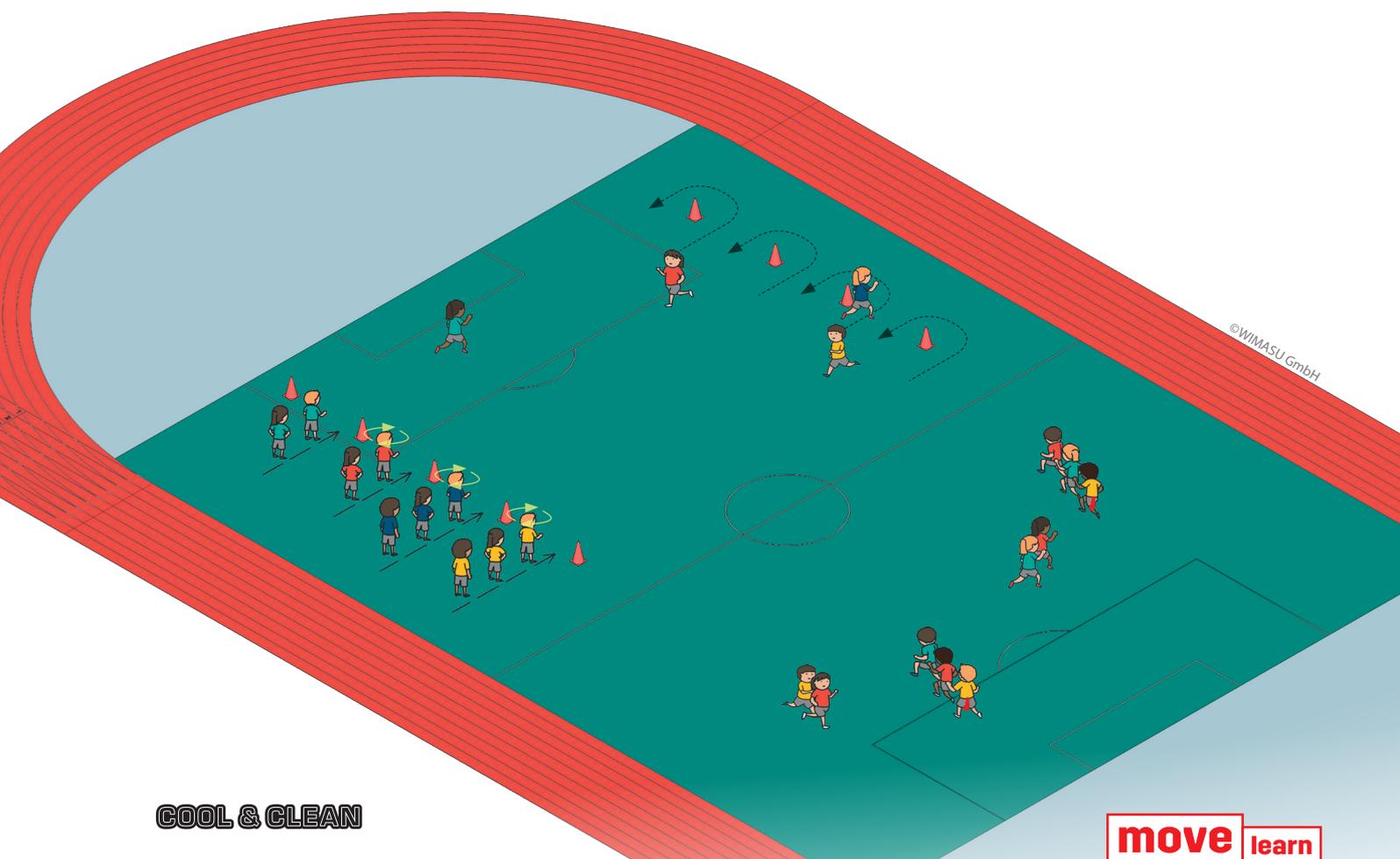


# Stark fürs Leben - den Einfluss von Alkohol kennen

**Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen:  
Sport und Alkohol - ohne mich.**

Auf spielerische Art und Weise können Schüler\*innen eindrücklich erleben, wie sich der Konsum von Alkohol auf die sportliche Leistung auswirkt. Ein Modul, das Spass macht und die Selbstwahrnehmung der Schüler\*innen fördert.



©WIMASU GmbH

**COOL & CLEAN**

**move** learn  
**discover**

## Kleingruppenspiele

**ZYKLUS** 1 2 3

<b>DAUER</b>	30 min	<b>WO</b>	Aussen/Innen
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppe	<b>INTENSITÄT</b>	mittel
<b>ANZAHL SUS</b>	8-24	<b>BEWERTUNG</b>	Nein
<b>ANZAHL LP</b>	1	<b>LP 21</b>	BS.1.A.1; NMG.1.2; WAH.4.1

**Material**  
8-24 Bändeli  
16 Pylonen/Malstäbe



## Organisation

Das Modul besteht aus 2 Posten.  
Es wird ein Feld in der Halle (mind. 18 x 9 Meter; Volleyballfeld) oder draussen (ca. 30 x 30 Meter) abgesteckt - idealerweise ein Quadrat, aber je nach Platzverhältnissen müssen Anpassungen vorgenommen werden.

Für den Staffellauf vom Posten 1 können die Pylonen von Anfang an so positioniert werden, wie es die Illustration zeigt.  
Posten 1 und 2 dauern jeweils maximal 10 min.  
Im Anschluss wird das Erlebte in einem gemeinsamen Austausch reflektiert.

### Stafette

Die Schüler\*innen werden in Dreier- und Vierergruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke (Pylonen 1-8) zugeteilt. Die Startläufer\*in rennt die vorgegebene Strecke hin und zurück und übergeben an die nächste Läufer\*in. Alle rennen die Strecke 3x.

POSTEN 1

Bei zwei oder drei Gruppen wird jeweils die vorderste Person in der Reihe von der nachfolgenden Läufer\*in so lange um die eigene Achse gedreht, bis der Handklatsch erfolgt.

### Tatzelwurm

Es werden zwei 2er-Teams und aus den restlichen Schüler\*innen 3er-Gruppen (evtl. 4er-Gruppen) gebildet. Die Gruppenmitglieder halten sich an den Hüften und bilden so einen Tatzelwurm. Bei den 3er-Gruppen muss die hinterste Spieler\*in ihr Bändeli hinten in die Hose stecken und es etwa 30 cm heraus schauen lassen. Das 2er-Team versucht, bei einer der grösseren Gruppen das Bändeli zu stehlen. Gelingt dies, kommt dieses Tatzelwurmglied als Kopf zum Fängerteam.

POSTEN 2

Das neu entstandene 2er-Team hat nun die Aufgabe, sich wieder ein drittes Tatzelwurmglied zu ergattern.

Nach 2 Minuten wird das Spiel unterbrochen. Den Spieler\*innen des 2er-Teams wird nun ein Bändeli so über die Augen gebunden, dass sie nur schlecht sehen können. Dann wird das Spiel weitergespielt.

### Gemeinsame Reflexion

Nach der körperlichen Aktivität werden die Schüler\*innen im Kreis gesammelt. Gemeinsam wird das Erlebte reflektiert.

Dabei können folgende Fragen diskutiert werden:

- Warum war der erste Wettkampf ungerecht?
- Warum ist es schwieriger, ein Bändeli zu erbeuten, wenn man schlecht sieht?
- Gab es gefährliche Situationen? Warum?
- Wie wirkt sich Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus?
- Wie wirkt sich Schwindel oder die eingeschränkte Wahrnehmung (Tunnelblick unter Alkoholeinfluss) auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus?
- Warum wird die Unfallgefahr durch Alkoholkonsum massiv erhöht?
- Welche Gefühle hat die eingeschränkte Leistungsfähigkeit oder Sicht ausgelöst?
- Wie werden euch die gemachten Erfahrungen beim Konsum von Alkohol im Alltag beeinflussen?
- Angenommen, ihr seid mit dem Velo im Ausgang und werdet von Kollegen bedrängt, auch mitzumachen beim Biertrinken. Wie könnt ihr euren Kollegen erklären, warum ihr kein Bier trinkt?

### Beachte

Kann mit dem Modul "Stark fürs Leben - Einfluss von Tabakkonsum" einfach kombiniert/erweitert werden.



**Spirit of Sport**

**Ziele im Wertebereich**

**RESPECT**

*«Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.»*

- Die Schüler\*innen können Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner\*innen und Spielleiter\*innen respektieren.
- Die Schüler\*innen können sich auf Neues einlassen.

**FRIENDSHIP**

*«Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.»*

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.
- Die Schüler\*innen können ihre Kooperations- und Konfliktfähigkeiten weiterentwickeln.

**EXCELLENCE**

*«In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.»*

- Die Schüler\*innen können eine persönliche Einstellung zu körperlicher Leistung entwickeln.
- Die Schüler\*innen können sich Leistungssituationen stellen.

**Lehrplanbezug**

**Schwerpunkt Laufen, Springen, Werfen – BS.1.A.1**

- BS.1.A.1.1a: Die Schüler\*innen können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
- BS.1.A.1.1b: Die Schüler\*innen können auf den Fussballen schnell laufen.
- BS.1.A.1.2b: Die Schüler\*innen können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.

**Schwerpunkt Identität, Körper, Gesundheit - NMG.1.2**

NMG.1.2: Die Schüler\*innen können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

**Schwerpunkt Ernährung und Gesundheit - WAH.4.1**

- WAH.4.1: Die Schüler\*innen können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- WAH.4.1.3b: Die Schüler\*innen können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung).

**Sicherheitstipps**

- Sportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



## Inklusion

### Beeinträchtigungen im Hören

Kommunikation → Akustische Signale durch klare, visuelle Signale ersetzen. Diese vorgängig definieren und ritualisieren, auch für andere Bewegungsformen.

Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.

### Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Regeln bei Körperkontakt abmachen und nicht zwingende Berührungen möglichst vermeiden.

*Regeln* → *Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln.*

*Lernumfeld* → *Spieltempo anpassen und nach Möglichkeit geräusch- und nebeneffektarme Umgebung wählen. Unterschiedliche Bewegungsaufgaben klar definieren und erkenntlich machen.*

### Beeinträchtigung im Sehen

Knallige und leuchtende Farben mit hohem Kontrast erleichtern das Erkennen.

**Stafette:** Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen; evtl. mit Seil um die Hüfte der sehbeeinträchtigten Person führen.

**Tazelwurm:** Spieltempo anpassen, Unterstützung durch sehende Vertrauensperson.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

## Dokumente / Links

Die Videoanleitungen zu beiden Posten können über die folgenden Links angeschaut werden:

- [Posten 1](#)
- [Posten 2](#)

Weiterführende Informationen

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit «cool and clean» erarbeitet.

Illustration Seite 1 erstellt mit dem «Hallenplaner» mit Genehmigung von [wimasu.de](http://wimasu.de)

**COOL & CLEAN**

Ein Engagement von  swiss olympic