

Arbeitsblatt: Gleichgewicht

Abfrage: Wie schätze ich aus sportmotorischer Sicht mein Gleichgewicht ein?

1 10

Wie schätze ich momentan meine „Work-Life-Balance“ ein?

1 10

Wie schätze ich mein inneres Gleichgewicht ein?

1 10

Wie weit werde ich kommen, ehe ich das erste Mal ins Wasser falle?

Schaffe ich es mich stehend auf dem Brett mit Paddeln vorwärts zu bewegen?

Nach jeder Station bitte die Erlebniskurve zeichnen. (s. Rückseite)

Nach der Aktivität bitte folgende Transferfragen beantworten:

- Stimmt meine Einschätzung mit der Erfahrung überein?
- Was heißt das für mich?
- Was sagt mir mein Erleben in der Aktion für die Entwicklung eines harmonischen Gleichgewichts in Leben und Glauben?

- Kenne ich ähnliche Erlebnisse in meinem Leben und Glauben und welche?
- Was für Erkenntnisse der Aktivität können zur Bewältigung hilfreich sein?

- Habe ich Leichtigkeit im Tun gespürt oder war mein Körper angespannt und wenig flexibel?
- Was heißt das für mein Leben?

- Wie anpassungsfähig bin ich in verschiedenen Situationen in meinem Leben, die mein persönliches Gleichgewicht stören?
- Benötige ich dabei Hilfe und habe ich dies im Blick?

- Wie reagiere ich auf zunehmend unsichere Lebenssituationen die mich fordern und aus dem Gleichgewicht bringen können?

- Habe ich Bewegungs- und Interpretationsspielraum bei der Aufgabenstellung gesehen oder genutzt?
- Wann, wo, wie, warum nicht?
- Reagiere ich im Leben ähnlich?

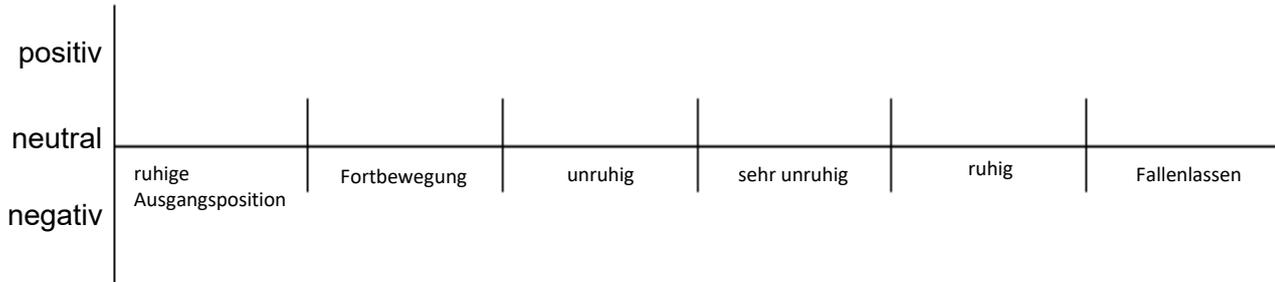
- Der methodische Aufbau zur Hinführung ins SUP -Boarden war bewusst gewählt.
- Wie könnte demzufolge ein sinnvoller Aufbau zur Entwicklung meines persönlichen harmonischen Gleichgewichts aussehen?

- Bin ich bereit „nasse Füße“ zu bekommen?

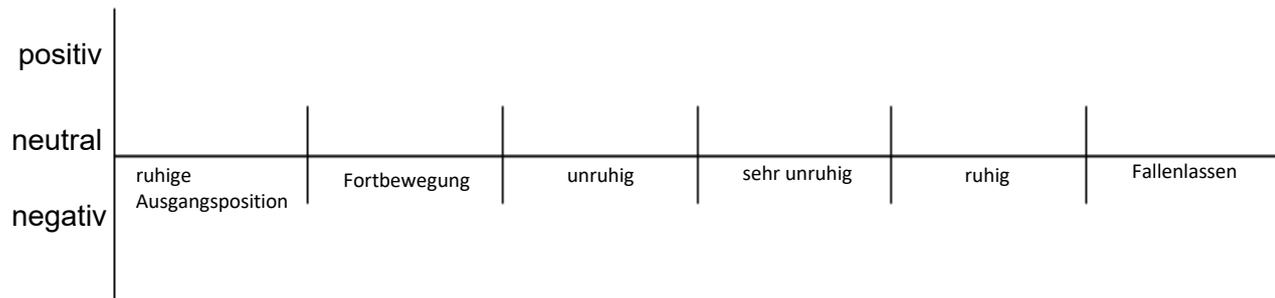


**Bitte Erlebniskurve zeichnen und mit Emotionen
und Eindrücken beschriften**

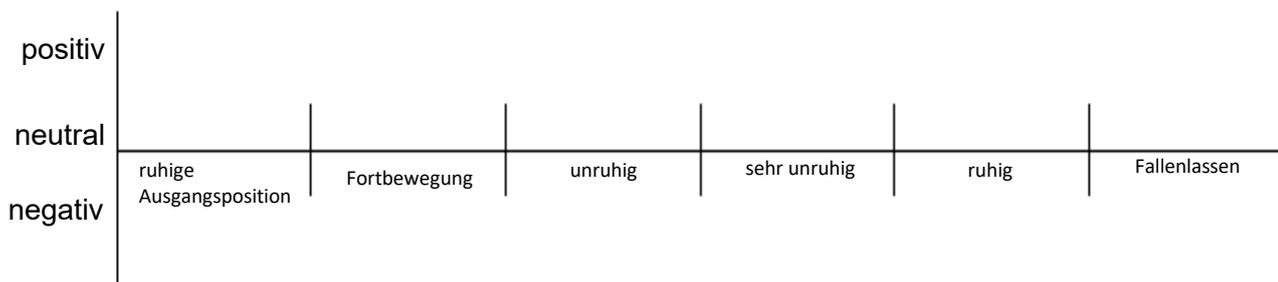
a) liegende Position



b) sitzende Position



c) kniende Position



d) stehende Position

