

## **Spielform «Gegen Doping im Sport»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

Stoppuhr, langes Seil (oder kurzes Seil und die Helfer ziehen vom seitlichen Beckenrand aus)

### **Aktion**

Es werden 4er- oder 5er-Teams gebildet. Die Schwimmer haben die Aufgabe, eine vorgegebene Schwimmstrecke (z.B. 12,5 m oder 25 m) in einer möglichst schnellen Zeit zu absolvieren, wobei nur ein Arm und die Beine benutzt werden dürfen. Alle Schwimmer starten von der gleichen Beckenseite aus. Schlägt der vorherige Schwimmer an, startet der nächste. Im Wechsel darf immer ein Team (das auf einer am Beckenrand liegenden Bahn startet) ein Seil benutzen, an dem das schwimmende Teammitglied von den anderen gezogen werden darf.

Es dürfen jeweils höchstens zwei Schwimmer ziehen.

Welches Team erreicht die beste Zeit mit Seil, welches ohne Seil?

Je nach Alter der Schwimmer kann die Streckenlänge angepasst werden.

### **Lebenskompetenz fördern: Kritisches Denken**

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

- Warum ist das Team mit der Seilhilfe (Doping) schneller?
- Kann man die Zeiten mit und ohne Seil in der gleichen Rangliste bewerten? Warum (nicht)?

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

- Welche Bedingungen braucht es, damit Leistungen vergleichbar sind?
- Warum schadet Doping dem Sport?
- War jemand von euch aus den Teams ohne Seil frustriert? Warum?
- Wie könnt ihr gewährleisten, dass auch tatsächlich der leistungsfähigste und beste Sportler siegt?

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

- Wie könnt ihr einen fairen Wettkampf fördern? Wie könnt ihr unfaires Verhalten im Sport ansprechen?
- Angenommen ihr werdet offensichtlich benachteiligt. Welche Formulierungen helfen euch, diesen Sachverhalt zur Sprache zu bringen?

### **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**



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

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