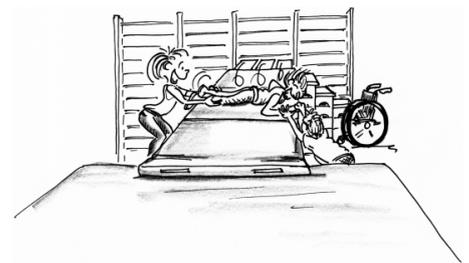


# Merkliste – MT08/2019: Sport Inklusion: Bewegen an Geräten

## Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Schiefe Ebene

Die Schülerinnen und Schüler sollen während dieser Aktivität lernen, auf einer schiefen Ebene zu rollen (BS.2A.12a).

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.

### 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

### 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.

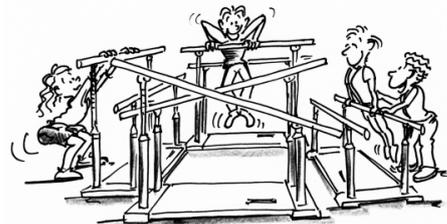
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche und verminderter Muskeltonus beachten.
- **im Bewegen:** Ungünstige Hebel/Belastungen vermeiden – Vorsicht bei Prothesen, Spastiken, Gelenkversteifungen; bei Hemiplegie abmachen, ob auf betroffener oder nichtbetroffener Seite unterstützt werden soll; Geräte polstern – Druckstellen vermeiden.

Quelle: Stefan Häusermann, Sportlehrer, Erwachsenenbildner und Berater im Bereich Sport und Inklusion

# Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Barrenspiele

Die Schülerinnen und Schüler sollen 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.

## 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

## 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.
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche 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.



# Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Hüftaufschwung

Die Schülerinnen und Schüler sollen Roll- und Drehbewegungen ausführen können ([BS.2A.12d](#)).

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).



## 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

## Beachte bei Beeinträchtigungen

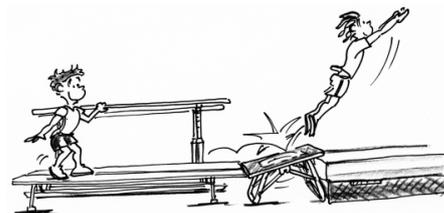
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Hilfestellung klar und eindeutig ausführen und mitteilen wo und wie die Körperberührung stattfindet. Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen können andere Menschen schlecht «lesen». Aktives helfen nur unter Aufsicht.
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche 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.

Quelle: Stefan Häusermann, Sportlehrer, Erwachsenenbildner und Berater im Bereich Sport und Inklusion

# Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Springen ins Minitramp

Die Schülerinnen und Schüler springen kraftvoll vom Sprunggerät ab und sollen im Flug Bewegungen ausführen können (BS.2A.14e).

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.

## 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

## 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.
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche 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.

Quelle: Fächer «Geräteturnen Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010

# Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Gerätebahn

In der Gruppe sollen die Schülerinnen und Schüler Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen 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.

## Anpassungen bei Beeinträchtigungen

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

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

## 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.
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche 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.

Quelle: Fächer «Geräteturnen Specials». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010