



BÁTORSÁGPRÓBA

Sportoló fiatalok között gyakori a bátortalan működés, csapattársak között mindig akad félénk játékos. Mi az oka annak, hogy játék közben a néző ezt kevésbé veszi észre? Hogyan sikerül sportoló kamaszként megtanulni a bátor működést? Egy kérdéssel indul a tanulási folyamat:

Szeretnéd magad magabiztosnak érezni? Szeretnél bátran dönteni? Szeretnéd, ha mások is észre vennék, hogy magabiztos és bátor vagy? Hogyan érhetnéd el a bátorságot, magabiztosságot?

Gyakorlat teszi a mestert! – ebben az esetben is. Érdemes könnyen kivitelezhető bátorságpróbákkal kezdeni a változást. Erre találsz itt néhány ötletet. Vágj bele bátran egy barátoddal vagy egész csapatoddal!

Sok sportoló fiatal kipróbálta már. Nekik bevált, hasznukra vált. Bátorság!

ESTE SÖTÉTEDÉSKOR ELMENNI EGY ELHAGYATOTT TELEKRE VAGY EGY SIKÁTORBA
ISMERETLEN EMBEREKET LESZÓLÍTANI EGY KÉRDÉSSEL, SEGÍTSÉGET KÉRNI pl. Mennyi az idő? Hol a buszmegálló? Hol lehet kenyeret venni a közelben?
ÉJSZAKAI TÚRA ERDŐBEN
SEBESSÉG, GYORSASÁG – JÁRMŰVET VEZETNI! LEHET GOKART, JETSKI, BICIKLI
SELFIE IDEGENEKKEL
SZIMPATIKUS ISMERŐST/ TANÁRT/ SZOMSZÉDOD SZEMÉLYESEN CSOKIVAL FELKÖSZÖNTENI SZÜLETÉSNAPJÁN
TÁNC A SZÜLEIDDEL Pl. bálban vagy otthon a nappaliban salsa, keringő, csárdás stb.
ÉTTEREMBEN ÖNÁLLÓAN RENDELNI, AZ ÉTELÉRŐL VISSZAJELZÉST ADNI A FELSZOLGÁLÓNAK
FELTŰNŐ SZÍNŰ RUHÁBAN MENNI Pl. piros nadrág, sárga kabát stb.
HULLÁMVASÚT, HORROR HÁZA, SZABADULÓ SZOBA
EXTRÉM SPORT, LÖVÉSZET, ÍJÁSZAT
VADÁSZATOT VAGY PAINTBALLT KIPRÓBÁLNI
SZOMSZÉDOKAT SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ SÜTEMÉNNYEL MEGLEPNI