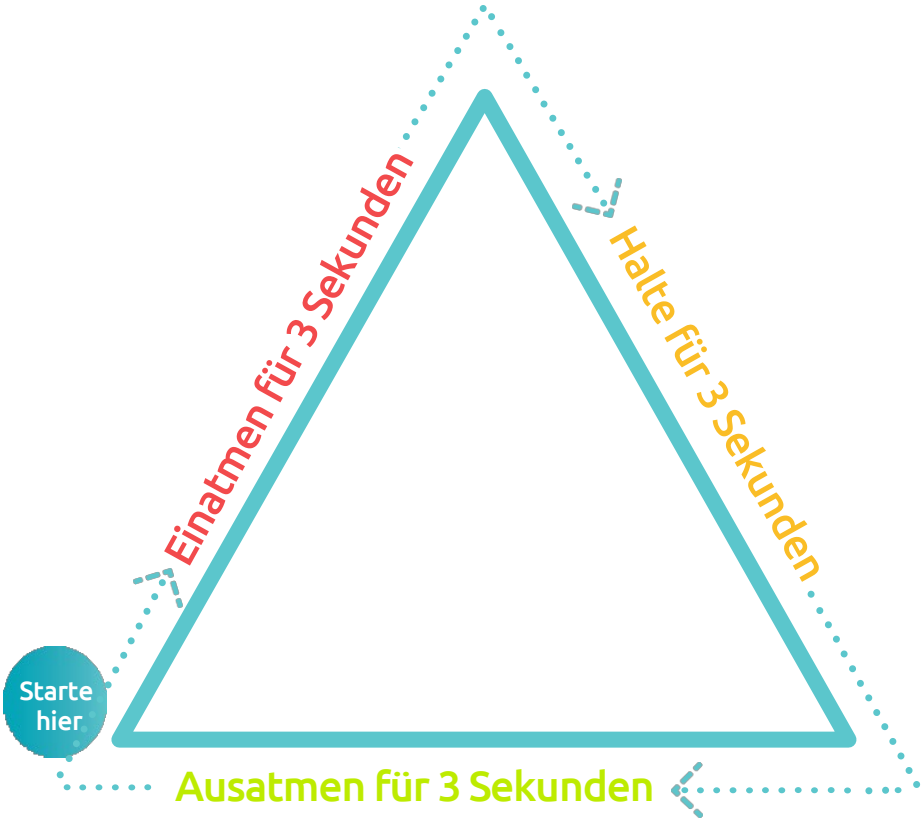
Tiefes Atmen

Stell dir vor,
du riechst an einer Blume.
Atme langsam durch die Nase ein.

Stell dir vor,
du **pustest langsam eine Kerze aus**.

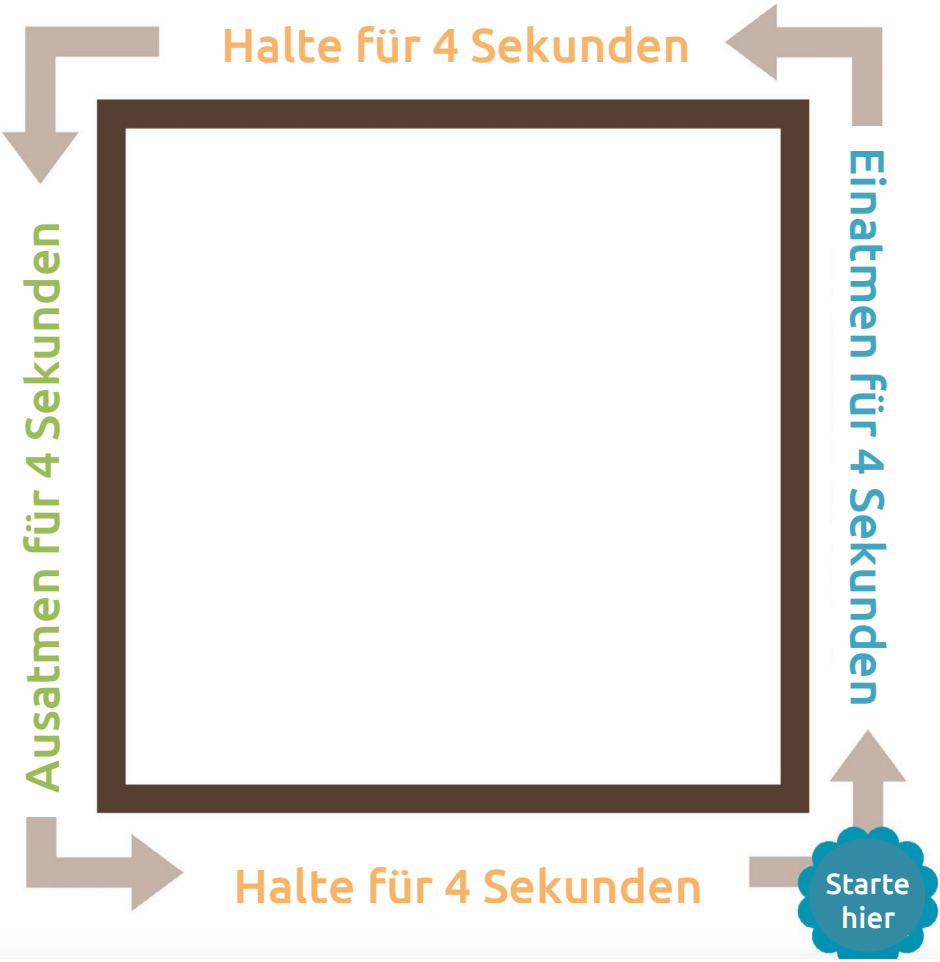
Dreiecks-Atmung

Für einen tiefen Atemzug:
Beginne unten links im Dreieck.
Folge den Seiten um das Dreieck herum.



Quadratische Atmung

Für einen Tiefen Atemzug:
Beginne unten rechts.
Folge den Pfeilen um das Quadrat herum.



Dehnungen

Ziel:

Dehnungen helfen,
Stress abzubauen.
Dein Körper und Geist fühlen sich besser an.

Dehnung der Seite

1. Strecke im Sitzen deinen Arm aus und lehne dich auf die gegenüberliegende Seite. Stütze dich mit dem anderen Arm ab.

2. Halte diese Dehnung 30 Sekunden lang, während du tief durchatmest.

3. Wechsel die Seite und strecken den anderen Arm.

DREHUNG IM SITZEN

1. Sitze aufrecht auf dem Boden und strecke beide Beine vor dir aus.
2. Kreuze das rechte Bein über dem linken Bein. Stelle den rechten Fuß in der Nähe des linken Knies auf den Boden.
3. Drehe deinen Oberkörper zu deiner rechten Seite. Stütze dich auf den rechten Arm, um aufrecht zu sitzen. Lehne dich mit dem linken Arm gegen dein rechtes Bein, um die Drehung zu unterstützen. S

Modifizierte Dehnung (Stuhl):
Stelle beide Beine ab und strecke beide Arme zum rechten Fuß des Stuhls aus. Drehen deinen Kopf und Körper nach rechts. Wiederhole die Dehnung auf der linken Seite.

Halte die Dehnung mindestens 30 Sekunden lang und wechsle dann die Seite.

Schulter- Innenrotation

1. Halte dich mit einem Arm hinter deinem Nacken und dem anderen Arm hinter deinem Rücken an einem Handtuch fest.

2. Ziehe das andere Ende des Handtuchs mit dem Arm nach oben, wie abgebildet, um den Unterarm zu strecken.

3. Führe diese Dehnung so durch, dass es zieht, aber nicht wehtut.

Schmetterling

1. Setze dich aufrecht auf den Boden. Die Fußsohlen sind zusammen. Die Knie sind seitlich gebeugt.

2. Halte dich an deinen Knöcheln oder Füßen fest. Spanne deine Bauchmuskeln an und senke deinen Körper langsam zu deinen Füßen. Drücke dabei die Knie zum Boden.

3. Wenn du zu verkrampft bist, um dich zu beugen, drückst du einfach deine Knie nach unten.

Halte die Dehnung mindestens 30 Sekunden lang.

Sphinx-Pose

1. Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine nach hinten aus.

2. Stelle deine Ellbogen unter die Schultern und lege die Unterarme auf den Boden. Hebe die Brust vom Boden ab.

3. Drücke deine Hüften und Oberschenkel in den Boden. Entspanne deine Schulter. Ziehe deine Wirbelsäule in die Länge.

4. Komme soweit mit der Brust hoch, dass du eine angenehme Dehnung im unteren Rücken spürst.

Halte die Dehnung mindestens 30 Sekunden lang.

Knie vor der Brust dehnen

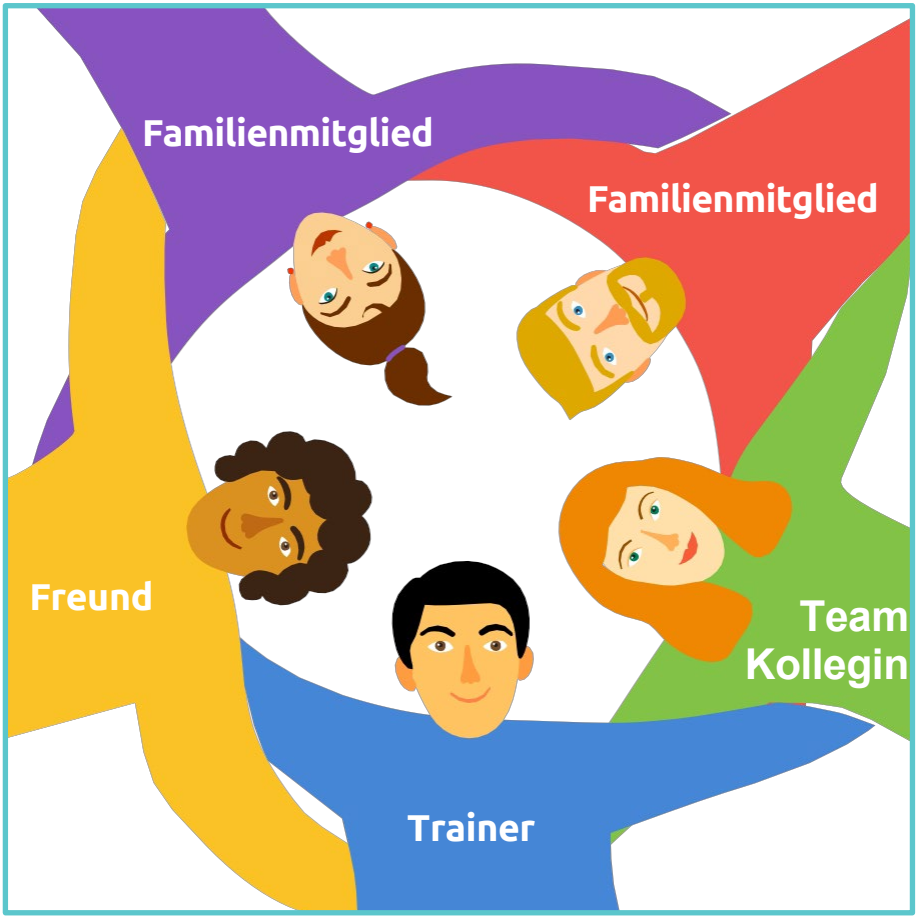
1. Lege dich auf den Rücken und strecke beide Beine aus.
2. Ziehe dein rechtes Knie zur Brust. Halte das linke Bein gerade. Drücke deinen unteren Rücken in den Boden.
3. Halte die Dehnung 30 Sekunden bis 2 Minuten lang.
4. Wiederhole die Dehnung mit dem anderen Bein.

Unterstützung

Ziele:

- Finden Sie Menschen, die Sie unterstützen oder die Sie unterstützen.
- Freundlichkeit wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und macht die Welt zu einem weniger stressigen Ort.

Wer gibt dir das **Gefühl, glücklich und stark zu sein?**



Wer noch?

Wie kann man **Freundlichkeit** zeigen?

- ☐ Familienmitglieder: Jemandem bei einer Hausarbeit helfen
- ☐ Mannschaftskamerad: Mannschaftskameraden anfeuern
- ☐ Freund: Schreiben Sie eine nette Nachricht an einen Freund
- ☐ Trainer: Hilfe beim Aufräumen der Ausrüstung nach dem Training
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....