

Coaches Hour - Online Training Motivation

Mit Franziska Hoffmann und Christoph Hintze

Selbsterfüllende Prophezeiung → positive Lebenseinstellung = Erfolg

“Geh mit Motivation und Freude an das Training ran und das kann schon reichen, das Training besser zu machen”

Ideen:

- Motto Training/ Beim (Online-) Training in der gleichen Farbe anziehen, oder Fasching
- zusammen Feste feiern
- gemeinsam kochen/backen
- gemeinsam basteln
- Farbenspiel: alle die rot anhaben machen 10 Hockstrecksprünge...
- ...Kreativ werden!
- Interaktive Geschichte (Coach erzählt Geschichte und Aktive müssen die Bewegung des Coaches nachmachen)
- Sportler mit in das Training einbeziehen (Warm-up und Stretching vormachen lassen)
- Training mit Familienmitgliedern, anderen Vereinen
- neue Mitglieder bewerben und mit zum online Training einladen
- Wheelofnames.com - Zufallsgenerator (z.B. für Erzählrunden oder Fragen an ein zufälliges Kind)
- online Würfel, z.B. mit 2 Würfeln und so oft wird dann eine Übung gemacht
- Fitness Challenges z.B. Handstand überall, etwas üben was man noch nicht kann, Km -Challenge (wer kann durch Joggen, Skaten oder Gehen die meisten Km in einer Woche schaffen)
- “Mein heimlicher bester Freund”, ist wie Wichteln, nur dass man nicht unbedingt etwas materielles wichtelt, sondern einfach etwas, was deinem Wichtel eine Freude bereitet. Für selbstständige Sportler (Seniors) der Wichtel-O-Mat
- Game Night: Werewolf, Scharade, Pantomime (Wörter über Chat -privat- versenden)
- Alte Bilder/Videos über Bildschirm teilen
- Tanz
- Belohnungssysteme - jedes Workout bekommt einen Stern
- Fragerunde: für das erste Training in der Halle (welches Warmup Lied soll laufen, welche Erwärmungsspiel wollen wir machen...)
- malen über whiteboard, z.B. gestaltet die Cheerschleifen oder male die Masken aus

→ Wenn du ein Kind aus dem Team lobst, werden die anderen Kids auch versuchen ein Lob zu bekommen = geben sich beim nächsten Mal mehr Mühe



QR-Code zum Video

