

Spielform «Gerechte Wettkämpfe ohne Doping»

Zeit

10 Minuten

Material

Pro Spieler 1 Bündeli

Aktion

Teams mit je 5 bis 8 Spielern besammeln sich bei einem Startplatz, der sich je rund 10 m entfernt von einem möglichst stabilen Fixierpunkt befindet, an dem ein Bündeli auf einer Höhe von etwa 30 cm ab Boden eingeschlaucht werden kann (Stange, Geländer, Sprossenwand, evtl. gut verankerter Malstab). Jeder Spieler erhält ein Bündeli.

Nach dem Startsignal rennt der erste Spieler jedes Teams zum Fixierpunkt, befestigt sein Bündeli, rennt zurück und klatscht beim zweiten Spieler ab. Dieser rennt los, schlaucht sein Bündeli ins schon fixierte Bündeli des ersten Spielers ein, rennt zurück, klatscht beim dritten Spieler ab usw. Der letzte Spieler zieht das Bündeli nach dem Einschlaufen über das linke Bein bis zum Oberschenkel hoch. Alle anderen Spieler des Teams kriechen dreimal unter der Bündelikette durch und rennen zurück zum Start. Danach löst der Spieler sein Bündeli, rennt zurück, klatscht ab. Der Zweitletzte holt sein Bündeli usw. Es gewinnt das Team, das zuerst alle Bündeli zurückgebracht hat. Ein Team wird bei der Bildung gedopt, indem es aus möglichst «kleinen» Spielern mit einem einzigen grossen «Bündelhalter» gebildet wird, sodass dieses Team rascher unter der Bündelikette durchkriechen kann.

Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Hat das «gedopte» Team, das aus lauter möglichst kleinen Spielern bestand, (zu Recht) gewonnen?
- Hat sich die ungerechte Teamzusammensetzung «gelohnt»?
- Kann sie sich über den Sieg freuen?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Was ist ein fairer Wettkampf?
- Was bewirkt ein unfairer Wettkampf bei den Teilnehmenden?

- Wer erlebte Stress und Ärger?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr einen fairen Wettkampf fördern?
- Angenommen, eine Teamzusammensetzung im Training ist unausgewogen und es kann kein fairer Wettkampf stattfinden. Wie könnt ihr unfaire Vorgaben besonnen ansprechen?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag aufgrund des Gespräches verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1

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