



Övning: Spel – Spel i känslor

Mål: Hantera och förstå hur känslorna påverkar ditt spel

Syfte: Att utveckla sin förmåga att hantera känslor

Instruktion:

Denna övning går ut på att träna att spela i olika typer av känslor. Känslor påverkar ofta vårt spel mer än vi tror det kan därför vara bra att känna igen dem och lära sig hantera dem.

Innan du går ut och spelar använder du en boll som du delar upp i fyra rutor. I en kvadrat/zon skriver du glad, i en annan arg, en tredje ledsen och den sista skriver du nervös i. Innan du ska slå ut på varje hål ska du kasta bollen och se vilken ruta som kommer upp, därefter ska du spela som känslan anger i ett helt hål. Tex. du kastar din boll och får upp "glad," då ska du spela att du är glad hela hålet, överdriv, både när du slår och i mellan slagen. Detta fortsätter du göra för varje hål och varje känsla ska överdrivas.

Efter hålet eller rundan ska du tänka över uppgiften. Vilken känsla var jobbigast eller lättast att spela med? Varför? Hur kan du hantera dessa känslor under vanliga rundor eller tävlingsrundor? Kanske spelar du bättre i en känsla än en annan?

Mall för utskrift:

Behövs ej.