

Ich meide Tabak und Cannabis



Zigarettengeld

Wie? Zwei Teams bilden, die sich je in einer Ecke eines Spielfelds aufstellen. In der Mitte des Spielfelds befindet sich ein Depot (Kiste oder Seilkreis) mit ca. 100 Gegenständen, die es zu ergattern gilt. Rund um dieses Depot legt der Spielleiter Jasskarten auf den Boden. Auf Kommando rennen die Spieler zum Depot, nehmen einen Gegenstand heraus und drehen eine Karte um. Hat ein Spieler eine rote Karte erwischt, darf er den Gegenstand zu seiner Team-Ecke bringen. Wenn er jedoch eine schwarze Karte umgedreht hat, muss er den Gegenstand wieder ins Depot zurücklegen. Es sind immer zwei Spieler pro Team gleichzeitig unterwegs. Jeder Gegenstand ergibt einen Punkt. Welches Team erobert in vier Minuten am meisten Punkte?
Material: 1 Malstab pro Team, Jasskarten, viele Gegenstände (versch. Bälle, Bändeli, Hüchchen usw.), Schachtel, Reifen oder Ähnliches als Depot.

Schwertransport

Wie? Ein unregelmässiger Slalomlauf (ca. 30 m Länge; Anzahl Slalomstangen = Anzahl Spieler eines Teams) wird abgesteckt. Es werden zwei Teams gebildet. Die Spieler eines Teams begeben sich je zu einer Slalomstange. Sie nehmen dort rund 3 m Abstand von der Stange. Das andere Team absolviert den Slalom. Nach dem Startkommando rennt der erste Läufer zur ersten Slalomstange, spielt dem dort postierten «Gegner» einen Ball zu, den er sofort wieder zurückgeworfen erhält. Hat er dies getan, darf auch der zweite Spieler starten usw. Vor dem Start werden mit Jasskarten «Raucher» ausgewählt, welche nicht einen leichten Ball, sondern einen Medizinball transportieren müssen. Welches Team benötigt für den Slalom weniger Zeit?
Material: Pro Spieler eines Teams 1 Ball, 10 bis 15 Malstäbe.



Raucherbein

Wie? Einen Zickzackkurs mit 10 bis 15 verschieden langen Teilstrecken vorbereiten. Am Ende jeder Teilstrecke liegen fünf Jasskarten (Rückseite oben, je zwei bis drei rote und zwei bis drei schwarze Karten). Die Einzelwettkämpfer gleichmässig auf die Malstäbe verteilen. Jeder läuft den Parcours und deckt vor jeder Teilstrecke eine Jasskarte auf. Ist sie rot, kann er «normal» weiterrennen, ist sie schwarz, darf er die folgende Teilstrecke nur auf einem Bein zurücklegen. Natürlich kann überholt werden. Derjenige Einzelwettkämpfer gewinnt, der zuerst drei ganze Runden absolviert hat.
Material: Markierungshüte, Jasskarten.



Hatschi

Wie? Eine Rundstrecke von ca. 50 m abstecken und durch Markierungen alle 10 m unterteilen. Zweier-Gruppen auf die fünf Markierungen verteilen. Von hier aus starten die ersten Läufer jeder Gruppe und übergeben nach jeder vollen Runde an den Partner. Jede Gruppe muss die Rundstrecke vier Mal absolvieren (jeder Läufer pro Gruppe somit zwei Mal). Jeder Läufer erhält zwei Taschentücher. Für die erste Runde muss ein Taschentuch zusammengefasst vor den Mund gehalten werden. Dann geht der Partner auf die nächste Runde und legt sein Taschentuch voll geöffnet auf die Brust. Die Taschentücher dürfen während des Laufs mit den Händen nicht berührt werden (nur beim Wechsel). Nach jeder zurückgelegten Runde werden die Rollen getauscht usw. Welche Gruppe hat zuerst die vier Runden absolviert?
Material: Pro Spieler 2 Papiertaschentücher, 5 Markierungshüte.

Trainingszeit

Wie? Für eine Pendelstafette zwei Teams bilden. Pro Team zwei bis fünf «Raucher» festlegen (durch Auslösen oder nach Leibchenfarbe). Darauf achten, dass in beiden Teams unterschiedlich viele «Raucher» sind. Während die Nichtraucher die Strecke ohne Umweg zurücklegen dürfen, müssen die «Raucher» jeweils in der Mitte der Strecke eine Zusatzschleife rennen. Die Strecke ist rund 20 m lang. In der Mitte wird mit zwei Malstäben eine ca. 5 m lange Zusatzschleife für die «Raucher» gekennzeichnet. Bei welchem Team sind zuerst alle Wettkämpfer wieder am Startplatz?
Material: 8 Malstäbe oder Markierungshüte.

Arztvisite

Wie? In der Mitte des Spielfeldes im Abstand von 1 m vier Markierungshüte in Form eines Quadrats aufstellen. Im Abstand von 15 m stellt sich auf beiden Seiten je ein Team auf (bei grossen Teams auf allen vier Seiten). Alle Spieler eines Teams (Raucherteam) erhalten einen Mundschutz (Arztmaske). Auf Kommando starten die ersten zwei Spieler aller Teams und rennen im Uhrzeigersinn um die Markierungshüte in der Platzmitte und zum Ausgangspunkt zurück. Das Team, bei dem zuerst alle Spieler drei mal die Rundstrecke absolviert haben, ist Sieger.
Material: 6 bis 8 Malstäbe oder Markierungshüte, ca. 5 Arztmasken oder Vogelgrippemasken oder 3 zusammengeknapfte Papierservietten).

Handball – Zigarettengeld

Wie? Je nach Anzahl Spieler werden zwei bis vier Mannschaften gebildet, die sich je in einer Ecke eines Spielfelds aufstellen. In der Mitte des Spielfelds befindet sich ein Depot (Kiste, Reifen oder Seilkreis) mit ca. 100 Gegenständen, die es zu ergattern gilt. Rund um dieses Depot hat der Spielleiter Jasskarten auf den Boden (mit der Rückseite nach oben) gelegt. Auf Kommando rennen die Spieler – einen Handball prellend – zum Depot, nehmen einen Gegenstand heraus und drehen eine Karte um. Der Ball muss dabei ununterbrochen geprellt werden. Rest der Übung analog «Zigarettengeld» (siehe Seite 10 oben).
Material: 1 Malstab pro Mannschaft, Jasskarten, viele Gegenstände (versch. Bälle, Bändeli, Hüchchen usw.), Kartonkiste, Reifen oder Ähnliches als Depot.

Reflexion

► Gesamtgruppe versammeln. Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben. Die Raucher müssen mehr Arbeit verrichten, um aufs gleiche Ergebnis zu kommen.

Fragen

- Was bedeutet es für einen Sportler, wenn er immer handicapiert ist?
- Wem hat es Spass gemacht, Raucher zu sein? Warum nicht?
- Warum war das Team mit mehr Rauchern benachteiligt?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Raucher schaden sich selbst und der Mannschaft.
- Mit einer verminderten Lungenleistung ist es schwieriger, gute sportliche Leistungen zu erbringen.
- Das Rauchen kann zu schwerwiegenden Schäden führen.
- Sport und Rauchen gehören nicht zusammen.