



## Aufgabe

- Gehe um bewegliche Hindernisse, ohne gefangen zu werden
- 2 Durchgänge (einmal mit Körperdrehung)

## Kompetenzen

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass ein Rauschzustand die Wahrnehmung verändert und die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt.
- Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b, NMG.1.2.f

## Ablauf

- Aufgabe erklären, Gruppen einteilen und Übung durchführen, Reflexion

## Zeitbedarf

- 10 bis 15 Minuten

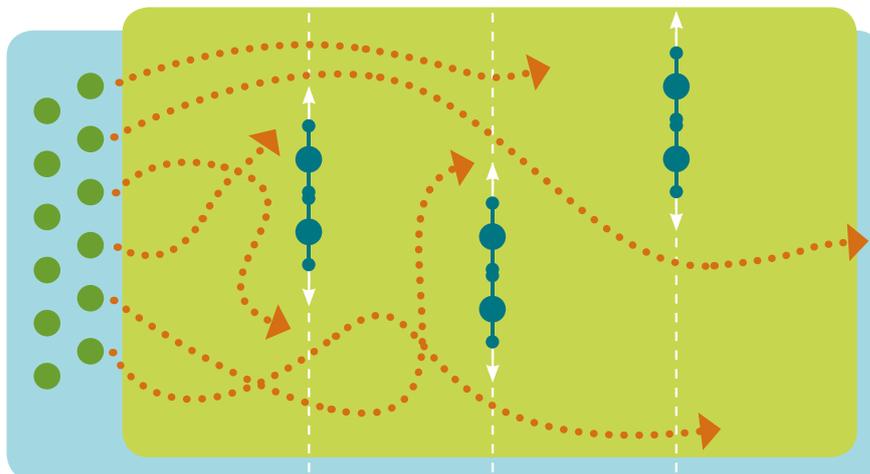
## Kommentar

Cannabis (auch Alkohol) verändert die Körperwahrnehmung. Im Rauschzustand verlängert sich die Reaktionszeit und gleichzeitig vermindert sich die Konzentrationsfähigkeit. Dies ist mit Sport unvereinbar und im Strassenverkehr äusserst gefährlich. Mit dieser Übung kann die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit simuliert werden. Im zweiten Durchgang sollten deutlich weniger Fische durch das Netz schlüpfen können.

## Übungsablauf zum Fangspiel

Durchführung im Freien oder in einem grossen Raum:  
3 Paare bilden. Den Rest der Klasse in 2 gleich grosse Gruppen aufteilen. Innerhalb eines definierten Feldes versucht zuerst die eine und dann die andere Gruppe an den 3 Paaren, die sich an der Hand halten, vorbeizukommen. Die Paare dürfen sich nur auf einer fiktiven Linie seitwärts bewegen. Wer von einem Paar berührt wird, muss zum Start zurückgehen und darf nicht mehr starten. Jede Gruppe absolviert 2 Durchgänge (siehe Skizze). Vor dem zweiten Durchgang werden alle Läuferinnen und Läufer von der anderen Gruppe für 30 Sekunden schnell um die eigene Achse gedreht.

## Skizze



## Reflexion

- Wie habt ihr den Unterschied zwischen den beiden Läufen erlebt?
- Wie hat sich die Aufgabe aus der Sicht der Fängerpaare verändert?
- Welcher Zusammenhang lässt sich aus dieser Übung zum Cannabiskonsum ableiten?

## Hauptaussagen

Cannabis verändert meine Wahrnehmung. Ich kann meinen Körper nicht mehr so gut kontrollieren. Unter Cannabiseinfluss kann ich nicht meine volle Leistung erbringen.

*Quelle: Die Grundlagen der Aufgabenstellung beziehen sich auf das Präventionsprogramm von «cool and clean» ([www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)), angepasst an das Freelance-Programm.*