



- Aufgabe** > Sich um die eigene Achse drehen, anschliessend Gleichgewichtsübungen ausführen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler verstehen, wie ein Rauschzustand die Unfallgefahr erhöht.
> Sie erkennen den Zusammenhang von Alkoholkonsum und Risikosituation.
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b
- Ablauf** > 3 Gruppen bilden
> Durch Drehungen um die eigene Achse einen Rauschzustand simulieren und Gleichgewichtsübungen durchführen
> Vergleich «Nüchternheit» mit «Rausch»
> Reflexion im Klassenverband
- Zeitbedarf** > 15 bis 20 Minuten
- Übung 1** 3 Gruppen bilden:
A. Testgruppe «Berauschte»
B. Begleitpersonen
C. «Nüchterne»
Nüchterne machen den «Flieger auf einem Bein»: Auf Standbein stehen, Oberkörper nach vorne neigen, Spielbein waagrecht nach hinten und Arme seitlich ausstrecken. Position 5 Sekunden halten.
Nun dreht ein Mitglied der Gruppe «Begleitpersonen» je ein Mitglied der Testgruppe 8 bis 10 Mal um dessen eigene Achse. Jetzt nimmt die Gruppe «Berauschte» auch die Fliegerposition ein: Wer hält am längsten stand? Die Begleitpersonen müssen darauf achten, dass die «Berauschten» nicht hinfallen.
- Übung 2** Wie Übung 1 aufbauen. Die Rollen sollen vertauscht werden: ca. 4 bis 5 m einer geraden Linie entlanggehen (mit Begleitperson).
- Reflexion** Erfahrungen austauschen und mit Alkoholkonsum in Bezug bringen. Welche Gefahren birgt ein Rauschzustand?
- Kommentar** Unter Alkoholeinfluss wird der Gleichgewichtssinn massiv eingeschränkt. Die Koordination des Körpers und der Gliedmassen ist nicht mehr richtig gewährleistet. Deshalb schwanken Betrunkene und haben ihre Bewegungen nicht mehr unter Kontrolle. Dies kann gefährliche Situationen, z. B. im Strassenverkehr, beim Skifahren oder Snowboarden hervorrufen. Die Unfallgefahr steigt beträchtlich an.