

## **Spielform «Doping ist ein unfairer Vorteil»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

Pro Team 1 Jass-/Uno-Spiel und 2 Malstäbe (Markierungshüte)

### **Aktion**

Für 2 bis 4 Teams zu 2 bis 8 Athleten wird eine Strecke von ca. 50 m abgesteckt. Am Ende der Strecke liegen Spielkarten (gleich viele oder doppelt so viele wie Fahrer pro Team). Die Spielkarten sind vermischt und liegen nebeneinander, alle mit der Zahl nach unten. Die Fahrer haben die Aufgabe, die Spielkarten in der richtigen Reihenfolge 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – Bube usw. an den Start zurückzubringen. Es dürfen immer 2 Fahrer desselben Teams gleichzeitig starten (ausser bei 2er- oder 3er-Teams). Die ersten 2 Fahrer fahren bis zum Ende der Strecke, drehen je eine Spielkarte um und bringen sie zurück, falls sie die 6 und die 7 aufgedeckt haben usw. Bringt ein Fahrer eine falsche Spielkarte, muss er sie wieder zurückbringen, bevor die nächsten Fahrer starten dürfen. Pro Fahrt darf immer nur eine Karte aufgedeckt werden. Es gewinnt das Team, das zuerst alle Karten in der richtigen Reihenfolge zurückbringt.

Die Karten eines Teams sind so präpariert, dass die Zahl auf der Oberfläche bei genauem Hinsehen erkennbar ist. Dieses Team wird gewinnen.

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress**

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

- Hat jemand von euch den Betrug bemerkt?
- Können sich die Betrüger über den Erfolg freuen?

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

- Wie fühlen sich die Betrogenen?
- Wie haben sich die Betrüger gefühlt, die ungerechtfertigte Vorteile hatten? Hatten sie Angst, von den anderen entdeckt zu werden?
- Was hat der Vorsprung der Betrüger bei den anderen ausgelöst, die sich an die Regeln hielten?
- Warum verursacht Betrug bei allen Beteiligten Stress?

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

- Wie kann das Team als Ganzes mit Stresssituationen besser umgehen?
- Angenommen, eines eurer Teammitglieder ist gefährdet, sich nicht an Dopingregeln zu halten. Wie könnt ihr einschreiten, um einen Dopingfall zu verhindern.

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

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Umgang mit Regelverletzungen 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>