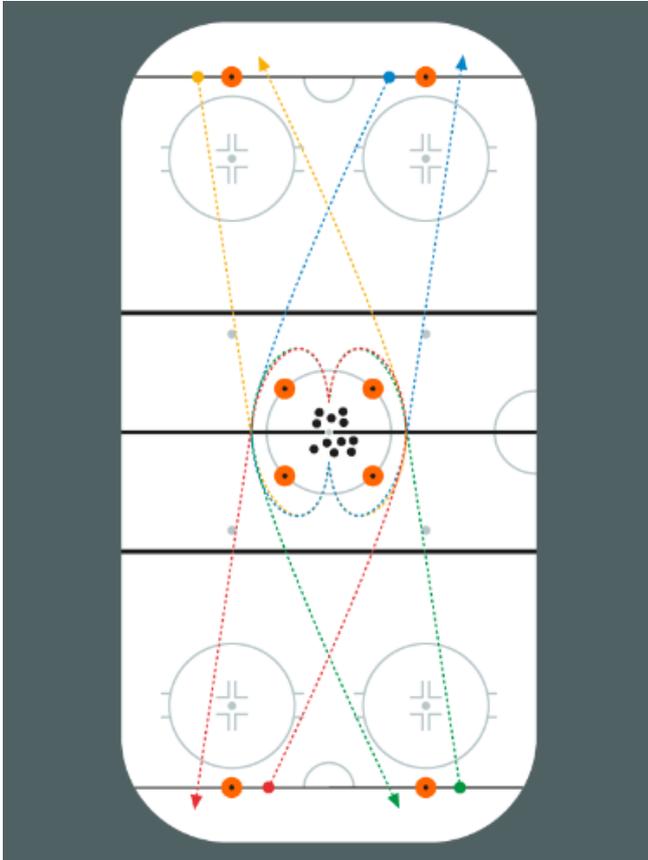


## Spielform «Raucher verringern Teamleistungen»



### Zeit

10 Minuten

### Material

4 Markierungshüte, Stöcke, viele Pucks, Jasskarten zum Auslosen

### Aktion

4 Mannschaften stellen sich je in einer Ecke des Eisfeldes auf. Auf dem Anspielkreis in der Platzmitte sind in gleichen Abständen 4 Markierungshüte und möglichst viele Pucks (50 oder mehr) bereit. Die Spieler fahren vom Startplatz aus im Gegenuhrzeigersinn um die ersten 2 Markierungshüte. Sie holen zwischen dem dritten und dem vierten Markierungshut hindurch einen Puck, verlassen den Mittelkreis wieder zwischen den gleichen Markierungshüten, kurven um die beiden anderen Markierungen, deponieren den Puck beim Startplatz und holen einen nächsten. Immer 2 Spieler pro Team sind gleichzeitig unterwegs. Der Wettkampf dauert so lange, bis der letzte Puck geholt ist. Welche Mannschaft holt am meisten Pucks? Vor dem Spiel werden 4 Spieler ausgelost, die jeden zweiten erkämpften Puck dem Spielleiter abgeben müssen.

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

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

- Waren die «Raucher» genauso motiviert, möglichst viele Pucks zu ergattern, wie die anderen Spieler?
- Wie haben sich die Spieler verhalten, die Pucks abgeben mussten («Raucher»)?
- Wie gingen die Teams damit um, dass Einzelne nicht die volle Leistung erbrachten?

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

- Warum wollte (vermutlich) niemand «Raucher» sein?
- Was waren die Gründe für diese Reaktion?
- Wie fühlt es sich an, in seiner sonst guten Leistungsfähigkeit eingeschränkt zu sein?

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

- Wie könnt ihr die eben gemachten Erfahrungen beim Konsum von Tabak im Alltag nutzen?
- Angenommen, jemand bietet euch im Ausgang eine Zigarette an und ihr wollt nicht rauchen. Wie könnt ihr überlegt reagieren?

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

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Tabakkonsum 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>