

## Spielform «Alkohol beeinflusst das Gehirn»



### Zeit

10 Minuten

### Material

10 Skistöcke

### Gelände

nicht zu steil (kleine Fläche)

### Aktion

2er-Teams haben im Wechsel einen Koordinationsauftrag zu erfüllen. In einem Abstand von etwa 50 cm werden 10 Skistöcke parallel hintereinander in den Schnee gelegt (die Zonen können auch mit Linien markiert werden).

Die zwei Partner müssen nun zweimal die folgende Schrittkombination hüpfen: Sprung auf zwei Beine – auf linkes Bein – rechtes Bein – Grätschschritt vorwärts – Grätschschritt seitwärts. Während die erste Person die Aufgabe erfüllt, kontrolliert der Partner und kommentiert laut.

Nach einigen Versuchen muss während des Hüpfens die eigene Telefonnummer und die Adresse aufgesagt werden. Es wird kaum gelingen, den Auftrag fehlerlos zu erfüllen.

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

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

- Wer konnte unter «Alkoholeinfluss» den ersten Auftrag erfüllen? Wer auch den zweiten?
- Wer hat die verminderte Leistungsfähigkeit seines Gehirns bemerkt?
- Wie hat sich die Überforderung gezeigt? Was für Gefühle hat die Überforderung bei euch ausgelöst?

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

- Wen hat die verminderte Leistungsfähigkeit durch «Alkoholeinfluss» während der Übung frustriert?
- Wer von euch fühlte sich überfordert?
- Wie beeinflusst das Wissen um die verminderte Leistungsfähigkeit unter Alkoholeinfluss das Handeln in Situationen, wo es darum geht, Alkohol zu konsumieren oder darauf zu verzichten?

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

- Wie könnt ihr in Situationen, wo es um Alkoholkonsum geht, überlegt handeln?
- Angenommen, ihr seid mit Kollegen im Ausgang. Sie trinken eines über den Durst. Wie könnt ihr sie davon abhalten, sich beim Nachhausefahren im Verkehr zu viel zuzutrauen?

### **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**



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

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