

# AUF UNSEREN KÖRPER BEIM SPORT HÖREN





Zum Ende der Workshopreihe lernen die Sportler\*innen, wie wichtig es ist, ihren Körper zu respektieren, indem sie auf seine Bedürfnisse hören und darauf reagieren.

**Dafür machen wir gemeinsam Praxisaufgaben, in denen die Teilnehmenden üben, auf die Empfindungen des Körpers zu achten und auf seine Signale zu hören.**

# SCHLÜSSELBEGRIFFE FÜR HEUTE

## EMPFINDUNGEN

Gefühle oder sensorische Eindrücke des Körpers – wie Wärme, Müdigkeit, Schwitzen, Schmerzen.

## INTUITIVE BEWEGUNG

Hierbei geht es darum, auf seinen Körper zu achten und auf die Zeichen, die er uns gibt, zu hören. Dadurch können wir besser entscheiden, welche Art von Bewegung wir wie lang und mit welcher Intensität durchführen möchten.

# WORKSHOP ÜBERBLICK

LOS GEHT'S

Schlüsselbegriffe	03
Workshopüberblick	05
Der Spielplan	07
Das Wissen	09
Die Fähigkeiten	13
Der Endstand	16



# WORKSHOPÜBERBLICK

**Wichtige Informationen, die du kennen solltest, bevor du den dritten Workshop durchführst:**

## Wer: Sportler\*innen

- ▶ Denke daran: Alle drei Workshops der Reihe sollten von der gleichen Person angeleitet werden.
- ▶ Sportler\*innen profitieren am meisten von der Workshopreihe, wenn sie an allen drei Sessions teilnehmen.

## Auf unseren Körper beim Sport hören

- ▶ In diesem Workshop lernen Sportler\*innen, wie wichtig es ist, ihren Körper zu respektieren, indem sie auf seine Bedürfnisse hören und auf diese achten.

## Wann: Länge und Zeitplan des Workshops

- ▶ Der heutige Workshop dauert etwa 60 Minuten.
- ▶ Dies ist der letzte Workshop unserer Reihe für körperbewusste junge Sportler\*innen.

## Wo: der Ort und die Atmosphäre

- ▶ Zum heutigen Workshop gehören sowohl Gruppendiskussionen als auch eine Einzelaufgabe zum Thema „Bewegung“. Für die Diskussionen brauchst du einen ruhigen, privaten Raum und für die Bewegungsaufgabe einen offeneren Ort, in der sich die Gruppe ca. zehn Minuten so bewegen kann, wie sie möchte.
- ▶ Um ihre Gedanken zu den Diskussionen und einzelnen Übungen festzuhalten, werden die Teilnehmenden immer wieder die Chance haben, diese in ihren persönlichen Arbeitsheften zu notieren.

## Warum: die Lernergebnisse

Durch die Teilnahme an dem heutigen Workshop werden Sportler\*innen

- ▶ die unterschiedlichen Empfindungen ihres Körpers kennenlernen und wissen, warum es sie gibt.
- ▶ verstehen, warum es wichtig ist, auf ihren Körper zu hören und seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- ▶ Strategien entwickeln, mit denen sie leichter in sich horchen können, um so noch besser auf die Zeichen zu achten, die unser Körper uns schickt.

# WORKSHOPÜBERBLICK

Wie: Struktur, Inhalt,  
Materialien

**01**

**DER SPIELPLAN**  
5 MIN.

**02**

**DAS WISSEN**  
20 MIN.

**03**

**DIE FÄHIGKEITEN**  
20 MIN.

**04**

**DER ENDSTAND**  
15 MIN.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

### Workshopmaterialien

- Trainer\*innenleitfaden
- Präsentation
- Arbeitshefte der Teilnehmenden

### Von deinem Verein/ deiner Schule

- Elektronisches Gerät, um die Präsentation zu zeigen
- Möglichkeiten, um das Ganze festzuhalten, wie ein Flipchart, Marker und/oder Stifte





LOS GEHT'S

DER  
SPIEL-  
PLAN



# DER SPIELPLAN

5  
MIN.

## Begrüßung und Zusammenfassung

- ▶ „Willkommen zum dritten Workshop: Auf unseren Körper beim Sport hören.“
- ▶ „Kann jemand den Zettel mit den Grundregeln aufhängen, die wir gemeinsam aufgestellt haben?“
- ▶ „Wer kann wiederholen, was wir im letzten Workshop zur Leistung unseres Körpers beim Sport gelernt haben?“

## TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Indem du die Gruppe darum bittest, die im ersten Workshop aufgestellten Grundregeln zu wiederholen, erinnern sich noch einmal alle daran – und das macht die Regeln zugleich bedeutsamer.

## Workshop 3 vorstellen

- ▶ „Heute finden wir gemeinsam heraus, warum es wichtig ist, auf unseren Körper zu hören, und was er braucht, wenn wir Sport treiben. Dazu trainieren wir Fähigkeiten, die wir brauchen, um ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Dafür werden wir wieder sowohl Diskussionen in der Gruppe als auch individuelle Schreibaufgaben machen.“







LOS  
GEEHT'S  
**DAS  
WISSEN**



# DAS WISSEN

## Auf unseren Körper beim Sport hören

### Gruppendiskussion und Übungen

- ▶ Bitte die Gruppe, ihre Arbeitshefte bereitzuhalten, damit sie ihre Gedanken/Antworten darin festhalten können.



### Was sagen uns diese Empfindungen über unseren Körper?

- ▶ „Was könnten uns diese Empfindungen über unseren Körper und seine Bedürfnisse sagen? Zum Beispiel: Wenn ihr Durst oder Hunger habt, braucht euer Körper Wasser oder etwas zu essen.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.



### Was empfindet dein Körper beim Sport?

- ▶ „Machen wir ein Brainstorming zu den unterschiedlichen Empfindungen, die der Körper beim Sport haben könnte. Zum Beispiel: Muskelverspannungen/Krämpfe/Schmerzen.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten der Gruppe auf einem Flipchart oder einem Zettel zu notieren.

#### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

##### Mögliche Antworten:

- ▶ Schwitzen, schwere Atmung/aus der Puste sein, Herzrasen, Blutdruck, sich ausdehnende und zusammenziehende Muskeln, Muskelverspannungen/Krämpfe/Muskelschmerzen, Muskelbeweglichkeit/Muskelkraft, trockener Mund, grummelnder Bauch, Unbehagen, Schmerzen.

#### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

##### Mögliche Antworten:

- ▶ Mein Körper verbraucht Energie. Ich habe Seitenstechen und muss eine Pause machen. Mein Körper ist stark. Das Trikot passt mir nicht, ich muss mich umziehen. Ich bin angespannt/nervös. Ich fühle mich glücklich/aufgeregt/stolz. Mein Körper ist entspannt. Ich bin verletzt und muss aufhören.

# DAS WISSEN

## Auf unseren Körper beim Sport hören

20  
MIN.

### Wer kann uns davon abhalten, diese Signale unseres Körpers zu beachten, und warum?



- ▶ „Wer könnte uns davon abhalten oder entmutigen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, und warum? Zum Beispiel: Vielleicht ignoriere ich die Signale meines Körpers, weil ich das Team nicht im Stich lassen möchte.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.

### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

#### Mögliche Antworten:

- ▶ **Wer** – ich selbst, mein Team, mein\*e Trainer\*in, meine Eltern, mein Verein, meine Schule, die Gesellschaft (zum Beispiel die Medien).
- ▶ **Warum** – vielleicht ignoriere ich die Bedürfnisse meines Körpers, weil es mir wichtiger ist, nicht aufzugeben und weiterzuspielen. Oder weil ich kein Spiel verpassen oder verlieren will. Oder auch, weil ich schwach wirken könnte. Andere könnten mich davon abhalten, weil sie gewinnen wollen (zum Beispiel Mitspieler\*innen oder Trainer\*innen). Vielleicht denken sie auch, dass ich nicht motiviert genug bin, und meinen, dass anfeuern hilft (zum Beispiel Eltern oder Trainer\*innen). Ebendiese könnten auch glauben, dass sie es besser wissen. Medien könnten zum Beispiel auch den Druck ausüben, einem sportlichen Ideal zu entsprechen.

### Was passiert, wenn wir nicht auf unseren Körper hören?

- ▶ „Das passiert, wenn wir nicht auf unseren Körper hören: Wir könnten uns zum Beispiel verletzen oder krank werden.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.
- ▶ „Was passiert, wenn wir auf unseren Körper hören? Dann könnten wir Verletzungen vermeiden oder zumindest dafür sorgen, dass sie schnell heilen.“
- ▶ Zeige die Folien 16 bis 19 der Präsentation. Hier findest du Beispiele für Sportler\*innen, die auf die Zeichen ihres Körpers gehört und auf ihn achtgegeben haben (Zum Beispiel: Sarah Voss, die erste deutsche Turnerin, die im Ganzkörperanzug antrat).

DESIRED RESPONSES

# DAS WISSEN

## Auf unseren Körper beim Sport hören

20  
MIN.

### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

#### Mögliche Antworten:

- ▶ **Nicht auf den Körper hören** – wir können nicht unser Bestes geben. Uns geht es psychisch schlechter (zum Beispiel Burn-out, Ängste, Depression). Wir verlieren den Spaß an unserem Sport. Wir hören auf zu spielen. Wir haben auch in anderen Bereichen unseres Lebens Probleme (zum Beispiel verbringen weniger Zeit mit Freund\*innen, sind schlechter in der Schule).
- ▶ **Auf den Körper hören** – es wird immer normaler, auf unseren Körper zu hören. Wir können in unserem Sport alles geben und haben Spaß. Wir haben keine der oben erwähnten psychischen oder physischen Probleme.

### TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Wenn ihr die Antworten sammelt, versuche, den Empfindungen des Körpers jeweils die passende Erklärung zuzuordnen (zum Beispiel trockener Mund = Durst).
- Manchmal kann eine Erklärung auf mehrere Empfindungen zutreffen (zum Beispiel trockener Mund/Muskelkrämpfe = Dehydration) und umgekehrt (zum Beispiel Herzrasen = Verausgabung/Anspannung).
- Mach der Gruppe klar, dass es einfacher ist, auf die Bedürfnisse unseres Körpers einzugehen, je mehr wir lernen, auf ihn zu hören.
- Trainer\*innen können entweder die Beispiele der Präsentation (Folie 16 und 17) nutzen oder eigene, die sie vielleicht passender finden.







LOS GEHT'S

THE  
FÄHIGKEITEN



# DIE FÄHIGKEITEN

Wie man Körper und Geist  
beim Sport miteinander  
in Einklang bringt

20  
MIN.

## Einzelaufgabe „Bewegung“



Überblick und schriftliche  
Einzelaufgabe „Bewegung“ | 15 Min.

- ▶ „Im letzten Workshop habt ihr gelernt, wie wir uns eher darauf fokussieren, was unser Körper leistet und erlebt, anstatt darauf, wie er aussieht.“
- ▶ „Und in diesem Workshop habt ihr euch mit den Funktionen eures Körpers beim Sport auseinandergesetzt.“
- ▶ „Nehmt euch einen Moment Zeit, um euch noch mal eure Notizen dazu in euren Arbeitsheften anzuschauen und darüber nachzudenken.“
- ▶ „Denn heute geht es darum, an die letzten Gedanken anzuschließen: Wir wollen lernen, wie wir besser auf unseren Körper hören können.“
- ▶ „Ihr habt zehn Minuten Zeit, um euch so zu bewegen, wie ihr möchtet. Ihr könnt alles machen, was ihr wollt. Vielleicht möchtet ihr ein Tor schießen oder neue Moves ausprobieren.“
- ▶ „Konzentriert euch dabei darauf, was euer Körper macht, was er fühlt und was ihr vielleicht braucht.“

Um ganz genau zu sein:

- ▶ „Fokussiert euch darauf, was euer Körper macht.“
- ▶ „Fokussiert euch darauf, was euer Körper fühlt.“
- ▶ „Fokussiert euch darauf, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Nach zehn Minuten kommen wir wieder zusammen und tauschen uns darüber aus, wie es uns ergangen ist.“
- ▶ „Sucht euch jetzt einen Ort, an dem ihr nicht von anderen abgelenkt werdet.“

Überblick Gruppendiskussion | 5 Min.

- ▶ „Wer möchte gern erzählen, wie es euch ging? Zum Beispiel: ‚Was hat sich gut angefühlt, als ich mich darauf konzentriert habe, was mein Körper macht, empfindet oder braucht, anstatt daran zu denken, wie er aussieht? Was hat mich überrascht?‘“

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN



TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN



# DIE FÄHIGKEITEN

Wie man Körper und Geist  
beim Sport miteinander  
in Einklang bringt

20  
MIN.

## ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Hier ein Beispiel, wie es sein könnte, wenn man auf seinen Körper hört.

- ▶ Ich möchte ein Tor schießen.
- ▶ Bin ich ausreichend aufgewärmt, um zu spielen? Nein – ich mache noch ein paar Übungen, um mich aufzuwärmen.
- ▶ Ich spüre, wie mein Herz schlägt und mein Körper wärmer wird. Jetzt bin ich bereit, ein Tor zu schießen.
- ▶ Ich muss tief durchatmen und mich auf meine Technik konzentrieren.
- ▶ Sind meine Beine gestreckt und unter Kontrolle? Ja, meine Beine fühlen sich stark und geschmeidig an.
- ▶ Sind meine Schultern bereit, einen Korb zu werfen? Ja – aber sie sind noch ein bisschen verspannt. Ich muss sie einmal hin und her bewegen und tief durchatmen.
- ▶ Ich merke, dass ich lächle. Und ich bin voller Energie.
- ▶ Ich schwitze, und mein Mund ist trocken. Ich trinke mal etwas.

Trainer\*innen können die oben genannten Beispiele selbstverständlich an ihre Sportart anpassen.

## TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

Vielleicht brauchten die Teilnehmenden immer mal wieder eine kleine Erinnerung daran, was sie zuvor gelernt haben, damit sie sich voll und ganz auf sich selbst konzentrieren (sollten sie zum Beispiel wieder anfangen, sich miteinander zu vergleichen). Daher trau dich ruhig und erinnere sie immer wieder motivierend an das Folgende:

- ▶ „Denkt daran: Bei dieser Übung geht es um euch und euren Körper.“
- ▶ „Es ist okay, wenn euch die anderen ablenken. Nur seid euch dessen bewusst und versucht trotzdem, euch wieder auf euren Körper und darauf, was ihr macht, zu konzentrieren.“
- ▶ „Nicht vergessen: Fokussiert euch darauf, was euer Körper macht. Fokussiert euch darauf, was euer Körper fühlt. Fokussiert euch darauf, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Unterschätzt nicht, wie sehr ihr euch selbst motivieren könnt. Denn durch ein starkes Selbstvertrauen können wir unsere eigene Leistung nachweislich verbessern. Wenn ihr euch darauf konzentriert, was man kann und tun wird, und nicht darauf, was man nicht kann und nicht tun wird, klappt es am besten.“





LOS GEHT'S

DER  
END-  
STAND



## Was haben wir heute gelernt?

- ▶ „Kann jemand kurz beschreiben, was wir diese Woche gelernt haben?“

## Körperfunktionalität bei der Bewegung üben

- ▶ „Übt in der nächsten Woche, auf euren Körper zu hören, und versucht, euch beim Sport selbst zu motivieren.“



## Schließe ab mit dem 3-Schritte-Selbstcheck.

- ▶ Zeige Folie 20 & 21 der Präsentation. Hier siehst du eine Infografik zum 3-Schritte-Selbstcheck.
- ▶ „Der 3-Schritte-Selbstcheck kann überall und jederzeit angewandt werden.“
- ▶ „Damit könnt ihr ganz einfach herausfinden, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Hat jemand den 3-Schritte-Selbstcheck seit dem letzten Workshop genutzt und wie ist es gelaufen?“
- ▶ „Nehmen wir uns einen Moment und üben wir den 3-Schritte-Selbstcheck.“

## 01. RUNTERKOMMEN

- ▶ „Haltet inne und atmet dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.“
- ▶ „Wenn ihr euch wohlfühlt, schließt die Augen.“

## 02. CHECK-IN

- ▶ „Spürt eure Körper von oben nach unten. Achtet darauf, wie sich euer Körper anfühlt. Welche Gefühle sind das? Ist euch zum Beispiel kalt? Habt ihr Hunger?“
- ▶ „Braucht euer Körper etwas? Fühlt ihr zum Beispiel eine Verspannung in den Schultern? Oder braucht ihr eine Kleinigkeit zu essen?“

## 03. WEITERMACHEN

- ▶ „Gebt eurem Körper jetzt, nachdem ihr ihn gespürt habt, was er braucht. Zum Beispiel könnt ihr die verspannten Körperpartien dehnen. Oder euch schnell etwas zu essen holen.“
- ▶ „Diese Übung könnt ihr jederzeit überall anwenden. Zum Beispiel vor dem Training oder wenn ihr zu einem Wettkampf reist.“
- ▶ „Indem ihr auf euren Körper hört und ihm das gebt, was er braucht, seid ihr leichter im Einklang mit euch selbst und fühlt euch wohl.“

## Das ist das Ende dieses Workshops und somit der ganzen Reihe!

- ▶ „Jetzt üben wir allein und in Ruhe weiter.“
- ▶ „Macht den Selbstcheck nächste Woche vor, während und nach dem Training oder Spiel.“

## TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Die Teilnehmenden führen den Selbstcheck eher durch, wenn sie dazu aufgefordert und motiviert werden. Schaffe eine Umgebung, in der Selbstchecks normal sind und dazu motiviert wird – zum Beispiel indem Vorbilder wie Trainer\*innen oder Mannschaftskapitän\*innen ihn vormachen.
- Visuelle Erinnerungen in Sportumgebungen (zum Beispiel in Umkleideräumen) sind hilfreich, um den Selbstcheck in den Alltag der Sportler\*innen zu integrieren.
- Trainer\*innen können die Infografik der Präsentationsfolien (Folie 21) nutzen, um die Sportler\*innen durch die drei Schritte zu führen.



# WORKSHOP FERTIG!