



## **Riskier was!**

### Sport und Körperwahrnehmung in der Suchtprävention

#### **Die Idee**

Sich spüren, an die Grenzen gehen, Risiko und Abenteuer erleben, sich dem Rausch der körperlichen Grenzerfahrung hingeben, den Körper und Anstrengung in besonderer Weise wahrnehmen.

Diese Elemente des sportlichen Handelns und Erlebens bieten die Möglichkeit Lebenskompetenzen, wie z.B. Ich-Stärke, soziale Kompetenz, Selbstkontrolle und Handlungsfähigkeit zu stärken und sind damit ein wichtiger Teil von Suchtprävention

Das SuchtPräventionsZentrum( SPZ) des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Abteilung LIB bietet Hamburger Schulen begleitend zur Arbeit mit Unterrichtsmaterialien zum Thema Suchtprävention im Rahmen einer suchtpreventiven Projektwoche das Angebot „Riskier was!“.

Schüler und Schülerinnen der Klassenstufen 7-10 können eigene grenzwertige Bewegungserfahrungen machen und damit mögliche Alternativen zu Rauscherlebnissen durch Suchtmittelkonsum kennen lernen.

#### **Vorhaben**

Im Rahmen der Projektwoche oder Unterrichtseinheit zum Thema Suchtprävention erfolgt ein Sportangebot von ca. 90 Minuten, das inhaltlich von der Lehrkraft vorbereitet und von einem Sporttrainer oder- trainerin im abschließenden Gespräch ausgewertet wird.

Das SPZ arbeitet mit einem Netzwerk von Trainern und Trainerinnen aus den Bereichen der Erlebnispädagogik zusammen. Alle Trainer sind nicht nur fachlich qualifiziert, sondern auch auf dem Gebiet der Suchtprävention fortgebildet.

## **Durchführung.**

Interessierte Lehrkräfte werden im Rahmen von Fortbildungen des SuchtPräventionsZentrums auch über dieses Angebot informiert.

Bei Interesse vermittelt das SPZ den Trainer oder die Trainerin, der/die die Unterrichtseinheit entweder in der jeweiligen Schule, bzw. Sporthalle oder einem entsprechenden Trainingszentrum mit den Schülern und Schülerinnen durchführt. Die Vorbereitung findet in der Schule, die Nachbereitung im Trainingscenter oder im Klassenraum statt. Die Lehrkraft begleitet die Lerngruppe und ist auch während der Unterrichtseinheit anwesend.

Der Trainer oder die Trainerin erhält ein Honorar von 50 € pro Stunde für seine/ihre Tätigkeit, das mit der Schule direkt abgerechnet wird.

## **Inhalte:**

Die Durchführung einer Unterrichtseinheit, z.B:

- Kungfu-papuya
- im Klettergarten/Kletterwand,
- in der Sportart „Parkour“
- Laufen
- in einer Entspannungstechnik , z.B. Yoga
- „24 Stunden draußen“

## **Wichtig:**

Bitte berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Sportangebotes die jeweiligen Voraussetzungen in der Lerngruppe und halten Sie evtl. Rücksprache mit dem Trainer oder der Trainerin.

### **Ihre Ansprechpartner im SPZ:**

Hildegard Fleischer, Mail: [Hildegard.Fleischer@bsb.hamburg.de](mailto:Hildegard.Fleischer@bsb.hamburg.de)

Jan Lechel, Mail: [Jan.Lechel@bsb.hamburg.de](mailto:Jan.Lechel@bsb.hamburg.de)

Tel: 42 88 42 -911