



Ablaufplan

## LEISTUNGSFÄHIGKEIT (45 MIN)

### Vermittlung der Botschaft: Rauchen schädigt dem Geruchs- und Geschmackssinn

Nach dieser Präventionseinheit

- haben sich die Jugendlichen mit der Funktionalität der Lunge durch das Rauchen beschäftigt
- wissen die Jugendlichen, dass Rauchen die Funktion der Lunge und Leistungsfähigkeit einschränkt
- Haben die Jugendlichen aktiv erfahren, wie gesundheitsschädlich rauchen ist.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Weitere Informationen rund um das Thema Tabak und Rauchen finden Sie hier:

[feelok.de/tabak](https://feelok.de/tabak)



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
<b>Richtig oder falsch</b>			
09:00 Uhr	10 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gehen Sie mit den Jugendlichen auf <a href="https://feelok.de/tabak-richtigoderfalsch/">feelok.de/tabak-richtigoderfalsch/</a></li> <li>2. Stellen Sie den Jugendlichen einige der dort aufgelisteten Fragen. Nutzen Sie die „Wahrheit oder Mythos“-Karten und teilen Sie den Jugendlichen je beide Karten aus.</li> <li>3. Nachdem die zu überprüfende Frage vorgelesen wurde, sollen die Jugendlichen mit den Karten eine erste Einschätzung geben: Richtig oder Falsch.</li> </ol> <p>Wählen Sie ein paar Jugendliche aus, die ihre Einschätzung vor der Klasse begründen sollen. Lassen Sie die Jugendlichen kurz diskutieren.</p> <p>Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: <a href="https://feelok.de/warmup">feelok.de/warmup</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zugang zu <a href="https://feelok.de">feelok.de</a></li> <li>• „Wahrheit oder Mythos“-Karten</li> </ul>
<b>Übungen</b>			
09:10 Uhr	30 min	<p>Führen Sie folgende Spiele in Gruppen abwechselnd mit und ohne Strohhalm im Mund durch.</p> <p>Die Jugendlichen werden beim Atmen durch das Röhrchen deutlich mehr Mühe mit den Übungen haben. So fühlen sich Raucher:innen, die sich körperlich anstrengen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strohhalm</li> </ul>



*Sprechen Sie am Ende jeder Übung explizit das Thema Tabak an und machen Sie die Jugendlichen auf die leistungsmindernden Eigenschaften des Rauchens aufmerksam. Einen Strohhalm wegzwerfen ist einfach, mit dem Rauchen aufzuhören deutlich weniger.*

### Güterlift

1. Die Jugendlichen gehen zu viert zusammen und setzen sich auf den Boden. Jede:r versucht, auf dem Gesäß zu balancieren, ohne dass die Füße den Boden berühren.
2. Nun die Arme nach hinten strecken und gleichzeitig die Beine nach vorne, sodass der Körper ein V bildet. Danach kommen alle in die Ausgangsposition zurück.
3. Wiederholt diese Übung mit und - nach einer Pause - ohne Röhrchen. Wer schafft am meisten Beuge- und Streckbewegungen?

### Abfahrtshocke

1. Alle suchen sich zwei Gegenstände, die als kleine Hanteln dienen (z.B. kleine PET-Flaschen).
2. Stellen Sie sich in aufrechter Position hin, je ein Gegenstand in einer Hand, und strecken die Arme zur Seite, so dass Ihr Körper ein + bildet. Nun gehen Sie 20 Mal in die Hocke und wieder in die Ausgangsposition zurück. Das erste Mal ohne und - nach einer Pause - mit dem Röhrchen. Stellt die Jugendlichen einen Unterschied fest?

### Hampelmann

1. Alle stellen sich gerade hin. Die Füße stehen nebeneinander. Die Jugendlichen halten die Arme eng am Körper, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun hüpfen sie in die Grätsche und heben die Arme seitlich nach oben bis über den Kopf. Danach hüpfen sie wieder zurück in die Ausgangsstellung.
2. Die Übung wird 30 Mal ohne und - nach einer kurzen Pause - 30 Mal mit dem Röhrchen wiederholt



### Kommando Pimperle

1. Alle stehen in aufrechter Position. Eine:r der 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
  - „Pimperle“: auf die Oberschenkel klopfen
2. Die Gruppenleitung ruft die Bewegungen in unterschiedlicher Reihenfolge sehr schnell aufeinanderfolgend aus, der Rest der Gruppe führt sie aus. Alle außer der Gruppenleitung atmen durch das Röhrchen, so lang es geht. Wenn es nicht mehr geht, soll die Übung ohne Röhrchen weitergeführt werden, 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.

---

### Punkteblitzlicht

09:40 Uhr 5 min

Für den Abschluss: **Methode Punkteblitzlicht**

Führen Sie zum Abschluss das Punkteblitzlicht durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](https://feelok.de/feedback)

- **Methode Punkteblitzlicht**

09:45 Uhr Ende



## Follow-up: Leiterspiel Offline

45 min + Zur Festigung und Überprüfung des erlernten Wissens empfehlen wir Ihnen, 2-3 Wochen nach Durchführung der Präventionseinheit mit der Klasse ein Follow-up durchzuführen.

Mit dem **Leiterspiel Offline** wird das Wissen der Jugendlichen interaktiv und dynamisch abgefragt. Zudem fördert es den Klassenzusammenhalt und soziale Kompetenzen der Jugendlichen.

- **Leiterspiel Offline**
- **Spielbrett** oder **Zahlenkärtchen**
- **Anleitung Papierhut basteln**
- **Gruppeneinteilung**
- **Fragenkatalog**

Quelle: **stiftungidée:sport**  
*Bewegung braucht Raum*

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

## Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)

