

08 | 2019

Inhalt Monatsthema

«InSpot» – das Planungstool	2
Praxis	
Laufen, Springen, Werfen	4
Bewegen an Geräten	7
Darstellen und Tanzen	10
Spielen	14
Gleiten, Rollen, Fahren	17
Bewegen im Wasser	19
Bewegen im Freien (Outdoor)	22
Alle Kinder in meiner Sportklasse! Was tun? Wie vorgehen?	26
Hinweise	28

Kategorien

- Alter: 6–15 Jahre
- Schulstufe: Primar, Sek. I
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten

Inklusion im Sport in der Schule – eine Einführung



Ziemlich genau vor fünf Jahren erfolgte unser erstes Monatsthema zur Thematik Inklusionssport (Oktober 2014). Damals ging es um die Anregung des inklusiven Gedankens im Sportunterricht. Dieses Schwerpunktthema gibt weitere Inputs, die den Kompetenzfeldern der aktuellen Lehrpläne folgen und liefert Ideen, wie der Inklusionsgedanke im Sportunterricht einbezogen werden kann.

Die Diskussion um eine inklusive Schule ist seit der Unterzeichnung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in der Schweiz im Jahr 2014 dynamisch. Zugleich ist Inklusion ein Qualitätskriterium für guten Sportunterricht, in dem Behinderung ebenso wenig wie andere Differenzen zum Ausschluss aus Lernprozessen führen soll. Dem Lehrplan 21 gemäss sind alle Schüler/innen im und durch Sport in der Schule bezüglich ihrer motorischen und sozial-integrativen Kompetenzen individuell zu fördern.

Inklusiven Sportunterricht gestalten

In dieser Schwerpunktausgabe finden Sie vielfältige Anregungen, wie Sie Inklusion in der Praxis des Sports bzw. des Sports in der Schule ermöglichen können. Dazu wird zunächst ein sportdidaktisches Konzept vorgestellt, das die Planung inklusiver Sportstunden unterstützt. Im Anschluss daran werden für alle sechs Bewegungsfelder in den drei Zyklen des Lehrplans 21 beispielhaft Anregungen gegeben.

Bei den Praxisbeispielen steht jeweils ein Behinderungsbild im Fokus, dazu werden weitere Aspekte behinderungsspezifischer Anpassungen aufgezeigt. Die Anpassungen sind in Anlehnung an das Konzept «adapted physical activity» zu verstehen, das mit dem Thema Inklusion im und für den Sport wieder wichtig geworden ist (Doll-Tepper, 2016, siehe S. 28). Beispiele für die Gestaltung von Aktivitäten im Freien (Outdoor) mit Hinweisen zur Sicherheit und die Durchführung eines inklusiven Sporttags an Schulen.

Kinder und Jugendliche im Sport zu begleiten heisst nicht selten, Unterstützung zu suchen. Damit Sie diese im Kontext der Inklusion finden, gibt diese Ausgabe Hinweise auf die in der [Schweiz vernetzten Institutionen](#) (pdf) des Sports, die zum Thema Inklusion arbeiten.

«InSpot» – das Planungstool

Stefan Häusermann. Inklusiver Sportunterricht fördert Kinder mit und ohne Behinderung. Er schafft gemeinsame Bewegungserlebnisse, ohne individuelle Förderschwerpunkte zu vernachlässigen. Das Planungstool für den inklusiven Sportunterricht «InSpot» gibt Impulse zur Gestaltung eines inklusiven Bewegungs- und Sportunterrichts und ermöglicht den Aufbau einer «Good-practice»-Sammlung.

«InSpot» gibt die Möglichkeit den inklusiven Sportunterricht differenziert und kompetenzorientiert zu planen und zu reflektieren. Der Fokus kann dabei auf eine ausgewählte Bewegungsaktivität, einzelne Schüler/innen, die ganze Klasse oder eine Gruppe gelegt werden. Auf einem Dokument wird die Aktivität beschrieben und hinsichtlich ihres Inklusionspotentials reflektiert. Ein weiteres Dokument Blatt gibt die Möglichkeit zur systematischen individuellen Beobachtung und zur Reflexion des eigenen Verhaltens bezüglich der Teilhabe.

Aktivität: Auf diesem Blatt wird die Bewegungsaktivität beschrieben sowie Erschwerungen und Erleichterungen dazu notiert. Die Seitenspalte dient einerseits zur Verortung der Bewegungsaktivität im Lehrplan 21. Andererseits gibt sie die Möglichkeit einer Einordnung der Aktivität bezüglich der stattfindenden Bewegungsbeziehungen, gewählten Lösungsstrategien zur Teilhabe und individuellen Anpassungen entsprechend den Voraussetzungen der Kinder. Abschliessend bietet es Platz für Notizen und Beobachtungen. Mit dem Blick auf die Bewegungsaktivität kann daraus eine Sammlung von inklusiven Spiel- und Übungsformen entstehen. Wenn der Fokus auf die Klasse oder einzelne Kinder gelegt wird, können Prozesse der Teilhabe im Sportunterricht geplant, dokumentiert und beurteilt werden (siehe Download).

Entwicklungsorientierte Beobachtung: Dieses Blatt bietet die Möglichkeit der entwicklungsorientierten Beobachtung einzelner Kinder in den Bereichen Verhalten, Lernen, Wahrnehmung, Motorik und Spielen. Förderschwerpunkte werden mithilfe der Beobachtungskriterien beschrieben. Die Details dazu sind in der angegebenen Literatur zu finden (siehe Download).

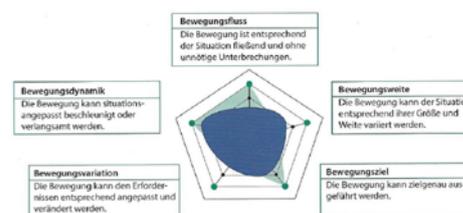
Qualitative Beschreibung der Bewegung: Mit Hilfe eines [Spinnennetzdiagramms](#) (siehe Bild) wird das Bewegungsbild einzelner Kinder qualitativ und situationsbezogen beschrieben. Dabei werden die Kriterien Bewegungsfluss, Bewegungsziel, Bewegungsvariation, Bewegungsweite und Bewegungsdynamik auf je einer Achse im Spinnennetzdiagramm abgebildet. Die Kriterien sind als Aussage formuliert, deren Richtigkeit auf der Achse von innen «trifft überhaupt nicht zu» bis aussen «trifft voll zu» eingeschätzt wird. Durch die Verbindung aller Achsenpunkte entsteht das Bewegungsbild auf dessen Grundlage Entwicklungen und Potenziale aufgezeigt und Lernziele mit dem Kind oder Jugendlichen gemeinsam definiert werden können. Im Sinne der Ressourcenorientierung stehen dabei die folgenden beiden Fragen im Mittelpunkt:

- Wie habe ich es geschafft, dass der Punkt schon so weit aussen liegt?
- Was kann ich/mein Umfeld tun, damit der Punkt noch weiter nach aussen wandert?

Beide Fragen können (sinngemäss angepasst bzw. verändert) auch in den Bereichen der entwicklungsorientierten Beobachtung eingesetzt werden. Das vom Kind/Jugendlichen selbst ausgefüllte Spinnennetzdiagramm erlaubt es, die Eigenwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung zu vergleichen und Gemeinsamkeiten/Unterschiede wahrzunehmen. Dieses Bewusstsein bildet eine wichtige Grundlage für den gelingenden inklusiven Sportunterricht (siehe Download).

InSpot		Datum:
Name: Zauberring		Zyklus (Lehrplan 21)
Kompetenz: sich austauschen und zusammenarbeiten		1 (KG, 1/2, KJ)
Lern- / Förderziel: sich durch individuelle Anstrengung erfolgreich in den Gruppenprozess einbringen.		X 2 (3 - 6, KJ)
Material: Softbälle, Basketbälle, Moosgummireifen/Tauchringe, Malstabe/Pyrene, Schaumstoffwürfel, Reifen		3 (7 - 9, KJ)
Aktivität: An einem Moosgumming sind sechs Gymnastikreife befestigt. An jedem Seil hält sich ein Kind des Teams. Auf dem Moosgumming liegt ein Ball. Beim Start wird der im Ring auf dem Boden liegende Ball durch gemeinsames spannen der Seile in der Luft balanciert. Der Ball wird so gemeinsam über eine Zickzack Strecke von 20m balanciert. An den End- und Eckpunkten wird der Ball gewechselt (ablegen in seinen Reifen und aufnehmen des neuen Balles aus dem Reifen). Auf der Teilstrecke D wird abwechselungsweise ein Würfel und ein Ball transportiert. Beim Ablegen des Würfels wird dieser aus dem Moosgumming heraus in die Luft geschickt. Die gewürfelte Augenzahl gilt als Bonuspunkt. Wie viele Punkte (= Teilstrecken) plus Bonuspunkte kann die Gruppe während 10 Minuten sammeln? Regeln: Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss das ganze Team stillstehen. Ein Kind holt den Ball, legt ihn in den Ring, nimmt das eigene Seil wieder in die Hand und der Lauf kann fortgesetzt werden. Bewertung: Jede absolvierte Teilstrecke zählt 1 Punkt. Die Gesamtpunktzahl ist die Summe aus der Anzahl Teilstrecken plus Bonuspunkte. Die angefangene Teilstrecke zählt.		Pädagogische Perspektiven Leistung X Miteinander Ausdruck Eindruck Wagnis Gesundheit
		Kompetenzbereiche (Lehrplan 21) Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Darstellen und Tanzen X Spielen Gleiten, Rollen, Fahren Bewegen im Wasser X Überfachliche Kompetenzen personale X soziale methodische
		Bewegungsbeziehungen (Weichert, 2008) X Mit Unterstützung bewegen Nebeneinander bewegen X Miteinander bewegen koaktiv X kooperativ
		Lösungsstrategien (Weichert, 2008) Homogenisierung Rollenzielung X Kompensation Unterschiede nutzen X Zufall + Glück
		Anpassungen (Häusermann, 2018; ergänzt Häusermann) Aufgabenstellungen Kommunikation Lernumfeld X Regeln Sozialform + Organisationsform X Materialien X Spezielle Geräte + Hilfsmittel
		Individuelle Voraussetzungen (Häusermann et al., 2014) X im Bewegen im Wahrnehmen + Verhalten im Denken + Lernen im Hören im Sehen im Kommunizieren
Beobachtungen / Notizen → Rückseite		
Bewegungsaufgabe: Klasse / Gruppe: X Schüler/In: Tili kann sich gut in den Gruppenprozess einbringen, bringt eigene Vorschläge zur Verbesserung der Lösungsstrategie, hat manchmal Mühe die Vorschläge der Mitschülerinnen zu akzeptieren, verlässt sich auf seine Idee (Verknüpfung auch körperlich Cerebrale Bewegungsstrategie – Spastik erhöht) → Pause / Entspannung / Rolle wechseln - würfeln		

Beispiel eines ausgefüllten «InSpot»-Aktivitäts-Blatts.



«InSpot» Bewegungsbeschreibung (nach Häusermann, Blauenstein & Zibung, 2014)

Zusammenfassung

Der inklusive Sportunterricht von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigung lebt von vielfältigen und kreativen Methoden der Unterrichtsgestaltung, welche die Partizipation aller Kinder und Jugendlichen mit verschiedensten Voraussetzungen ermöglicht. Im Sportunterricht dabei zu sein, trägt viel zur Akzeptanz und Anerkennung von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung – auch ausserhalb des Sports – bei.

Die Dokumente von «InSpot» erlauben es einer Lehrperson, eigene Beispiele zu sammeln und sie z.B. innerhalb der Schule dem Kollegium zur Verfügung zu stellen. «InSpot» will die Planung des inklusiven Sportunterrichts unterstützen sowie Anregungen zur individuellen Entwicklungs- und Bewegungsbeobachtung geben.

Inklusion ist ein individueller und gesellschaftlicher Prozess. So bilden auch dieser Artikel und die erwähnten Dokumente (Downloads, siehe S. 2) den aktuellen Stand von «InSpot» ab. Das Instrument soll den personellen, situativen und kulturellen Eigenheiten der jeweiligen Schule angepasst, verändert und weiterentwickelt werden.

Legende

Analog zur Farbgebung der 3 Zyklen der Volksschule (LP 21) sind die Aktivitäten auf den folgenden Seiten jeweils mit den entsprechenden Farben ausgezeichnet. Zudem ist bei jeder Übung die jeweilige Kompetenz des LP 21 angegeben.



Mehr zum Thema

[Das InSpot Prinzip – ein Planungstool für den inklusiven Sportunterricht](#)

Wissenswert

[Die Behinderung verstehen: Was ist denn anders?](#)

Laufen, Springen, Werfen

Stefan Häusermann. Die Leichtathletik mit ihren vielfältigen Formen im Laufen, Springen und Werfen bietet Möglichkeiten, grundlegende motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten zu schulen und spezifische Techniken zu erlernen und zu üben. Für den inklusiven Leichtathletikunterricht braucht es nur wenige Anpassungen.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Bei eingeschränkter Fähigkeit zum Schwitzen (Querschnittslähmung) Vorsicht vor Überhitzung – Schatten, Wassersprüher; bei dauernden, unkontrollierbaren Muskelspannungen (Spastik) auf lange und sehr anstrengende Laufdisziplinen verzichten (Fehlstellungen, Schmerzen in den Gelenken).
- **der Kognition:** Bei Trisomie 21 Ausdauertraining anpassen und überwachen, da Herz- und Gefäßfehlbildungen zu Atemnot selbst bei schwachen Belastungen führen können.

1

Teamsprint

Schnell laufen können (BS.1A.1 1a)

Die Klasse teilt sich in Gruppen von je 6 Schüler/innen auf. Die Gruppen werden halbiert und stellen sich jeweils im Abstand von 20 Metern einander gegenüber auf (je 3 Schüler/innen auf einer Seite). Immer zwei Gruppenmitglieder gehen aufeinander zu, begegnen sich, machen gemeinsam die Bewegungsaufgabe (siehe unten) und kehren dann zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Die nächsten dürfen starten, sobald sie mit einem Handschlag von der ankommenden Schülerin berührt wurden etc. Nach jedem Lauf klemmt sich die Schülerin eine Wäscheklammer an das T-Shirt und stellt sich wieder hinten in der Gruppe an. Welche Gruppe sammelt am meisten Wäscheklammern in drei Minuten?

PRAXISBEISPIEL: In einer Gruppe macht eine Schülerin mit einer Sehbehinderung mit. Sie wird von einer Partnerin im Tandem begleitet.

Begrüßungsformen

- **Mit Händen:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, schütteln sich die Hand und rennen zurück.
- **Mit Füßen:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, sitzen ab und begrüßen sich gegenseitig mit den Füßen, stehen auf und rennen zurück.
- **Mit Stabübergabe:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, übergeben sich den Stab und rennen zurück.
- **Mit Doppelklatsch:** Die beiden Schüler/innen rennen aufeinander zu, klatschen mit beiden Händen einander zu und rennen zurück.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Bei Autismus-Spektrum-Störungen die Begrüßungsformen durch Gesten ohne Körperkontakt ersetzen.

Material: Wäscheklammern

1 Wurfpotpuri Basic

Unterschiedliche Gegenstände in die Weite werfen können. (BS.1C.11a)

Verschiedene Bälle und Gegenstände werden aus unterschiedlichen Stellungen auf Ziele und in die Weite geworfen. Aus der Erfahrung mit dem Werfen aus verschiedenen Positionen und dem Vergleich der unterschiedlichen Weiten kann ein Bonussystem mit Handicap-Punkten (oder -metern) für die Klasse entwickelt werden.

PRAXISBEISPIEL: Dabei ist ein/e Schüler/in im Rollstuhl, der/die beim Werfen aus dem Sitz eine geringere Weite erreicht als die anderen Kinder im Stehen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Vor dem Werfen mit gestreckten Armen in der Vorhalte den Körper in gerade Wurfriechtung positionieren – Korrektur durch Tandempartner.

Material: Verschiedene Bälle und Gegenstände

Quelle: Fächer «Laufen, Springen, Werfen – Basics». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 25A)

2 Team-Lauf

Während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen können. (BS.1A.1 2d)

In den vier Ecken des 20×20 Meter grossen Feldes liegt je ein Reif. Bei jedem Reif ist der Start eines Teams. Alle Teams starten gleichzeitig. Jedes Teammitglied läuft während 5 Minuten im eigenen Tempo um das Spielfeld (ausserhalb der Reifen/Markierungslinie) herum. Beim eigenen Reifen angekommen, holt es aus dem in der Mitte des Spielfeldes liegenden Reifens einen Spielbändel (oder eine Karte) mit der Teamfarbe. Nach fünf Minuten wird gezählt, wie viele Spielbändel (Karten) das Team holen konnte. Nach einer kurzen Verschnaufpause erfolgt der zweite Durchgang. Dabei wird nach jeder absolvierten Runde ein Spielbändel (eine Karte) in den Mittelreifen zurückgelegt. Ziel ist es, dass die Gruppe alle Spielbändel (Karten) innerhalb der gleichen Zeit wieder in die Mitte legen kann.

PRAXISBEISPIEL: In einem Team ist auch ein Schüler mit einer Hemiplegie (halbseitige Bewegungseinschränkung der Beine und Arme). Er darf bei jedem Reifen entscheiden, ob er bereits in die Mitte läuft, den Spielbändel holt und ihn in seinem Teamreifen deponiert. Entsprechend der Anzahl angelaufener Reifen (Eckpunkte) pro Runde kann er Spielbändel holen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen/in der Kognition:** mit Tandempartner laufen.

Material: Reifen/Markierungen, Spielbändel (oder Karten)

2 Medizinball schocken

Einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen können. (BS.1C.1 2a)

Die Schüler und Schülerinnen stehen sich zu zweit in etwa 5m bis 10m Abstand gegenüber und «schocken» sich abwechselungsweise einen Medizinball zu. Dabei wird der Ball aus tiefem Kniestand mit geradem Rücken beidbeinig aufgenommen, nach oben geführt und nach der vollständigen Streckung der Gelenke aus dem Sprung vorwärts zur Partnerin abgegeben.

PRAXISBEISPIEL: Bei einem Paar ist eine Schülerin mit einer Sehbeeinträchtigung dabei. Sie stehen nebeneinander und werfen den Medizinball abwechselungsweise gegen die Wand. Der sehende Schüler gibt Rückmeldungen zur Streckung des Körpers und der Flughöhe des Balles. Langsam die Distanz zur Wand bzw. zwischen den Partnern vergrössern.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das Kippen nach hinten.

Material: Medizinbälle

Quelle: Fächer «[Laufen, Springen, Werfen – Elements](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 29A)

3 Himmelsstürmer

Den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen können. (BS.2B.1 3e)

Beim Weitsprung versuchen die Schüler/innen nach dem Absprung einen an einer Hochsprunglatte befestigten Spielbündel mit dem Kopf oder der Hand zu berühren. Die Lehrperson passt die angebotene Höhe der Leistungsfähigkeit der Springer an. Wer kann den Bündel an der höchsten Stelle berühren?

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Jugendlicher mit einer kognitiven Beeinträchtigung, der anstelle des Balkenabsprungs in einer Zone bis unmittelbar vor dem Bahnende abspringen darf.

.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Zonenabsprung bis Bahnende oder Standsprung; Rollstuhlfahrer macht Parallelaufgabe (Wurf oder Laufdisziplin).
- **im Sehen:** Zonenabsprung statt Balkenabsprung; akustische Signale beim Anlauf und Absprung; den Körper vor dem Start in Laufrichtung ausrichten.

Material: Latte, Spielbündel

Quelle: Fächer «[Laufen, Springen, Werfen – Experts](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 17B)



Bewegen an Geräten

Stefan Häusermann. Das Bewegen an Geräten ermöglicht intensive und neue Körpererfahrungen. Die Aspekte des Helfens und Sicherens spielen dabei eine wichtige Rolle. Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung brauchen je nach Voraussetzung Anpassungen in den Hilfestellungen. Dabei sind das Kennen des Bewegungsablaufes sowie das gemeinsame Besprechen der Hilfestellung wichtig für eine optimale und sichere Bewegung.

Beachte bei Beeinträchtigungen

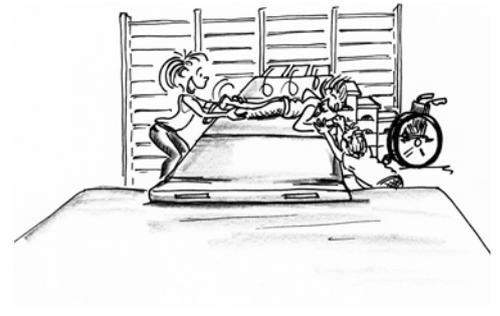
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Hilfestellung klar und eindeutig ausführen und mitteilen wo und wie die Körperberührung stattfindet. Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen können andere Menschen schlecht «lesen». Aktives helfen nur unter Aufsicht.
- **der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebschwäche und verminderter Muskeltonus beachten.
- **im Bewegen:** Ungünstige Hebel/Belastungen vermeiden – Vorsicht bei Prothesen, Spastiken, Gelenkversteifungen; bei Hemiplegie abmachen, ob auf betroffener oder nichtbetroffener Seite unterstützt werden soll; Geräte polstern – Druckstellen vermeiden.

1 Schiefe Ebene

Auf einer schiefen Ebene rollen können. (BS.2A.1 2a)

Zwei bis vier Langbänke werden so an der Sprossenwand befestigt und mit Matten belegt, dass eine breite, schiefe Ebene entsteht. Am unteren Ende der Langbänke wird eine Niedersprungmatte (40cm) hingelegt, die mit Turnmatten vor dem Wegrutschen gesichert ist. Die Schüler/innen rollen über die schiefe Ebene, die seitlich abgesichert wird.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse dabei ist auch eine Schülerin im Rollstuhl mit einer ausgeprägten cerebralen Bewegungsstörung. Mit Hilfe eines Schülers und an der Sprossenwand haltend, kann sie sich über eine Kastentreppe quer auf die schiefe Ebene legen. Anschliessend rollt sie über die Körperlängsachse die Bahn runter.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **der Kognition:** Bei Trisomie 21 mit Instabilität im Halsbereich (ärztliche Abklärung) keine Rolle vorwärts! – rollen über die Körperlängsachse.
- **im Sehen Hören/bei Epilepsie:** Drehschwindel – nicht zu schnell rollen – Pausen setzen.

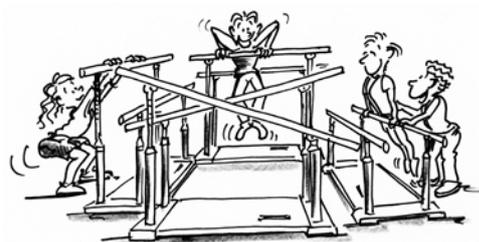
Material: Sprossenwand, Langbänke, Matte

1 Barrenspiele

Sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen können. (BS.2A.1 4a)

Vier Barren (Holmen hoch, tief, gekreuzt, gestuft) so im Rechteck aufstellen, dass sie sich berühren. Bei einem Musikstopp nennt die Lehrperson eine Aufgabe, die am Barren erfüllt werden muss (hängen, stützen, Vierfüssler usw.).

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Schüler mit einer Sehbehinderung, der von einem Partner begleitet wird. Dieser hilft ihm bei der Orientierung und gibt Sicherheit.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten/der Kognition:** Körperkontakt mit anderen Kindern ist ausser bei Hilfestellungen und nach Absprache verboten.
- **im Bewegen:** Mit Partnerhilfe im Barren bewegen. Rollstuhlfahrer fahren ausserhalb um das Viereck und geben die Bewegungsaufgaben vor.
- **im Hören:** Zeichen geben für neue Bewegungsaufgabe und diese vormachen.

Material: Barren, Musikanlage

Quelle: Fächer «Geräteturnen Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010 (Karte 8A)

2 Hüftaufschwung

Roll- und Drehbewegungen ausführen können. (BS.2A.1 2d)

Der Schüler steht vor dem brusthohen Reck und versucht, mit gebeugten Armen und kräftigem Schwungholen mit gespannten Beinen in den Stütz zu gelangen.

PRAXISBEISPIEL: Der Schüler mit einer Trisomie 21 macht die Übung mit angehockten Knien und wird im Stütz von einem Schüler gesichert (unterstützt).



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Mit dem Rollstuhl unter das brusthohe Reck fahren und direkt (ohne Aufschwung) in den Stütz gelangen.
- **im Sehen:** ganze Bewegung zuerst geführt erleben – Bewegungsvorstellung aufbauen.

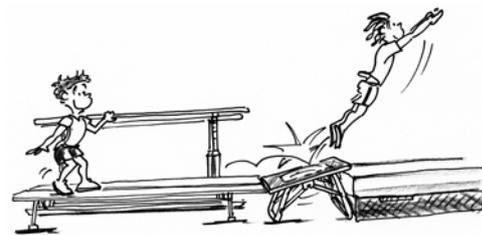
Material: Reck, Matten

2 Springen ins Minitramp

Kraftvoll vom Sprongerät abspringen können, im Flug Bewegungen ausführen können. (BS.2A.1 4e)

Die Schülerin läuft auf der Langbank (zwei nebeneinander) an, springt ins Minitrampolin, macht einen Strecksprung und landet weich auf der Matte.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Schüler mit einer cerebralen Bewegungsstörung und Beeinträchtigung beim Gehen (Spastik). Für ihn wird ein Barren an die Seite der Langbänke aufgestellt. Der Schüler kann sich daran festhalten. Der Sprung ins Minitrampolin wird begleitet.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten/der Kognition:** Anlauf und Absprung mit Klatschen und Stimme begleiten, Rhythmisierungshilfe vom Laufen zum beidbeinigen Absprung aus dem Minitrampolin geben.
- **im Bewegen:** Rollstuhlfahrer kann im Barren Stützen und Schwingen, oder macht eine Parallelaufgabe.
- **im Sehen:** «Barrengeländer» als Orientierungshilfe.

Material: Minitrampolin, Matte, Barren, Langbänke

Quelle: Fächer «[Geräteturnen Elements](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee, 2010 (Karte 29B)

3 Gerätebahn

Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten können. (BS.2A.1 6f)

In Dreier- bis Vierergruppen wird eine Gerätebahn selber zusammengestellt (z. B. Boden, Reck, und Kasten, oder Barren, Boden und Minitrampolin, usw.). Die Gruppen erarbeiten eine den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Gruppenmitglieder angepasste Bewegungsfolge und führen sie mit oder ohne musikalische Begleitung vor. Dabei muss jedes Gruppenmitglied an jedem Gerät mindestens je zweimal sowohl aktiv geturnt als auch aktiv geholfen haben. Die Präsentation dauert höchstens drei Minuten.

PRAXISBEISPIEL: In einer Gruppe ist ein Kind mit einer Autismus-Spektrum-Störung. Die aktive und passive Hilfe wird von ihm nur dort verlangt, wo es Körperkontakt zulässt. Die Bewegungen müssen entsprechend ausgewählt werden, dass sie ohne Hilfe machbar sind.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten sowie der Kognition:** aktive Hilfe nur mit Begleitung.

Material: Verschiedene Geräte (wie Reck, Kasten, Barren usw.)

Quelle: Fächer «[Geräteturnen Specials](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee, 2010 (Karte 34B)

Darstellen und Tanzen

Daria Reimann. Beim Darstellen und Tanzen steht der Körper als Gestaltungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsmittel im Mittelpunkt. Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung erleben und entwickeln neue Formen der Begegnung in Bewegung. Der respektvolle Umgang mit sich und anderen führt zu konstruktiven Gruppenprozessen und sie lernen sich durch Präsentation zu exponieren. Der Tanz bietet vor allem auch Kindern mit Einschränkungen die Möglichkeit ihre Kreativität und Fähigkeiten auszuleben und einzubringen. Dabei ist es hilfreich, wenn der grosse Raum der Sporthalle mithilfe von Bodenmarkierungen, Malstäben, Matten usw. eingegrenzt und eine Bühne kreiert wird. Wenn die Lehrperson mittantzt, motiviert dies die Schüler/innen und hilft ihnen auch, die Vielfalt der Tanzsprache zu verstehen und umzusetzen.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Hören:** Nahe beim Lautsprecher stehen oder Rhythmus auf den Boden «stampfen» um die Vibrationen der Musik spürbar zu machen.
- **im Sehen:** Bühnenraum durch andere Unterlage (Matten) erkennbar machen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Sich wiederholende, gleichbleibende Handlungen ohne Ziel oder Funktion (Stereotypien) können Sicherheit geben und sollen, wenn immer möglich, in die Bewegungshandlung eingebunden werden; Körperberührungen vorher ansagen.
- **der Kognition:** Bewegungen mitmachen. Aufgaben anhand von Geschichten visualisieren.
- **im Bewegen:** Bewegungserweiternde Ausgangstellungen und Körperpositionen ermöglichen und Balancehilfe von einer Wand, Schwedenkasten, Rollator oder Lehrperson anbieten.

1

Weckerspiel

Auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (BS.3.A.1)

Die Tänzer/innen bilden einen Kreis. Sie machen sich gross, stehen auf Zehenspitzen und strecken die Arme in die Luft, um die Balance zu üben. Es wird langsam Abend und dunkel, die Tänzer/innen werden müde und machen sich ganz klein und legen sich auf den Rücken, mit den Füissen Richtung Kreismitte zeigend, Kopf nach aussen mit weichen langsamen Bewegungen. Eines der Kinder übernimmt die Rolle des Weckers und macht ein ganz lautes Weckgeräusch. Alle Tänzer/innen wachen auf und setzen sich ganz gerade hin. Beine und Füsse gestreckt, Rücken gerade, langer Hals und die Arme lang in die Luft gestreckt. Einmal bei allen vorbeigehen und sie noch länger machen und verbessern. Nach vorne neigen mit den Armen bis zu den Füissen und zudecken, langsam wieder tief rollen auf den Rücken und das Spiel beginnt von vorne. Jeder Schüler darf einmal der Wecker sein.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Kind mit Beeinträchtigung im Sehen, welches von einem Partner begleitet wird. Es kann die richtige Position zuerst einmal beim Partner abtasten oder der Partner kann sie in die richtige Stellung positionieren.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Kinder mit eingeschränkter Beweglichkeit Stabilitätshilfe an einer Wand geben. Kinder im Rollstuhl mit dem Oberkörper nach vorne beugen lassen und beim Weckgeräusch aufrichten ins Sitzen.
- **im Hören:** Signal vom Wecker durch Berührung (leichtes Antippen) ersetzen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Vorzeigen der Bewegungen und so verständlicher machen. Beispiel falsch und richtig vorzeigen. Kinder durch die Lehrperson in die richtige Position positionieren lassen.

1 Körperteiltanz

Körperteile gezielt steuern können (BS.3.A.1C)

Die Schüler/innen stellen sich im Kreis auf. Musik läuft im Hintergrund sie fangen eine Bewegung mit den Füßen an. Den Kindern die Frage stellen: Was kommt nach den Füßen? ... die Unterschenkel – dann die Unterschenkel tanzen lassen, dann die Knie etc. Mund, Nase, Ohren, Haare, Augen auch miteinfließen lassen. So bringt man sie zur Pantomime (Mimik). Am Schluss frei durch den Raum bewegen – mit allen Körperteilen, und ab und zu wieder auf einen Körperteil begrenzen. Als Steigerung auch verschiedene Ebenen miteinfließen lassen: mit Händen auf dem Boden, mit Knien auf dem Boden, Füsse so viel wie möglich in der Luft.

PRAXISBEISPIEL: Ein Schüler mit eingeschränkter Beweglichkeit ist in der Klasse. Diesem Kind eine gute Voraussetzung geben mit Stabilisation an der Wand oder Hinsetzen auf einem Schwedenkasten und ihm helfen die genannten Körperteile zu erkennen und zu bewegen mit Hilfe von Berührungen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **der Kognition:** Anregungen zu Variationen geben durch Vorzeigen und mit Bildern und Geschichten.

Material: Musikanlage, Schwedenkasten

2 Kettentelefon

Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten können (BS.3.B.1.1d)

Alle Tänzer/innen stellen sich in einem Kreis auf. Musik läuft im Hintergrund. Lehrperson zeigt eine Bewegung vor (z. B. wackeln mit dem Kopf) und alle Kinder tanzen mit. Dann geht es im Kreis im Uhrzeigersinn weiter und alle zeigen je eine selbstgewählte Bewegung. Die anderen ahmen sie jeweils nach. Wenn ein weiteres Kind seine Bewegung vorgezeigt hat, geht es wieder von vorne los und jede Bewegung wird wiederholt. So entsteht eine kleine Choreografie, alle sind kreativ und sie können sich mit eigenen Fähigkeiten einbringen, dadurch wird die Merkfähigkeit gefördert. Wenn alle durch sind kann die Lehrperson einen Namen nennen, um zu schauen, ob sich alle an diese Bewegung erinnern. **PRAXISBEISPIEL:** Eine Schülerin mit eingeschränkter Kognition ist in der Klasse. Für sie wird die Aufgabe vereinfacht und nur ein Körperteil genannt, der bewegt werden soll. Z. B.: Das Kind neben ihr gibt ihr Hinweise und korrigiert, wenn nötig, die Bewegung. Zur Vereinfachung kann auch ein Körperteil vorgegeben werden.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Bewegung genau beschreiben und/oder abtasten bzw. in der Bewegung führen sowie Codewort (Erinnerungsstütze – z. B. «Winkearm») für jede Bewegung.
- **im Bewegen:** Gute Voraussetzungen schaffen, Kind auf Schwedenkasten absetzen oder an Schwedenkasten anlehnen lassen.

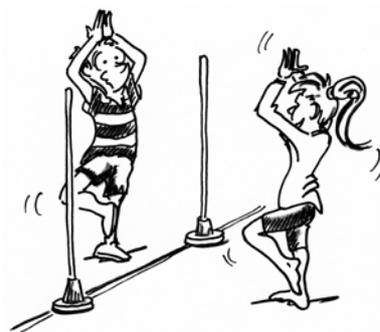
Material: Musikanlage

2 Follow and Leader/Spiegelbild

Dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen können (BS.3.C.1.3a)

Zweiergruppen bilden, Tänzer/innen stehen einander gegenüber. Eine/r führt, der/die andere folgt. Der/die Führende zeigt langsame Bewegungen vor, wie vor einem Spiegel. Der folgende Partner versucht gleichzeitig dieselbe Bewegung als Spiegelbild zu übernehmen. Am Anfang die Bewegungen eingrenzen: z. B. nur Bewegungen mit den Händen und Armen, dann allmählich ausbauen. Im Hintergrund läuft Musik. Rollentausch nach einiger Zeit. Klare Instruktionen geben, wer führt und wer folgt und eine klare Ansage machen, wann gewechselt wird.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Schüler mit Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten. Für diesen Schüler zwei Malstäbe auf eine gerade Bodenlinie stellen, welche den «Spiegel» markieren und eine räumliche Eingrenzung schaffen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Der Führende und Folgende berühren sich durch den Spiegel und machen die Übung stetig mit Körperkontakt.
- **im Bewegen:** Die Schülerin mit der Beeinträchtigung zeigt die Bewegungen zuerst vor. Der folgende Partner soll sich diese Bewegungen merken und dieselben Bewegungen danach wiedergeben und vormachen.
- **der Kognition:** Ein Schwedenkasten steht vor dem «Spiegel». Nach und nach ein Element rausnehmen, um den Spiegel damit zu vergrößern und die Bewegungsvielfalt zu erhöhen.

Material: Schwedenkasten, Musikanlage

2 Musikinterpretation

Sich gegensätzlich bewegen können (BS.3.C.1)

Zu einer Musik mit verschiedener Geschwindigkeit gibt die Lehrperson passende Bewegungsaufgaben: wie ein Roboter, in Zeitlupe, ganz schnell oder hüpfend, drehend, am Boden, möglichst schwerelos. Wenn keine Aufgaben vorgegeben werden und sich die Schüler/innen frei zur Musik bewegen, fühlen sie, was die Musik in ihnen auslöst und zu welchen Bewegungen sie durch die Musik inspiriert werden.

PRAXISBEISPIEL: Eine Schülerin mit Einschränkung im Hören darf sich immer zwischen zwei weiteren Schülern aufhalten und die Bewegungen von ihnen übernehmen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **der Kognition:** Viel mit Bildern und Geschichten arbeiten. Beispiel: Wenn das Lied ganz langsam ist und sie sich in Zeitlupe bewegen dürfen, die Geschichte der Schildkröte erzählen: «Wir kommen ganz langsam aus unserem Panzer hervor und schleichen langsam durch den Wald». Beim Erzählen die Bewegung immer gleich vorzeigen.
- **im Bewegen – Rollstuhl:** Dynamik der Musik und Bewegung in der Geschwindigkeit vom Fahren des Rollstuhls übernehmen. Schnell fahren, langsam oder abrupte Stopps.
- **im Sehen:** Eigenen Raum zum Tanzen abgrenzen (Hallenecke).

Material: Musikanlage

3 Geräusche in der Musik

Die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten (BS.3.C.1)

Ein bearbeitetes Musikstück, das in unterschiedlichen Abständen und Reihenfolgen verschiedene Geräusche abspielt. Manchmal über die Grundmusik, manchmal ohne. Für jedes Geräusch wird eine passende Bewegung festgelegt und mit den Tänzerinnen und Tänzer geübt. Die Jugendlichen die Geräusche singen lassen und die Bewegungen dazu üben und optimieren. Dann zur Musik tanzen lassen. Bei der Grundmusik dürfen sie alle tanzen, wie sie möchten. Man kann aber auch dafür eine Aufgabe geben.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse befindet sich eine Schülerin im Rollstuhl. Mit ihr Bewegungen erarbeiten, die mit dem Rollstuhl umgesetzt werden können: z. B. eine Drehung mit dem Rollstuhl und andere mit Körperteilen, welche sie bewegen kann. Die Bewegungen zu den Geräuschen können auch verändert werden.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** mit einer Matte einen geschützten Raum schaffen. Beim Einüben der Bewegungen die Bewegungen abtasten lassen.
- **im Hören:** Jedes Geräusch bekommt ein anderes Zeichen, damit für den Schüler ersichtlich ist, welches Geräusch gerade abgespielt wird.

Material: Musikanlage

3 Platzwechsel still

Tanzchoreographien einprägen und präsentieren können (BS.3.C.1)

Die Jugendlichen stehen in einer Zickzackformation in mehreren Reihen auf der Bühne mit Blick zum Publikum. Nenne zwei Jugendliche, welche mit Tanzschritten ihrer Wahl den Platz tauschen sollen, bis alle den Platz getauscht haben. Die Schüler und Schülerinnen sollen sich die Reihenfolge der Platzwechsel sowie ihren Partner, den alten und neuen Platz merken. Die Übung zur Musik machen lassen. Wer nicht an der Reihe ist, steht still und schaut zum Publikum. Alternativ kann auch zur Musik geklatscht werden. Dieses Spiel lässt sich auch gut im Kreis machen, anstelle einer Zickzackformation.

PRAXISBEISPIEL: Ein Schüler mit Einschränkung der Kognition oder Wahrnehmung ist in der Klasse: Die Plätze von ihm werden mit einem Malstab markiert. Den Zeitpunkt des Platzwechsels durch Klatschen unterstützen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Plätze mit einer Matte kennzeichnen. Den Weg zu Beginn gemeinsam Abschreiten und Begleiten. Der Partner dieser Schülerin darf ein Geräusch machen zum Signal, dass sie jetzt an der Reihe sind für den Platzwechsel. Als Hilfestellung für die Richtung dürfen sie in der Mitte des Weges Abklatschen.
- **im Bewegen:** Jeder darf sich auf seine Weise von einem Platz zum anderen bewegen und sich so viel Zeit lassen wie nötig. So entwickelt sich eine interessante Dynamik.

Material: Musikanlage, Malstäbe

Spiele

Stefan Häusermann. Die vielfältigen Formen des Spielens im Miteinander und Gegeneinander können mit wenigen Anpassungen inklusiv gestaltet werden. Daneben gibt es Sportspiele, die spezifisch für den Behindertensport entwickelt wurden, wie zum Beispiel «Torball für Menschen mit Sehbehinderung» oder «Baskin für den inklusiven Sport».

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Spielfeldmarkierungen und Teamfarben mit knalligen Farben besser erkennbar machen.
- **im Hören:** Signale sichtbar machen: mit deutlichen, vorher abgemachten Zeichen.
- **im Bewegen:** durch individuelle Regeln Aktionsradius vergrössern und Ruhezeiten ermöglichen.
- **in der Kognition:** Wenige einfache und verständliche Regeln nacheinander einführen und mit Bildkarten festigen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Regeln konsequent beachten und durchsetzen und dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung geben.

1

Fließband

In Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball im Spiel halten können. (BS.4 B.1 1c)

In einem 4er-Team werden möglichst viele Bälle von einer Hallenseite zur anderen transportiert.

Die Spieler/innen verteilen sich so auf der ganzen Strecke, dass sie sich die Bälle zuwerfen können. Die Bälle lagern am Start und am Ende des Fließbandes in einem Ballwagen. Alle Spieler/innen müssen den Ball mindestens einmal fangen und zuspielen. Dabei darf nicht mit dem Ball in der Hand oder den Ball prellend gelaufen werden. Fällt ein Ball zu Boden, muss er ins Startdepot zurückgelegt werden.

Klassenwettkampf: Welches Team hat nach zwei Minuten am meisten Bälle am Ende des Fließbandes?

PRAXISBEISPIEL: Im Team macht eine Schülerin im Rollstuhl mit. Ein Bodenpass an die Rollstuhlfahrerin ist erlaubt, da dies das Fangen erleichtert.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Steht an der ersten Position, nimmt die Bälle aus dem Kasten und spielt den Ball auf ein akustisches Zeichen. Knallige Ballfarbe und Bodenpass erleichtert das Fangen. Klingelbälle sind ebenfalls unterstützend.

Material: Farbige Bälle, Ballwagen

Quelle: Fächer «Mit Unterschieden spielen». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2008 (Karte 32A)

2 Echo

Den Weg des Balles oder des Spielobjektes und den freien Raum erkennen können. (BS.4 B.1 4c)

Zwei Teams à 3 Spieler/innen versuchen sich den Ball gegenseitig wegzuschnappen. Ausserhalb des 10 m x 10 m grossen Spielfeldes stehen 3 neutrale Spieler/innen. Wenn der Ball von einem Team nach aussen gespielt wird und wieder zum selben Team zurückgespielt werden kann, zählt dies ein Punkt. Die Aussenspielerinnen und -spieler dürfen sich den Ball zuspielen. Die Spieler/innen des Teams, welches zuerst 5 Punkte erzielt hat, wechseln ihren Platz mit den Aussenspielerinnen und -spieler.

PRAXISBEISPIEL: Bei den neutralen Spieler/innen ausserhalb des Feldes befindet sich ein Kind mit einer kognitiven Beeinträchtigung.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Auf akustisches Zeichen passen. Knallige Ballfarbe und Bodenpass erleichtert das Fangen.
- **im Bewegen:** Keine Körperdeckung, eine Armlänge Abstand.

Material: Bälle, Spielfeldmarkierungen

Quelle: Fächer «[Sportspiele mit Handicap](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2016 (Karte 4A)

3 Kreistorball

Trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen können. (BS.4 B.1 3d)

2 Teams mit je 6–8 Spieler/innen auf dem Handballspielfeld. Sie versuchen via Kreisspielerin, die auf einer Matte steht (geschützter Raum auf der Torraumlinie) eine Mitspielerin im Torraum so anzuspielen, dass sie den Ball fangen kann.

PRAXISBEISPIEL: In einem Team spielt eine Schülerin mit einer Sehbehinderung als Kreisspieler mit. Auf Zuruf kann sie den Ball aus kurzer Distanz fangen, sich drehen und auf ein Zeichen der Torraumspielerin den Ball zuspielen.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

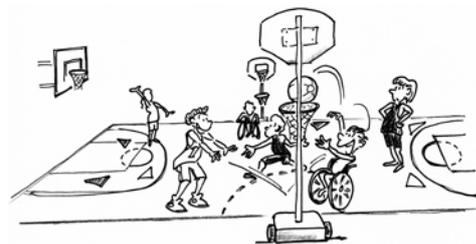
- **im Bewegen/der Kognition:** Sich als Kreisspielerin oder -spieler zwischen der Torraum- und Freiwurflinie in einer geschützten Zone bewegen.

Material: Matte, Bälle

Quelle: Fächer «[Mit Unterschieden spielen](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2008 (Karte 28A)

2 Baskin

Baskin wird auf dem Basketballfeld mit zwei zusätzlichen seitlichen Körben auf der Höhe der Mittellinie gespielt. Unterhalb der seitlichen Körbe (Höhe 2.20 m) wird je ein zweiter Korb auf der Höhe von 1.10 m angebracht. Geschützte Zonen erlauben den Wurf in die seitlichen Körbe ohne gegnerischen Einfluss und je nach Voraussetzungen mit einem leichteren Ball. In jedem Team spielen sechs Spieler mit bestimmten Rollen entsprechend ihren motorischen Fertigkeiten. Die Rollen 1 bis 5 haben eigene Regeln. Zusätzlich kann ein Spieler die Rolle eines Unterstützers übernehmen und mehr oder weniger alle Aktionen eines Mitspielers begleiten. Gespielt wird mit einem Minibasketball. Für das Spiel braucht es zwei Stangen mit verstellbaren Körben.



Rollenzuteilung

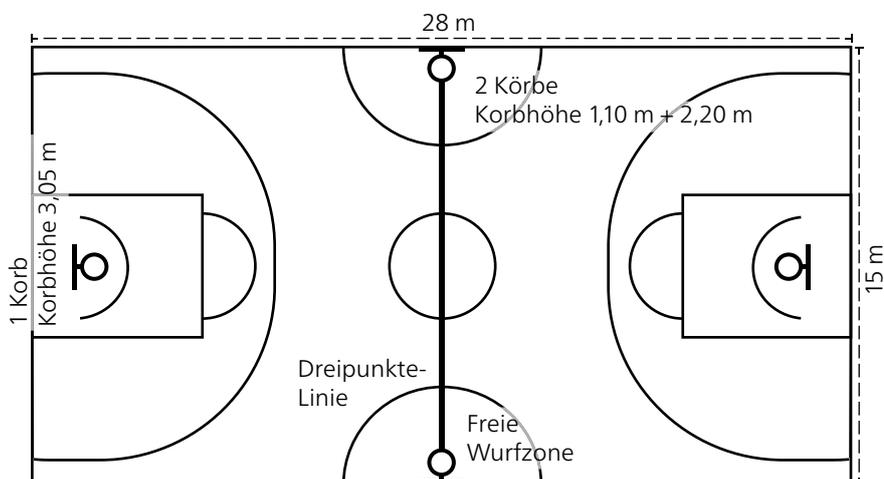
1. Spieler mit Mehrfachbehinderung spielt in den seitlichen Halbkreisen ohne Deckung. Nach Zuspiel eventuell Ballwechsel und Wurf auf den 1.10 m-Korb innerhalb von zehn Sekunden.
2. Je nach Mobilität kann der Spieler innerhalb oder ausserhalb der seitlichen Halbkreise spielen; nach Zuspiel darf er innerhalb von 10 Sekunden in den geschützten Halbkreis dribbeln und auf den 2.20 m-Korb werfen.
3. Spieler mit Einschränkungen prellt und kann gehen ohne zu rennen und spielt auf die Standardkörbe.
4. Spieler kann ohne wesentliche Einschränkungen prellen, gehen, rennen, aber nicht einen Korbleger ausführen.
5. Spieler mit Grundkenntnissen des Basketballs kann die Rolle des Unterstützers übernehmen.

Regeln

- Pro Team je zwei 5er Spieler, die höchstens 3 Körbe pro Spielzeit erzielen dürfen.
- Die Summe der Rollen pro Team darf den Wert 23 nicht übersteigen.
- Angriff auf einen Spieler mit tieferer Rolle ist nicht erlaubt (Die Rollen werden markiert).
- Rückspiel in die Defensivzone ist erlaubt und Zeitregeln fallen aus.

Je nach Klassenzusammensetzung können die Rollen anders verteilt und definiert werden. So kann z.B. bei einem Kind mit einer kognitiven Beeinträchtigung die Schritttregel gelockert werden (5 Schritte sind nach Ballannahme erlaubt).

Quelle: Fächer «[Sportspiele mit Handicap](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2016 (Karte 17)



Mehr zum Thema

[Mit Baskin ist allen gedient](#)

Gleiten, Rollen, Fahren

Raphaël Mathis. Gleiten, Rollen, Fahren auf verschiedenen Geräten fördert insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit. Viele der Aktivitäten, wie zum Beispiel das Fahrradfahren, finden im Freien statt (siehe auch Kapitel Outdoor). Für Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung stehen zahlreiche spezielle Geräte wie das Tricycle, Handbike, Eisgleiter etc. zur Verfügung. In der Sporthalle stehen Bewegungserfahrungen auf Indoor-Rollbrettern mit vier Rollen, Teppichresten, etc. auf gerader und schiefer Ebene im Vordergrund.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Begleitung und Signale abmachen; «Haaalt» innerhalb von max. 10 m anhalten; «Halt» innerhalb von 3 m anhalten; «Stopp» sofort Fahrt abbrechen – Gefahr!
- **im Hören:** Drehschwindel und eventuelle Gleichgewichtsstörungen beachten. Von hinten kommende Fahrzeuge werden nicht erkannt – Gefahr!
- **im Wahrnehmen und Verhalten/der Kognition:** Begleitung – einschätzen von Gefahren und Geschwindigkeit.
- **im Bewegen:** Bewegungserfahrungen im Gleiten, Rollen, Fahren auch ausserhalb des Rollstuhls ermöglichen. Geräte «polstern» – Druckstellen vermeiden.

1

Zauberwald (Rollbrett)

In einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren können (z. B. Rollbrett). (BS.5.1.1a)

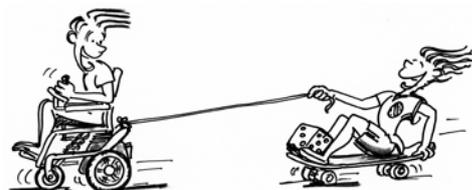
Die Schüler/innen fahren auf einem Indoor-Rollbrett sitzend oder knieend von einem oder zwei Mitschülern an einem Springseil gezogen durch den Zauberwald (Volleyballfeld) zu einer Schatztruhe und zurück. Aus der Truhe dürfen sie einen Edelstein (Dickwürfel, Kappla o.Ä.) nehmen und auf der anderen Seite des Zauberwaldes in das Teamdepot legen. Nach 5 Min. baut das Team mit den gesammelten Steinen einen Turm. Das Team mit dem höchsten Turm hat gewonnen.

PRAXISBEISPIEL: In einem Team ist ein Kind im Elektrorollstuhl. Das Springseil wird am Elektrorollstuhl befestigt und das Kind zieht so den Schüler/die Schülerin auf dem Rollbrett.

Spielanlage variiert wie folgt

1. Im Zauberwald wachsen Bäume (Keule, Pylonen o.ä.) gleiche Aufgabe wie oben, wer eine Keule zu Fall bringt oder eine Pylone berührt, muss dem grossen Zauberer vom Zauberwald einen Edelstein abgeben.
2. Jedes Team bestimmt einen Räuber/Räuberin. Wer beim Durchqueren des Zauberwaldes vom Räuber/Räuberin des gegnerischen Teams gefangen wird, muss den Edelstein abgeben.
3. Die Bäume im Zauberwald sind leider krank und müssen gefällt werden. Die Teams versuchen die Mitspieler welche auf dem Rollbrett oder im Rollstuhl sitzen so in den Zauberwald zu schieben, dass eine Keule, Pylone o.ä. umfällt. Kann der Baum gefällt werden, wird er ins Teamdepot gebracht.

Sicherheit: Auf dem Rollbrett nicht stehen und bei Nichtgebrauch das Rollbrett mit den Rollen nach oben «parken».



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Grösseres Rollbrett oder ein umgekehrtes Kastenoberteil auf zwei Rollbrettern befestigen; das Depot und die Schatztruhe sind auf Greifhöhe für das Kind im Rollstuhl.
- **im Sehen:** Grosse Pylonen als Bäume; Das Kind auf dem Rollbrett weist mit der Stimme den Weg durch den Wald – speziellen (geschützten) Weg auf dem Spielfeld definieren.

Material: Indoor-Rollbrett, Dickwürfel, Kappla, Keulen/Pylonen

2 Verkehrsgarten (Kickboard)

Gefahrsituationen erkennen können (andere Personen) (BS.5.1.3c)

Auf dem Pausenplatz wird ein quadratisches Feld mit 5×5 respektive 7×7 Pylonen so ausgelegt, dass ein Gitter entsteht. Die Schüler/innen fahren mit ihren Kickboards auf unterschiedlichen Wegen durch den Verkehrsgarten.

1. Durch die Korridore bis ans Ende des Feldes fahren, den letzten Pylonen umrunden im Korridor daneben zurückfahren.
2. Im Slalom um die Pylonen bis ans Ende des Feldes fahren.
3. Kreuz und quer im Verkehrsgarten ohne Zusammenstoss herumfahren. Auf Signal den Standfuss wechseln, mit überkreuzten Armen fahren, etc.
4. In einer Kolonne als Schlange durch die Korridore fahren.
5. Die Klasse in vierer Gruppen einteilen. Die eine Hälfte der Gruppen fährt durch die horizontalen die andere Hälfte durch die vertikalen Korridore. Es entsteht Gegen- und Kreuzverkehr und die Fahrweise muss entsprechend angepasst werden

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist ein Kind mit einer kognitiven Beeinträchtigung, welches jeweils auf dem Weg durch den Verkehrsgarten von einer Mitschülerin/einem Mitschüler begleitet wird. Je nach Aufgabenstellung fährt die Begleiterin/der Begleiter vorne (führen und folgen) oder hinter (kontrollieren und helfen) dem Kind mit einer kognitiven Beeinträchtigung.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Bewegungsradius auf ein Teil des Verkehrsgartens beschränken; im Tandem fahren.
- **Im Bewegen:** Korridore genügend breit für Rollstühle auslegen. Skateboards mit breiten Reifen oder seitlichen Stützrädern.

Material: Pylonen, Kickboards, Skateboards

3 Rollballett

Können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen. (BS.5.1.1d)

Vierer bis Sechser-Gruppen mit Velo, Skateboard und Inline-Skates stellen eine Ballett-Vorstellung zusammen. Die Gruppen zeigen einander ihr Ballett. Die Vorführung hat einen Auftakt, einen Hauptteil und einen Abschluss. Auftakt und Abschluss sind gemeinsam, der Hauptteil kann einzeln mit dem jeweiligen Gerät gestaltet werden.

PRAXISBEISPIEL: In einer Gruppe ist ein Jugendlicher mit einer Sehbeeinträchtigung, welcher insbesondere bei der individuellen Gestaltung im Hauptteil von einer Mitschülerin/einem Mitschüler begleitet wird.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Mit dem Rollstuhl nicht rückwärtsfahren.
- **im Wahrnehmen und Verhalten/der Kognition:** Ideen für die individuelle Gestaltung im Hauptteil geben – Sicherheit beachten.

Material: Fahrräder, Skateboards, Inlines-Skates

Quelle: Fächer «[Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer Plusport](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017

Bewegen im Wasser

Kathrin Heitz Flucher. Schwimmen ist Teil des Sportunterrichts. Schülerinnen und Schüler mit Behinderungen haben im Wasser vielfach Bewegungsmöglichkeiten, die sie an Land nicht haben. Die Aspekte der Sicherheit spielen im inklusiven Schwimmunterricht eine wichtige Rolle.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Erhöhung des Augeninnendrucks vermeiden – Achtung beim Luftanhalten und Tauchen!
- **im Hören:** Bei Trommelfellschädigung nicht Tauchen!
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Verunsicherung durch die veränderte akustische und optische Wahrnehmung über und unter Wasser ist verstärkt.
- **der Kognition:** grosse Ablenkung durch Licht-/Wassereffekte, sowie Lärm.
- **im Bewegen:** Die Wasserlage wird durch grössere Körperasymmetrien erschwert; schnelleres Auskühlen durch weniger Bewegung; Socken oder Badeschuhe verhindern Verletzungen an den Füßen; bei Hydrocephalus Vorsicht beim Tauchen (Druckausgleich).
- **Epilepsie:** Lärm und Lichtreflexion können Anfall auslösen – Begleitung/Beobachtung gewährleisten.

Schwimmen

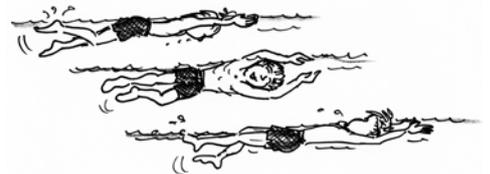
1

Baumstamm rollen

Das Kernelement Antreiben (Antriebskompetenz) in verschiedenen Situationen anwenden können (BS.6A.1 1b)

Schüler/in stösst sich mit beiden Füßen vom Beckenrand ab und legt eine Strecke (ca. 15m) mit Wechselbeinschlag zurück, wobei er/sie sich von der Bauch- in die Rückenlage und von der Rücken- in die Bauchlage dreht. Die Arme bleiben während der gesamten Ausführung in der Hochhalte.

PRAXISBEISPIEL: Das Kind mit einer Bewegungseinschränkung der Beine stösst sich so fest wie möglich von der Wand ab und wechselt entsprechend der Lage den Armzug von Brustkraul zum Rückenkraul. Die Drehbewegung kann auf beide Seiten ausgeführt und von einem Arm eingeleitet bzw. gestoppt werden.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Beckenrand anzeigen durch Berührung, Stick.

Grundlagentests

swimsports.ch hat Grundlagentests entwickelt, die auch von Menschen mit einer Behinderung absolviert werden können.

- [Grundlagentests](#) (pdf)
- [Weitere Informationen](#) (pdf)

2 Schraubenschwimmen

Die Kernbewegungen beim Rücken- und Brustkraul (Bewegungskompetenz) anwenden können (BS.6A.1 2e)

Schüler/in schwimmt Rückenkraul. Nach vier Armzügen dreht sie/er sich um die Längsachse und schwimmt vier Armzüge Brustkraul und wieder zurück.

PRAXISBEISPIEL: Die sehbehinderte Schülerin schwimmt mit Kontakt zur Schwimmleine. Der vorherige Schüler stoppt die Schülerin am Ende der Bahn. Wer kann über beide Seiten den Körper um die Längsachse drehen?



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Der Schüler legt sich längs auf eine Poolnudel und schwimmt Brustkraul. Wenn nötig mit Unterstützung wechselt er in die Rückenlage mit der Pool-Nudel unter den beiden Achseln.
- **im Wahrnehmen:** Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage langsam und weniger oft. Vorsicht bei Epilepsie.

Material: Pool-Nudel

3 Brustgleichschlag

Wichtige Merkmale des Brustgleichschlages nennen und anwenden können (BS.6 A.1 3j)

Die Schüler/innen schwimmen eine Länge Brustgleichschlag. Sie achten auf den Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Beachten: korrekte Koordination von Armzug und Atmung sowie auf das Ausatmen ins Wasser.

PRAXISBEISPIEL: Der Schülerin mit einer kognitiven Beeinträchtigung wird mit einfachen klaren Bildern und mit Begleitung im Wasser das Finden der korrekten Armstellung ermöglicht.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Der Leine entlang schwimmen, Ende anzeigen durch Antippen des Kopfs.
- **im Bewegen:** Bei Lähmungen der unteren Extremitäten: nach jedem zweiten Armzugeinatmen, für bessere Wasserlage.

Ins Wasser springen und tauchen

2 Rolle vorwärts ins tiefe Wasser

Ins tiefe Wasser rollen können, WSC (BS.6 B.1 2e)

Die Schüler/innen machen vom Rand eine Rolle/purzeln in tiefes Wasser. Der Kopf muss vollständig untertauchen.

PRAXISBEISPIEL: Der Schüler im Rollstuhl setzt sich (mit Unterstützung) auf eine Matte auf den leicht erhöhten Beckenrand oder den Startbock und rollt von dort ins Wasser. Durch die Mattenunterlage und dem Tragen von Socken oder Badeschuhen können Druckstellen und Reibungsflächen vermieden werden.

➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **in der Kognition/im Bewegen:** Bei Trisomie 21 mit Instabilität im Halswirbelbereich (ärztliche Abklärung) oder Stab zur Stabilisation des Rückens, seitliches Rollen um die Körperlängsachse oder Fussprung.

Material: Matte, evtl. Socken/Badeschuhe



3 Kopfsprung

Kopfwärts ins tiefe Wasser springen können (BS.6 B.1 3g)

Drei bis vier Jugendliche tauchen gleichzeitig kopfwärts aus der Hocke oder dem Stand ins Wasser ein und gleiten anschliessend gegen den Boden (Wassertiefe mind. 1.80 m). Sie haben seitlich zueinander und zum Beckenrand genügend Abstand.

PRAXISBEISPIEL: In der Klasse ist auch eine Schülerin mit Trisomie 21 (kognitive Beeinträchtigung) und zusätzlicher Bindegewebschwäche mit Instabilität im Halswirbelbereich. Anstelle des Kopfsprungs macht sie einen Fussprung. Anschliessend schwimmen alle nach vorne weg. Sobald die Jugendlichen am gegenüberliegenden Beckenrand sind, taucht die nächste Gruppe ein.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** ein Kind im Wasser gibt dem sehbehinderten Kind akustisch die Richtung an und begleitet es danach an den Rand.
- **im Bewegen:** Kopfsprung aus dem Sitz/Unterstützung im Stehen.
- **im Hören:** Signal zum gemeinsamen Start sichtbar machen.

1 Unterwasserantwort

Können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen (BS.6 B.1b)

Zwei Schüler tauchen unter Wasser. Einer der beiden zeigt dem anderen mit den Fingern eine Zahl. Der andere antwortet mit der entsprechenden Anzahl Ausatemungsstösse.

PRAXISBEISPIEL: In der Zweiergruppe mit dem sehbehinderten Schüler geben sie sich die Hände. Der sehende Schüler drückt dem anderen z. B. 3 Mal die Hand, worauf dieser 3 Mal ausatmet.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Das gehbehinderte Kind an den Händen halten und begleiten.

2 Slalom-Tauchen

Eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen können (BS.6 B.1 2f)

Das Kind stösst sich in schulertiefem Wasser von der Wand ab. Mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug taucht es etwa 5m durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen.

PRAXISBEISPIEL: Das sehbehinderte Kind startet gerade vor dem ersten Ring. Es kann sich am Boden entlang einem Seil orientieren, welches die beiden Reifen verbindet.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Auftrag für dieses Kind nochmals kurz und einfach wiederholen.

Material: Ringe, Seil

Bewegen im Freien (Outdoor)

Daniela Loosli, Reto Planzer. **Das sich Bewegen im Freien gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Kindes und Jugendlichen. Die vielfältigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die sich durch die abwechslungsreiche Umgebung ergeben, bieten eine Vielfalt an Erfahrungsbereichen. Um diese Erfahrungen allen zu ermöglichen, ist es wichtig, dass das Gelände barrierefrei zugänglich ist.**

Es gibt viele Outdoor-Sportarten, die ohne Probleme inklusiv gestaltet werden können. Wichtig sind die Flexibilität im Umgang mit Unvorhergesehenem sowie die Offenheit für unkonventionelle Lösungen. Aus schwierigen Situationen können ungeahnte Chancen für neue Erfahrungen entstehen, die als solche für alle eine Bereicherung sind und zu neuen und kreativen Spiel- und Bewegungsformen führen.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Für die Spielfeldmarkierungen knallige Farben wählen oder sie taktil spürbar machen. Erhöhten Tonus berücksichtigen und vermehrte Pausen einplanen. Lärmpegel und Umgebungsgeräusche berücksichtigen. Spielfeld-Gegebenheiten vorab beschreiben.
- **im Hören:** Signale sichtbar machen. Das Kind mit Hörbehinderung bei Erklärungen (Standardsprache) direkt anschauen. Zeiten vereinbaren, wann wieder Besammlung ist, da nicht akustisch gearbeitet werden kann.
- **im Bewegen:** Raschere Ermüdung in der Planung berücksichtigen. Zusätzliche Hilfsmittel in Betracht ziehen, u.a. Spezialgeräte wie Stützen/Stöcke oder Rollstühle (wenn vorhanden).
- **der Kognition:** Klare Regeln vereinbaren. Neue Spiele und Übungen Schritt für Schritt erklären. Über gezielte Variationen oder Wettkampfformen die Motivation steigern. Eine einfache und verständliche Sprache verwenden und mit Metaphern/bildlicher Sprache arbeiten.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Ablenkungen beachten.

Bemerkungen

- Draussen gibt es sehr viele Eindrücke auf einmal. Ruheinseln einrichten.
- Es gibt viele speziell entwickelte Geräte für den Outdoorsport für Menschen mit Behinderung u.a. Dreiräder, Liegeräder, Handbikes, Geländegängige Rollstühle, Monoskibob, Dualskibob, und noch viele mehr.
- Der Einbezug der Kinder und Jugendlichen mit Behinderung sowie der ganzen Klasse helfen beim Prozess der Inklusion und zeigt ihnen, dass sie ernst genommen werden. Dieses Vorgehen führt auf beiden Seiten zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls. Bei gemeinsamen Lösungsfindungen ist auch die Akzeptanz von allfälligen Spezialregelungen höher.
- Draussen benötigt man allenfalls zusätzliche Unterstützung in der Betreuung bei Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Sehbehinderungen – dafür können allenfalls auch die Klassenkameraden eingesetzt werden.

Generell gilt es im Freien (Outdoor-Bereich) zusätzliche Sicherheitsfaktoren zu beachten

- **Barrierefreie Wege** z. B., wenn man eine Wanderung plant oder in den Wald gehen will. Man muss sich die Frage stellen, ob das Gelände z. B. mit einem Rollstuhl erreicht werden kann.
- **Distanzen berücksichtigen**, wenn man Kinder mit körperlichen Einschränkungen in der Klasse hat. Diese ermüden i.d.R. schneller und man muss immer den Hin- und Rückweg berücksichtigen.
- **Je nach Setting oder Aufgabe** 1:1-Betreuung bei Schüler/innen mit einer starken Sehbehinderung, weil draussen zusätzliche Risiken wie Strassen oder unebenes Gelände vorhanden sind.
- **Nur in der Nähe von Gewässern aufhalten**, wenn die entsprechenden [Ausbildungen der SLRG](#) vorhanden sind.
- **Bei Sicherheitssportarten** (z. B. Klettern) unabdingbar, dass zumindest der/die Hauptverantwortliche über die entsprechenden Ausbildungen verfügt.
- **Vorwissen über mögliche Allergien** und/oder Krankheiten der Kinder. (Notfall-)medikamente bei Ausflügen immer dabei haben.
- **Umgebungsfaktoren** in die Planung miteinbeziehen – Wetterverhältnisse, Umgebungsgeräusche usw.
- **Bei Kälte/Nässe:** Kinder gut beobachten – Empfindung über Kälte kann sehr unterschiedlich sein. Gefahr bei Kindern und Jugendlichen mit körperlichen Einschränkungen/Lähmungen, dass sie teilweise kein Gespür für Kälte haben. Kann auch bei Kindern und Jugendlichen mit Problemen in der Wahrnehmung oder Autismus Spektrum Störungen der Fall sein.
- **Bei Hitze:** Kinder gut beobachten und bei rotem Kopf und unregelmässiger Atmung eher bremsen. Wenn viel geschwitzt wurde: Achtung bei Rollstuhlfahrern und Prothesenträgern bezüglich Stumpfpflege bzw. Dekubitus.

Quelle: Fächer «[Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer PluSport](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017

1 Flugpost

Gegenstände annehmen und wegspielen. (BS.4 B.1 1a)

Auf dem Rasen ist eine Leine in V-Form ausgelegt. Die Spielpaare beginnen im Schnittpunkt der Linien, sich das Frisbee zuzuwerfen. Dabei muss mindestens ein Fuss die Leine berühren. Sie arbeiten sich mit jedem gelungenen Wurf auf den Leinen 1m nach vorne. Wenn das Frisbee zwischen den Leinen landet, beginnen die Paare wieder am Start.

PRAXISBEISPIEL: Das Paar mit dem Kind mit einer kognitiven Behinderung hat einen Softfrisbee, der etwas langsamer fliegt und einfacher zu werfen und zu fangen ist. Welches Paar schafft es mit möglichst wenigen Anläufen bis ganz nach vorne?



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Knallige Frisbees wählen, die gut sichtbar sind. Softfrisbees, da diese nicht schmerzen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** einfache Frisbees, die gut fliegen und beim Fangen nicht zu hart sind.

Material: Verschiedene Frisbees, Leinen

2 Rucksack packen

Eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden können. (BS.2A.1 4f)

Zweier-Gruppen reihen möglichst viele Bewegungen aneinander. A macht eine Bewegung an einem Objekt (oder über Hindernis). B schaut zu, macht die Bewegung von A möglichst exakt nach und setzt eine Bewegung dazu. A macht beide Bewegungen hintereinander und fügt eine dritte Bewegung dazu usw. Wie viele Bewegungen kann das Paar fließend koppeln ohne die Abfolge zu verändern?

PRAXISBEISPIEL: Im Zweierteam mit dem Kind mit Beinprothese macht das Kind ohne Einschränkung alles auf einem Bein, so haben sie ähnliche Voraussetzungen.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Hindernisse im Vorfeld abtasten/benennen lassen. Team ist zu dritt unterwegs, 1 Kind ist Guide. Übungen taktil führen.
- **im Rollstuhl:** Gruppe zu Dritt. Hindernisse mit Unterstützung überwinden und Lösungen im Team finden.
- **der Kognition:** Nicht zu viele Übungen nacheinander, eher mit Wiederholungen arbeiten (→ keine Überforderung). Beobachten und klare Regeln vereinbaren bezüglich Höhe der Hindernisse, die überwunden werden (Sturzgefahr durch Überschätzung).

2 Trail-O

Auf dem Schulgelände sich mit einem Plan orientieren können. (BS.1A.1 3d)

Von einem Beobachtungspunkt aus einen Posten bestimmen, der in der Karte markiert ist und auf den die Beschreibung voll zutrifft (bis zu 5 Postenschirme möglich).

PRAXISBEISPIEL: Alle Teilnehmenden haben eine ausreichend lange Gesamtzeit zur Verfügung, in der sie den Postenparcours im Rollstuhl, zu Fuss oder mit Unterstützung einer anderen Person absolvieren können. Die Zeit für die Bestimmung der Postenschirme spielt nur bei den wenigen Zeitkontrollen eine Rolle, die bei Punktgleichheit den Ausschlag geben.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **der Kognition/im Sehen/im Wahrnehmen und Verhalten:** Die Aufgaben zu zweit lösen lassen – als Team Ziel erreichen.

3 Gletscherspalte

Auf dem Schulgelände sich mit einem Plan orientieren können. (BS.2A.1 6f)

Die Gruppe überwindet eine Strecke zwischen zwei markanten Steinen oder Felsbrocken, ohne den Boden zu berühren. Sie kann eine beschränkte Anzahl Objekte (z. B. Steine, Bänke, Bretter usw.) einsetzen, um Brücken (o.Ä.) zu bauen.

PRAXISBEISPIEL: Der Rollstuhl wird als aktives Gerät in der Überwindung der Distanz eingesetzt. In Absprache mit dem Kind wird dieses von den anderen getragen und der Rollstuhl mittransportiert.



➤ Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Jemanden als Guide (Ansprechperson) zur Seite stellen. Er/sie macht Aufgabe auch mit. Gut erkennbare Objekte wählen.
- **im Bewegen:** Je nach Schwere der körperlichen Einschränkungen zusätzliche Boden-/Objektkontakte erlauben oder ein Hilfsmittel geben.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Lösungswege bezüglich Sicherheit mit der Lehrperson besprechen

3 Staffellauf – Bewegen an Geräten

Auf schwierigen und anspruchsvollen Geräten balancieren können. (BS.2 A.1 1f)

Die Schüler/innen steigen nacheinander auf die Slackline und versuchen, so weit wie möglich darauf zu gehen, ohne herunterzufallen.

PRAXISBEISPIEL: Der Jugendliche im Rollstuhl versucht neben der Slackline balancierend auf den Hinterrädern des Rollstuhls so weit wie möglich zu fahren. Ein Mitschüler/eine Mitschülerin sichert hinten das Kippen des Rollstuhls ab. Berühren die Vorderräder den Boden gilt dies als Fehler. Die gelaufene bzw. gefahrene Strecke wird gemessen und die nächste Spielerin ist an der Reihe. Die einzelnen Laufmeter werden zusammengezählt, bis die ganze Gruppe eine vorher gemeinsam vereinbarte Strecke zurückgelegt hat.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen/Bewegen:** Zusätzliche Unterstützung durch Stab oder Person. Absprechen wie gross Unterstützung sein darf, bevor es als Fehler gilt.
- **der Kognition:** Laufen auf der Slackline langsam aufbauen. Das Gleichgewicht zuerst mit einfacheren Übungen aufbauen. Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Material: Slackline

3 Strassenfeger – Gleiten, Rollen, Fahren

Auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen können. (BS.5.1 1d)

Auf einem verkehrsfreien Platz werden in einem markierten Feld mit Wasser gefüllte PET-Flaschen verteilt (dreimal so viel wie Anzahl Spieler). Auf Kommando starten die Spieler mit dem Fahrrad ausserhalb der Markierung und versuchen, so viele Flaschen wie möglich zu sammeln. Pro Fahrt darf nur eine Flasche aufgelesen und aus dem Feld zum eigenen Startpunkt transportiert werden. Dabei darf nicht mit dem Fuss am Boden abgestützt werden. Bei gegenseitiger Berührung (Velo, Körper) müssen die Beteiligten ohne Flasche zu ihrem Startpunkt zurückfahren, bevor sie wieder sammeln dürfen Wer hat am Schluss am meisten Flaschen weggefegt?

PRAXISBEISPIEL: Das Kind mit eingeschränkter Armfunktionalität fährt mit einem Dreirad.



.....> Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Auf einem Tandem, die Erfahrung ermöglichen. Jedoch ohne Wettkampfcharakter, mehr Vertrauen zu Guide finden und Flaschen ertasten und auflesen können ohne zu zweit das Gleichgewicht zu verlieren.
- **im Bewegen:** Spezielle Fahrräder müssen vorhanden sein, bei Prothesenträgern allenfalls Klickpedale. Andernfalls auf Miet- oder Ausleihangebote zurückgreifen. Allenfalls Unterstützung durch Assistenz, wenn Flasche aufgrund von Armeinschränkung nicht aufgehoben werden kann.
- **der Kognition/in der Wahrnehmung:** Klare Verhaltens- und Sicherheitsregeln durchsetzen.

Material: PET-Flaschen, Dreirad, Fahrrad

Alle Kinder in meiner Sportklasse! Was tun? Wie vorgehen?

Elke Gramespacher. Stellen Sie sich vor, Sie haben nach den Sommerferien eine neue Klasse mit Schüler/innen mit verschiedenen Behinderungsformen. Damit kommt Ihre persönliche Haltung zu Ihren Schüler/innen in den Blick, die in der Regel nicht als junge Menschen mit oder ohne Behinderung gesehen werden wollen.

Bereits im Juli 2019 hat die Redaktion mobilesport.ch erste Hinweise gegeben, [welche Möglichkeiten](#) sich damit verbinden und im [Interview mit der Lehrperson Reto Baur](#) erfahren Sie noch mehr.

Grundsätzlich ergibt sich aus einer professionellen Perspektive für Sie und für ihre Klasse dann eine neue Situation und damit auch eine sportdidaktische und soziale Herausforderung. Um damit angemessen umzugehen, können Sie Gespräche mit der Klasse und in sozialen Netzen führen. Hier können Sie sich Information und Unterstützung holen und dabei auch ihr professionelles Handeln im Sport in der Schule weiterentwickeln. Weitere Hinweise zu professionellen Ansprechpartnern in der Schweiz finden Sie online auf der Liste [«Netzwerk Sport Behinderung Inklusion»](#) (pdf).

Informationsgewinnung und soziale Unterstützung

- **Klassengespräche führen:** Mit der Klasse können Sie z. B. Regeln für den sozialen Umgang im Sport in der Schule formulieren, Chancen für ein freundliches und lernorientiertes Miteinander benennen und mögliche Probleme besprechen sowie gemeinsam Lösungen finden.
- **Elterngespräche führen:** In der Regel können die Eltern kognitiv und/oder körperlich eingeschränkter Schüler/innen Auskunft zur medizinischen, psychologischen und sozialen Situation ihres Kindes geben.
- **Ärzte/innen befragen:** Ärzte/innen dürfen keine Auskunft zu bestimmten Menschen geben (hippokratischer Eid); aber sie dürfen Angaben dazu machen, welche Chancen und Einschränkungen sich mit bestimmten Behinderungsbildern etwa mit Blick auf die motorische Entwicklung verbinden.
- **Mit der Schulleitung sprechen:** Mit der Schulleitung können Fragen zur behindertengerechten baulichen Gestaltung der schulischen Sportanlagen und zur personellen Unterstützung durch schulische Heilpädagogen/innen, Sportlehrer/innen mit einer [APA-Ausbildung](#) (Adapted Physical Activity) oder durch andere Fachpersonen besprochen werden.
- **Kollegiale Unterstützung suchen:** Allenfalls haben Kollegen/innen bereits Erfahrung mit inklusivem Sportunterricht. Fragen Sie nach, nicht nur nach ihren sportdidaktischen Optionen und Erfahrungen, sondern auch mit Blick auf eine Unterstützung (eigene Unsicherheiten, Fragen etc. thematisieren).

Professionelle Unterstützung

- **Team bilden:** Bilden Sie mit «inklusions-erfahrenen» Kollegen/innen ein Team, z. B. um Unterricht gemeinsam zu planen oder zu evaluieren. Bilden Sie ein Team mit der für Ihre Klasse zuständigen Heilpädagogen/in mit anderen Fachpersonen (s. oben).
- **Fachliche Beratung suchen:** In der Schweiz sind Fachpersonen aktiv, die mit inklusivem Sport in Vereinen und in der Schule viel Erfahrung haben. Sie finden die Adressen von Fachpersonen auf der Seite [«Netzwerk Sport Behinderung Inklusion»](#) (pdf) und wir möchten Sie ermutigen, mit den Fachpersonen Kontakt aufzunehmen; sie kommen allenfalls an Ihre Schule/in Ihren Verein.

Sportin – der inklusive Sportevent für Schulen

Schulsporttage und Bewegungsprojekte gehören zu den traditionellen Anlässen vieler Schulen. Beim Sportin-Event erleben die Schüler/innen aus der Regelschule und der Sonderschule in gemeinsamen und altersdurchmischten Teams den Sporttag. Die verbindende Wirkung von Sport wird genutzt, damit Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen Inklusion in Bewegung erleben können.

[Zum Artikel](#)

Interview

Während zwei Jahren unterrichtete Reto Baur, Klassenlehrperson und Sportlehrer an der Bezirksschule Wettingen den Jugendlichen Jan Schäublin in seiner Klasse. Der Schüler mit Behinderung nahm regelmässig am Sportunterricht teil und zeigte immer grosse Begeisterung für Bewegung und Sport. Reto Baur erzählt in diesem dreiteiligen Interview aus dieser Zeit und lässt Sie an seinen Erfahrungen teilhaben.

[Zur Playlist](#)

Professionalisierung des eigenen sportdidaktischen Handelns

Weiterbildung besuchen: Eventuell entscheiden Sie sich für eine Weiterbildung zum Sport und/oder zum Thema Heilpädagogik. Pädagogische Hochschulen mehrerer Kantone (z. B. AG, BE, LU) bieten einen berufsbegleitenden CAS zum Thema Heilpädagogik an.

Fachliteratur nutzen: Ziehen Sie Lektüre zum Thema Sport mit Behinderten heran (siehe Literatur S. 28) und nutzen Sie die Planungshilfen für eine kompetenzorientierte Planung inklusiven Sportunterrichts: (siehe S. 2 ff). Weitere praxisorientierte Literatur für die Gestaltung inklusiven Sportunterrichts finden Sie in der [online verfügbaren Literaturliste](#) (pdf).

Autorinnen und Autoren

- Gramespacher, Elke, Leiterin Professur Bewegungsförderung und Sportdidaktik im Kindesalter, Pädagogische Hochschule FHNW
- Häusermann, Stefan, Sportlehrer, Erwachsenenbildner und Berater im Bereich Sport und Inklusion von Menschen mit Behinderung, Lehrbeauftragter an Pädagogischen Hochschulen und Universitäten, Ausbilder im Behindertensport
- Heitz Flucher, Kathrin, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule FHNW
- Loosli, Daniela, Leiterin Nachwuchsförderung PluSport Behindertensport Schweiz, Sportlehrerin, Ausbilderin im Behindertensport PluSport, J+S, Erwachsenensport Schweiz esa
- Mathis, Raphaël, Sportlehrer, Sonderpädagoge, Rollstuhlsporttrainer und Lehrbeauftragter Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule FHNW
- Planzer, Reto, Sportlehrer, Berater/Betreuer Sportclubs PluSport, Ausbilder im Behindertensport
- Reimann, Daria, Tänzerin, Tanzpädagogin/Choreographin mit Erfahrung in integrativen Bewegungs- und Tanzprojekten
- Störch Mehring Susanne, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule FHNW

Hinweise

Susanne Störch Mehring. Diese Literaturhinweise geben erste Anhaltspunkte und stellen nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Praxis-Literatur

- Doll-Tepper, Gudrun (2016). Inklusion im und durch Sport – Entwicklungen und Perspektiven aus der Sicht des DOSB. In Ina Hunger, Sabine Radtke; Heike Tiemann (Hrsg.); [Dabei sein ist \(nicht\) alles. Inklusion im Fokus der Sportwissenschaft](#) (Schriften der dvs, Band 257, S. 103-109). Hamburg: Feldhaus Czwalina.
- Häusermann, Stefan; PluSport. Behindertensport Schweiz. (2008). [Mit Unterschieden spielen: Themenfächer](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Häusermann, Stefan; Bläuenstein, Chantal; Zibung, Isabelle; PluSport Behindertensport Schweiz. (2014). [Sport – erst recht: Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport](#) (1. Auflage ed.). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Hehl, Maja; Klaedtke, Beate; Wiklund-Schmid, Gabriela. (2012). [Im Wasser: Themenfächer Sport und Behinderung](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Hunger, Ina; Zimmer, Renate; Universität Osnabrück, Fachbereich Erziehungs- und Kulturwissenschaften. (2014). [Inklusion bewegt: Herausforderungen für die frühkindliche Bildung: \[das Buch zum 8. Osnabrücker Kongress 2013\]](#). Schorndorf: Hofmann.
- Meier, Stefan; Ruin, Sebastian (2015). [Inklusion als Herausforderung, Aufgabe und Chance für den Schulsport](#) (Vol. Band 6, Schulsportforschung). Berlin: Logos.
- Scheid, Volker, Friedrich, Georg (Red.) (2015) [Sportunterricht inklusiv. Entwickeln. Planen. Durchführen](#). Hessisches Kultusministerium. Wiesbaden.
- Wegner, Manfred; Scheid, Volker; Knoll, Michaela (Hrsg.). (2015). [Handbuch Behinderung und Sport](#) (Vol. 188, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.
- Wiesenhaan, Peter. (2015). [Sport und Bewegung für Menschen mit geistiger Behinderung: Ein Praxisbuch](#). Tübingen: Dgvt-Verlag.

E-Books

- Giese, Martin; Weigelt, Linda. (2017). [Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht: Theorie und Praxis aus Sicht der Förderschwerpunkte](#) (Vol. 34, Edition Schulsport). Aachen: Meyer & Meyer.
- Schliermann, Rainer; Anneken, Volker; Abel, Thomas; Scheuer, Tanja; Froböse, Ingo. (2014). [Sport von Menschen mit Behinderungen: Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder](#). München: Elsevier, Urban & Fischer.

Downloads

- [Netzwerk «Sport und Behinderung»](#) (pdf)
- [Komplette Literaturliste](#) (pdf)
- [Beispiel InSpot-Aktivität](#) (pdf)
- [Entwicklungsorientierte Beobachtung](#) (doc)
- [Bewegungsbeschreibung](#) (pdf)

Links

- [Übersicht «Sport und Behinderung» auf mobilesport.ch](#)
- [Monatsthema 10/2014: Sport und Handicap](#)
- [European Federation of Adapted Physical Activity](#)

Wir danken

dem INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee für die Erlaubnis an die Autorinnen und Autoren, auf die Inhalte der unterschiedlichen Themenfächer zurückgreifen zu dürfen.

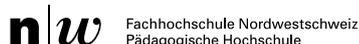
[Zu den Themenfächern](#)

INGOLDVerlag

Partner



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Redaktion: mobilesport.ch

Foto: Sportin, Nationalprojekt von Sport-Up, Roger Wehrli

Zeichnungen: Leo Kühne

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO