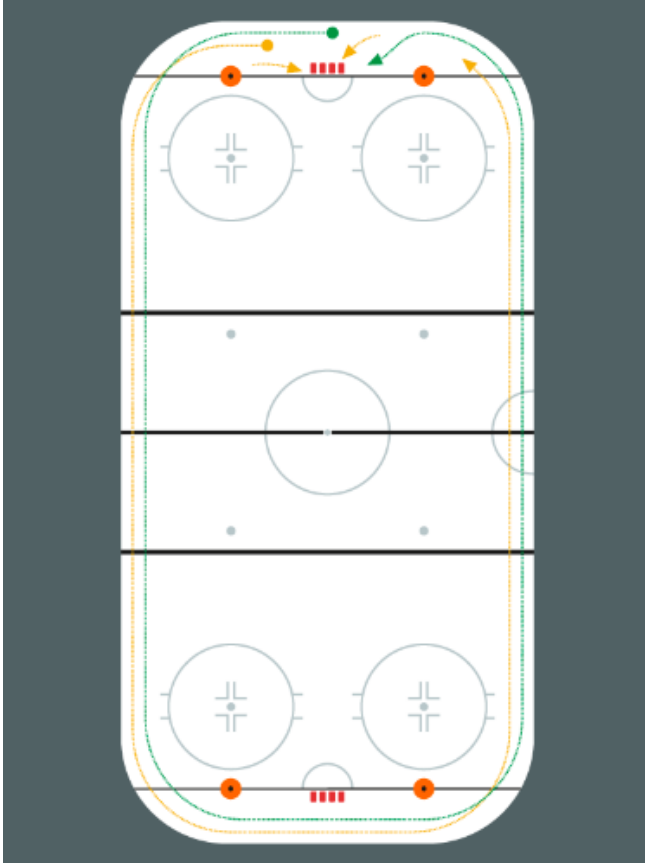


## Spielform «Rauchen vermindert die Leistung»



### Zeit

10 Minuten

### Material

4 Markierungshüte, 2 Jasskarten-Sets

### Aktion

4 Mannschaften stellen sich je in einer Ecke des Eisfeldes auf, wo auf der verlängerten Torlinie im gleichen Abstand zur Bande (ca. 5 m) je ein Markierungshut steht.

Die Mannschaften haben den Auftrag, ähnlich einem Sponsorenlauf während 4 Minuten Runden zu laufen, um möglichst viele Rundenpunkte für die Mannschaft zu sammeln. Auf dem Tor liegen verdeckt Jasskarten. Jeder Spieler deckt vor jeder neuen Runde eine Jasskarte auf. Ist sie rot, gilt er als Nichtraucher und darf die Runde in gewohnter Manier absolvieren. Zieht er eine schwarze

Karte, gilt er als Raucher und darf auf der nächsten Runde zum Beschleunigen die Schlittschuhe nicht vom Eis heben, was viel anstrengender ist (Variante: rückwärts in der Mittelzone). Auf einem Tornetz liegt ein Stapel mit vorwiegend schwarzen Karten, auf dem anderen mit vorwiegend roten (dies wird den Teams verheimlicht). Die Wörter «Raucher» oder «Nichtraucher» nicht nennen.

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

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

- Welche der beiden Schlittschuhlauftechniken war einfacher?
- Wer hat bemerkt, dass die kräftezehrende Schlittschuhtechnik einer verminderten Sauerstoffzufuhr wie beim Rauchen entsprach?
- Wer hat die unterschiedliche Ausgangslage der Teams bemerkt (ein Team fast ohne Raucher / fast ausschließlich mit Rauchern)?

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

- Welchen Einfluss hat Rauchen auf die Lungenkapazität und die Leistungsfähigkeit?
- Wer war erleichtert, wenn er eine rote Karte zog? Warum?
- Wie habt ihr euch gefühlt, wenn ihr Raucher spielen musstet?
- Wie fühlt es sich an, wenn die Grenzen der Leistungsfähigkeit tiefer sind als gewohnt?

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

- Was bedeutet das Wissen über den Einfluss des Tabakkonsums auf die sportliche Leistung für euer Handeln?
- 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>