

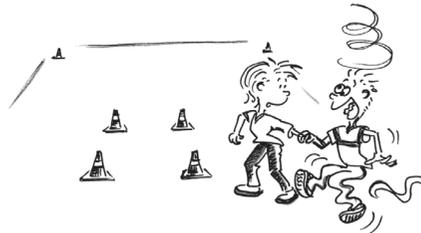
Ich meide Alkohol



Kreislauf

Wie? Auf einer ca. 20 m langen Laufstrecke vier bis sechs Malstäbe aufstellen. Zwei bis drei Teams bilden. Vor dem Start stellen sich alle Teammitglieder um den ersten Malstab und reichen sich die Hände. Auf Kommando muss das ganze Team eine Runde um diesen Malstab rennen, bis alle Mitglieder wieder am gleichen Ort stehen. Dann läuft das Team, ohne die Hände loszulassen, zum nächsten Malstab, wo das Gleiche geschieht. Wenn alle Malstäbe umkreist sind, geht der Weg wieder zurück zum Start. Die Malstäbe müssen auf dem Rückweg ebenfalls umkreist werden. Der Lauf ist zu Ende, wenn sich alle Mitglieder des Teams beim Start-Malstab auf den Boden setzen. Welches Team ist am schnellsten?

Material: Pro Team 4 bis 6 Malstäbe.



Pirouette

Wie? Vier Teams mit jeweils Zweier-Gruppen bilden (bei ungerader Anzahl eine Dreier-Gruppe), die sich je in eine Ecke des Spielfeldes zu einem Markierungshut begeben. In der Platzmitte in gleichen Abständen vier Markierungshüte aufstellen, sodass ein Quadrat entsteht. Die Zweier-Gruppen haben nun den Auftrag, um den ihnen am nächsten gelegenen Markierungshut und zurück zum Ausgangspunkt zu rennen. Vor dem Start dreht der eine Spieler den anderen fünf Mal um dessen Achse. Danach sprinten beide los. Der «nüchterne» Spieler darf den anderen an der Hand führen. Beim zweiten Durchgang wird gewechselt. Welches Team hat zuerst sechs Durchgänge absolviert?

Material: 8 Markierungshüte.



Bierbauch

Wie? Drei bis vier Teams bilden, die eine Pendelstafette absolvieren. Auf der Strecke von ca. 15 m tragen die Spieler mit dem T-Shirt einen Ball, indem sie den Saum des T-Shirts halten, ohne den Ball selber zu berühren. Bei der Übergabe darf der Ball von einem Teamkollegen mit den Händen ins T-Shirt gelegt werden. Der Ball jedes Teams ist unterschiedlich gross. Nach jedem Durchgang erhalten die Teams einen anderen Ball. Die Anzahl der Teams bestimmt die Zahl der Durchgänge. Wer gewinnt die Gesamtwertung?

Material: Pro Team 1 unterschiedlich grosser Ball (z. B. Tennis-, Hand- oder Fussball) und 2 Malstäbe.



Roulade

Wie? Zwei Vierer- oder Fünfer-Teams spielen jeweils gegeneinander und absolvieren zeitgleich einen parallel nebeneinander aufgestellten Parcours mit jeweils zwei Posten. Zuerst muss ein Spieler beim ersten Posten einen Purzelbaum schlagen, einen Ball aus einem Depot herausnehmen und in Richtung des Malstabs am Ende des gegnerischen Parcours kegeln. Trifft er, erzielt er einen Punkt für sein Team. Gleichzeitig startet beim zweiten Posten ein anderer Spieler mit einem Purzelbaum und wartet beim Malstab auf den anrollenden Ball des gegnerischen Teams, nimmt den Ball auf und läuft zum Depot zurück, wo er den Ball hineinlegt. Danach rennt er zum ersten Posten zurück, wo sich alle übrigen Spieler eingereiht haben. Hier schlägt der nächste Spieler wiederum einem Purzelbaum usw.

Welches Team hat nach vier Minuten mehr Punkte erzielt?

Material: Pro Spieler (minus 1) 1 Ball, 4 Malstäbe, 4 bis 8 Matten.

Durst

Wie? Zwei Teams absolvieren zeitgleich einen identischen Slalom-Parcours. Sie starten jeweils in 2er-Gruppen. Wieder bei Start und Ziel angekommen, wirft der erste dem zweiten Spieler einen Ball zu (Distanz ca. 5 m), der seinerseits den Ball wieder zurückwirft. Fängt einer der beiden Spieler den Ball nicht, müssen beide zum Getränketisch rennen und eine kleine Menge Wasser trinken, bevor sie je per Handschlag die nächste Zweier-Grupper auf die Reise schicken dürfen. Ein Team wirft mit einem Tennisball, das andere mit einem Medizinball. Das Team, das mit seiner letzten Zweier-Gruppe zuerst die Übung beendet hat, gewinnt.

Material: 1 Tennisball, 1 Medizinball; pro Spieler 1 Becher mit Wasser, pro Team 8 Markierungshüte.

Piraten-Alarm

Wie? In der Mitte des Spielfeldes im Abstand von ca. 15 cm vier Markierungshüte in Form eines Quadrats aufstellen. Im Abstand von ca. 30 m stellen sich auf beiden Seiten zwei Teams (mit vier bis zwölf Spielern) auf. Jeweils zwei Spieler beider Teams starten gleichzeitig, rennen zur Mitte, umkreisen die Markierungen im Uhrzeigersinn zwei Mal und kehren zum Ausgangspunkt zurück, um die nächsten zwei Spieler durch Handschlag auf die Reise zu schicken. Bei einem Team tragen alle Spieler eine Augenbinde (z. B. drei zusammengeknappte Papierservietten). Sieger ist das Team, bei dem zuerst alle Spieler den Parcours absolviert haben. (Bei ungerader Zahl rennt ein Spieler zwei Mal.)

Material: 6 Malstäbe (oder Markierungshüte); pro Spieler eines Teams 3 Papierservietten.

Leichtathletik – Durst

Wie? Zwei Teams absolvieren zeitgleich einen identischen Parcours. Dieser besteht aus Slalompassagen (Malstäbe) und Hindernissen (z. B. Hürden), die zu überspringen sind. Die Teams starten jeweils in Zweier-Gruppen. Wieder bei Start und Ziel angekommen, wirft der erste dem zweiten Spieler einen Ball zu (Distanz ca. 5 m), der seinerseits den Ball wieder zurückwirft. Fängt einer der beiden Spieler den Ball nicht, müssen beide zum Getränketisch rennen und eine kleine Menge Wasser trinken, bevor sie je per Handschlag die nächste Zweier-Grupper auf die Reise schicken dürfen. Ein Team wirft mit einem Tennisball, das andere mit einem Medizinball. Das Team gewinnt, das mit seiner letzten Zweier-Gruppe zuerst die Übung beendet hat.

Material: 1 Tennisball, 1 Medizinball; pro Spieler 1 Becher mit Wasser, 10 Hürden (oder Hochsprunglatte auf tiefer Höhe usw.), pro Team 8 Markierungshüte.

Reflexion

► Gesamtgruppe versammeln. Sieger bekannt geben.
Beim Genuss von Alkohol wird die Sinneswahrnehmung gestört. Dies kann zu gefährlichen Situationen führen.

Fragen

- Waren die Bedingungen für alle Beteiligten gleich?
- Wie ist es den verschiedenen Athleten ergangen? Wie fühlen sie sich? Welche Schwierigkeiten traten auf?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Alkoholkonsum erschwert die Erbringung guter sportlicher Leistungen.
- Bei übermäßigem Alkoholkonsum kommt es zu Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen.
- Zuviel Alkohol beeinträchtigt die Sinneswahrnehmung. Dies kann insbesondere im Sport zu gefährlichen Situationen führen.