



RAUCHEN: LEISTUNGSFÄHIGKEIT

*Führt in Gruppen folgende Spiele abwechselnd mit und ohne Röhrchen (Strohalm) im Mund durch. Atmet ihr durch das Röhrchen, werdet ihr deutlich mehr Mühe mit den Übungen haben. So fühlen sich meist Raucher*innen, die sich körperlich anstrengen.*

Hinweis für Lehrpersonen: Am Ende jeder Übung sprechen Sie explizit das Thema Tabak an und machen die Jugendlichen auf die leistungsmindernden Eigenschaften des Rauchens aufmerksam. Ein Röhrchen wegzwerfen ist einfach, mit dem Rauchen aufzuhören, deutlich weniger.

Güterlift

1. Du und deine Kollegen*innen sitzen auf dem Boden. Jede*r von euch versucht, auf dem Gesäß zu balancieren, ohne dass die Füße den Boden berühren. Nun streckt ihr die Arme nach hinten und gleichzeitig die Beine nach vorne, so dass euer Körper ein V bildet. Danach kommt ihr in die Anfangsposition zurück. Wiederholt diese Übung mit und - nach einer Pause - ohne Röhrchen. Wer schafft am meisten Beuge- und Streckbewegungen?

Abfahrtshocke

2. Jede*r von euch sucht sich zwei Gegenstände, die euch als kleine Hanteln dienen (z. B. kleine PET-Flaschen). Steht in aufrechter Position, je ein Gegenstand in einer Hand, und streckt die Arme zur Seite, so dass euer Körper ein + bildet. Nun geht ihr 20 Mal in die Hocke und wieder in die Ausgangsposition zurück. Das erste Mal ohne und - nach einer Pause - mit dem Röhrchen. Stellt ihr einen Unterschied fest?

Hampelmann

3. Jede*r von euch stellt sich gerade hin. Die Füße stehen nebeneinander. Haltet die Arme eng am Körper, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Hüpf nun in die Grätsche und hebt die Arme seitlich nach oben bis über den Kopf. Danach hüpf ihr wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholt die Übung 30 Mal ohne und - nach einer kurzen Pause - 30 Mal mit dem Röhrchen.

Kommando Pimperle

4. Jede*r von euch steht in aufrechter Position. Jemand von eurer Gruppe übernimmt die Leitung der Übung. Folgende Bewegungen können durchgeführt werden:
„hoch“: Arme in die Höhe halten
„Bock“: Oberkörper nach vorne strecken
„tief“: in die Knie gehen
„seit links (rechts)“: Ausfallschritt zur Seite
„Klopf“: auf die Oberschenkel klopfen



Der*die Gruppenleiter*in ruft die Bewegungen in unterschiedlicher Reihenfolge sehr schnell aufeinanderfolgend aus, der Rest der Gruppe führt sie aus. Alle außer dem*der Gruppenleiter*in atmen durch das Röhrchen, so lang es geht. Wenn es nicht mehr geht, führt ihr die Übung ohne Röhrchen weiter, bis ihr wirklich aufhören müsst.

Wer nicht raucht, hat sehr viel mehr Ausdauer als Rauchende. Diese Übung zeigt deutlich, wie stark Zigaretten unsere Kondition beeinflussen.

