

2. Ich verhalte mich fair!

Fragen

- Was bedeuten für dich Regeln?
- Wurdest du schon mal unfair behandelt? Wenn ja, wie hast du dich danach gefühlt?
- Welche Unterstützung gibst du einem Teammitglied, dem es nicht so gut geht?

Hauptaussagen

- Ich nehme Entschuldigungen an und kann solche auch aussprechen.
Ein Handschlag mit Blickkontakt ist dafür geeignet.
- Ich kann mit Siegen und Niederlagen umgehen.
- Gegner sind Mitspieler, denen ich mit Respekt begegne.
Ich halte mich an die offiziellen Wettkampf- und Teamspielregeln.

Praktische Ideen

- Unsere Gegner respektieren wir als Partner. Wir begrüßen uns vor und verabschieden uns nach der sportlichen Begegnung per Handschlag.
- Wir akzeptieren Entscheidungen der Trainer, Schiedsrichter und Spielleiter.
- Wir wollen gewinnen. Unser kämpferischer Einsatz bewegt sich aber immer innerhalb der geltenden Regeln unserer Sportart.
- Fairplay ist auch innerhalb der eigenen Gruppe ein wichtiges Thema:
Korrekte Umgangssprache, Teamwork, Solidarität, Zuverlässigkeit.

3. Ich leiste ohne Doping!

Fragen

- Was denkst du über Spitzenleistungen von gedopten Sportlern?
- Du hast große Ziele. Um weiterzukommen, bietet dir jemand Substanzen an.
Wie reagierst du? Was hast du für Argumente dagegen?
- Welche Gefühle hättest du, wenn du einen Wettkampf gewinnen würdest,
jedoch unerlaubte Substanzen zu dir genommen hast?

Hauptaussagen

- Ich weiss, wo ich mich seriös informieren kann und informiere mich aktiv
z.B. auf www.nada.de.
- Ich lasse mir für die Entwicklung meiner Leistungsfähigkeit die notwendige Zeit.
- Ich lerne die Grenzen meines Körpers kennen und respektieren.
- Ich setze auf die Verbesserung meiner Technik und meiner Taktik um weiterzukommen.
- Nach Unfällen und Krankheiten soll der Heilungsprozess nicht künstlich
beschleunigt werden.

Praktische Ideen

- Wertvolle Informationen und die Dopingliste finde ich auf www.nada.de
- Äußerst vorsichtiger Umgang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln,
vorher unbedingt Fachpersonen konsultieren!