

SCHÄTZE REGELN = PRIZE*RULES

Eine zukunftsweisende Denk-Sport-Bewegung = A New Brain-Sport-Movement
Trümpfe: Fairness & Team-Geist & Gesundheit & Freude & Freundschaft & „Entwältung“

MOTTO: Alleine starten, gemeinsam ankommen...

... und Sieger gibt es auch!

Vorwort

Leistungs- & Breitensport streben (wie Arm und Reich) aufgrund unfairer Regeln auseinander, doch jetzt gibt es Regeln, die die Menschen spielerisch zusammen führen.

Im Leistungssport (wie im Kapitalismus) gilt: Koste es was es wolle, Hauptsache „höher-schneller-weiter-mehr“. Im Breitensport gilt (wie in einer fairen Gesellschaft) die Freude an gemeinsamen Wettbewerben.

Durch **Schätze-Regeln**** werden gemeinsame Wettbewerbe mit Leistungs-, Breiten-, Behinderten- und Neu-Sportlern möglich. Neben Freude und Spannung gibt es allerdings auch „Nebenwirkungen“:

- Leistungssteigerung ohne Druck
- Deutlich weniger Verletzungen durch trainierte Selbsteinschätzung.

Auszeichnungen Stand 2016

- LSV Schleswig-Holstein: Umwelt- & Breitensportpreis

- Gesundheitstag Schleswig-Holstein: Best-Practice-Project in Gewaltprävention & Gesundheitsbildung

Fürsprache aus Wissenschaft, Bildung, Sport, Gesundheit und Kunst

Hirnforschung Professor www.gerald-huether.de/

Gesundheit Professor www.fh-kiel.de/index.php?id=3168 Doktor www.patchadams.org

Sport-Bildung: Wolfgang Sass www.schulsport.lernnetz.de/home/content/ksbrd.php?group=2&ugroup=5

Kunst Michael Berger www.youtube.com/watch?v=QtG8wi1FkF0

Gründe, die Menschen von traditionellen Wettbewerben fern halten:

- Es zählt die Norm, also die Fremdeinschätzung.
- Bei Wettläufen wird der Abstand zwischen Schnellen und Langsamen stetig größer. Dies langweilt Schnelle und frustriert Langsame.
- Angst, Letzter zu werden, „nur“ hinterher zu laufen, sich zu blamieren.
- Demotivierender Schulsport- bzw. Bundesjugendspiel-Regeln.
- Wartezeiten zwischen Wettbewerben & Siegerehrungen.
- Keine Chancen, um z. B. durch Glück zu gewinnen.

Wie entmachten Schätze-Regeln diese (Ab)Gründe?

- Es zählt nicht die Norm (Fremdeinschätzung) sondern die Selbsteinschätzung.
- Kleiner werdende Abstände zwischen langsamen und schnellen Läufern motiviert alle. Schnelle wollen Langsame einholen und Langsame wollen nicht eingeholt werden.
- Letzter werden im traditionellen Sinne ist nicht mehr möglich.
- „Handycaps“ für Geübte bzw. „Advantages“ für Ungeübte erzeugen zusätzliche Spannung.
- Teamsport: Ergänzend zur gelben/roten für Foulspieler die „Blauen Karte“ für gefoulte Spieler. Bedeutung: Wird dieser Spieler irgendwo auf dem Spielfeld noch einmal gefoult, bekommt sein Team einen „Schmerz-Stoß“, beim Fußball z. B. 11-Meter, Handball 7-Meter usw.

Vorteile und Folgen:

- Einfache, faire Regeln.
- Auch ein Ungeübter kann durch Glück gewinnen.
- Sehr einfache Verwaltung, also sehr wenige Helfer.
- Kleine Flächen für geistige und technische Wettbewerbe.
- Wenig Zeitaufwand, da z. B. viele Sportler gleichzeitig auf ein Ziel werfen.
- Menschen kommen sich - im wahrsten Sinne des Wortes – laufend näher.
- Erfahrungen: ALLE, die sich bisher nach diesen Regeln bewegten, wurden besser.
- Verletzungen: Sehr, sehr selten. Die beste Profilaxe ist eine gute Selbsteinschätzung!
- Die Schätze-Regeln sind auch auf geistige Wettbewerbe (z. B. Klassenarbeiten) übertragbar.
- Durch richtige Selbsteinschätzung wachsen beim Einzelnen Selbst(Bewusstsein + Sicherheit)
- In Gruppen wächst Harmonie, Teamgeist und „Leistung ohne Druck“ ... einfach spielerisch.
- Erprobt und geeignet für Familien-/Betriebs-/Schulwettbewerbe, als Rahmenprogramm für Messen, Konzerte, Kongresse, Events, Partys ...**

* Wertschätzung, Würdigung

** Bringen geistige und körperliche Leistungen mit Menschlichkeit in Harmonie. Auch ZIELE-Spiele genannt.

Das Besondere: NICHT Normen sondern persönliche ZIELE sind maßgebend.

„Menschen sind zielstrebige Wesen, doch viele streben zu viel und zielen zu wenig!“