

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2008)

**Heft:** 37

**Artikel:** Fair und sauber

**Autor:** Aebi, Reto / Steiger, Hans-David / Allmen, Adrian von / Huber, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992380>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516 · 486

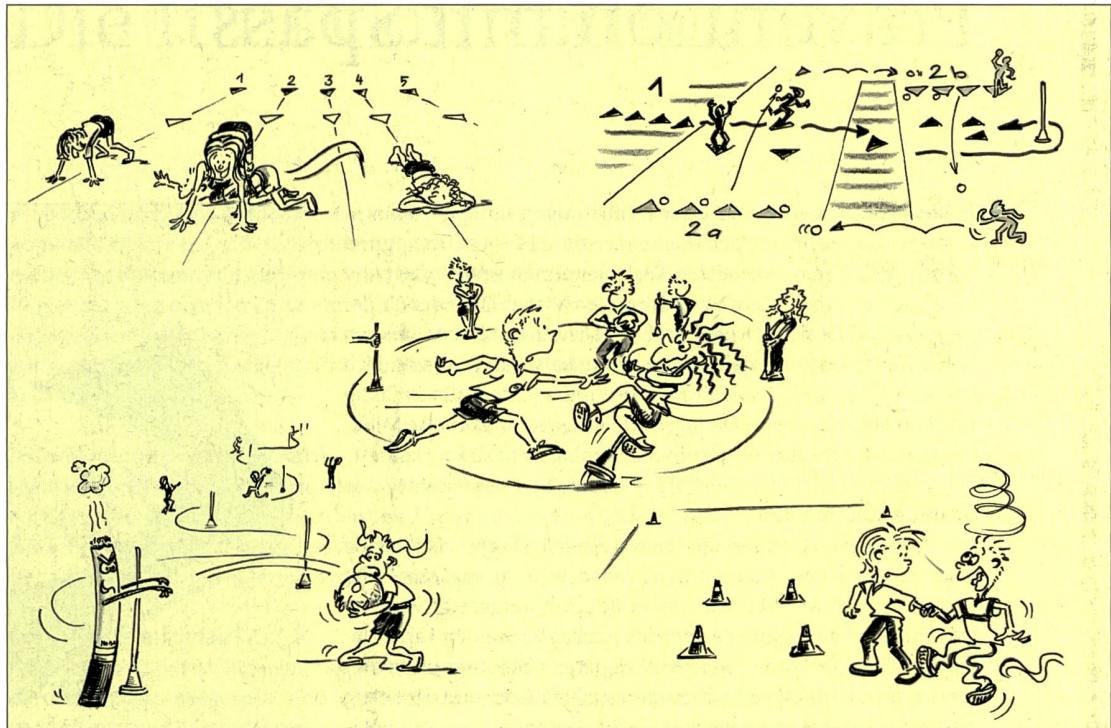
Sto.

# Fair und sauber

mobile  
praxis

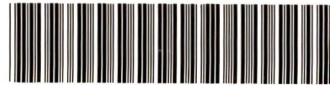
**37**

1|08 BASPO & SVSS



Das Präventionsprogramm «cool and clean» trägt mit spannenden Spielformen dazu bei, dass Themen wie Leistung, Fairness, Suchtmittel und Doping im Training spielerisch vermitteln werden können.

ETH-Bibliothek



EM000006136942

Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber

Fotos: Kurt Schorrer; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage  
von «mobile», der Fachzeitschrift  
für Sport.

Leserinnen und Leser können  
zusätzliche Exemplare von «mobile-  
praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-  
praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Sport kann begeistern, Emotionen auslösen, Lebensfreude vermitteln und die Fitness verbessern. Er kann aber auch helfen den Teamgeist zu fördern, faires Handeln zu trainieren und Werte im Umgang mit andern zu vermitteln. Hier setzt «cool and clean» an, das nationale Präventionsprogramm im Sport. Es richtet sich in erster Linie an Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren und an ihre Leiter/-innen. Das Programm setzt sich für sauberen und fairen Sport ein. Getragen wird das Programm von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport BASPO und dem Bundesamt für Gesundheit BAG. Neben J+S arbeitet «cool and clean» auch eng mit den Verbänden, Vereinen, kantonalen Sportämtern und Präventionsfachstellen zusammen.

### Prävention ohne Drohfinger

Wirkungsvolle Prävention geschieht im Alltag und muss langfristig verankert werden. «cool and clean» holt die Jugendlichen und die Leiter bei ihren Bedürfnissen und Anliegen ab. Die Prävention ist praxisnah. Das vorbildliche Verhalten im Training und die positiven Erlebnisse im Sport sollen in den Alltag mitgenommen werden. Die Eigenverantwortung der Jugendlichen und die

Vorbildfunktion der Erwachsenen stehen im Zentrum. Nicht durch Verbote und Strafen, sondern durch Überzeugungsarbeit und die Erfahrungen im Sport sollen die Jugendlichen davon abgehalten werden, Suchtmittel zu konsumieren.

### Sport und Suchtmittel gehören nicht zusammen

Das Erbringen einer guten Leistung soll Ansporn und Motivation sein. Die Jugendlichen sollen Träume haben und sich Ziele setzen. Sie finden im Sport die Möglichkeit, jeden Tag kleinere und grössere Erfolgsergebnisse zu gewinnen. Das Training und die Wettkampferfahrung bieten aber auch Gelegenheit, vorbildliches Verhalten zu schulen. Die Leiter nehmen hier eine zentrale Aufgabe wahr, die über die Vermittlung des Sportwissens hinausgeht. «cool and clean» setzt sich ein für einen leistungsorientierten Sport ohne Doping. Fairness gegenüber den Gegnern und noch mehr gegenüber sich selbst sind zentrale Botschaften, die «cool and clean» vertritt. Dazu bietet das Programm didaktische Unterlagen, die in spielerischer Form ins Training integriert werden können. //

# Prävention mit Spass

► Seit 2006 gibt «cool and clean» Anleitungen für den Trainingsalltag heraus, die sich mit den Themen Leistung, Fairness, Doping und Suchtmittel auseinandersetzen. Die Spielformen sind einfach und ohne grosse Vorbereitung für Leitende umsetzbar. Das Erlebnis der Jugendlichen steht im Vordergrund. Sie sollen Spass an den Übungen haben und spielerisch erfahren, weshalb es beispielsweise schädlich und wenigmannschaftsdienlich ist, wenn geraucht oder übermäßig Alkohol konsumiert wird. Die Spielformen dauern maximal 10 Minuten, damit das sportartenspezifische Training nicht zu kurz kommt.

## 42 neue Spielformen

Die folgenden Doppelseiten bieten jeweils sechs allgemeine Übungen zu einem Commitment (siehe Seite 3) von «cool and clean». Zusätzlich wird anhand eines Beispiels aufgezeigt, wie eine Spielform auf eine spezielle Sportart angepasst werden kann. Unter dem Titel «Reflexion» werden Anregungen geboten, wie im Anschluss an die Übungen Erfahrungen ausgetauscht und der Bezug zu den Commitments hergestellt werden können.

## Fussball spezial

Im Juni 2008 wird die EURO 08 in der Schweiz ausgetragen. Aus diesem Anlass bietet diese Beilage auf den Seiten 14 und 15 sieben Spielformen, die speziell fürs Fussballtraining geeignet sind.

## Eine coole Sache

Wer mehr über «cool and clean» erfahren oder sich anmelden will, findet unter [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) wertvolle Informationen, Wettbewerbe, Videos zu den einzelnen Commitments und vieles mehr – eine coole Website für Jugendliche, die für sauberen und fairen Sport einstehen. //

## Fakten und Zahlen

- 2003: «cool and clean» wird im Nachwuchsleistungssport lanciert.
- 2006: Programm wird dem gesamten Jugendsport zugänglich gemacht. Vorgaben: Unterzeichnung der fünf Commitments von «cool and clean».
- Olympische Spiele in Turin 2006: Alle Schweizer Athleten unterzeichnen die Commitments von «cool and clean».

## Wer macht bei «cool and clean» mit?

- 50 000 Jugendliche (davon 7000 Talents)
- 2500 Leitende
- 24 Athleten-Botschafter
- 30 Topsportler

**Informationen und Anmeldung:** [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)



# Die fünf Commitments

► Sportlerinnen und Sportler, die sich zu den folgenden fünf Commitments von «cool and clean» bekennen, verpflichten sich, diese Abmachungen (Commitments) vor, während und nach dem Sport einzuhalten. Dazu gehört auch die Formulierung eines eigenen Commitments. Verschiedenste Massnahmen, Events, pädagogisch-didaktisches Material, Motivationsartikel sowie die Zugehörigkeit zur «cool and clean»-Gemeinschaft werden eingesetzt, um die Jugendlichen zum Mitmachen zu bewegen.

**ETH-ZÜRICH  
06. Feb. 2008  
BIBLIOTHEK**

**1**

## Ich will meine Ziele erreichen!

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennenzulernen. Ich weiß, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.

**2**

## Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern sowie von Kontrolleuren. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in eine Gruppe zu integrieren und andere in die Gruppe aufzunehmen! Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.

**3**

## Ich leiste ohne Doping!

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich Nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.

**4**

## Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!

Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

**5**

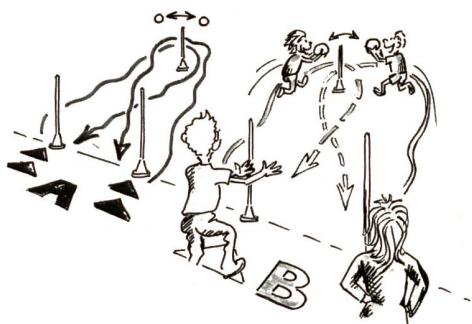
## Ich...!/ Wir...!

Dieses Commitment formuliere ich für mich oder wir formulieren es für unsere Gruppe. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber. Ich halte mein/unser eigenes Commitment schriftlich fest. //



«Ich bin «cool and clean», weil ich zu den Commitments Ja sage und damit für mich und meine Gruppe Verantwortung übernehme.»

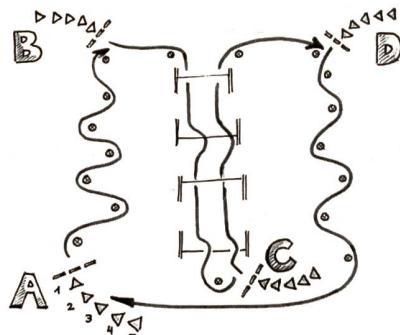
# Ich will meine Ziele erreichen



## Kreuzball-Stafette

**Wie?** Zwei (bis max. vier) Teams bilden, die sich je in einer zer- Kolonne zu einer Stafette aufstellen. Vor jeder Kolonne steht ein Malstab. Beim Start rennen die vordersten Spieler jeder Kolonne mit je einem Ball gleichzeitig los, bis zu einem Malstab in rund 15 m Entfernung. Der eine Läufer rennt von der linken Seite, der andere von der rechten Seite um den Malstab herum. Beim Kreuzen tauschen sie die Bälle. Dann rennen sie zurück und übergeben die Bälle den beiden nächsten Läufern. Die Bälle müssen jeweils um die Ma- stäbe herum geführt werden. Das Team gewinnt, bei dem zuerst alle Mitspieler mindestens zwei Einsätze hatten.

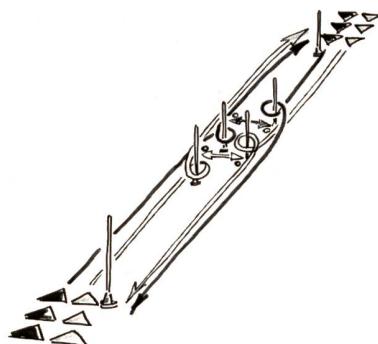
**Material:** Pro Team je 3 Maßstäbe und 2 (möglichst grosse) Bälle.



## Schlangenparcours

**Wie?** Ein Endlos-Parcours wird in vier Teilstrecken gegliedert (siehe Skizze). Es werden vier gleich grosse Teams gebildet. Jedes Teammitglied erhält eine Nummer (1 bis 5). Es starten alle Teams gleichzeitig von einem anderen Startplatz aus. Das Team gewinnt, das den Startplatz nach fünf absolvierten Runden zuerst erreicht. Dabei gelten folgende Vorgaben: 1. Runde: ganzes Team; 2. Runde: Spieler 1, 3, 5; 3. Runde: Spieler 2, 3, 4; 4. Runde: Spieler 1, 2, 5; 5. Runde: ganzes Team. Vor dem Start haben die Teams zwei Minuten Zeit, sich zu organisieren.

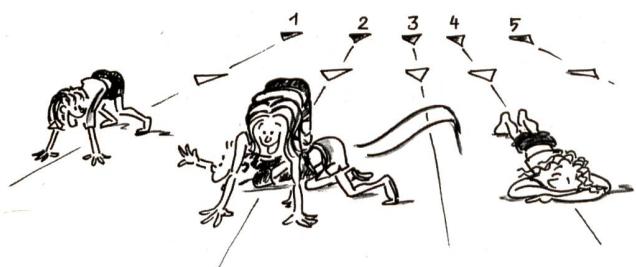
**Material:** 20 Markierungshüte (oder Ähnliches), 8 Maßstäbe, 4 Elastikbänder (Hindernisse zum Überspringen oder zum Unter- durch-Kriechen).



## Tohuwabohu

**Wie?** «Tohuwabohu» ist eine Pendelstafette, bei der immer vier Läufer pro Team gleichzeitig starten. Zwei Teams von jeweils sechs bis zehn Läufern bilden. Pro Team starten jeweils zwei Läufer gleichzeitig von beiden Seiten. Sie umkreisen die Maßstäbe immer im Uhrzeigersinn. Alle Läufer müssen nur um einen Maßstab rennen und sich irgendeinmal auf der Strecke einen mitgenommenen Gegenstand (Ball, Stab, Überzug usw.) übergeben. Darauf achten, dass die Läuferpaare eines Teams immer gleichzeitig starten (damit der Gegenstand übergeben werden kann). Das Team ge- winnt, bei dem zuerst wieder alle Läuferpaare am ursprünglichen Startpunkt angelangt sind.

**Material:** Pro Team 6 Maßstäbe (evtl. Markierungshüte), 4 Tennis- bälle (oder Ähnliches).



## Kriechgang

**Wie?** Teams mit mindestens vier Spielern bilden, die sich in Reihen aufstellen. Die Spieler der Teams werden durchnummertiert. Alle Spieler eines Teams legen sich entlang einer Linie auf den Bauch, jeweils in einem Abstand von 5 m. Auf das Startkommando hin (z. B. «3») steht der Spieler mit der entsprechenden Nummer (in diesem Fall 3) auf, sprintet bis zum nächsten Teammitglied (Nr. 2), das sich inzwischen auf alle Viere gestellt hat, kriecht unter diesem durch, sprintet zum nächsten, kriecht wiederum unten durch, bis er wieder an seinem eigenen Platz ankommt. Nach der Nr. 1 muss zum hintersten Mitglied der Teamkette gerannt und wieder unten durch gekrochen werden. Entsprechend dem Eintreffen erhalten die Teams Rangpunkte. Welches Team holt in zehn Durch- gängen am wenigsten Rangpunkte?

## Seilschaft

**Wie?** Ein langes Seil wird von zwei zuverlässigen Personen geschwungen. Zwei Teams versuchen, einander im Gruppenseil hüpfen zu überbieten. Die ersten Aufträge sind vorgegeben:

**1** Auftrag: Je fünf Gruppenmitglieder steigen gestaffelt ins Seil hüpfen ein und nach gemeinsamen fünf Hüpfen wieder gestaffelt aus.

**2** Auftrag: Je drei Mitglieder müssen gestaffelt einsteigen, sich nach drei gemeinsamen Hüpfen um 180 Grad drehen, nach drei Hüpfen wieder zurückdrehen und dann gestaffelt aussteigen. Die nachfolgenden Aufträge formulieren die beiden Teams selbst. Das erste Team macht vor, das zweite ahmt es nach. Gelingt dies nicht, erhält das erste Team einen Punkt. Reüssiert es selbst nicht, gewinnt das zweite Team automatisch den Punkt.

Vor dem Präsentieren eines neuen Auftrags hat ein Team jeweils eine Minute Zeit, sich zu organisieren. Wer macht mehr Punkte bei insgesamt sechs Aufträgen?

**Material:** 6 Sprungseile zusammengeknüpft oder ein 10 bis 12 m langes Seil.

## V-Lauf

**Wie?** Ein Slalomlauf (ca. 30 m Länge) wird so ausgesteckt, dass sich die Distanz der (8 bis 12) Slalomstangen zum Ende hin ständig verringert, wodurch eine V-Form entsteht. Zwei Teams bilden, die intern in zr-Gruppen unterteilt werden. Auf Kommando startet die erste Gruppe des einen Teams. Kommt sie ins Ziel, darf die zweite Gruppe starten usw. Danach nimmt das andere Team den Slalomlauf in Angriff. Welches Team benötigt für den Slalom weniger Zeit? (Bei kleinen Teams muss der Lauf zwei bis drei Mal absolviert werden.)

**Material:** 8 bis 12 Malstäbe oder Markierungshüte.

## Volleyball – Kreuzball-Stafette

**Wie?** Zwei bis vier Mannschaften bilden, die sich je in einer Zweierkolonne zu einer Stafette aufstellen. Vor jeder einzelnen Kolonne steht ein Malstab. Beim Start rennen die vordersten Spieler jeder Kolonne mit je einem Volleyball gleichzeitig los, bis zu einem Malstab in rund 15 m Entfernung. Der eine Läufer rennt von der linken Seite, der andere von der rechten Seite um den Malstab herum. Beim Kreuzen tauschen sie mit einem Volleypass die Bälle. Dann rennen sie zurück und passen die Bälle an die beiden nächsten Läufer zurück. Die Bälle müssen jeweils um die Malstäbe herum geführt werden. Es gewinnt die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler mindestens zwei Einsätze hatten.

**Material:** Pro Team je 3 Malstäbe und 2 Volleybälle.

## Reflexion

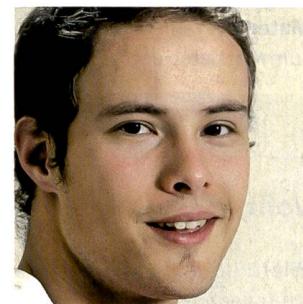
► Gesamtgruppe versammeln, Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.

### Fragen

- Worauf kam es bei diesem Spiel an?
- Wie hat sich das Team, die Mannschaft organisiert? Wer hat Verantwortung übernommen?
- Haben sich alle an die Teamorder gehalten?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

### Hauptaussagen

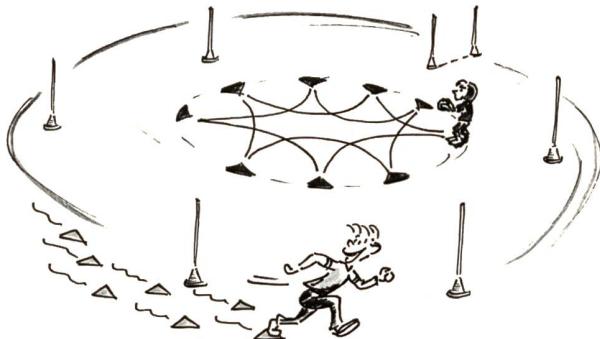
- Es braucht Leader, die Verantwortung übernehmen, motivieren und das Team organisieren.
- Jedes Teammitglied trägt einen wichtigen Teil zum Erreichen des Ziels bei.
- Das Team, welches sich am besten organisiert, hat Vorteile gegenüber den anderen Teams.
- Um sportliche Ziele zu erreichen, braucht es eine klare Organisation und Taktik.



«Meine Ziele erreiche ich, indem ich konsequent trainiere, an meine Fähigkeiten und Stärken glaube und indem ich meine Spur halte.»

Marcel Hug, Luzern  
(Rollstuhl-Leichtathletik)

# Ich verhalte mich fair



## Sternwerfen

**Wie?** Während das eine (äussere) Team versucht, möglichst viele Runden zu absolvieren, bildet das andere im Innernraum dieser Laufstrecke einen Kreis. Jeder Spieler wirft den Ball immer dem gleichen Mitspieler zu, der sich gegenüber befindet. Die Reihenfolge der Zuspiele sollte so erfolgen, dass (von oben betrachtet) eine Art Stern entsteht. Wenn der letzte Spieler des inneren Teams den Ball erhalten hat, ist der Stern fertig. Jeder beendete Stern ergibt gleich viele Punkte wie Spieler im Team sind. Jeder Spieler des äusseren Teams erzielt pro beendete Runde einen Punkt für sein Team. Alle starten gleichzeitig. Danach werden die Rollen getauscht. Welches Team erzielt insgesamt mehr Punkte?

**Bemerkung:** Mit dem ersten Team wird im Geheimen abgesprochen, dass beim Sternwerfen der Ball mehrmals abgekürzt zum Ausgangspunkt zurückgespielt wird.

**Material:** 1 keiner Ball (z. B. Tennisball), Malstäbe oder Ähnliches zum Markieren der Laufstrecken.



## Jokerball

**Wie?** Zwei Mannschaften (je acht bis zehn Spieler) bilden. Zusätzlich gibt es drei Joker, die in einer fixen «Burg» ( $2\text{ m} \times 2\text{ m}$ ) stehen, welche von den anderen nicht betreten werden darf. Die erste Mannschaft versucht, sich den Ball fünf Mal zuzuwerfen, ohne dass der Ball den Boden berührt oder vom Gegner aufgefangen wird. Jetzt darf diese Mannschaft den ersten Joker anspielen, welcher zum zweiten und dieser zum dritten Joker wirft. Kann der dritte Joker wiederum einen Spieler der ersten Mannschaft anspielen, erzielt diese einen Punkt. Jeder Spieler darf mit dem Ball nicht mehr als drei Schritte machen und den Ball nicht mehr als drei Sekunden in den Händen halten. Erobert die gegnerische Mannschaft den Ball, kann sie nun versuchen, Punkte zu sammeln. Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

**Bemerkung:** Vor Spielbeginn wird mit den Jokern im Geheimen abgemacht, dass sie den Ball mehrmals absichtlich der falschen Mannschaft zuspielen.

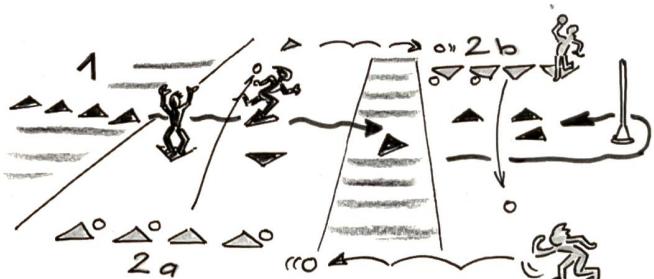
**Material:** 1 Soft- oder Volleyball, 12 Markierungshüte.

## Volltreffer

**Wie?** Die Läufer von Team 1 müssen vom Start weg bis zu einem neutralen Feld rennen, von dort aus um einen Maßstab herum und wieder zurück zum Ausgangspunkt, ohne dabei von den Bällen des Teams 2 (Werfer) getroffen zu werden. Team 1 wählt vorgängig vier «Beschützer» aus, die versuchen, die geworfenen Bälle abzuwehren, damit ihre Läufer nicht getroffen werden. Es dürfen höchstens vier Läufer gleichzeitig unterwegs sein. Eine Hälfte des Teams 2 zielt aus 5 m Distanz zuerst von der rechten Seite aus auf die Läufer, die andere Hälfte wirft jenseits der neutralen Zone analog von der linken Seite aus. In der neutralen Zone gelten keine Treffer. Die Bälle müssen mit der «schwächeren» Hand geworfen werden. Wenn alle Läufer das Ziel erreicht haben, wird die Zeit gestoppt. Pro Treffer werden weitere 15 Sekunden dazugezählt. Danach wechseln die Teams die Rollen. Welches Team ist insgesamt schneller?

**Bemerkung:** Vor dem Wettkampf wird mit einigen Spielern von Team 2 abgemacht, dass sie mit der starken Hand auf die Beine zielen.

**Material:** Pro Spieler des einen Teams 1 (Soft-)Ball, 1 Maßstab.



## Seiltanz

**Wie?** Alle Spieler haben ein Springseil, und immer zwei bilden ein Wettkampf-Paar. Die Spieler stehen auf einer Linie. Die beiden Springseile werden zwei Mal zusammengelegt und ineinander eingeschlaucht. Beide Spieler halten ihre beiden Seilenden fest. Auf Kommando gilt es nun, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, wobei auch mit jedem Arm unterschiedlich gezogen werden darf.

Wer die Linie verlässt, verliert.

**Bemerkung:** Best-of-Five-Modus.

**Material:** Pro Spieler 1 Seil (Springseil), evtl. Markierungshüte.

## Top for Sprint

**Wie?** Vier Teams stellen sich jeweils in einer Ecke des Spielfeldes (ca. 40 × 20 m) hinter einem Maßstab auf. Gegenüber (Abstand ca. 15 m) steht bei jedem Team ein Markierungshut, der umrundet werden muss. Es gelten folgende Vorgaben: 1. Tour = 1 Spieler; 2. Tour = 2 Spieler; 3. Tour = 3 Spieler; 4. Tour = 4 Spieler; 5. Tour = 3 Spieler; 6. Tour = 2 Spieler; 7. Tour = 1 Spieler; 8. Tour = ganzes Team. Die gemeinsam laufenden Spieler (Gruppe) reichen sich jeweils die Hand. Ist der letzte Spieler einer Gruppe hinter dem Maßstab, darf die nächste Tour gestartet werden. Das Team, das zuerst die acht Touren absolviert hat, ist Sieger.

**Bemerkung:** Vor dem Wettkampf wird im Geheimen mit einem Team vereinbart, dass die Markierung von jeder Gruppe unauffällig einige Zentimeter in Richtung eigenes Team zurückgeschoben wird, sodass die Sprintstrecke kürzer wird.

**Material:** 8 Markierungshüte.

## Zuspiel

**Wie?** Ein unregelmässiger Slalomlauf (ca. 30 m Länge; Anzahl Slalomstangen = Anzahl Spieler eines Teams) wird abgesteckt. Die Spieler eines Teams begeben sich mit einem Ball je zu einer Slalomstange. Sie nehmen dort rund 3 m Abstand von der Stange. Das andere Team absolviert den Slalom. Nach dem Startkommando rennt der erste Läufer zur ersten Slalomstange, erhält vom dort postierten «Gegner» einen Ball zugespielt, den er sofort wieder zurückwerfen muss. Hat er dies getan, darf der zweite Spieler starten usw. Welches Team benötigt für den Slalom weniger Zeit?

**Bemerkung:** Bei kleinen Teams kann der Lauf zwei bis drei Mal absolviert werden.

**Material:** Pro Spieler eines Teams 1 Ball, 10 bis 15 Maßstäbe (evtl. Markierungshüte).

## Reflexion

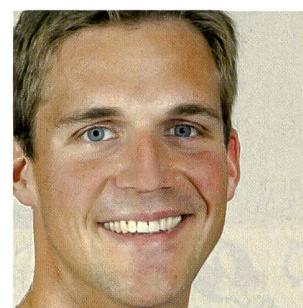
► Gesamtgruppe versammeln, Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.

### Fragen

- Haben sich alle fair verhalten?
- Wie reagierte allenfalls die «betrogene» Mannschaft, wie der Sieger?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

### Hauptaussagen

- Ein fairer Wettkampf kann nur stattfinden, wenn sich alle an die Spielregeln halten.
- Über einen Sieg kann man sich nur freuen, wenn er mit fairen Mitteln erzielt wurde.
- Werden Spielregeln verletzt, muss dies geahndet werden.

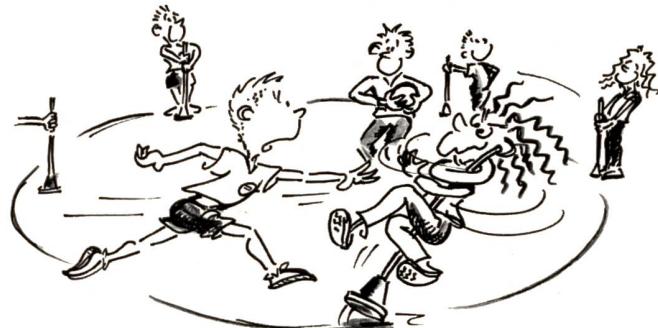


«Ich respektiere meine Gegner – wir sitzen schliesslich alle im selben Boot!»

André Vonarburg, Luzern (Rudern)

# 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 entsprechend «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 Startpiff 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 Einerkolonne. Der Vorderste hält einen Ball in der Hand. Die vier Einerkolonnen 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 Maßstab hinter dem Team herum, kehrt zum Team zurück, setzt sich als Hinterster hin und übergibt den Ball dem Zweitihintersten über dem Kopf, dieser dem Drittihintersten 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 Maßstab absichtlich näher beim Team platziert.

**Material:** Pro Team 1 Ball und 1 Maßstab.

## Gebrannte Bälle

**Wie?** Ein grosses Spielfeld (ca. 40 × 20 m) wird abgesteckt. Im Innern befindet sich ein kleines Spielfeld (ca. 30 × 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 Maßstab gesetzt. Im Abstand von je 7 m werden zwei weitere Maßstäbe 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 Maßstab in der Mitte des Spielfeldes (Start). Von hier muss bei Startpfeife 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 Maßstab 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 Maßstab befindet, sodass der Ball nach der Umrundung sofort mitgenommen werden kann.

**Material:** Pro Team 3 Maßstäbe (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.



«Der Glaube an sich selbst ist stärker als jedes Doping.»

Daniela Ryf, Solothurn  
(Triathlon)

# Ich meide Tabak und Cannabis



## Zigaretten geld

**Wie?** Zwei Teams bilden, die sich je in einer Ecke eines Spielfelds aufstellen. In der Mitte des Spielfelds befindet sich ein Depot (Kiste oder Seilkreis) mit ca. 100 Gegenständen, die es zu ergattern gilt. Rund um dieses Depot legt der Spielleiter Jasskarten auf den Boden. Auf Kommando rennen die Spieler zum Depot, nehmen einen Gegenstand heraus und drehen eine Karte um. Hat ein Spieler eine rote Karte erwischt, darf er den Gegenstand zu seiner Team-Ecke bringen. Wenn er jedoch eine schwarze Karte umgedreht hat, muss er den Gegenstand wieder ins Depot zurücklegen. Es sind immer zwei Spieler pro Team gleichzeitig unterwegs. Jeder Gegenstand ergibt einen Punkt. Welches Team erobert in vier Minuten am meisten Punkte?

**Material:** 1 Malstab pro Team, Jasskarten, viele Gegenstände (versch. Bälle, Bändeli, Hütchen usw.), Schachtel, Reifen oder Ähnliches als Depot.



## Schwertransport

**Wie?** Ein unregelmässiger Slalomlauf (ca. 30 m Länge; Anzahl Slalomstangen = Anzahl Spieler eines Teams) wird abgesteckt. Es werden zwei Teams gebildet. Die Spieler eines Teams begeben sich je zu einer Slalomstange. Sie nehmen dort rund 3 m Abstand von der Stange. Das andere Team absolviert den Slalom. Nach dem Startkommando rennt der erste Läufer zur ersten Slalomstange, spielt dem dort postierten «Gegner» einen Ball zu, den er sofort wieder zurückgeworfen erhält. Hat er dies getan, darf auch der zweite Spieler starten usw.

Vor dem Start werden mit Jasskarten «Raucher» ausgewählt, welche nicht einen leichten Ball, sondern einen Medizinball transportieren müssen. Welches Team benötigt für den Slalom weniger Zeit?

**Material:** Pro Spieler eines Teams 1 Ball, 10 bis 15 Malstäbe.



## Raucherbein

**Wie?** Einen Zickzakkurs mit 10 bis 15 verschiedenen langen Teilstrecken vorbereiten. Am Ende jeder Teilstrecke liegen fünf Jasskarten (Rückseite oben, je zwei bis drei rote und zwei bis drei schwarze Karten). Die Einzelwettkämpfer gleichmässig auf die Malstäbe verteilen. Jeder läuft den Parcours und deckt vor jeder Teilstrecke eine Jasskarte auf. Ist sie rot, kann er «normal» weiterrennen, ist sie schwarz, darf er die folgende Teilstrecke nur auf einem Bein zurücklegen. Natürlich kann überholt werden. Derjenige Einzelwettkämpfer gewinnt, der zuerst drei ganze Runden absolviert hat.

**Material:** Markierungshüte, Jasskarten.



## Hatschi

**Wie?** Eine Rundstrecke von ca. 50 m abstecken und durch Markierungen alle 10 m unterteilen. Zweier-Gruppen auf die fünf Markierungen verteilen. Von hier aus starten die ersten Läufer jeder Gruppe und übergeben nach jeder vollen Runde an den Partner. Jede Gruppe muss die Rundstrecke vier Mal absolvieren (jeder Läufer pro Gruppe somit zwei Mal). Jeder Läufer erhält zwei Taschentücher. Für die erste Runde muss ein Taschentuch zusammengefaltet vor den Mund gehalten werden. Dann geht der Partner auf die nächste Runde und legt sein Taschentuch voll geöffnet auf die Brust. Die Taschentücher dürfen während des Laufs mit den Händen nicht berührt werden (nur beim Wechsel). Nach jeder zurückgelegten Runde werden die Rollen getauscht usw. Welche Gruppe hat zuerst die vier Runden absolviert?

**Material:** Pro Spieler 2 Papiertaschentücher, 5 Markierungshüte.

## Trainingszeit

**Wie?** Für eine Pendelstafette zwei Teams bilden. Pro Team zwei bis fünf «Raucher» festlegen (durch Auslosen oder nach Leibchenfarbe). Darauf achten, dass in beiden Teams unterschiedlich viele «Raucher» sind. Während die Nichtraucher die Strecke ohne Umweg zurücklegen dürfen, müssen die «Raucher» jeweils in der Mitte der Strecke eine Zusatzschleife rennen. Die Strecke ist rund 20 m lang. In der Mitte wird mit zwei Malstäben eine ca. 5 m lange Zusatzschlaufe für die «Raucher» gekennzeichnet. Bei welchem Team sind zuerst alle Wettkämpfer wieder am Startplatz?

**Material:** 8 Malstäbe oder Markierungshüte.

## Arztvisite

**Wie?** In der Mitte des Spielfeldes im Abstand von 1 m vier Markierungshüte in Form eines Quadrats aufstellen. Im Abstand von 15 m stellt sich auf beiden Seiten je ein Team auf (bei grossen Teams auf allen vier Seiten). Alle Spieler eines Teams (Raucherteam) erhalten einen Mundschutz (Arztmaske). Auf Kommando starten die ersten zwei Spieler aller Teams und rennen im Uhrzeigersinn um die Markierungshüte in der Platzmitte und zum Ausgangspunkt zurück. Das Team, bei dem zuerst alle Spieler drei mal die Rundstrecke absolviert haben, ist Sieger.

**Material:** 6 bis 8 Malstäbe oder Markierungshüte, ca. 5 Arztmasken oder Vogelgrippemasken oder 3 zusammengeknüpfte Papier-servietten).

## Reflexion

► Gesamtgruppe versammeln. Erfahrungen aus-tauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.  
Die Raucher müssen mehr Arbeit verrichten, um auf gleiche Ergebnisse zu kommen.

### Fragen

- Was bedeutet es für einen Sportler, wenn er im-mer handicapiert ist?
- Wem hat es Spass gemacht, Raucher zu sein?  
Warum nicht?
- Warum war das Team mit mehr Rauchern benachteiligt?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

### Hauptaussagen

- Raucher schaden sich selbst und der Mannschaft.
- Mit einer verminderten Lungenleistung ist es schwieriger, gute sportliche Leistungen zu erbrin-gen.
- Das Rauchen kann zu schwerwiegenden Schäden führen.
- Sport und Rauchen gehören nicht zusammen.

## Handball – Zigaretengeld

**Wie?** Je nach Anzahl Spieler werden zwei bis vier Mannschaften gebildet, die sich je in einer Ecke eines Spielfelds aufstellen. In der Mitte des Spielfelds befindet sich ein Depot (Kiste, Reifen oder Seilkreis) mit ca. 100 Gegenständen, die es zu ergattern gilt. Rund um dieses Depot hat der Spielleiter Jasskarten auf den Boden (mit der Rückseite nach oben) gelegt. Auf Kommando rennen die Spieler – einen Handball prellend – zum Depot, nehmen einen Gegenstand heraus und drehen eine Karte um. Der Ball muss dabei ununter-brochen geprellt werden. Rest der Übung analog «Zigaretengeld» (siehe Seite 10 oben).

**Material:** 1 Malstab pro Mannschaft, Jasskarten, viele Gegenstände (versch. Bälle, Bändeli, Hütchen usw.), Kartonkiste, Reifen oder Ähn-liches als Depot.



«Beachvolleyball fordert alles von dir, da ist kein Platz mehr in der Lunge.»

Sascha Heyer, Frauenfeld (Beachvolleyball)

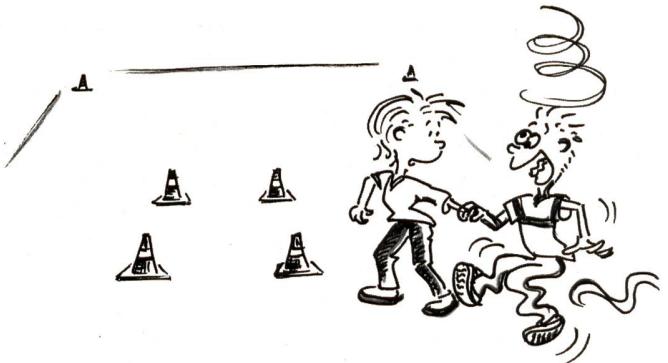
# Ich meide Alkohol



## 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 Malstab 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 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-Gruppe 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 zusammengeknüpfte 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 Hürden (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-Gruppe 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.



«Ich trinke gerne ab und zu ein Glas Wein, aber mit zu viel Alkohol fährst du nicht nur auf der Skipiste Slalom.»

Dominique Gisin,  
Engelberg  
(Ski Alpin)

# Fussball spezial

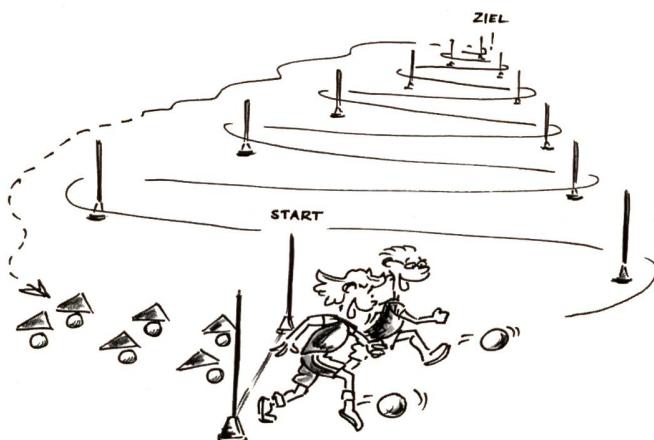
► Die Spielformen auf dieser Doppelseite sind in der Beilage bereits einmal gezeigt worden. Die sieben Übungen sind nun aber auf den Fussballsport zugeschnitten. Auf ähnliche Weise können praktisch alle Spielformen mit etwas Fantasie der jeweiligen Sportart angepasst werden.



## Kriechgang

**Wie?** Mannschaften mit mindestens vier und höchstens sechs Spielern bilden, die sich in Reihen aufstellen. Die Spieler der Mannschaften werden durchnummieriert. Alle Spieler einer Mannschaft haben einen Ball und legen sich entlang einer Linie auf den Bauch, jeweils in einem Abstand von 5 m. Auf das Startkommando hin (z.B. «3») steht der Spieler mit der entsprechenden Nummer auf, führt den Ball bis zum nächsten Mitglied (Nr. 2), das sich in derselben Zeit auf alle viere gestellt hat, spielt den Ball unter diesem durch, kontrolliert den Ball wieder, sprintet zum nächsten, spielt wiederum unten durch, bis er wieder an seinem eigenen Platz ankommt. Nach der Nr. 1 muss zum hintersten Mitglied der Kette gerannt und der Ball wieder unten durch gespielt werden. Entsprechend dem Eintreffen erhalten die Mannschaften Rangpunkte. Welche Mannschaft holt in zehn Durchgängen am wenigsten Rangpunkte?

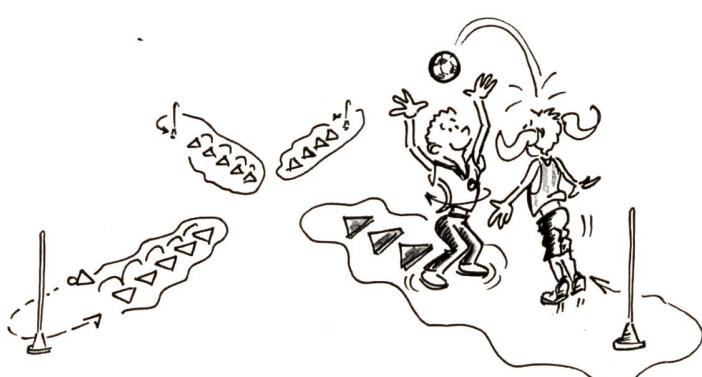
**Material:** 1 Fussball pro Spieler.



## V-Lauf

**Wie?** Ein Slalomlauf (ca. 30 m Länge) so ausstecken, dass sich die Distanz der (acht bis zwölf) Slalomstangen zum Ende hin ständig verringert, wodurch eine V-Form entsteht. Zwei Mannschaften bilden und intern in Zweier-Gruppen unterteilen. Auf Kommando startet die erste Gruppe der einen Mannschaft. Beide Spieler müssen einen Ball am Fuss führen. Kommt die Gruppe ins Ziel an, darf die zweite Gruppe starten usw. Danach nimmt die andere Mannschaft den Slalomlauf in Angriff. Welche Mannschaft braucht für den Slalom am wenigsten Zeit? (Bei kleinen Mannschaften muss der Lauf zwei bis drei Mal absolviert werden.)

**Material:** 8-12 Malstäbe oder Markierungshüte, pro Spieler 1 Ball.

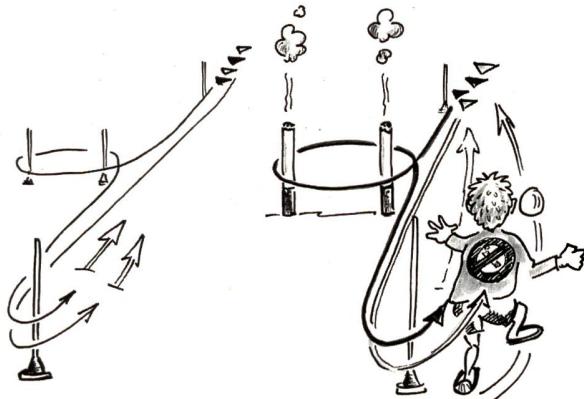


## X-Large

**Wie?** Vier Mannschaften bilden. Die Spieler jeder Mannschaft stehen in einer Einerkolonne; der vorderste hat einen Ball am Fuss. Die Mannschaften so platzieren, dass von oben gesehen ein X entsteht. Nach dem Startkommando läuft je der erste Spieler mit dem Ball am Fuss seitlich an der ganzen Mannschaft vorbei um einen Malstab, zurück zur Mannschaft und reiht sich als Hinterster ein. Er übergibt den Ball mit dem Kopf dem Zweithintersten, dieser dem Dritthintersten, (immer per Kopf) usw., bis der Ball zuvorderst ankommt, sodass dieser losrennen kann.

Diejenige Mannschaft hat gewonnen, bei der alle Spieler einmal gerannt sind und der Ball zuerst wieder beim vordersten Spieler angelangt ist. In einem Fall wird der Malstab absichtlich näher bei der Mannschaft platziert.

**Material:** Pro Mannschaft 1 Ball und 2 Malstäbe.



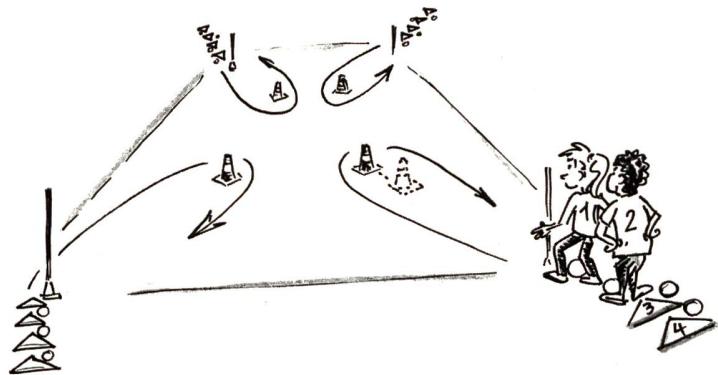
## Trainingszeit

**Wie?** Zwei Mannschaften bilden und pro Team zwei bis fünf «Raucher» ermitteln (Auslosen oder nach Leibchenfarbe). Darauf achten, dass in beiden Mannschaften unterschiedlich viele «Raucher» sind. Während die Nichtraucher die Strecke mit dem Ball am Fuss bis zum Wendepunkt zurücklegen und von dort einen Pass schlagen dürfen (der Ball muss um den Malstab herum geführt werden), müssen die «Raucher» jeweils in der Mitte der Strecke eine Zusatzschleife absolvieren.

Die Strecke ist rund 20 m lang. In der Mitte wird mit zwei Malstäben eine ca. 5 m lange Zusatzschlaufe für die «Raucher» gekennzeichnet. Bei welcher Mannschaft sind alle Wettkämpfer zuerst wieder am Startplatz?

**Material:** 8 Malstäbe oder Markierungshüte, pro Mannschaft 1 Ball.

**Mehr dazu:** Siehe Seite 11.

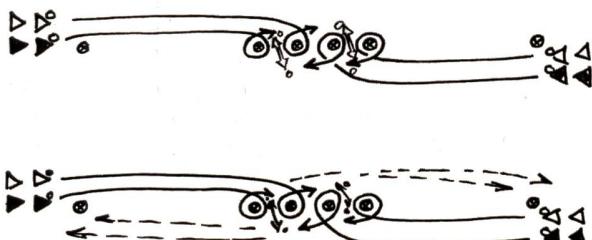


## Top for Sprint

**Wie?** Vier Mannschaften bilden, die sich jeweils in einer Ecke des Spielfeldes (ca. 40 x 20 m) hinter einem Malstab aufstellen. Gegenüber (Abstand ca. 15 m) steht bei jeder Mannschaft ein Markierungshut, der mit dem Ball am Fuss umrundet werden muss. Es gelten folgende Vorgaben: 1. Tour = 1 Spieler; 2. Tour = 2 Spieler; 3. Tour = 3 Spieler; 4. Tour = 4 Spieler; 5. Tour = 3 Spieler; 6. Tour = 2 Spieler; 7. Tour = 1 Spieler; 8. Tour = ganzes Team. Ist der letzte Spieler hinter dem Malstab, darf die nächste Tour starten. Die Mannschaft, welche zuerst die acht Runden absolviert hat, ist Sieger. Vor dem Wettkampf wird im Geheimen mit einer Mannschaft vereinbart, dass der Markierungshut von jeder Gruppe möglichst unauffällig einige Zentimeter in Richtung der eigenen Mannschaft zurückgeschoben wird, so dass die Sprintstrecke kürzer wird. Vor dem Start haben die Mannschaften eine Minute Zeit, sich zu organisieren.

**Material:** 8 Markierungshüte, 1 Ball pro Spieler.

**Mehr dazu:** Siehe Seite 7.



## Tohuwabohu

**Wie?** «Tohuwabohu» ist eine Pendelstafette, bei der immer vier Läufer pro Mannschaft gleichzeitig starten. Es werden zwei Mannschaften von jeweils sechs bis zehn Läufern gebildet. Pro Mannschaft starten jeweils gleichzeitig zwei Läufer von beiden Seiten. Sie umkreisen die Malstäbe immer im Uhrzeigersinn (1. Malstab zuerst) und müssen sich irgendeinmal auf der Strecke den am Fuss mitgeführten Ball übergeben. Es muss darauf geachtet werden, dass die Läufer einer Mannschaft immer gleichzeitig starten (damit der Ball übergeben werden kann). Diejenige Mannschaft gewinnt, bei der zuerst wieder alle Läufer am ursprünglichen Startpunkt angelangt sind.

**Material:** Pro Mannschaft 6 Malstäbe (evtl. Markierungshüte), 1 Ball pro Spieler.

**Mehr dazu:** Siehe Seite 4.



## Bierbauch

**Wie?** Drei bis vier Mannschaften bilden, die eine Pendelstafette absolvieren. Auf der ca. 15 m langen Strecke führen die Spieler mit dem Fuss einen Fussball und tragen mit dem T-Shirt einen weiteren Ball, indem sie ihn mit den Händen am Saum des T-Shirts halten, ohne den Ball selber zu berühren. Bei der Übergabe darf der Ball von einem Mannschaftskollegen mit den Händen ins T-Shirt gelegt werden. Der Ball jeder Mannschaft ist unterschiedlich gross. Nach jedem Durchgang erhalten die Mannschaften einen anderen Ball. Die Anzahl der Mannschaften 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.

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus  
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41(0)32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)