

Spielform «Doping verhindert fairen Sport»

Zeit

15 Minuten

Material

1 Tennisball, 1 grosser Ball, Tauchringe, Uhr, 1 Schwimmbrett

Aktion

Zwei Teams spielen gegeneinander «Brennball». Das Spielfeld (15 mx15 m) mit Tauchringen in den Ecken des Beckenrandes (Grund) «abstecken», zwischen den Eckpunkten alle 5 m Tauchringe als Wartezonen. Der Brennpunkt (z.B. Schwimmbrett) befindet sich auf dem Beckenrand beim Werfer.

Das «Schwimmteam» absolviert möglichst viele Runden (jede abgeschlossene gibt 1 Punkt). Fängt ein Feldspieler den Ball (er muss innerhalb des Beckens landen), wirft er ihn zum Brennpunkt, wo er hingelegt wird. Erreicht ein Schwimmer die nächste Wartezone nicht, geht er drei Zonen zurück und fährt von dort aus weiter. Der Schwimmer in der Wartezone hält den Tauchring sichtbar in der Hand. Wenn er wieder losschwimmt, lässt er den Tauchring bei der Wartezone wieder absinken. Pro Wartezone darf sich nur ein Schwimmer aufhalten.

Das «Feldteam» verteilt sich auf dem Spielfeld (im Tiefwasser oder das Team je nach Leistungsstand aufteilen; eine Hälfte auf dem Spielfeld, die andere wartet am Beckenrand zur Erholung; alle 2 oder 3 Würfe die Feldspieler auswechseln). Welches Team schwimmt in 7 Minuten mehr Runden?

Das erste Team wirft mit Tennisball, das zweite mit einem grösseren, schwereren Ball oder mit Frisbee.

Für jüngere Spieler ein kleineres Spielfeld wählen und die Spielzeiten kürzen.

Lebenskompetenz fördern: Kritisches Denken

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Welches Team war im Vorteil («gedopt»)? Warum?
- Hat das benachteiligte Team reklamiert?
- Kann sich das gedopte Team über den Sieg freuen?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Was ist ein fairer Wettkampf?
- Was bewirkt ein unfairer Wettkampf bei den Teilnehmenden?
- Wie fühlte sich das Team mit dem schwereren Ball oder Frisbee?
- Wie lassen sich für alle faire Bedingungen herstellen? Wie könnt ihr einen fairen Wettkampf fördern?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr unfaire Vorgaben oder Verhältnisse sachlich und klar ansprechen?
- Angenommen, ihr merkt zufällig, dass ihr benachteiligt werdet. Wie könnt ihr euren Gefühlen so Ausdruck geben, dass ihr ernstgenommen und verstanden werdet?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag 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>