



Quattro-Coaching®
... die Persönlichen Stärken auf die Straße bringen!

Praxistipp für Coaches und Coachees „Meine Damen sind in einem Tief!“

Ein Hilferuf zur Unterstützung seiner Damenhandballmannschaft kam an mich von einem guten Freund!
Durch ein paar Besonderheiten war das Handballteam ohne Trainer und das nach dem Aufstieg in die nächst höhere Liga.

Es ging darum, sowohl das Team in Stabilität zu bringen als auch die einzelnen Talente zu fördern und Selbstsicherheit bei den Spielerinnen aufzubauen.

Eine erste schnelle Hilfe war wichtig.

„Erste Hilfe zur Selbsthilfe“

Meine Vorgehensweise...

....ein gemeinsamer Workshop zur Vorstellung der wingwave® Methode und Kennenlernen des Coachs

....Abstimmung der ganzen Mannschaft und des Interimsbetreuer, ob alle einverstanden sind (sehr wichtig!)

....Teilnahme am Training und Einsatz der „**Augenbewegungen**“, die Seite wurde an alle Spielerinnen ausgehändigt.

Hierzu mein Dialog mit dem Team:

1. Frage: „Wie viel Zeit verbringt jeder täglich vor/bzw. mit dem Fernseher, am PC bzw. Laptop und Handy?“

Die Antworten waren zwischen 1 – 8 Stunden (alles zusammen gerechnet).

2. Frage: „Was meint Ihr, wie beweglich sind dann Eure Augen, und was hat dies mit der Beweglichkeit des Körpers zu tun?“

....über diese Einstimmung ist es schnell und einfach gelungen, die Damen ins Handeln zu bringen und die Übungen nicht nur im Training sondern auch jeden Tag am Arbeitsplatz und zu Hause anzuwenden.

Mein Tipp: Schauen Sie sich die Einsatzmöglichkeiten an und vielleicht entdecken Sie, dass dies nicht nur für Sportler eine erste Hilfe ist! Übrigens die Mannschaft ist auch in dieser Saison in die nächste Liga aufgestiegen 😊

Sigrid Wunsch

www.quattro-coaching.de

www.wunschloesungen.de



Augenbewegungen und/oder peripherer Blick für die Leistungssteigerung

- Einsatz gleich nach Verletzungen
- Einsatz gleich nach „Schock“-Erlebnissen (z.B. nach 2 Minuten Zeitstrafe)
- In Übungspausen zum „Einspeichern“ (z.B. nach Torwurf)
- Einsatz nach Lerndurchgängen (z.B. nach Spielzügen)
- Einsatz während einer Kraftanstrengung
- Einsatz beim Dehnen
- Einsatz zum Start bzw. Abschluss zum Training als festes Ritual

