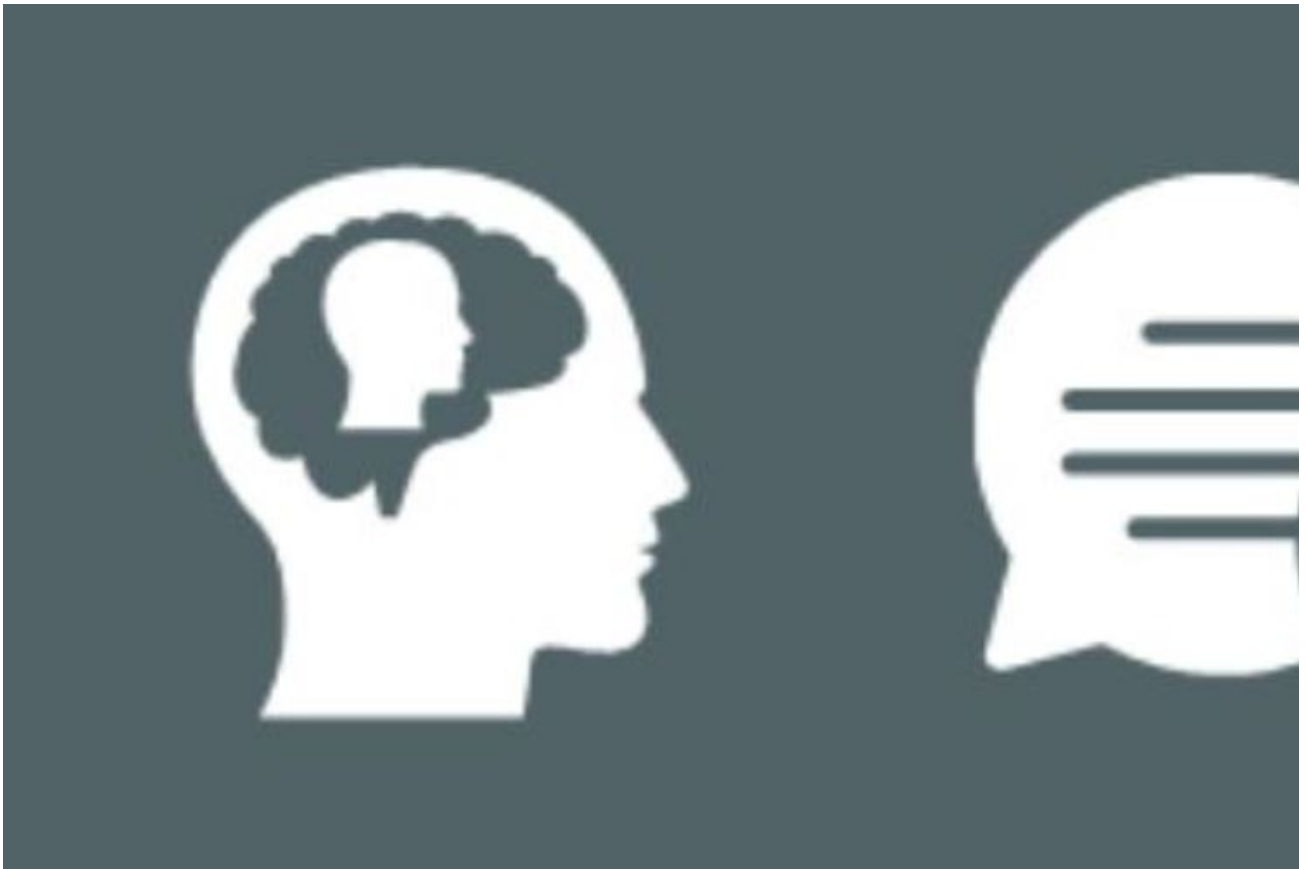


Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen



Die Lebens- und Gesundheitskompetenzen (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen>) tragen zur Stärkung der Persönlichkeit der Jugendlichen bei. Du kannst sie auf genau die gleiche Art und Weise wie die sportlichen Techniken bewusst fördern. Die Förderung geschieht in fünf Schritten:

In deiner Sportart beobachtest du, wie Jugendliche das Geforderte umsetzen (1). Du besprichst mit ihnen die Fehler oder lobst das Gelingen (2). Du zeigst ihnen, wie sie es besser machen können (3), und beobachtest die Ausführung erneut (4). Wenn nötig, korrigierst du nochmals (5). Diesen Prozess durchläufst du mit deinen Jugendlichen meist mehrmals und bringst sie so Schritt für Schritt weiter.

Umsetzung im Training

Zur gezielten Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen stehen Spielformen zur Verfügung:

[Spielformen zu Lebens- und Gesundheitskompetenz \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

Auch die weiteren Spielformen enthalten eine Fülle von Ideen zur Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen:

[Spielformen zu Tabak \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/tabak?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/tabak?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

[Spielformen zu Alkohol \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

[Spielformen zu Doping \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/doping?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/doping?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

[Spielformen zu Leiter und Team \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/leiter-team?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/leiter-team?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

[Spielformen zu Zielen \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

[Spielformen zu Fairplay \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/fairplay?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/fairplay?category=9b66ed1e-1527-4e0d-bff8-1bdf6374521d)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>