

Informationen zu den Rauschbrillen

Der Kreisjugendring Segeberg e.V. verleiht vier verschiedene Arten von Brillen im Paket mit entsprechendem Informationsmaterial, um die unterschiedlichen Zustände von Berauschtsein zu „erleben“:

1. rote Low-Level-Alcopop-Brille simuliert ungefähr 0,8 ‰
2. „normale“ Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 ‰
3. abgedunkelte Twilight-Vision-Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 - 1,5 ‰
4. die „Alcopop-Nighttime- Rauschbrille“ simuliert ungefähr 0,8 ‰ bei Nacht.







Übungen mit den Rauschbrillen

Zuerst ein paar Worte zum Thema Sicherheit:

Manche Personen reagieren sehr sensibel auf die Rauschbrille, andere spüren sehr viel weniger. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, wie es der Übungsperson geht und Sie auch mal nachfragen ob es ihr zu schwindelig wird. Im Zweifelsfall ist es immer besser, die Brille noch mal abzusetzen und eine Pause zu machen, bzw. ganz aufzuhören.

Besonders interessant ist es, die Übungen einmal ohne und einmal mit der Rauschbrille zu machen. So haben die Teilnehmenden den direkten Vergleich.

Übung	Material	Anleitung
1 Romberg Verkehrs-Test <i>(der Romberg Test zeigt Störungen des Gleichgewichtssinnes)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Klebklepp oder Seil zum Markieren der Strecke • Straßenschilder • Material entsprechend der Schilder 	Folge dem Weg und beachte die Straßenschilder. Komm den gleichen Weg zurück, denke an die Schilder. Alternative: Mach's schwerer mit einem Eierlauf durch den Parcours.
2 Dribbel-Meister	<ul style="list-style-type: none"> • Hütchen oder gefüllte Plastikflaschen • Ball • Ggf. Klebklepp zum Markieren einer Linie 	Es geht darum, der Linie zu folgen und den Ball mit den Füßen zu führen. 
3 Schritt für Schritt	<ul style="list-style-type: none"> • Holzbrett 	Balanciere auf dem „Balken“.
4 Handtasche einräumen	<ul style="list-style-type: none"> • Handtasche oder Stoffbeutel • Gegenstände zum Aufheben (z.B. Schlüssel, Büroklammern, Geldbörse, Münzen, Spielgeldscheine) 	Hebe die Gegenstände vom Boden auf und stecke sie in die Handtasche. 

5	„Voll“ Treffer	<ul style="list-style-type: none"> • Ball • Basketballkorb oder Reifen 	<p>Stehe ein paar Meter vom Korb entfernt. Wirf den Ball 10 Mal in den Korb. Zähle deine Treffer.</p> <p>Alternative: Wenn es keinen Basketballkorb gibt, kann man den Ball in einen Reifen oder einen gekennzeichneten Bereich an einer Wand werfen.</p>	
6	Schenk ein!	<ul style="list-style-type: none"> • Becher • Flasche 	<p>Gieße Wasser von der Flasche in den Becher ohne etwas zu verschütten.</p>	
7	Hochstapler	<ul style="list-style-type: none"> • Speed Stacks oder Becher 	<p>Baue eine schöne Pyramide mit den Bechern.</p>	
8	Sesam öffne dich	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhängeschloss mit Schlüssel 	<p>Öffne ein Vorhängeschloss.</p> <p>Alternative: Eine Schranktür oder alte Autotür mit Schloss eignet sich auch gut zum Aufschließen.</p>	
9	Nadelöhr	<ul style="list-style-type: none"> • Nadel • Faden 	<p>Fädle den Faden in den Chat einer Nadel.</p>	
10	Kicker Turnier	<ul style="list-style-type: none"> • Tischkicker 	<p>Bildet zwei Teams, die gegeneinander antreten: Ein Team mit der Rauschbrille, ein anderes ohne Brille.</p>	
11	Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennis-platte • Tischtennisschläger • Ball 	<p>Bildet zwei Teams, die gegeneinander antreten: Ein Team mit der Rauschbrille, ein anderes ohne Brille.</p>	
12	Fang den Ball	<ul style="list-style-type: none"> • Ball • Ggf. Tennisbälle oder Jongliertücher 	<p>Fang den Ball, der dir von einem*r Teamer*in ohne Rauschbrille zugeworfen wird.</p> <p>Alternative: Jongliere mit den Tennisbällen/ Tüchern.</p>	
13	Du bist der Hammer	<ul style="list-style-type: none"> • Schutzkleidung: Handschuhe • Nägel, • Hammer, • Brett • Haltevorrichtung für das Brett, damit nichts verrutscht 	<p>Nagle 3 Nägel mit je 3 Hammerschlägen in einer geraden Reihe fest.</p> <p>Wichtig! Vergiss die Handschuhe nicht, man weiß ja nie.</p> <p>Alternative: Einen Nagel, der schon im Brett steckt, ganz reinschlagen.</p>	