

Spielform «Tabak passt nicht zum Sport»

Zeit

10 Minuten

Material

Malstäbe (Markierungshüte), pro Team 1 Set Jass karten

Aktion

2 bis 6 Teams (zu 3 bis 5 Athleten): Eine Rundstrecke von ca. 100 m wird entsprechend der Anzahl Teams durch Malstäbe (Markierungshüte) unterteilt. Zusätzlich eine einfache Zusatzschleife von ca. 50 m erstellen. Ziel des Wettkampfes ist es, dass ein Fahrer für sein Team möglichst viele Runden fährt, wobei alle Teams von einem anderen Punkt aus starten. An jedem Startplatz befindet sich ein Stapel Jasskarten.

Auf Kommando des Spielleiters ziehen die Athleten eine Karte. Ziehen sie eine schwarze, sind sie Raucher und haben zusätzlich die Zusatzschleife zu absolvieren (sie fahren zum Kiosk, um Zigaretten zu kaufen). Ziehen sie eine 6 oder 7, sind sie Cannabiskonsumenten und haben die Zusatzschleife zweimal zu absolvieren. Wer ein rotes As zieht, darf die gefahrene Runde nicht zählen (der Konsum von Alkohol kostet Zeit und Geld). Immer, wenn die Fahrer bei Start und Ziel vorbeikommen, ziehen sie eine Karte.

Welches Team schafft in 7 Minuten am meisten reguläre Runden?

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie ist es Raucher, Cannabis- oder Alkoholkonsument zu sein?
- Wie gingen die Teams damit um, dass Einzelne nicht die volle Leistung erbrachten?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Warum wollte (vermutlich) niemand Raucher, Cannabis- oder Alkoholkonsument sein?
- Inwiefern stehen Zigaretten, Cannabis und Alkohol im Widerspruch zu sportlicher Topleistung?
- Warum schaden Raucher, Cannabis- und Alkoholkonsumenten dem ganzen Team?
- Was bedeutet es, «clean» zu sein?

- Wie beeinflusst das Wissen um die verminderte Leistungsfähigkeit durch Rauchen das Handeln in Situationen, wo es darum geht, dieses Suchtmittel zu konsumieren oder darauf zu verzichten ?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr die eben gemachten Erfahrungen beim Konsum von Tabak im Alltag nutzen?
- Angenommen, jemand bietet euch immer wieder Zigaretten an, obwohl ihr nicht raucht. Wie könnt ihr dieser Person ein für alle Mal klar machen, dass ihr nicht auf ihr Angebot eintreten werdet?

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>