

## Spielform «Rauchen verursacht Krankheiten»

### Zeit

10 Minuten

### Material

Pro Team 2 x 3 (laminierte) Karten

### Aktion

Es werden Schwimmteams à 4 Schwimmern gebildet. Diese schwimmen als Staffel möglichst schnell eine definierte Gesamtstrecke. Bei den Wechsellpunkten werden drei Karten hingelegt (von 1 bis 3 nummeriert).

Vor dem Starten zieht jeder Schwimmer eine Karte. Zieht er eine 1, kann er normal schwimmen ( Freistil). Zieht er eine 2, darf er für die Strecke nur ein Bein und zwei Arme gebrauchen, das andere Bein «zieht» er nach. Zieht er eine 3, darf er nur einen Arm und ein Bein gebrauchen (einen Arm auf den Rücken legen).

Welches Team ist am schnellsten?

### Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

#### Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wer hat sich gefreut, als er eine Karte mit der 1 zog? Warum (nicht)?
- Was bedeutet es für einen Sportler, wenn er immer in seiner Leistung behindert ist?

#### Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Welchen Einfluss hat Rauchen auf die Leistungsfähigkeit?
- Wie fühlt es sich an, wenn die Grenzen der Leistungsfähigkeit nach unten verschoben werden?

#### Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Inwiefern verändert das Wissen um die Wirkung von Tabak euer Handeln im Alltag?
- 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 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>