



DOPING – WAS IST DAS?



Aufgabe 1

Euch werden nacheinander drei Fragen gestellt. Pro Frage befinden sich fünf Antwortmöglichkeiten im Raum auf dem Boden. Stellt euch für jede der Fragen nacheinander zu der für euch am besten passenden Antwort auf. Es gibt kein richtig oder falsch! Selbst wenn ihr allen oder mehreren Antworten zustimmt, müsst ihr euch für eine Antwort entscheiden.

Frage 1: Was bedeutet Fairplay für dich?

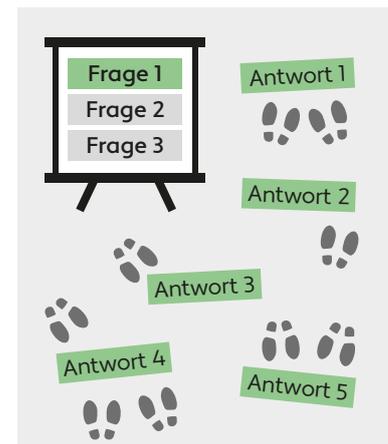
- 1) Wenn mir der Sieg und der Erfolg nicht alles bedeutet.
- 2) Wenn ich auch die Leistung der anderen anerkenne.
- 3) Wenn ich auf einen zufälligen Vorteil im Wettkampf verzichte.
- 4) Wenn ich die Entscheidung der Schiedsrichter anerkenne.
- 5) Wenn ich Rücksicht auf Schwächere nehme.

Frage 2: Was ist für dich das Wichtigste, wenn du Sport machst?

- 1) Erfolgreich zu sein und Bestzeiten aufzustellen.
- 2) Anerkennung für meine Leistung zu bekommen.
- 3) Mit meinem Team erfolgreich zu sein.
- 4) Spaß zu haben und Freunde zu treffen.
- 5) Anderen Sportlern gegenüber fair zu sein.

Frage 3: Was gilt als Doping?

- 1) Ein Bodybuilder nimmt ein Präparat zum Muskelaufbau.
- 2) Ein Student nimmt Medikamente gegen Prüfungsangst.
- 3) Ein Leistungssportler nimmt vor einem wichtigen Wettkampf Medikamente gegen eine Erkältung.
- 4) Ein Leistungssportler nimmt Präparate, um schneller zu regenerieren.
- 5) Ein Freizeitsportler nimmt vor dem Marathonlauf Schmerzmittel.





Aufgabe 2

a) Teilt euch in drei gleich große Gruppen auf und verteilt folgende drei Themen unter den Gruppen:

1. Was ist die Definition von Doping?
2. Wonach wird entschieden, welche Substanzen und Methoden verboten sind?
3. Was ist außer der Anwendung von verbotenen Substanzen und Methoden durch den NADC (Nationaler Anti-Doping-Code) verboten?

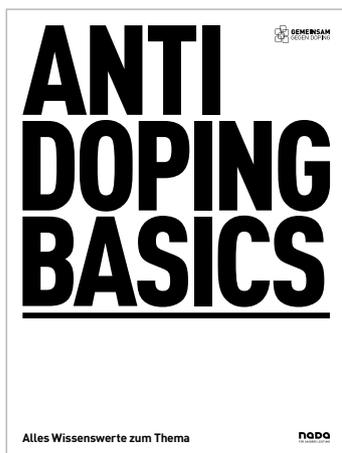


Mithilfe einer Internet-Recherche bestimmt ihr zusammen in eurer Gruppe die Antwort. Empfohlene Webseiten für die Recherche:



- ▶ Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- ▶ Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING

b) Wenn ihr fertig seid, kommt ihr mit jeweils einem Mitglied der anderen Gruppen zusammen und stellt euch die Antworten gegenseitig vor.





FAIRNESS IN DER SCHULE



Aufgabe 1

Was bedeutet Fairness für dich? Um das herauszufinden, kannst du unser Quiz machen. Versuche, dich in die Situationen hineinzusetzen und lass' einfach dein Bauchgefühl entscheiden. Hier gibt es keine richtigen und falschen Antworten!

Frage 1: **Hattest du bei einer Matheklausur mal einen Spickzettel dabei?**

- a) Ja, aber nur, weil ich mir diese eine Formel nicht merken konnte.
- b) Ja, habe mich aber dann dazu entschlossen, ihn nicht rauszuholen.
- c) Zuhause habe ich den ein oder anderen Gedanken daran verschwendet, mich doch aber gänzlich dagegen entschieden.

Frage 2: **In der Bäckerei bekommst du versehentlich zu viel Wechselgeld zurück. Du bemerkst den Fehler sofort – aber wie handelst du?**

- a) Ich behalte das Geld – mal gewinnt man, mal verliert man. Das gleicht sich wieder aus.
- b) Ich gebe das Geld dem Obdachlosen, den ich auf dem Weg zum Bäcker gesehen habe.
- c) Ich weise den Kassierer darauf hin und gebe das Geld zurück.

Frage 3: **Spieleabend im Familien- oder Freundeskreis: Wie wichtig ist es dir, zu gewinnen?**

- a) Vom Gewinnen kann ich überhaupt nicht genug bekommen.
- b) Ich freue mich über jeden Sieg, was allerdings nicht selbstverständlich ist.
- c) Dabei sein ist alles, solange ich mein Bestes gegeben habe, bin ich zufrieden.

Frage 4: **Im Theaterkurs erhältst du für den nächsten Auftritt den Vorzug, obwohl du in der vergangenen Woche nicht bei der Probe warst – wie verhältst du dich?**

- a) Ich freue mich und zweifle die Entscheidung der Kursleiter nicht an.
- b) Ich rede mit meiner Alternativbesetzung, da ich seine Enttäuschung nachvollziehen kann.
- c) Ich suche das Gespräch mit den Kursleitern und weise sie nochmals darauf hin, dass ich in der vergangenen Woche nicht geprobt habe.



Frage 5: Der Punkteabstand zwischen deinem und dem gegnerischen Team im Völkerballspiel ist knapp und der letzte Gegner auf dem Feld ist in Topform. Da stolpert er und bleibt am Boden liegen, der Ball rollt in Deine Richtung. Was machst du?

- a) Ball aufnehmen und abwerfen – solche Gelegenheiten muss man nutzen.
- b) Ich nehme den Ball auf und warte, sodass der Gegner Zeit hat, wieder auf die Beine zu kommen.
- c) Ich werfe den Ball zu meinen Mitspielern am Rand und verzichtete so auf einen sicheren Treffer – alles andere wäre unfair!

Auswertung

Fertig! Alles markiert oder gemerkt? Dann musst du nur schauen, welche Antwort du im Schnitt am häufigsten angekreuzt hast: A, B oder C? Dein Ergebnis findest du hier:

TYP A: NIMM'S-WIE'S-KOMMT – Für dich muss der Rahmen stimmen. Deine Meinung: Was im Eifer des Gefechts passiert, kann ich nicht beeinflussen. Grundregeln müssen befolgt werden.

TYP B: SIEGEN-IST-NICHT-ALLES – Fairness ist für dich nicht nur eine hohle Phrase, sondern ein gelebter Wert. Deine Meinung: Nur Ehrlichkeit kann echte Erfolge hervorbringen.

TYP C: FAIR-GEHT-VOR – Du hast ein ausgeprägtes Gespür für Situationen, in denen Fairness angebracht ist. Du hilfst Benachteiligten, auch wenn das für dich einen Nachteil bedeutet. Hut ab!



Aufgabe 2

Lest euch die Spielregeln in Ruhe durch, stellt Mannschaften auf und dann: Ab auf den Schulhof oder in die Sporthalle! Diskutiert im Anschluss mithilfe der Reflexionsfragen, was euch aufgefallen ist.

Spiel #1: Hier kommt der Fanguin – Jäger und Gejagte in einem Spiel rund um Fairness

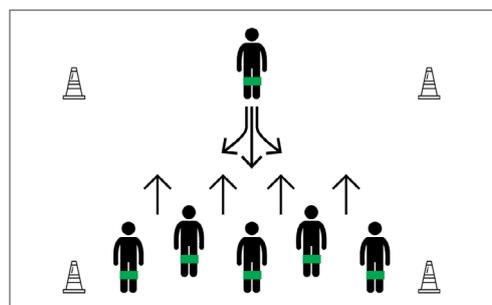
Material: Pro Spieler ein Fitnessband o. ä.

Ablauf: Spielfeld von rund 20×30 m abstecken (bei wenigen Spielern kleinere Fläche!)

Ein „Pinguin“ (Fänger) stellt sich auf der einen Seitenlinie des Spielfeldes auf, alle anderen gegenüber. Alle Spieler ziehen das Fitnessband über beide Beine bis zu den Knien hoch. Es darf nur so „gewatschelt“ werden, dass das Band nicht hinunterrutscht. Nach dem Startkommando versucht nun die „Pinguinherde“ die andere Seite des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom Fänger berührt zu werden. Geschieht dies dennoch, wird der gefangene Pinguin ebenfalls zum Fänger. Welcher Pinguin schafft es bis zum Schluss, von den Fängern nicht berührt zu werden?

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr beobachtet?
- Habt ihr etwas als unfair empfunden?
- Wie habt ihr euch bei dem Spiel gefühlt?
- Wie haben sich die Mitspieler wohl gefühlt?
- Wie könnt ihr Fehlverhalten ansprechen?



© DOA

Spiel #2: PUNKTESAMMLER – Wer sammelt am meisten? Und wer mogelt hier eigentlich?

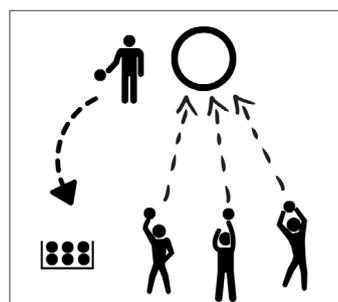
Material: Pro Teammitglied (minus 1) ein Ball, ein Ziel (Tor, Stäbe o. ä.), viele Tennisbälle oder andere Gegenstände als Punkte

Ablauf: Gesamtgruppe in zwei Teams aufteilen – jedes Teammitglied hat einen Ball.

Die Teammitglieder haben die Aufgabe, während zwei Minuten eins nach dem anderen den Ball auf ein Ziel (Abstand 10–15 m; Tor, Zeichnung an einer Wand, Brett usw.) zu werfen. Ein Spieler steht beim Zielpunkt und wirft die Bälle zurück. Wer das Ziel getroffen hat, darf einen Tennisball (oder einen anderen Gegenstand, der als Punktezähler dient) aus einem Depot nehmen. Der Wurf soll immer auf eine andere Art geschehen: Der erste Ball wird mit dem „besseren“ Arm geworfen, der zweite mit dem „schlechteren“, der dritte beidhändig, der vierte rückwärts, der fünfte zwischen den gegrätschten Beinen hindurch. Das Team, das am Schluss am meisten Tennisbälle (oder Gegenstände) sammeln konnte, hat gewonnen.

Reflexionsfragen:

- Welches Team war besser?
- Was ist euch aufgefallen?
- Was hättet ihr euch als Unterstützung gewünscht?
- Welchen Charakter braucht ein Teamkapitän?



© DOA

NAHRUNG- ERGÄNZUNGSMITTEL

Die kommen zum Essen



Aufgabe 1

Teilt euch in Vierergruppen auf. Jeder von euch befasst sich mit einem der vier Artikel und beantwortet die folgenden Fragen:

- Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
- Wozu nehmen Sportler Nahrungsergänzungsmittel?
- Was sind Risiken bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?
- Wieso nutzen die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln Sportler als Werbefiguren?

Anschließend tragt ihr in euer Vierergruppe die Antworten zu den einzelnen Fragen zusammen. Als Abschluss präsentiert eine Gruppe die Ergebnisse von Frage 1, eine Gruppe die von Frage 2, ... im Plenum.



Aufgabe 2

- Nimmst du oder nehmen deine Eltern/Geschwister/Freunde Nahrungsergänzungsmittel? Weißt du, wie sie heißen? Schreibe die Namen oder Wirkstoffe auf einen Zettel und wirf diesen in Behälter auf dem Lehrerpult. Bestimmt einen Schüler, der die Ergebnisse an die Tafel schreibt.
- Nun geht es an die Überprüfung der Nahrungsergänzungsmittel: Öffnet die Kölner Liste im Internet oder in der NADA-App. Findet ihr die von euch gesammelten oder ähnliche Nahrungsergänzungsmittel? Welche Informationen geben die Hersteller an? Warum sind diese Informationen für Leistungssportler wichtig?



► Kölner Liste



HÖHER, SCHNELLER, WEITER – ABER WARUM?



Aufgabe 1

Schaut den Film „Geheimsache Doping: Die Gier nach Gold – Der Weg in die Dopingfalle“ über den österreichischen Skisportler Johannes Dürr. Macht euch während des Filmes schon einmal Gedanken, was mögliche Hintergründe und Auslöser für Doping sein können.



► Geheimsache Doping: Die Gier nach Gold – Der Weg in die Dopingfalle



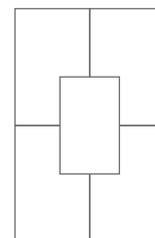
Aufgabe 2

a) Teilt euch in Gruppen mit jeweils vier bis fünf Personen auf und legt dazu ein Plakat in eure Mitte, das ihr in vier bzw. fünf Felder einteilt – plus ein leeres Feld.

Jeder für sich setzt sich nun mit der Frage: „Warum können Krisensituationen Auslöser für Doping sein?“ auseinander. Tragt eure Antwort in eurem Feld auf dem Plakat ein. Dreht das Plakat danach im Kreis und lest die Antworten eurer Gruppenpartner. Legt anschließend eine gemeinsame Antwort fest und schreibt diese in das mittlere Feld.

Neue Frage, gleiche Vorgehensweise: Was kann helfen, damit sich Athleten trotz enormem Leistungsdrucks bewusst gegen Doping entscheiden? Wenn ihr wenig Zeit habt, können die Fragen auch unter den Gruppen aufgeteilt werden.

b) Stellt eure Ergebnisse in der Klasse vor.



Aufgabe 3

Erinnert euch an sportliche oder private Krisensituationen, die ihr selbst erlebt habt oder von denen ihr gehört habt. Das kann z.B. eine Verletzung im Sport, mangelnde Vorbereitung für anstehende Klausuren, eine Auseinandersetzung mit eurem Lehrer oder der Kampf um den letzten freien Platz im Kader bzw. einer anderen Gruppe sein.

Wie gehst du mit solchen kritischen Situationen um? Was könnte dir helfen, damit du dich entschlossen von Betrugsversuchen fernhältst?

Sammelt eure Ideen an der Tafel.



WETTLAUF MIT DER ZEIT



Aufgabe 1

Lies dir die folgenden historischen Notizen zu Doping und Anti-Doping durch:

Antike	Olympische Spiele der Antike – Leistungssteigerung z.B. durch Stierhoden (sollte Kraft bringen) und Ziegenfleisch (sollte die Ausdauer steigern)
Mittelalter	Inkas steigerten ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern
1896	Olympische Spiele in Athen – die ersten Spiele der Neuzeit, um junge Menschen aus aller Welt zusammenzubringen und Werte wie Ehrgeiz und Teamfähigkeit zu fördern
1967	Der Radfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – vollgepumpt mit Amphetaminen
1967/68	Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
DDR	Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR bekommen junge Sportler Dopingmittel vom Staat
1987	Das nationale Sportmedizin Dopingtestzentrum in China wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
1999	Gründung der Welt Anti-Doping Agentur (WADA)
2002	Gründung der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) in Deutschland
2007	Gründung der chinesischen Anti-Doping Agentur (CHINADA)
2014	Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
2015	Erstmalige Suspendierung der russischen Anti-Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiver Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012 – 2015)
2019	Anzahl genomener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: <ul style="list-style-type: none">• Deutschland (NADA): 15.789 Proben• USA (USADA): 11.213 Proben• China (CHINADA): 9.936 Proben
2021/2022	Russische Athleten starten als Russisches Olympisches Committee (ROC) bei Olympia in Tokio und Peking – Russland als Nation darf aufgrund der Sperre aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten



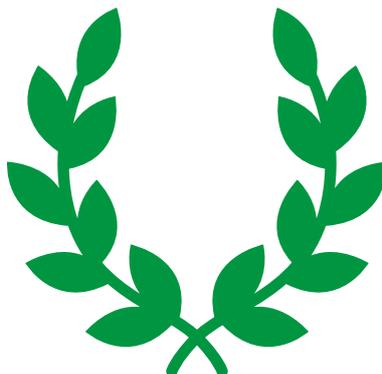
Aufgabe 2

a) Mache dir Gedanken zu folgenden Fragestellungen und teile diese im Plenum:

- Welche Informationen überraschen dich?
- Was findest du positiv – was findest du negativ?
- Welche Muster erkennst du?
- Was bedeutet dieses Wissen für die heutige Anti-Doping-Arbeit?

b) Stelle dir vor, du darfst einer Person deiner Wahl aus der Geschichte eine kurze WhatsApp Nachricht schreiben:

- Was möchtest du ihr mitteilen? Du kannst die Person (z.B. einen Sportler, einen Arzt, einen Sportfunktionär, einen Mitarbeiter der NADA/WADA) informieren, ihm einen Rat-schlag bzw. eine Hilfestellung geben oder eine Warnung formulieren.
- Stellt eure Nachrichten in der Klasse vor.





EUER STATEMENT FÜR SAUBEREN SPORT



Aufgabe

Setzt euch in 5er-Gruppen zusammen, entwerft einen (oder mehrere) Slogans für sauberen Sport und schreibt diesen auf ein großes Plakat. Ihr könnt euch von den NADA-Slogans dabei inspirieren lassen. Zu dem Slogan könnt ihr gerne kreativ werden und Elemente zeichnen, oder Bildideen skizzieren.

Hängt die fertigen Plakate anschließend an der Wand auf und stellt sie euch gegenseitig vor. Wenn ihr mögt, könnt ihr einen Gewinner-Slogan bestimmen. Das ist dann euer **gemeinsames Statement für den sauberen Sport**.

