

10 | 2014

Sport und Handicap

Inhalt Monatsthema

Im Sport dabei sein	2
Die drei Lehrstufen	3
Methodische Aspekte	4
Sicherheit	5
Checkliste	6
Übungen	
• Homogenisierung	7
• Kompensation	9
• Rollenzuteilung	11
• Zufall und Glück	13
Lektionen	15
Hinweise	20
Anhänge	

Kategorien

- Alter: 5–15 Jahre
- Schulstufen: Vorschule – Sek. I
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Wie gestalte ich eine Lektion, ein Training mit einem Kind im Rollstuhl, einer Hörbehinderung oder einer anderen Beeinträchtigung? Dieses Monatsthema regt den Inklusionssport an und weist Wege zum gemeinsamen Sport für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung.

In der Schweiz hat der Behindertensport eine lange Tradition. Zahlreiche Verbände, Vereine und Sportgruppen bieten für Menschen mit Behinderung vielfältige Sportaktivitäten an. Wo Menschen mit und ohne Behinderung in der Regel bisher getrennt oder nebeneinander Sport getrieben haben, sollen vermehrt auch Möglichkeiten für gemeinsames Sporttreiben geschaffen werden. Mit dem neuen Sportförderungsgesetz unterstützt Jugend+Sport (J+S) die Integration von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in ihre Angebote. In Zukunft sollen Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung in J+S-Angeboten gemeinsam Training und Erfolg erleben und dabei emotionale und soziale Erfahrungen sammeln können.

Praxis mit heterogenen Gruppen

Mit seinem neuen Lehrmittel «Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport» stellt J+S allen Leiterinnen und Leitern, die Kinder und Jugendliche mit Behinderung in ihr Angebot integrieren möchten, ein Instrument zur Verfügung, das ihre tägliche Arbeit erleichtern will. Das Monatsthema basiert auf diesem Lehrmittel und zeigt anhand von Praxis-Beispielen rund um das Thema auf, wie der Inklusionssport (siehe [Seite 2](#)) in einer Sportlektion und im Training umgesetzt werden kann. Sowohl dieses Monatsthema als auch das J+S-Lehrmittel stützen sich auf das im Ingold-Verlag erschienene Buch «Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport» – welches die theoretischen Grundlagen liefert – sowie auf den Themenfächer «Mit Unterschieden spielen», der ebenfalls im Ingold-Verlag erschienen ist (siehe [Seite 20](#)). Erfahrung und Wissen der Behindertensport Verbände (siehe [Seite 20](#)) bestimmten massgeblich die inhaltliche Gestaltung des J+S-Lehrmittels.

Ausgehend von sportmotorischen Herausforderungen und pädagogischen Anpassungen liefert das Monatsthema Übungsvorschläge, die nach unterschiedlichen Lösungsstrategien unterteilt sind. Sie dienen als Basis für das Üben in Klassen oder Trainingsgruppen und können je nach Bedarf angepasst werden. Zwei Beispiellektionen (Stafetten und Spielturnier) runden das Thema ab. Für weitere Praxisbeispiele und eine ausführliche Beschreibung der Behinderungsbilder wird auf die bereits bestehenden [Inhalte](#) auf mobilesport.ch sowie auf die oben erwähnte Literatur verwiesen.

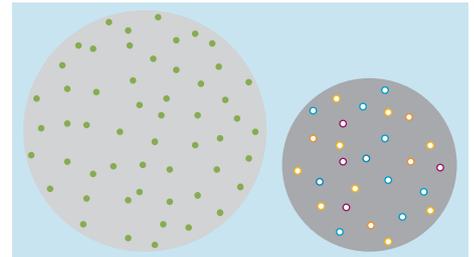
Im Sport dabei sein

Gemeinsamkeit entsteht dort, wo sich Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung im selben Raum bewegen und sich mit dem gleichen Thema oder Lerngegenstand beschäftigen. Die verschiedenen Methoden im Überblick.

Die Wege hin zu einem gemeinsamen Sport sind vielfältig. Grundsätzlich können drei sich ergänzende Methoden unterschieden werden.

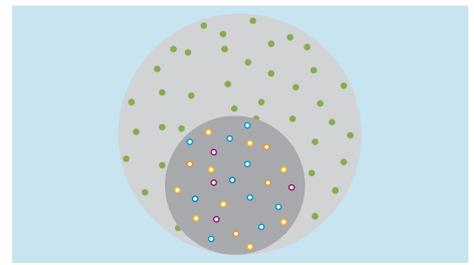
Separation

In speziellen Angeboten werden Menschen mit Behinderung in verschiedenen Sportarten gefördert. Sie erwerben sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten, erleben den Sport unter ihresgleichen und können sich mit anderen messen und vergleichen. Die Regeln des Nichtbehindertensports werden übernommen oder – wie zum Beispiel im Rollstuhlbasketball – angepasst. Die erworbenen Fertigkeiten erleichtern die Teilnahme am Sport der Nichtbehinderten und fördern die Akzeptanz in der Gesellschaft.



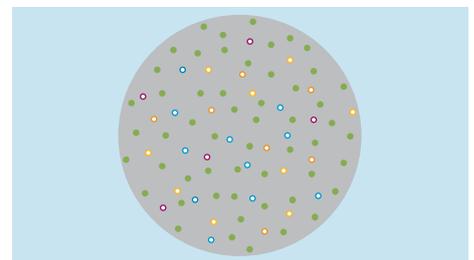
Integration

Behindertensportgruppen oder einzelne Sportlerinnen und Sportler nehmen an Trainings- und Sportanlässen von Nichtbehinderten teil. Grundsätzlich gelten die Regeln und Normen des Nichtbehindertensports. Individuelle Regelanpassungen, Sportgeräte und Hilfestellungen ermöglichen Menschen mit Behinderung die Teilnahme an den Sportaktivitäten. Neben gemeinsamen Trainings findet der Sport auch nebeneinander am gleichen Ort und mit gleichen Zielsetzungen statt.



Inklusion

Menschen mit und ohne Behinderung treiben miteinander Sport und entwickeln dabei neue Regeln und Bewegungsmöglichkeiten. Der Lerngegenstand und das Thema sind gleich. Auf der Grundlage der individuellen Stärken wird mit den Unterschieden gespielt. Damit können neue Sportwelten gestaltet werden. Die Sportangebote lassen eine hohe Vielfalt zu und ermöglichen so die Teilhabe von Menschen mit verschiedensten Voraussetzungen.



Im gemeinsamen Training von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung können alle drei beschriebenen Wege in verschiedenen Sequenzen der gleichen Lektion ihren Platz haben. Selbstbestimmung, Kompetenz und soziale Zugehörigkeit sind wichtige Bedürfnisse der Teilnehmer und sollen deshalb im Zentrum stehen (siehe Seite 4 «[Methodische Aspekte](#)»).

Die drei Lehrstufen

Die drei Lehrstufen «Voraussetzungen schaffen», «Vielfalt ermöglichen» und «Kreativität fördern» sind unabdingbar für ein herausforderndes Training für alle. Bei inklusiven Sportangeboten sind auf allen drei Lehrstufen besondere methodische Akzente zu berücksichtigen. Dabei ist vor allem der Dialog zwischen allen Beteiligten wichtig.

Voraussetzungen schaffen

Zuerst gilt es, die Voraussetzungen für gemeinsamen Sport zu schaffen. Dabei müssen folgende Aspekte besonders berücksichtigt werden:

- **Zeit:** Mehr Zeit einrechnen für Trainingseinheiten oder die Vorbereitung des Trainings und des Wettkampfs. Menschen mit Behinderung brauchen dafür oft mehr Zeit.
- **Energie:** Genügend Pausen anbieten und längere Erholungszeit in der Gestaltung des Trainings berücksichtigen. Behinderungsbedingte Kompensationsleistungen und Ausgleichsbewegungen benötigen zusätzlich Energie.
- **Dynamik:** Unterstützung, Begleitung oder Vereinfachung bei komplexen Bewegungssituationen oder raschem Wechsel der Bewegungsdynamik anbieten. Menschen mit Behinderung sind hier schneller überfordert.
- **Begleitung:** Den Bedarf an zusätzlichen Leiterinnen und Leitern sowie die Begleitung von Menschen mit Behinderung frühzeitig abklären und organisieren.
- **Ort:** Wichtig sind möglichst hindernisfreie Zugänge zu den Sportanlagen, Garderoben und Toiletten.
- **Material:** Spezielle Geräte und Hilfsmittel für das Training bereitstellen.
- **Belastung:** Vermeiden von einseitigen, gleichbleibenden körperlichen und psychischen Belastungen. Diese können die Leistungsfähigkeit von Menschen mit Behinderung einschränken.

Vielfalt ermöglichen

Inklusionssport soll ein möglichst hohes Mass an Vielfältigkeit zulassen. Um Vielfalt zu ermöglichen, werden Lernsituationen variiert und angepasst sowie Bewegungsaufgaben erleichtert und erschwert. Wichtig ist, dass nicht zu viel auf einmal verändert wird und die Bewegungsqualität erhalten bleibt.

Mit Ritualen kann eine übersichtliche und klare Struktur innerhalb der Vielfalt geschaffen werden. Dies ist besonders für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung, Autismus oder Wahrnehmungs- und Verhaltensauffälligkeiten hilfreich.

Kreativität fördern

Bewegungselemente werden kombiniert und Kreativität gefördert. Offene und herausfordernde Bewegungssituationen werden angeboten, wo nötig zur Kreativität animiert und dabei die Sicherheit gewährleistet. Die Kinder und Jugendlichen müssen mit der Offenheit umgehen können, um gegebenenfalls selber die Situation zu verändern.

Kreativität fördern heisst auch, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, welche ein möglichst selbstgesteuertes Lernen ermöglichen. Besonders Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung oder Autismus sind hier auf Begleitung angewiesen.

Die drei Lehrstufen werden auch im [Kernlehrmittel J+S](#) definiert und sind Teil des methodischen Konzeptes.

Methodische Aspekte

Die Unterrichtsgestaltung im inklusiven Sport stellt besondere methodische Herausforderungen in der Differenzierung der Angebote und beim Variieren der Lernsituationen.

Aufgrund der unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten und Lernvoraussetzungen von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung sind äussere oder innere Differenzierung der Angebote wichtig.

- **Äussere Differenzierung:** Die Lernenden werden in homogene Gruppen nach Alter, Interesse, Leistung, Bewegungsmöglichkeiten etc. eingeteilt. Da es im Sport traditionell um den Leistungsvergleich geht, ist eine äussere Differenzierung in Leistungskategorien und Altersgruppen üblich. Menschen mit Behinderung nehmen entsprechend ihren Bewegungsmöglichkeiten an Angeboten des Behindertensports teil. Die räumliche oder institutionelle Integration kann zusammen mit den Sportvereinen vor Ort organisiert werden.
- **Innere Differenzierung:** Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen wird innerhalb des Trainings mit einer Abstufung nach individuellen Leistungsmöglichkeiten eingegangen. Zusammen werden Bewegungssituationen angepasst und variiert und die Teilhabe von Menschen mit verschiedensten Voraussetzungen ermöglicht.

Mit gezieltem Variieren von Lernsituationen können Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten und Lernvoraussetzungen sowie verschiedenen Motiven zum Sporttreiben animiert werden. Variieren kann motivieren und herausfordern.

Durch das Verändern der Aufgabenstellung, der Methode und der Sozialform kann die Bewegungssituation individuell angepasst werden.

- **Variieren der Aufgabenstellung (z. B. Belastung verändern):** Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungsstörungen kann sich die Muskelspannung in Stresssituationen erhöhen.
→ Energie dosieren, zyklischer Bewegungsrhythmus, Belastung reduzieren.
- **Variieren der Methode (z. B. Anleitung verändern):** Kinder und Jugendliche mit einer Sehbehinderung sind auf Begleitung im Sport angewiesen.
→ Verändern der Stimmlage und Lautstärke vermittelt die Dynamik der Bewegung, Abtasten der Körperstellung, Teilmethode etc.
- **Variieren der Sozialform (z. B. Rolle verändern):** Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung stossen schnell an Grenzen, wenn es darum geht, mehrere Informationen zu verknüpfen oder eine komplexe Information zu verstehen.
→ Klare Rollenzuteilung (Verteidiger, Angreifer etc.) erleichtert die Orientierung im Raum und in der Aufgabe.

Beim Variieren von Lernsituationen wird das Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen einer Bewegung erleichtert oder erschwert. Bei inklusiven Sportangeboten ist es hilfreich, wenn die Lehrperson in der jeweiligen Bewegungssituation rasch und unkompliziert Erleichterungen und Erschwerungen anbieten kann.

Lernsituationen

Der Dialog und die Art der Zusammenarbeit zwischen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung verändert sich je nach Art der Aktivität. Das gemeinsame Training lebt von vielfältigen Bewegungsbeziehungen mit unterschiedlicher Intensität und Dichte (vgl. Weichert, 2008 > [siehe Literatur](#))

Nebeneinander bewegen: An verschiedenen Posten wird entsprechend den individuellen Voraussetzungen am gleichen Thema gearbeitet. Ein Austausch in der Bewegung findet nur wenig statt.

Mit Unterstützung bewegen: Mit gezielten Hilfestellungen wird die Bewegung begleitet und so eine Teilnahme von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung an der Aktivität ermöglicht. Der Austausch in der Bewegung mit dem Partner findet über die einseitigen Hilfestellungen statt.

Miteinander bewegen: Zum Erreichen des gemeinsamen Ziels werden bewusst die Stärken der einzelnen Mitglieder genutzt. Der Austausch in der Bewegung findet während der ganzen Aktivität zwischen allen Gruppenmitgliedern statt.

Sicherheit

Mit einer guten Vorbereitung sowie organisatorischen, methodischen und personellen Massnahmen kann die Leitungsperson wesentlich zur Unfallverhütung beitragen.

Kinder und Jugendliche mit Behinderungen verunfallen im Sport nicht mehr als andere – aber auch nicht weniger. Unterschiedliche Beeinträchtigungen in der Wahrnehmungs-, Beurteilungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz können das Gefahrenbewusstsein sowie die Selbststeuerungsfähigkeit einschränken. Dies kann insbesondere bei Kindern und Jugendlichen mit Wahrnehmungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Autismus und geistiger Behinderung sowie psychischen Störungen zu einer verminderten Risikokompetenz führen.

Pausen einplanen

Die grossen Unterschiede der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen können innerhalb der Sportgruppe leicht zu einer Über- oder Unterforderung führen. Je nach Gruppendynamik, Leiter und situativen Voraussetzungen kann sich so die Gefahr eines Unfalls schnell erhöhen.

Deshalb ist bei inklusiven Sportangeboten die Intensität und die Verteilung der Belastung (Pausen!) individuell aber auch gruppenspezifisch gut zu planen. Dies setzt Kenntnisse über die behinderungsspezifisch sinnvolle Belastbarkeit in den jeweiligen Alters- und Entwicklungsstufen voraus.

Mit einer guten Vorbereitung und zweckmässigen organisatorischen, methodischen und personellen Massnahmen kann die Leitungsperson wesentlich zur Unfallverhütung beitragen. Grundsätzlich sind für alle J+S-Sportarten Sicherheitsstandards definiert, die bei entsprechender Beachtung ein möglichst unfallfreies Sporttreiben ermöglichen sollten.

Was ist denn anders?

Die Behinderung verstehen, die Symptome erkennen und sinnvolle Konsequenzen für den Bewegungs- und Sportunterricht ziehen: ein wichtiger Schritt in Richtung Einbezug von Lernenden mit besonderen Bedürfnissen.

→ [Artikel lesen](#)

Checkliste

Nachfolgende Tipps unterstützen Sie dabei, ein erfolgreiches gemeinsames Training von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung zu organisieren und durchzuführen.

Vorbereitung

- Für neue Wege und Begegnungen offen sein.
- Sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen.
- Sich über die Rahmenbedingungen für integrative J+S-Angebote informieren.
- Einverständnis für die Integration von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung bei der Vereinsleitung einholen und im Verein darüber informieren.
- Falls notwendig mit dem Hauswart Kontakt aufnehmen und informieren.
- Eventueller Transport oder die Begleitung zum Training organisieren.
- Neues Angebot an Schulen, bei Therapiestellen und Eltern bekannt machen.
- Alle Teilnehmer und deren Eltern informieren.
- Möglichkeiten des Coachings abklären.

Infrastruktur

- Barrierefreiheit der Sportanlage, Garderoben und Toiletten abklären.
- Zugänglichkeit der Parkplätze und Zufahrten abklären.
- Spezielles Material und angepasste Ausrüstung organisieren.
- Mit kreativen Lösungen Zugang verschaffen.

Durchführung

- Klären, ob Kinder und Jugendliche mit bestimmten Behinderungen angesprochen werden sollen oder das Training für alle Zielgruppen offen ist.
- Klären, wie viele Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung am Training teilnehmen können (Ressourcen).
- Informationen zur Behinderung und zu speziellen Bedürfnissen im Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen oder deren Eltern einholen.
- Vorgehensweise bei extrem störendem Verhalten von nichtbehinderten und behinderten Kindern und Jugendlichen gemeinsam mit allen bestimmen.
- Wenn nötig zusätzliche Helferinnen zum Umziehen, Duschen und für die Begleitung im Sport organisieren.

Auswertung

- Die Besprechung mit den Teilnehmern, dem Leitungsteam, den Eltern und dem Vereinsvorstand hat zum Ziel, das neue Angebot zu evaluieren und weiterzuentwickeln.
- Sind die Erwartungen erfüllt und die Ziele erreicht worden?
- Ist das Training für alle herausfordernd und passend (lernen, lachen, leisten)?
- Haben wir uns an die Regeln und Abmachungen gehalten?
- Bewährt sich die Form der Zusammenarbeit im Leitungsteam?

Homogenisierung

In den verschiedenen Übungen dieser Lösungsstrategie werden Paare oder Gruppen mit vergleichbaren individuellen Bewegungsmöglichkeiten gebildet und gemeinsame Aufgaben gelöst.

Zonenspiel

In drei Spielfeldzonen treten aus jeder Mannschaft Spieler mit vergleichbaren Bewegungsmöglichkeiten gegeneinander an. Der Ball wird über die Zonen hinweg gespielt.

Es spielen zwei Mannschaften A und B wobei die 6–8 Spielerinnen gleichmässig auf die drei Spielfeldzonen verteilt sind. In den Zonen (Angriffs- bzw. Verteidigungszone, Mittelzone) halten sich jeweils Spielerinnen mit ähnlichen Bewegungsfähigkeiten auf. Sie dürfen ihre Zone nicht verlassen. Der Ball wird über die Zonen hinweg gespielt. Die Zonen mit Klebeband und Pylonen kennzeichnen.

Variation

- Das Spielfeld in Längszonen unterteilen.

Bemerkung: Zum Ausgleichen der Bewegungsunterschiede innerhalb der Zone mit Handicap spielen (auf einem Bein hüpfen, Softtennisball zwischen den Knien eingeklemmt etc.).

Material: Malstäbe oder Pylone, Klebeband, entsprechendes Material zum Mannschaftsspiel



Bild: Daniel Käsermann

Gleichgewichts-Challenge

Vergleichbare Bewegungsfertigkeiten wie das Kippen des Rollstuhls und das Einradfahren ermöglichen gemeinsames Lernen.

Sich an einer Stange/Mauer abstützen und das Gleichgewicht auf dem Einrad ausprobieren. Dabei stellt das Kippen des Rollstuhls die gleichen koordinativen Anforderungen wie das Einradfahren. Die Balance kann durch leichte Vor- und Rückwärtsimpulse am Griffreifen bzw. auf die Pedale gehalten werden. Gemeinsamer Austausch in der Bewegung.

Variation

- Die «freie» Hand der Einradfahlerin und eine Hand der Rollstuhlfahrerin berühren sich kurz (klatschen), Jonglierball zuwerfen.

Bemerkung: Die Einradfahlerin kann anstelle der Wand die Schulter der Rollstuhlfahrerin als Stützhilfe benutzen. Gemeinsam vorwärts fahren (Rollstuhl gekippt)

Material: Einrad



Bild: Philippe Reinmann

Quellen: Mit Unterschieden spielen, IngoldVerlag, 2008; J+S Broschüre Sport und Handicap, BASPO, 2014; Projekt Sportin, www.sportin.ch; Lehrunterlagen Stefan Häusermann > [siehe Literatur](#)

Matterhorn

Durch die Wahl unterschiedlich langer Laufstrecken können alle gleichviel zum gemeinsamen Erfolg beitragen. Die Ausdauer wird individuell trainiert.

Es sind drei unterschiedlich lange Strecken von einem gemeinsamen Startpunkt aus markiert (10 m, 20 m, 30 m). Je nach Alter und Bewegungsmöglichkeiten werden die Strecken den Schülerinnen in der 6er-Gruppe zugeteilt (oder selber auswählen). Es müssen alle Strecken benutzt werden. Pro absolvierten Lauf darf auf dem Plakat mit dem Matterhorn 50 m hoch «geklettert» werden. Welche Gruppe erreicht zuerst den Gipfel?

Variation

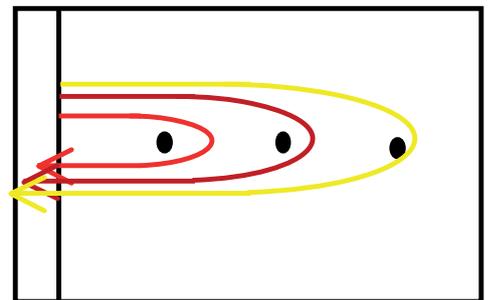
- Es laufen immer drei SuS gemeinsam auf verschiedenen Strecken. Wenn alle drei ihren Lauf absolviert haben, starten die nächsten drei SuS.

Bemerkung: Zum Ausgleichen der Bewegungsunterschiede mit Handicap rennen (Softtennisball zwischen den Knien, unter dem Arm etc. einklemmen).

Material: Malstäbe oder Pylone, Flipchart mit Matterhorn, Zeichenstifte



Bild: Roger Wehrli



Differenzschwimmen

Schaffe ich zweimal kurz hintereinander dieselbe Leistung? Nicht das Messen der Leistung, sondern die Fähigkeit, sich selbst einschätzen zu können ermöglicht den gemeinsamen Vergleich.

Jeder schwimmt 50 m und schreibt danach die geschätzte Zeit auf. Anschliessend nochmals 50 m schwimmen, wobei die Zeit gestoppt und aufgeschrieben wird (Vergleich mit der geschätzten Zeit). Nach einer kurzen Pause wird versucht die 50 m in gleicher Zeit zu schwimmen. Die Differenz der beiden Durchgänge wird notiert. Wer hat die kleinste Differenz?

Variation

- Gemäss der Rangliste aus dem ersten Lauf in umgekehrter Rangreihenfolge mit entsprechender Zeitdifferenz starten. Kommen alle miteinander ins Ziel?

Bemerkung: Das Differenzprinzip kann in vielen Sportarten angewendet werden. Z. B. im Spiel nach der Halbzeit die Punkte retour zählen: Welche Mannschaft erreicht zuerst Null?

Material: Stoppuhr, Notizmaterial



Kompensation

Unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten werden mit dieser Lösungsstrategie durch die Partnerin, mit Hilfsmitteln oder entsprechenden Gerätearrangements sowie individuellen Regelanpassungen ausgeglichen.

Rafroball

Die Grösse des Tores wird den Bewegungsmöglichkeiten und der Körpergrösse des Torhüters angepasst. Individuelle Regeln und Anpassung der Situation motivieren.

Zwei Mannschaften spielen 7:7 (oder 4:4 quer). Jedes Team versucht Tore zu erzielen, ohne den markierten Torraum (Handball-Kreis) zu betreten. Die individuelle Torgrösse wird mit Leinen im Handballtor oder mit Klebeband auf einer Matte markiert. SpielerInnen im Rollstuhl dürfen gestossen werden. Nach Ballannahme dürfen höchstens drei Schritte gelaufen oder zwei Meter gefahren werden – Kein Dribbling. (→ www.rafroball.ch)

Variation

- Ein Spieler pro Team darf mit dem Ball dribbeln, muss aber bei einer Berührung durch einen Spieler der Gegenmannschaft den Ball in der eigenen Mannschaft weiterspielen.

Bemerkung: Beim Basketball Reifen, Kasten oder tiefereingestellter Korb als zusätzliche Treffermöglichkeit anbieten (→ [Baskin](#)).

Material: Softhandball, Klebband, Leinen (Markierband), Spielbänder



Bild: Daniel Käsermann

Kletterpfad

Klettern einmal so, einmal anders. Nach oben klettern an der Stange oder sich am Tau mit Zusatzgewicht nach vorne ziehen. Individuelle Herausforderungen durch Anpassung der Situation ermöglichen.

Die einen klettern an der geraden oder schräg gestellten Kletterstange. Für «Horizontalkletterer» wird ein Tau so an Sprossenwand oder Barren befestigt, dass man sich im Rollstuhl, auf einem Teppichrest oder Rollbrett sitzend heranziehen kann. Eine Mitschülerin hält sich am Rollstuhl fest und lässt sich als Bremsklotz mitziehen. Wer hat zuerst eine bestimmte Höhe/Distanz erklettert?

Variation

- Die Horizontal-Kletterin ist die menschliche Uhr. Sobald sie ihre Strecke zurückgelegt hat, stoppen die Stangenkletterer und vergleichen die Höhe.

Bemerkung: Ein Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das ungewollte Umkippen nach hinten.

Material: Tau, Kletterstangen, Teppichresten, Rollbrett



Bild: Philippe Reinmann

Werfen Plus

Weitwerfen mit verschiedenen «Handicaps»: Durch das Erleben von Bewegungseinschränkungen entwickeln die SuS gemeinsam ein mögliches Bonussystem zum Ausgleichen der Nachteile.

Die SuS werfen den Ball mit unterschiedlichen Handicaps: Eine Hand auf dem Rücken, auf einem Stuhl/am Boden sitzend, auf einem Bein stehend, mit einem Ball zwischen den Knien eingeklemmt etc. Sie vergleichen die geworfenen Distanzen mit und ohne «Handicap» und entwickeln ein Bonussystem mit Handicappunkten (-metern), welches die Nachteile ausgleicht.

Variation

- Vergleich der unterschiedlichen Weiten je nach «Handicap» mit der gebräuchlichen Notentabelle. Nachteilsausgleich mit Hilfe von Handicappunkten gemeinsam entwickeln.

Bemerkung: Handicapsysteme (Klassifizierungssysteme) sind im Behindertensport weit verbreitet (→ www.swissparalympic.ch).

Material: Weitwurfball, Messband, Stühle, Softhandbälle, Notentabelle Weitwurf



Superball

Ein mit Luftballons randvoll gefüllter Müllsack ersetzt den Volleyball. Spielmaterial, Partnerhilfen und spezielle Geräte kompensieren die eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten.

Superball ist eine Spielvariante des Volleyballs. Durch seine Langsamkeit und Grösse kann der «Müllsackball» mit den Augen gut verfolgt und einfach gespielt werden. Beim Anspiel wird der Ball erst nach einem Zuspiel in der eigenen Mannschaft über das Netz gespielt. Im Spiel muss der Ball spätestens nach vier Berührungen in der eigenen Mannschaft über das Netz gespielt werden.

Variation

- Der Ball darf auch mit den Füßen und dem Kopf gespielt werden. Vorsicht bei hohem Fuss und Rollstuhlfahrerinnen!

Material: Müllsack (110L), Luftballons, Volleyballnetz/Leine



Bild: Daniel Käsermann

Hilfsmittel

Spezielle Geräte und Prothesen ermöglichen eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten
Weitere Infos:

→ www.plusport.ch

→ www.rollstuhlsport.ch

→ www.activemotion.ch

→ www.ortho-team.ch

Rollenzuteilung

Rollen und Aufgaben werden mit dieser Lösungsstrategie entsprechend den individuellen Bewegungsmöglichkeiten gewählt. Die eigenen Stärken sollen genutzt werden.

Adler und Füchse

Mit List und Taktik die Fahne auf der eigenen Burg flattern lassen.

Welche Rolle passt zu mir – Fahnenträger oder Kämpfer?

Die Klasse wird in zwei Gruppen (Adler und Füchse) aufgeteilt. Die Burg (dicke Matte) jeder Gruppe liegt im vorderen Teil der Basketball Freiraumzone. Die Hälfte der Gruppe ist mit Stäben ausgerüstet. In der Mitte des Basketballfeldes liegt eine Fahne (Badetuch) am Boden. Adler und Füchse stürmen von ihrer Burg aufs Spielfeld und versuchen, die Fahne mit den Stäben zu ergattern und auf die eigene Burg zu bringen. Dabei darf mit den Stäben kein Gegner berührt werden. Die andere Hälfte der Gruppe kann den Gegner festhalten, darf sich aber nicht an der Fahne zu schaffen machen. Neben dem Festhalten kann das Kind mit Rollstuhl gut den Laufweg blockieren.

Variation

- Die Stäbe können während dem Spiel innerhalb der Gruppe weitergegeben werden (Rollentausch).

Bemerkung: Anstelle des Holzstabes einen Unihockeyschläger benutzen. Für Rollstuhlfahrer Schläger individuell verkürzen. Die Regeln gemeinsam während des Spiels entwickeln (GAG-Methode, Ganzheitlich – Analytisch – Ganzheitlich) und individuelle Regeln zulassen.

Material: Stäbe, Badetuch, Spielbändel, 30er Matte



Bild: Philipp Reinmann

Pyramide

Beim Aufbau einer Pyramide die eigene Rolle entsprechend den individuellen Möglichkeiten auswählen. Gegenseitig vertrauen und gemeinsam Grenzen überwinden.

Die Pyramide langsam mit Partnerhilfe in der Gruppe auf- und abbauen – zehn Sekunden stehen lassen. Der Platz, auf der die Pyramide steht, ist mit Matten ausgelegt und die Schuhe sind ausgezogen. Waagrechte Wirbelsäule nicht belasten und die Körperspannung aufrecht halten. Bei Schmerzen oder Angst den Aufbau abbrechen – Stoppsignal abmachen!

Variation

- Die einzelnen Teile (Schülerinnen) der Figur machen ein Geräusch oder schlagen einen gemeinsamen Rhythmus.

Bemerkung: Vorsicht bei der Belastung von gelähmten Körperteilen (Querschnittslähmung) und bei unkontrollierten Bewegungen (cerebrale Bewegungsstörung) oder mangelnder Selbsteinschätzung (geistige Behinderung).

Material: Matten



Bild: Philipp Reinmann

Reifenball

Den Ball durch den Reifen dem Partner zuspiesen oder zu zweit den Reifen halten und laufen. Rollenverteilung und Kooperation entscheiden über den Erfolg.

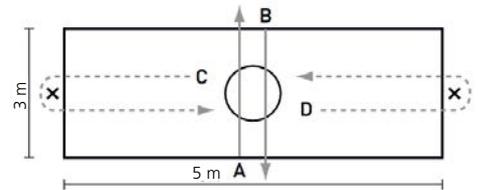
In der 4er-Gruppe wirft A den Ball durch den von C und D hochgehaltenen Reif zu B. Sobald der Ball durch den Reif geflogen ist, legen C und D den Reifen ab, laufen um ihren eigenen Malstab zurück zum Reif und heben ihn wieder auf. B spielt zu A etc Lauf, Ballfangen und Reifentreffer zählen jeweils 1 Punkt (pro Durchgang max. 6 Punkte). Welche 4er-Gruppe erzielt die meisten Punkte? Rückspiel mit Rollenwechsel.

Variation

- Zusatzpunkte für jeden direkten Ballwechsel von A und B, während C und D laufen.

Bemerkung: Kinder mit einer Sehbehinderung spielen sich den Klingelball unter dem von C und D gehaltenen Stab zu.

Material: 4 Malstäbe, 1 Reifen, 1 Softball (Klingelball)



Vierfüssler

Sich als Gruppe unter besonderen Voraussetzungen gemeinsam möglichst schnell fortbewegen. Eine auf die Stärken aufbauende Rollenverteilung und Kooperation sowie die Strategie entscheiden über den Erfolg.

Die Klasse in Gruppen à 7 Schülerinnen aufteilen. Jede Gruppe überlegt sich, wie sie als ganze Gruppe zusammen mit nur vier Bodenberührungen (Rollstuhl berührt den Boden) gleichzeitig möglichst schnell eine ca. 10 Meter lange Strecke zurücklegen kann. Dabei müssen alle 7 Schülerinnen der Gruppe während der Fortbewegung in körperlichem Kontakt zueinanderstehen. Nach einer Besprechungs- und Ausprobierphase (ca. 3 Minuten) beginnt der Wettkampf.

Variation

- Erleichtern und erschweren der Aufgabe durch Verändern des Verhältnisses zwischen Anzahl Kontaktpunkten und Bodenberührungen.

Bemerkung: Nach jedem Wettkampfdurchgang (= Anzahl Gruppen) Zeit geben, die eigene Lösungsstrategie zu optimieren. Am Schluss aller Durchgänge die unterschiedlichen Lösungswege der Gruppen vergleichen.

Material: Malstäbe zur Start- und Zielmarkierung



Zufall und Glück

Durch das Einsetzen von Zufalls- und Glücksmomenten treten die Unterschiede in dieser Lösungsstrategie in den Hintergrund.

Würfeliglück

Der Würfel entscheidet, wie viel Punkte der Korbwurf zählt. Der Zufall kann Unterschiede ausgleichen (oder verschärfen).

Bei einem erfolgreichen Torschuss, Korbwurf etc. würfelt die erfolgreiche Mannschaft. Der Korbwurf zählt so viele Punkte, wie der Würfel anzeigt.

Variation

- Der Würfel muss in einem am Boden liegenden Reifen zum Stillstand kommen, damit die Würfelzahl zählt. Die Gegenmannschaft würfelt.

Bemerkungen

- Unterschiede im Mannschaftsspiel können auch ausgeglichen werden, wenn der erfolgreiche Torschütze die Mannschaft wechselt (Überzahlspiel).
- Den einzelnen Spielern werden Nummern zugeordnet, dann entscheidet der Würfel, welcher Spieler die Mannschaft wechselt.

Material: Würfel



Bild: Daniel Käsermann

Badminton Lotterie

Die eher zufällige Flugbahn des Ballons kann Unterschiede in der Technik ausgleichen. Der Ballon fliegt langsam und gibt mehr Zeit zum Reagieren.

Der Ballon ermöglicht ein attraktives und spassiges Badmintonspiel auch für technisch stark unterschiedliche Spielerinnen. Punkte sammeln, indem die Schülerin mit einer Behinderung den Ballon so ins gegnerische Feld spielt, dass er nicht zurückgespielt werden kann. Für die Schülerin ohne Behinderung gilt es, möglichst den Körper (Rollstuhl) der Gegnerin zu treffen.

Variation

- Den Ballon mit einem Korkzapfen füllen und aufblasen. Der Korkzapfen bewirkt eine etwas schnellere Flugbewegung.

Bemerkungen

- Bei Überkopfbewegungen verhindert ein Stützrad hinten am Rollstuhl das Kippen des Rollstuhls.
- Für Kinder mit einer Latexallergie gibt es latexfreie Ballone im Handel.

Material: Ballone, Korkzapfen, Badmintonschläger und Netz



Bild: Philipp Reinmann

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Hauptteil	25' Begegnungsstafette Die Gruppe wird halbiert. Die beiden Halbgruppen stellen sich an der Hallenwand einander gegenüber auf. Immer zwei Schülerinnen der Gruppe gehen aufeinander zu, begegnen sich (nicht unbedingt in der Mitte!), machen gemeinsam die Bewegungsaufgabe und kehren danach zu ihrem Startort zurück. Sie geben den Nächstartenden einen Handschlag und stellen sich hinten in der Halbgruppe an. Auf dem Rückweg muss eine Wäscheklammer aus dem Sack mitgenommen und am Shirt/an der Hose angeklemt werden. Welche Gruppe sammelt die meisten Wäscheklammern? Begrüßungsformen: <ul style="list-style-type: none"> • Begrüssen mit Händen: Die beiden Schülerinnen rennen aufeinander zu, schütteln sich die Hand und rennen zurück. • Begrüssen mit Po: Die Schülerinnen rennen aufeinander zu, drehen sich um, begrüßen sich mit dem Po und rennen zurück. • Begrüssen mit Hampelmann: Die beiden Schülerinnen rennen aufeinander zu, geben sich die Hand und machen gemeinsam fünf Hampelmänner, danach rennen sie zurück. 	Die drei Gruppen vom «Rette mich wer kann» für den Stafetten-Triathlon übernehmen. Pro Stafette Punkte verteilen: Erster Platz = 3 Punkte Zweiter Platz = 2 Punkte Dritter Platz = 1 Punkt Im Rollstuhl: Mit Po: Halbe Drehung mit Rollstuhl-Berührung, Rückenlehne und Po. Hampelmann: Händeklatschen über dem Kopf, Arme möglichst weit nach oben oder Achseln heben und senken.	Wäscheklammern 6 Malstäbe 6 kleine Kisten/Säcke
	Dominostafette Für jede Gruppe sind auf der gegenüberliegenden Hallenseite auf einer Matte Dominosteine mit der Rückseite nach oben verteilt. Nach dem Startsignal laufen alle Schülerinnen der Gruppe zur Matte. Diejenige welche zuerst ankommt dreht einen Dominostein um. Die Nachfolgende dreht den nächsten Stein um, und schaut ob er zum bereits umgedrehten passt. Wenn ja, den Stein ansetzen und zurück zum Startort laufen und wieder zur Matte – neuer Stein drehen etc. Wenn der Stein nicht passt, Stein umdrehen und Lauf zum Startort und zurück zur Matte etc. So lange bis alle Dominosteine in einer Reihe gelegt sind. Jede Schülerin läuft in ihrem eigenen Tempo.	Im Rollstuhl: Dominosteine auf einem Schwedenkasten in Tischhöhe auslegen. Geistige Behinderung, Sehbehinderung Mit Partner die Steine in die Reihe legen.	3 Malstäbe 3 Matten 3 Set Dominosteine
	Zauberring An einem Moosgummiring sind, entsprechend der Anzahl Kinder in der Gruppe, Gymnastikseile befestigt. Jedes Kind hält ein Seil. Auf dem Moosgummiring liegt ein Ball. Am Start werden die Seile zusammen gespannt und der Ball im Moosgummiring balanciert. Welche Gruppe hat den Ball am schnellsten ins Ziel balanciert? Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss die Gruppe stillstehen, den Ball holen, ihn wieder in den Ring legen, die Seile spannen und erst dann den Lauf wieder fortsetzen.	Im Rollstuhl: Seil am Rollstuhl oder Körper befestigen.	6 Malstäbe 6–8 Gymnastikseile 3 Moosgummireifen 3 Handbälle/ Gymnastikbälle

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Ausklang	10'	<p>Luftmatratze</p> <p>4 oder 5 SuS knien dicht nebeneinander und stützen sich mit den Händen am Boden auf. Die Rücken der Kinder bilden eine wackelige Fläche. Ein Kind legt sich mit Unterstützung bäuchlings auf die «Wasseroberfläche». Die knienden Schülerinnen bewegen sich langsam hin und her. Die Wasseroberfläche beginnt sich zu bewegen und das Kind auf der «Luftmatratze» wird mal sanft mal kräftig durchgerüttelt.</p> <p>Am Schluss umklammern die «Wasserkinder» die auf der «Luftmatratze» liegende Schülerin mit dem rechten Arm und gehen langsam in den Fersensitz. Die liegende Schülerin wird sanft auf die Matte gerollt. Rollentausch.</p>	 <p>Bild: Philipp Reinmann</p> <p>Gerader Rücken! Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln.</p> <p>Im Rollstuhl: Tuch oder dünne Matte auf die Rücken der Kinder legen und Vorsicht beim Transfer (Dekubitus!).</p>	3 Matten pro Gruppe

Spielturnier – Play off

Das Miteinander und Gegeneinander in unterschiedlicher Teamzusammensetzung erleben und dabei das Spiel in verschiedenen Positionen üben sind Ziele dieser Lektion.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
Stufe: 7.–8. Klasse

Lernziele

- Das Zusammenspiel in verschiedener Mannschaftszusammensetzung fördern
- Die eigenen Stärken im Spiel erkennen
- Spass und Freude am Spielen und Siegen (Ehrgeiz)

Bemerkungen: Im Rollstuhl mit verkürztem Stock spielen, nicht rückwärtsfahren (Fussgänger nicht rückwärts laufen) und Fahrweise der Situation anpassen – Vorsicht vor Zusammenstößen mit Fussgängern.

Kinder mit Sehbehinderung oder geistiger Behinderung spielen mit Partner (Schatten); ein Ball mit Klingel erleichtert die Orientierung und die Ballannahme (mit Hilfe eines kleinen Schlitzes eine Klingel in den Unihockeyball drücken).

Die wechselnden Spielfelder und Zusammensetzungen der Mannschaft können zu Überforderung führen – Kinder mit Sehbehinderung, geistiger Behinderung, Wahrnehmungs- oder Verhaltensauffälligkeiten wechseln das Spielfeld nicht.

Quelle: mit «[Unterschieden spielen](#)»; IngoldVerlag; Spiele spielen – Umgang mit anderen, BVSS-Workshop, Lukas Magnaguagno

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material	
Einstieg	10' Vorstellen des Lektionsthemas und der Ziele	Kreis		
	Linienlauf Mit Ball am Stock sich nur auf den Bodenmarkierungen bewegen. <ul style="list-style-type: none"> • Bei Pfiff eigener Ball liegen lassen und mit einem anderen Ball weiterspielen. • Bei Begegnung auf der Linie ausweichen. • Bei Begegnung auf der Linie den Ball des Gegners wegschlagen, ohne den eigenen zu verlieren. 		Pro SchülerIn ein Stock und Ball	
	Schnappball In Zweiergruppen sich frei im Raum bewegen und den Ball einander zupassen. Ohne den eigenen Ball zu verlieren, versuchen den anderen Gruppen den Ball weg zu schnappen. Wenn der Ball verloren geht, in der Zweiergruppe einen Sprint zur nächsten Hallenwand und wieder weiterspielen.			
	Mannschaften bilden Die Klasse steht in einer Reihe nebeneinander. Sechs Schüler stehen als Captains vor der Reihe. Die Schüler in der Reihe wählen nacheinander ihren Captain aus. Der Erste hat 6 Möglichkeiten zur Wahl, der Zweite 5, der Dritte 4, der Vierte 3, der Fünfte 2 und der Sechste muss zum noch nicht gewählten Captain gehen. Danach beginnt es wieder neu: Der Siebte in der Reihe hat wieder 6 Wahlmöglichkeiten, der Achte 5 etc., bis alle der Reihe nach einen Captain ausgewählt haben.	Reihe	Spielbänder	
	Spielfeld zuteilen und einrichten Mit Los werden jeweils zwei Mannschaften einem der drei Spielfelder zugeordnet. Die beiden Mannschaften richten das Spielfeld ein und grenzen es zu den anderen beiden mit Langbänken ab.	3 Spielfelder quer	Langbänke, Unihockeytore, Schwedenkasten (Tor)	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Hauptteil	<p>30' Spielturnier – Play off</p> <p>Auf jedem der drei Felder spielen zwei Mannschaften 3:3 oder 4:4 gegeneinander. Nach jeder Spielrunde werden sowohl Mannschaft als auch Spielfeld neu ausgelost. Je nach siegreichem (3 Punkte), unentschiedenem (2) oder verlorenem Spiel (1) schreibt jeder die eigene Punktzahl in die Tabelle. Wer hat am Schluss des Turniers die meisten Punkte? Die vier Spielrunden dauern jeweils 5 Minuten ohne Seitenwechsel. Es gibt keinen Schiedsrichter, die Mannschaften kontrollieren sich gegenseitig. In der 3-Minuten-Pause werden die Mannschaften und Spielfelder mit Los neu zugeteilt.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf jedem Feld wird ein anderes Spiel gespielt (Handball, Fussball, Basketball) • Mit Klebepunkten oder Bänder die eigenen Punkte am Körper sichtbar machen 	 <p>Foto: Philipp Reinmann</p> <p>Bei Bewegungs- oder Sehbehinderungen sowie bei geistiger Behinderung individuelle Regeln auf dem Spielfeld abmachen.</p>	<p>Flipchart/Tafel Set mit Losen, auf denen das Spielfeld und das zu verteidigende Tor steht.</p> <p>Die Tore pro Spielfeld mit A und B markieren</p> <p>Beispieltext auf dem Los: Spielfeld 1/Tor A</p> <p>Klebepunkte</p>
Ausklang	<p>5' Auswertung und Besprechung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen entsprechend der Anzahl Punkte bilden (max. 12 Punkte, minimal 4 Punkte). • Austausch in der Punktgruppe zu eigenen Stärken im Spiel, und was brauche ich, um noch besser zu werden? 		

Zusätzliche Spielformen und Spielregeln zum Unihockey im Rollstuhl:
[Lehrmittel RSS](#) (Rollstuhlsport Schweiz) Kapitel 4 (S. 50–55; 83–84)

Hinweise

Literatur

- Häusermann, S., Blauenstein, C., Zibung, I. (2014). [Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2014). Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport. Per Dezember 2014 erhältlich unter: www.basposhop.ch.
- Häusermann, S. (2008). [Mit Unterschieden spielen](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hehl, M., Klaedtke, B., Wiklund-Schmid, G. (2012). [Im Wasser – Themenfächer Sport und Behinderung](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010). [Lehrmittel Rollstuhlsport Schweiz](#). Nottwil: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung
- Weichert, W. (2008). [Integration durch Bewegungsbeziehungen](#). In F. Fediuk (Hrsg.), [Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe](#), (S. 55–95). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Links

- mobilesport.ch: [Sport und Behinderung](#)
- Jugend+Sport: [Fachstelle Integration](#)
- Merkblatt J+S: [Sport und Handicap](#)
- www.plusport.ch: PluSport Behindertensport Schweiz
- www.procap-sport.ch: Procap Sport
- www.rollstuhlsport.ch: Schweizerische Paraplegiker-Vereinigung, Rollstuhlsport Schweiz
- www.sgsv-fsss.ch: Schweizerischer Gehörlosen Sportverband
- www.specialolympics.ch: Special Olympics Switzerland
- www.sportin.ch: Gemeinsame Sporttage für Regel- und Sonderschulen
- www.beweggrund.org: Tanzen für Menschen mit und ohne Behinderung
- www.sportup.ch: Stiftung Sport Up – Förderorganisation für den Integrations-sport von Kindern und Jugendlichen
- www.blindspot.ch: Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor

Stefan Häusermann

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

Zeichnungen

Leo Kühne

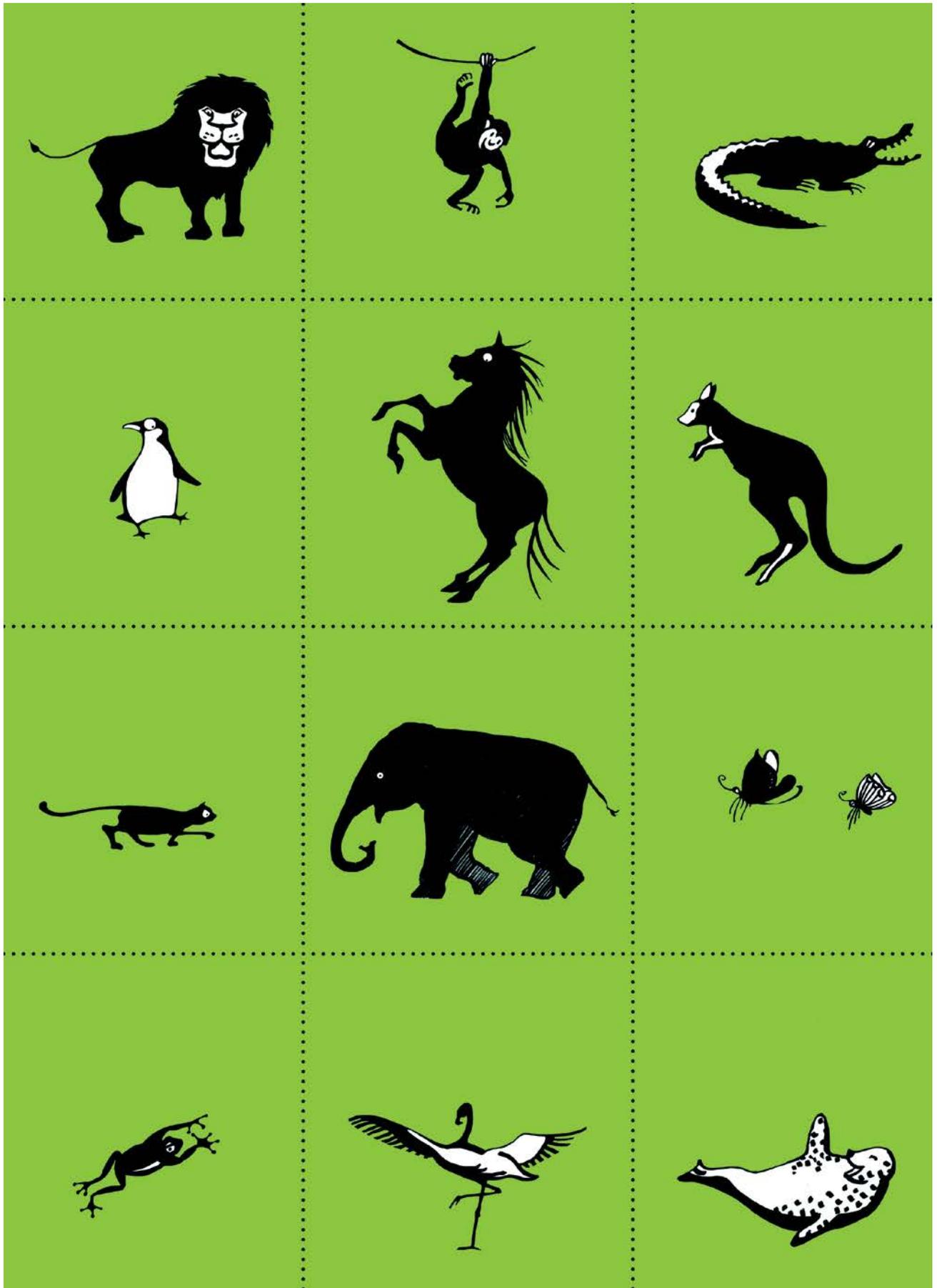
Bilder

Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM,
Philipp Reinmann, Roger Wehrli

Layout

Lernmedien EHSM

Tierlotto



Quelle: bm-sportverlag