

Ich leiste ohne Doping



Gedopte Kreisparty

Wie? Alle Spieler bilden zusammen einen Kreis (Abstand voneinander ca. 3 m). Dann wird mit einer Ausnahme vor jedem Spieler ein Malstab hingestellt. Während der Spielleiter einen Ball rhythmisch prellt, bewegen sich die Spieler um den Kreis. Stoppt der Spielleiter das Ball-Prellen, müssen die Spieler einen der Malstäbe berühren. Ein Spieler wird zu spät kommen und keine «Trophäe» erhaschen. Er muss einen Ball nehmen und diesen im gleichen Rhythmus wie der Spielleiter prellen. Ein weiterer Malstab wird entfernt, und das Spiel beginnt von vorne usw. Wer gewinnt die Kreisparty?

Bemerkung: Der Spielleiter wird im Geheimen dafür sorgen, dass ein Spieler sicher gewinnt, weil er das Spiel entscheidend «steuert». Dieser Spieler ist – ohne es zu wissen – gedopt.

Material: Pro Spieler (minus 1) je 1 Malstab (oder Ähnliches), 1 Ball.

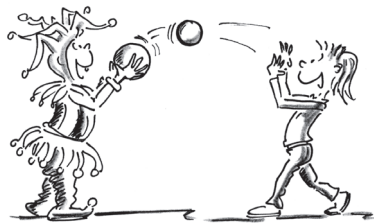


Gedopte Shortstafette

Wie? Zwei bis drei Teams machen sich für eine Stafette über 20 m bereit. Anstelle eines Stabes werden ein Cap sowie Shorts übergeben, welche der jeweilige Läufer vor dem Wegrennen anziehen muss. Schon der erste Läufer muss dies nach dem Startpfiff tun. Das Team, bei dem zuerst wieder alle Läufer auf ihrem Startplatz stehen, hat gewonnen.

Bemerkung: Das «gedopte» Team erhält ohne deren Wissen grössere Shorts als die anderen, sodass es für diese Läufer einfacher ist, sich startklar zu machen.

Material: Pro Team 1 Paar Shorts (die einen deutlich grösser als die anderen), 1 Cap.



Doppelpass

Wie? Jedes Team (sechs bis zehn Spieler) verfügt über drei Jokerspieler, die einen eigenen Ball besitzen. Ein Team versucht, sich den Ball so oft wie möglich zuzuwerfen. Gelingt dies zehn Mal, ohne dass der Ball den Boden berührt, erzielt das Team einen Punkt. Der Spieler mit dem Ball darf nicht mehr als drei Schritte machen und ihn nicht mehr als drei Sekunden in den Händen halten. Ab fünf Zuspielen darf ein Team einem Joker passen. Kann dieser den zugespielten Ball mit dem eigenen Ball seinem Team zurückprallen, erzielt dieses einen Zusatzpunkt.

Erobert das gegnerische Team den Ball, kann sie nun versuchen, Punkte zu machen. Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Bemerkung: Bei der Teambildung darauf achten, dass das eine Team aus den acht bis zehn grössten Spielern besteht. Dieses Team wird gewinnen.

Material: 3 Bälle (wenn vorhanden Soft- oder Volleyball).

X-Large

Wie? Die Spieler aller vier Teams sitzen in einer Eienkolonne. Der Vorderste hält einen Ball in der Hand. Die vier Eienkolonnen werden so platziert, dass von oben gesehen ein X entsteht. Nach dem Startkommando läuft je der erste Spieler mit dem Ball weg, rennt um den Malstab hinter dem Team herum, kehrt zum Team zurück, setzt sich als Hinterster hin und übergibt den Ball dem Zweithintersten über dem Kopf, dieser dem Dritthintersten usw., bis der Ball zuvorderst ankommt, sodass dieser losrennen kann. Das Team ist Sieger, bei dem der Ball zuerst wieder beim vordersten Spieler angelangt ist.

Bemerkung: In einem Fall wird der Malstab absichtlich näher beim Team platziert.

Material: Pro Team 1 Ball und 1 Malstab.

Gebrannte Bälle

Wie? Ein grosses Spielfeld (ca. 40 x 20 m) wird abgesteckt. Im Innern befindet sich ein kleines Spielfeld (ca. 30 x 10 m). Es werden zwei Teams mit 6 bis 15 Spielern gebildet, die eine Art Brennball spielen: Die Läufer von Team 1 rennen rund ums grosse Spielfeld und erzielen mit jeder Runde einen Punkt. Die Fänger von Team 2 verteilen sich auf den Raum zwischen dem kleinen und dem grossen Spielfeld. Wirft ein Spieler von Team 1 (Läufer) den Ball, muss dieser den Boden des kleinen Spielfeldes berühren (ansonsten ist er ungültig und muss wiederholt werden). Ein Fänger von Team 2 muss nun den Ball erhaschen (dazu darf er nach dem Wurf das kleine Spielfeld betreten), um ihn einem Mitspieler ausserhalb des kleinen Spielfeldes zuzuspielen. Haben sich drei Spieler den Ball zuspielen können, ist «gebrannt». In der Zwischenzeit darf der Werfer von Team 1 versuchen, möglichst weit zu laufen. Welches Team läuft in vier Minuten mehr Runden?

Bemerkung: Team 1 erhält einen möglichst grossen Ball. Team 2 darf nach dem Rollentausch mit einem Tennisball werfen.

Material: 1 Tennisball, 1 grosser Ball, viele Markierungsteller.

Doping-Bande

Wie? Nahe der Mitte des Spielfeldes wird pro Team ein Malstab gesetzt. Im Abstand von je 7 m werden zwei weitere Malstäbe in Richtung der Spielfeldecken platziert. Nun werden Teams à fünf Spieler gebildet. Bei jedem Team stehen ein Spieler beim äusseren, zwei beim mittleren und zwei beim Malstab in der Mitte des Spielfeldes (Start). Von hier muss bei Startpfiff ein Ball dem mittleren Spieler gebracht werden, dann dem äussersten, dieser wiederum dem zweiten mittleren Spieler, weiter zurück zum Start usw.

Ziel ist es, den Ball möglichst viele Runden kreisen zu lassen. Jedes Team zählt seine Ballrunden selber. Alle 10 bis 15 Sekunden erfolgt ein Signal, auf welches hin der Ball sofort auf den Boden gelegt werden muss. Dann hat das ganze Team zum äussersten Malstab zu rennen, diesen ein Mal zu umkreisen und das Spiel sofort weiterführen (d. h. alle Spieler rennen zum vorher besetzten Posten zurück).

Der Spielleiter dopt nun das Spiel, indem er immer dann pfeift, wenn sich der Ball des gedopten Teams ohnehin beim äussersten Malstab befindet, sodass der Ball nach der Umrundung sofort mitgenommen werden kann.

Material: Pro Team 3 Malstäbe (evtl. Markierungshüte), 1 Ball.

Reflexion

► Gesamtgruppe versammeln, Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.

Fragen

- Hat das gedopte Team gewonnen?
- Kann sie sich das «gedopte» Team über den Sieg freuen?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Ein objektiver Kräftevergleich ist nur möglich, wenn alle die gleichen Bedingungen haben.
- Über einen unrechtmässig erzielten Sieg kann man sich nicht freuen.
- Verschafft sich ein Sportler unerlaubt einen Vorteil, ist dies ein Betrug gegenüber den anderen Wettkämpfern.