

# Stark fürs Leben - den Einfluss von Tabak kennen

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

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



**COOL & CLEAN**

**move** learn  
**discover**

## Laufspiele

**ZYKLUS**



**DAUER**

30 min

**SOZIALFORM**

Gruppen

**ANZAHL SUS**

8-24

**ANZAHL LP**

1

**WO**

Aussen/Innen

**INTENSITÄT**

mittel

**BEWERTUNG**

Nein

**LP 21**

BS.1.A.1; NMG.1.2; WAH.4.1

### Material

4-12 Trinkhalme

4-8 Luftballone

12 Pylonen/Malstäbe

**RESPECT**

**FRIENDSHIP**

**EXCELLENCE**



## Organisation

Das Modul besteht aus 2 Posten. Es wird eine Laufstrecke markiert - idealerweise ein Rechteck.

In der Halle: ca. 18 x 9 Meter - Volleyballfeld

Draussen: ca. 60-80 Meter - auch kleiner möglich

Posten 1 und 2 dauern jeweils maximal 10min.

Im Anschluss wird das Erlebte in einem gemeinsamen Austausch reflektiert.

Damit zwischen Posten 1 und 2 nicht umgestellt werden muss, können die Pylonen von von Anfang an so positioniert werden, wie es die Illustration zeigt.

### Trinkhalm-Lauf

#### 1. LAUF

Den Schüler\*innen wird die vorgegebene Laufstrecke gezeigt. Innerhalb der nächsten 4min rennen die Schüler\*innen nun auf dieser Strecke in ihrem Tempo.

#### 2. LAUF

Jede Schüler\*in erhält die Hälfte eines Trinkhalmes. Diesen nehmen sie in den Mund und atmen nur noch durch diesen (nicht durch die Nase oder den halb offenen Mund). Nun rennen die Schüler\*innen erneut während 4min in ihrem Tempo. Am Ende des Laufes darf der Trinkhalm erst nach weiteren 2min aus dem Mund genommen werden.

### Ballon-Pendelstafette

Die Schüler\*innen werden in Dreier- und Vierergruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke (Pylonen 1-5) zugeteilt. Die Startläufer\*innen rennen die vorgegebene Strecke hin und zurück und übergeben an die nächste\*n Läufer\*in. Jede\*r von der Gruppe rennt die Strecke 3x.

#### CHALLENGE

Bei einer oder zwei Gruppen erhalten alle Läufer\*innen einen Luftballon, welchen sie, während sie die Laufstrecke absolvieren, jeweils aufblasen müssen (dazwischen jeweils die Luft wieder herauslassen).

### Gemeinsame Reflexion

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

Dabei können folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie war das Gefühl beim Rennen mit dem Trinkhalm?
- Wie hat der Trinkhalm/Ballon eure Leistung verändert?
- Weshalb fällt das Atmen ohne Trinkhalm leichter?
- Warum war es für das Team mit dem Ballon schwierig, mitzuhalten oder zu gewinnen?
- Welche Reaktionen löste das Aufblasen des Ballons aus?
- Wo sind die Parallelen zwischen Atmen durch den Trinkhalm/Ballon und Rauchen?
- Wie wird das Wissen um die Wirkung von Tabak euer Handeln im Alltag verändern?
- Angenommen, ihr habt euch vorgenommen, nie zu rauchen. Nun drängt euch in eurer Freizeit ein guter Freund Zigaretten auf. Wie könntet ihr antworten, wenn ihr nicht rauchen wollt?

### Beachte

Kann mit dem Modul "Stark fürs Leben - Einfluss von Alkoholkonsum" 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 Spielpartner\*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.1.2a: Die Schüler\*innen können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.

BS.1.A.1.2c: Die Schüler\*innen können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.

BS.1.A.1.2d: Die Schüler\*innen können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.

**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**

Spielprinzip und -regeln im 1:1 in Ruhe erklären. Nach Möglichkeit Spielumgebung möglichst lärm- und effektarm organisieren und klar begrenzen. Übungsdurchgang ohne Wettkampfmodus fördert Verständnis und kann den Druck reduzieren.

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

### **Beeinträchtigung im Sehen**

Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen.

Für Personen mit genügend Restsehen die Visibilität durch Streckenmarkierung in leuchtender Farbe verbessern. (gelbes Markierungband, gelber Ballon)

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**