

## **Spielform «Alkohol und Leistung»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

1 Softball, 1 Bündeli pro Teammitglied, 4 Malstäbe

### **Aktion**

2 Teams spielen Schnappball: Ein Team versucht sich den Ball so oft wie möglich zuzuspielen, ohne dass das gegnerische Team den Ball schnappen kann. Gelingen 10 Zuspiele, ergibt dies einen Punkt, und das zweite Team kann beginnen. Zuerst wird mit normalen Regeln gespielt, bis ein Team drei Punkte hat.

In einer zweiten Phase halten alle Mitglieder des ballbesitzenden Teams beide Hände seitlich vor die Schläfen, und simulieren Scheuklappen. Wer den Ball zugespielt erhält, darf die Scheuklappen auflösen, um ihn zu fangen.

Scheuklappen erschweren das Spiel enorm, und es wird schwierig, 10 Zuspiele auszuführen, ohne dass der Gegner, der ohne Scheuklappen spielt, den Ball schnappt. Daher werden die Spieler versuchen zu mogeln.

Es empfiehlt sich, dieses Spiel wegen «Kollisionsgefahr» mit maximal 5 bis 7 Spielern und einem Softball zu spielen.

Wenn möglich mit Caps (Mützen) spielen, an denen seitlich auf der Höhe der Schläfen mit Klebestreifen Pappdeckelchen montiert werden.

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- War es schwierig, das Spiel mit eingeschränkter Sicht zu spielen? Warum?
- Gab es gefährliche Situationen? Warum kann Scheuklappen-Schnappball auch gefährlich sein?
- Warum wurde mit einem Softball gespielt?

### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Warum behindert die eingeschränkte Wahrnehmung (Tunnelblick unter Alkoholeinfluss) die sportliche Leistungsfähigkeit?
- Wie wirkt sich Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus?
- Warum wird die Unfallgefahr durch Alkoholkonsum massiv erhöht?
- Welche Gefühle hat die eingeschränkte Sicht ausgelöst?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr in Situationen, in denen es um Alkoholkonsum geht, eine klare Haltung gegen den Konsum von Alkohol vertreten?
- Angenommen, eine Kollegin bietet euch vor dem Wettkampf ein Bier an. Was antwortet ihr?

### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Alkoholkonsum aufgrund des Gesprächs verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**

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