

Spielform «Leistungsreduktion durch Alkohol»

Zeit

10 Minuten

Material

Pro Fahrer ein Markierungshut

Aktion

Es werden 2 bis 6 Teams (zu 3 bis 5 Athleten) gebildet, die sich nebeneinander in einer Einerkolonne aufstellen. Der Abstand der Teams zueinander beträgt ca. 10 m, derjenige der Athleten in der Kolonne ebenfalls. Die Athleten jedes Teams werden von vorne nach hinten durchnummeriert (z.B. 1 bis 5). Auf Kommando des Spielleiters fahren die entsprechenden Nummern los, um das vorderste Teammitglied herum, nach hinten um das letzte Teammitglied herum und wieder zurück an den Ausgangspunkt. Je nach Eintreffen erhalten die Teams Rangpunkte. Danach wird eine weitere Nummer aufgerufen. Die Athleten aller Teams fahren jeweils im Uhrzeigersinn (Unfallgefahr). Es gewinnt das Team mit den wenigsten Rangpunkten. Die Fahrer montieren vor dem Wettkampf Ohrstöpsel, sodass sie das Kommando des Spielleiters nur schlecht oder gar nicht hören. Dieser ruft absichtlich leise.

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie fühlt es sich an, mit Ohrstöpseln zu fahren? Welche Probleme stellten sich?
- Gab es gefährliche Situationen? Warum?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Inwiefern schränkt die behinderte Sinneswahrnehmung, z.B. unter Alkoholeinfluss, die sportliche Leistung?
- Warum behindert die verzögerte Reaktion unter Alkoholeinfluss die sportliche Leistungsfähigkeit?
- Wie wirkt sich Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus?
- Warum wird die Unfallgefahr durch Alkoholkonsum massiv erhöht?
- 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, euch wird am Vorabend eines wichtigen Wettkampfs im Ausgang Alkohol angeboten. Wie könnt ihr euren Vorsätzen, nichts zu trinken, treu bleiben?

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>