

## **Spielform «Doping betrügt andere um ihren Sieg»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

20 Skistöcke, Skis, Snowboards zum Markieren der Strecke, 10–15 Joghurtbecher o.Ä.

### **Gelände**

beliebig (flach, leicht abfallend)

### **Aktion**

Es werden 4er-Teams gebildet, die rennend oder auf Skis drei Runden eines Mini-Biathlons absolvieren. Die Strecke (etwa 50 Meter) muss vorher abgesteckt werden. Jedes Team startet gemeinsam von einem anderen Startplatz der Strecke aus. Bevor eine Runde absolviert wird, müssen drei Joghurt-becher (pyramidenförmig aufgestellt auf einer kleinen Erhebung, Distanz je nach Schneebeschaffenheit etwa 8 Meter) mit Schneebällen getroffen werden. Bei der Rückkehr zum individuellen Startplatz werden die Becher wieder aufgestellt und müssen erneut getroffen werden. Sieger ist, wer nach drei Runden als Erster die drei Joghurtbecher trifft.

Bei einem Team werden die Becher auf der Rückseite unsichtbar mit einem Scotchband zusammengeklebt, so dass jeweils alle Becher umfallen, wenn einer getroffen wird.

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Gefühlen**

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

- Waren für alle gleiche Startbedingungen vorhanden? War ein objektiver Kräftevergleich möglich?

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

- Ist das Team, das gewonnen hat, wirklich besser?
- Können sich die Gewinner über den Sieg freuen?
- Wie gross ist die Frustration der Verlierer?
- Welche Gefühle löst (Doping-)Betrug bei euch aus? Ärger, Wut usw.? Warum?

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

- Wie könnt ihr als Team offensichtlichen Regelverstößen begegnen?
- Angenommen, ihr bemerkt in einem wichtigen Spiel, dass die Startbedingungen nicht für alle gleich sind. Wie und bei wem sprecht ihr das an?

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

- Beobachte als Leiter, ob sich der Umgang mit Regelverstößen im Alltag bewährt. Wenn nicht, sprich Jugendlichen nochmals darauf an.

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



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

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