

Inklusion im Sport

Sensibilisierung für Inklusion im Sport durch Selbsterfahrung.

Die Schüler erleben in Selbsterfahrungsmanier an 5 Bewegungsposten die Herausforderungen von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Nach jedem Bewegungsposten reflektieren sie ihre Erfahrung anhand eines Reflexionsblattes. Zum Schluss bespricht die Lehrperson gemeinsam mit den Schüler*innen das Erlebte anhand ihrer Reflexionen.



Plusport+
Behindertensport Schweiz
Disabled Sports Switzerland

move learn
discover

Erlebnis Postenlauf

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	90 min	WO	Innen/Aussen
SOZIALFORM	Gruppen	INTENSITÄT	mittel
ANZAHL SUS	2-30	BEWERTUNG	Nein
ANZAHL LP	1	LP 21	überfachlich

RESPECT	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 80%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 60%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material

- 1 kleine Matte
- 1 Langbank
- 11 Malstäbe oder Pylonen
- 2 Schwedenkasten
- 5-10 Simulationsbrillen
- 5-10 Blindenmasken
- Ohropax / Gehörschutz
- 1 Seil oder Absperrband
- 4 Markierhütchen
- 3 Volley- oder Softbälle
- 1 Badmintonschläger + Shuttle
- 1 Tennisball
- 1 dicke Matte

Organisation

- Posten gemäss Dokumentation aufstellen und mit Postenblätter versehen (5')
- Schüler über Ablauf orientieren (5')
- Durchführung Posten für Posten (5x12' + 5' Wechsel)
- Reflexion in Gesamtgruppe und Abschluss (15')

Je nach Unterrichtszeit die Postendauer anpassen.
Bei Bedarf Simulationsmaterial vorbestellen. Links in der Dokumentation.

Beeinträchtigung im Sehen 1 (Kopiervorlage [Seite 5](#))

POSTEN 1
FOKUS:

Führungstechniken & exemplarisches Erleben der Beeinträchtigung


ZIELE:

- Du erlebst wie es sich anfühlt, wenn du in Bewegung im Sehen eingeschränkt bist
- Du lernst Techniken kennen, wie du eine Person mit Beeinträchtigung im Sehen führen kannst.

Beeinträchtigung im Sehen 1 (Kopiervorlage [Seite 6](#))

POSTEN 2
FOKUS:

Erfolgreich kommunizieren


ZIELE:

- Du lernst Kraftübungen so spezifisch zu kommunizieren, dass sie eine Person mit starker Beeinträchtigung im Sehen / eine blinde Person versteht und richtig umsetzen kann.
- Du reflektierst, welche Sinneswahrnehmungskanäle du für die Kommunikation der Übungen am besten ansprichst.

Beeinträchtigung im Bewegen (Kopiervorlage [Seite 8](#))

POSTEN 3
FOKUS:

Exemplarisches Erleben der Beeinträchtigung in einer Spielform/Spielsituation


ZIELE:

- Du erlebst wie es sich anfühlt, wenn du eine körperliche Beeinträchtigung hast und mit dieser Sitzball (Sitting-Volleyball) spielst.
- Du überlegst dir zusammen mit deinem Gspändli, wie ihr das Spiel anpassen könnt, damit es funktioniert.

Beeinträchtigung in der Wahrnehmung (Kopiervorlage [Seite 9](#))

POSTEN 4
FOKUS:

Simulation Überforderung zur Förderung des Vorstellungsvermögens über das Behinderungsbild


ZIELE:

- Du absolvierst den Geschicklichkeitsparcours und erlebst dabei durch die Zusatzaufgaben deine Reaktion auf die entstehende Überforderung.
- Du reflektierst, welche unterschiedlichen Reaktionen auf Überforderung entstehen und was mögliche Gründe dafür sind.

Beeinträchtigung im Hören (Kopiervorlage [Seite 10](#))

POSTEN 5
FOKUS:

Erfolgreich kommunizieren


ZIELE:

- Du lernst deinem Gspändli eine Bewegungsaufgabe zu erklären, ohne dabei deine Stimme benutzen.
- Du erlebst, wie diese Situation für eine Person mit einer Hörbeeinträchtigung sein muss und reflektierst deine Erlebnisse.

Beachte

- Sensibilisierungsmaterial vorbestellen bzw. bereitstellen
Blindenmasken, Simulationsbrille(n) starke Sehbehinderung und Röhrenblick können bestellt werden -> siehe Links (oder alternative Materialien, siehe Postenbeschreibung)
- Ohropax oder Gehörschutz organisieren
- Reflexionsfragen für den Modulabschluss durchlesen und falls nötig in der Formulierung stufengerecht anpassen


Spirit of Sport
Ziele im Wertebereich**RESPECT**

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen können reizvolle Situationen mit ungewissem Ausgang erleben und sich darin bewähren.

FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler*innen können Kooperations- und Konfliktfähigkeiten weiterentwickeln.

EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler*innen können persönliche Einstellung zu körperlicher Leistung entwickeln.

Lehrplanbezug**Schwerpunkt Überfachliche Kompetenzen (Umgang mit Vielfalt)**

- Die Schüler*innen können Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.
- Die Schüler*innen können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden

Sicherheitstipps

- Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen
- Lange Haare zusammenbinden
- Kaugummis/Bonbons, etc. untersagen



Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit PluSport erarbeitet.

Infos zu Inklusion und Sport:

PluSport@school

Literatur und Downloads:

www.plusport.ch/de/ausbildung/lehrmittel/

Illustration Seite 1 erstellt mit dem Hallenplaner mit Genehmigung von WIMASU.de

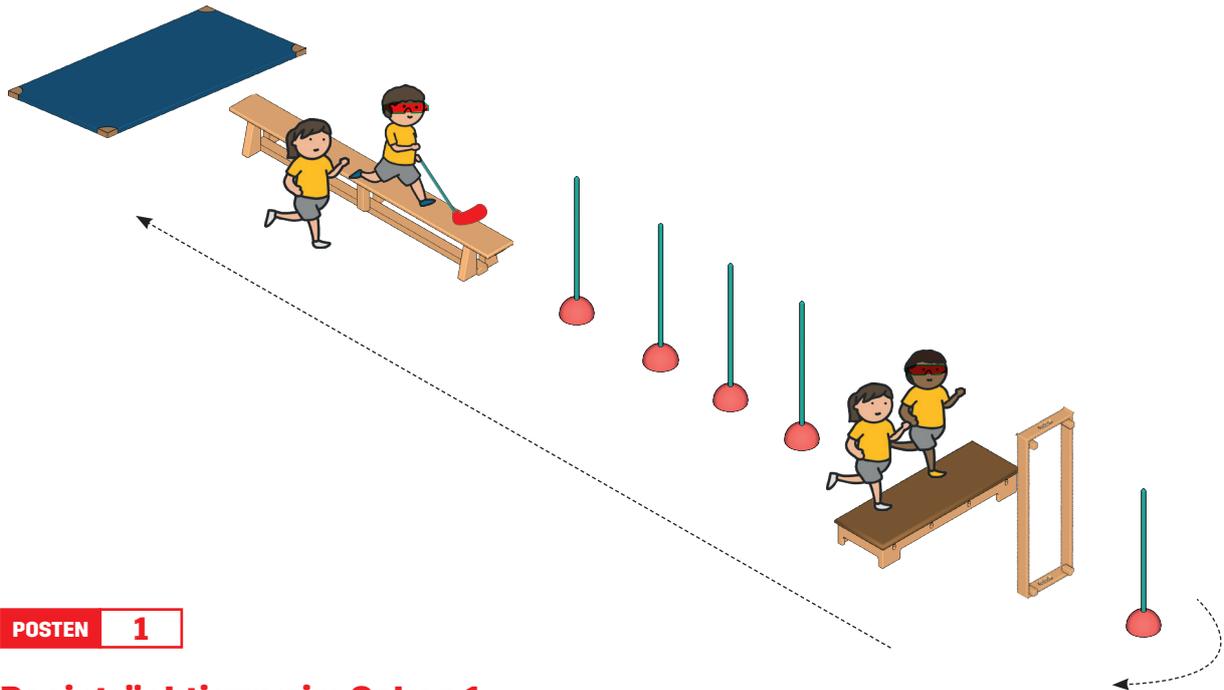
Dokumente / Links

Sensibilisierungsmaterial bestellen:

[Blindenmasken](#)

[Simulationsbrillen SZB](#)

[Simulationsbrillen cool & clean](#)


POSTEN 1

Beeinträchtigung im Sehen 1

ZIELE

- Du erlebst wie es sich anfühlt, wenn du in Bewegung im Sehen eingeschränkt bist
- Du lernst Techniken kennen, wie du eine Person mit Beeinträchtigung im Sehen führen kannst.

MATERIAL

- Simulationsbrillen
(alternativ können auch z.B. Handtücher oder T-Shirts verwendet werden)
- 1 Stab/Unihockeystock pro Tandem
 - 1 kleine Matte
 - 1 Langbank
 - 5 Malstäbe oder Pylonen
 - 1 Schwedenkasten-Deckel
(auf dem Boden, darüber laufen)
 - 1 Schwedenkasten-Element
(aufgestellt, hindurchlaufen)

Bewegungsaufgabe / Ablauf

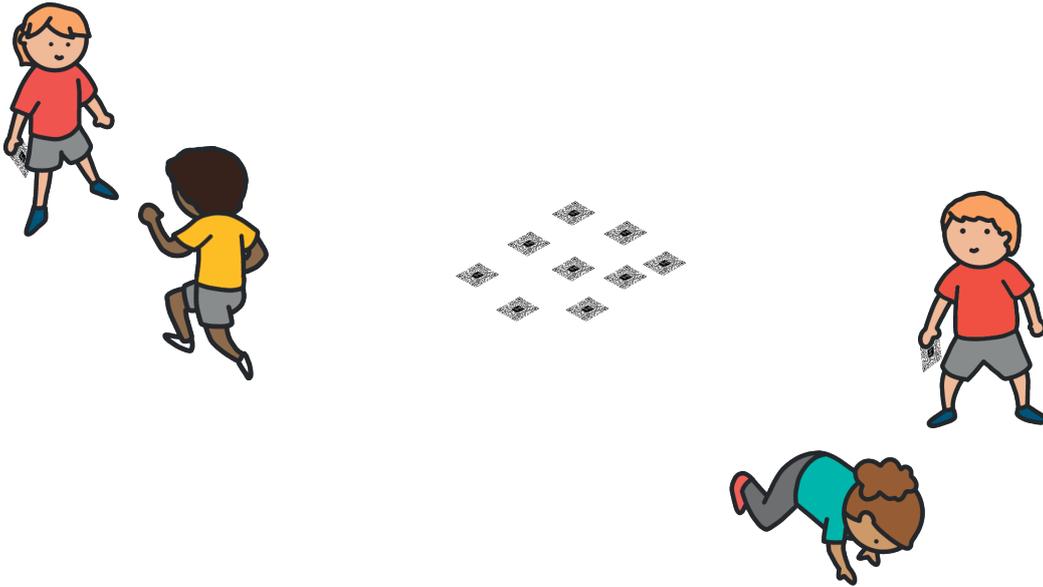
1. Rollen zuteilen:
A wählt Simulationsbrille aus oder verbindet sich mit einem Tuch (oder Blindenmaske) die Augen. B wählt eine Führungstechnik aus und informiert A darüber.
Beispiel: „Halte mich an meinem rechten Ellenbogen. Ich laufe vor dir. Keine Angst, ich informiere dich wenn ein Hindernis kommt.“
2. B läuft die markierte Strecke mit den Hindernissen ab und führt dabei A.
3. Die Strecke zurück zum Start wird gejoggt
4. Rollenwechsel erst beim Start. Schritte 1-2 wiederholen. Im Wechsel die unterschiedlichen Führtechniken ausprobieren.
5. Reflexion anhand des Arbeitsblattes.

FÜHRTECHNIKEN

- Guide führt die Person mit Beeinträchtigung am Ellenbogen folgendermassen: Guide läuft vorne, blinde Person greift oberhalb des Ellenbogens dessen Führarms und geht eine Schritt hinter ihm.
- Guide führt nur mit Stimme, ohne Körperkontakt.
- Mit Stab; z.B. Unihockeystock (selbständig). Guide läuft nebenher zur Sicherheit, greift nur ein wenn die Sicherheit gefährdet ist.

– SPECIAL –

Probiert die Führungstechnik zu zweit ausserhalb der Turnhalle, z.B. im Schulgebäude oder auf dem Pausenplatz aus. Erlebt dabei die gewohnte Umgebung inklusive Umgebungsgeräuschen als blinde Person.


POSTEN 2

Beeinträchtigung im Sehen 2

ZIELE

- Du lernst Kraftübungen so spezifisch zu kommunizieren, dass sie eine Person mit starker Beeinträchtigung im Sehen / eine blinde Person versteht und richtig umsetzen kann.
- Du reflektierst, welche Sinneswahrnehmungskanäle du für die Kommunikation der Übungen am besten ansprichst.

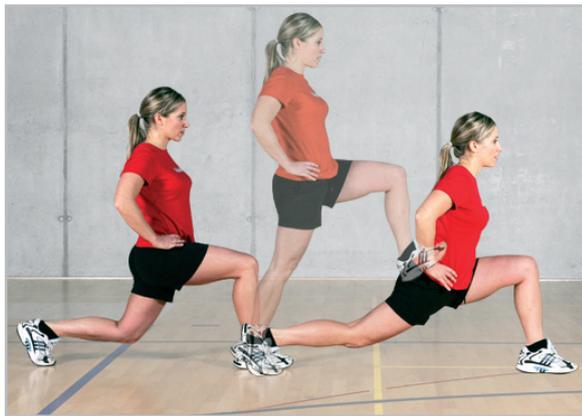
MATERIAL

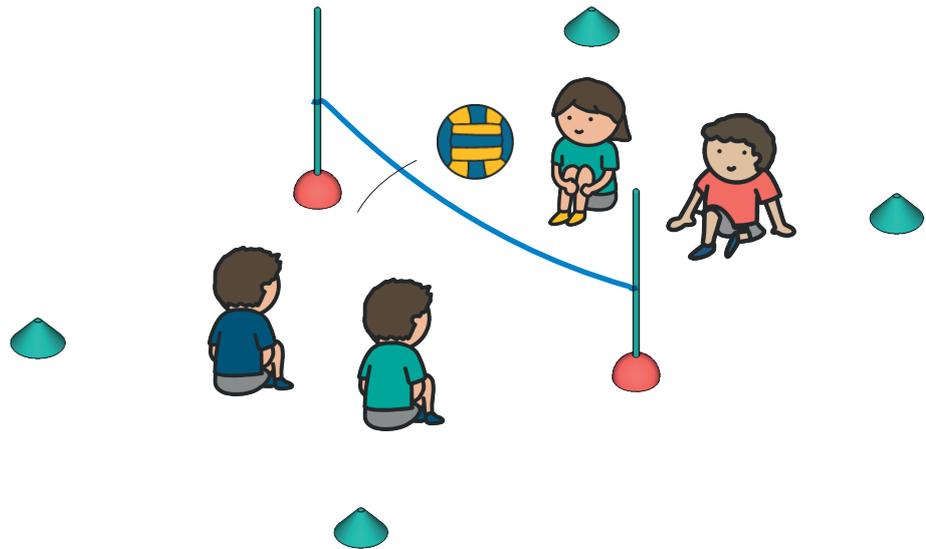
- Blindenmasken
(alternativ können auch z.B. Handtücher oder T-Shirts verwendet werden)
- Ausgeschnittene Übungen zum Ziehen
→ Übungen verdeckt hinlegen

Bewegungsaufgabe / Ablauf

1. Rollen zuteilen:
A zieht Blindenmasken an oder verbindet sich mit dem Tuch die Augen.
B zieht eine Bewegungsübung der Auswahl.
2. B erklärt A die Übungen so, dass sie A korrekt ausführt. A hat dabei die Übung vorher nicht gesehen. B darf nur die Stimme dazu benutzen.
3. B zieht eine zweite Übung und darf nun jegliche Sinneskanäle nutzen, um A die Übung zu erklären (auditiv, taktil, kinästhetisch, usw.).
4. Rollenwechsel, Schritte 1-3 wiederholen.
5. Nach Abschluss des Postens alle Zettel mit den Übungen wieder umdrehen.
6. Reflexion anhand des Arbeitsblattes.

Quelle: [mobilesport, Kraft 1: praxis_2007_26_d.pdf](#) (mobilesport.ch)



**POSTEN 3**

Beeinträchtigung im Bewegen

ZIELE

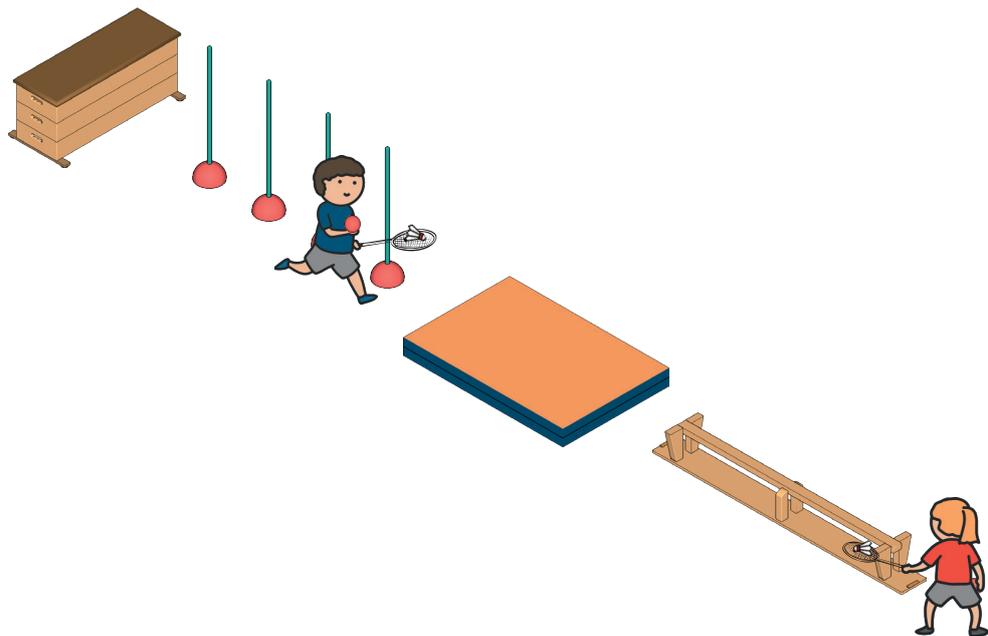
- Du erlebst wie es sich anfühlt, wenn du eine körperliche Beeinträchtigung hast und mit dieser Sitzball (Sitting-Volleyball) spielst.
- Du überlegst dir zusammen mit deinem Gspändli, wie ihr das Spiel anpassen könnt, damit es funktioniert.

MATERIAL

- 2 Malstäbe
- 1 Seil oder Absperrband
- 4 Markierhütchen
- 1 Volley- oder Softball

Bewegungsaufgabe / Ablauf

1. Alle Spieler/innen sitzen am Boden und dürfen nicht aufstehen. Wenn möglich spielen 2:2 Das Spielfeld ist mit Hütchen eingegrenzt. In der Spielfeldmitte entweder mit zwei Malstäben, verbunden mit einem Seil oder Absperrband (ca. 70 cm hoch), ein Netz improvisieren.
2. Nun wird ein Ball über das Netz hin und her gespielt. Der Ball darf einmal auf dem Boden aufkommen und muss dann gefangen werden. Der Ball darf drei Mal gepasst werden, bevor er in das gegnerische Spielfeld geworfen werden muss.
3. Wenn Fangen und Werfen zu einfach ist, kann das Spiel auch mit den Volleyball-Gesten und direktem Spiel statt Fangen gespielt werden.
4. Die Spieler/innen überlegen sich selber Adaptionen für die Spielregeln, damit das Spiel funktioniert und für alle Spass macht.
5. Reflexion anhand des Arbeitsblattes.


POSTEN 4

Beeinträchtigung in der Wahrnehmung

ZIELE

- Du absolvierst den Geschicklichkeitsparcours und erlebst dabei durch die Zusatzaufgaben deine Reaktion auf die entstehende Überforderung.
- Du reflektierst, welche unterschiedlichen Reaktionen auf Überforderung entstehen und was mögliche Gründe dafür sind.

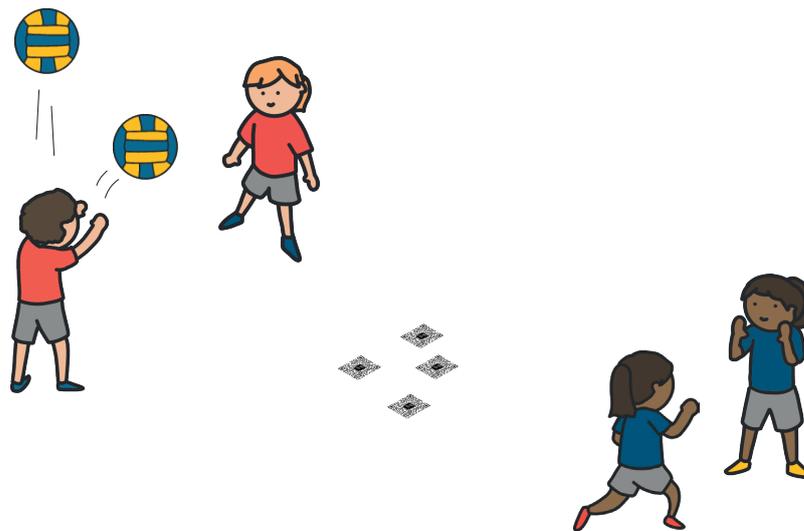
MATERIAL

- 2 Blätter mit Rechenaufgaben inkl. Lösungen für Kontrolle (alternativ Wissensfragen zu irgend einem Thema; durch Lehrperson vorbereiten)
- 1 Badmintonschläger + Shuttle
- 1 Tennisball
- 1 Langbank
- ↳ Sitzfläche nach oben ↗ Sitzfläche nach unten
- 1 dicke Matte
- 4 Malstäbe (Rückwärts durchlaufen)
- 1 Schwedenkasten (tief; Boden, 1 Element und Deckel)

(↳ Vereinfachung ↗ Erschwerung)

Bewegungsaufgabe / Ablauf

1. Rollen zuteilen:
A absolviert zuerst den vorgegebenen Parcours (siehe Skizze). Während des Parcours balanciert A auf einem Badmintonschläger in der einen Hand einen Shuttle und auf der Handfläche (Erschwerung: Handrücken) der anderen Hand einen Tennisball. B stellt A während dem Absolvieren des Parcours einfache Rechenaufgaben und misst dabei die Zeit. Ziel von A ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren, ohne den Shuttle/den Ball zu verlieren und dabei möglichst viele Rechenaufgaben zu lösen.
2. Rollenwechsel, dabei wird das zweite Blatt mit den anderen Rechenaufgaben genommen.
3. Reflexion anhand des Arbeitsblattes.

**POSTEN 5**

Beeinträchtigung im Hören

ZIELE

- Du lernst deinem Gspändli eine Bewegungsaufgabe zu erklären, ohne dabei deine Stimme benutzen.
- Du erlebst, wie diese Situation für eine Person mit einer Hörbeeinträchtigung sein muss und reflektierst deine Erlebnisse.

MATERIAL

- Ohropax / Gehörschutz
- Mindestens 2 Bewegungsübungen auf separaten Blättern (siehe Vorschläge unten, können beliebig adaptiert und ergänzt werden)
- 2 Bälle

Bewegungsaufgabe / Ablauf

1. Rollen zuteilen:
A steckt sich Ohropax in die Ohren bzw. zieht den Gehörschutz an. B zieht eine Bewegungsübung und erklärt A diese ohne dafür die Stimme zu benutzen. Dann führen beide die Bewegungsübung gemeinsam aus.
2. Rollenwechsel mit einer neuen Bewegungsübung.
3. Reflexion anhand des Arbeitsblattes.

Übung 1

Eislauf – Kleine Spiele

Schere-Stein-Papier

Die SuS konzentrieren sich während dieser Übung und müssen Schnelligkeit (Reaktion) beweisen.

Schüler A und B stehen sich mit zwei Metern Abstand gegenüber. Zusammen sagen sie den Vers «Schere-Stein-Papier» und zeigen danach mit der Hand eines der drei Symbole. Derjenige mit dem unterlegenen Symbol (Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein, Stein schlägt Schere) muss flüchten.



Kann der Flüchtende von seinem Mitspieler noch eingeholt werden, schreibt der Jagende einen Punkt für sich. Ansonsten schreibt der erfolgreich Geflüchtete einen Punkt. Wer hat zuerst drei Punkte?

Variationen

- Das Spiel als Mannschaft A gegen B spielen.
- «Schwarz-Weiss» oder «Ferrari-VW Käfer» spielen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und je nachdem, welches Stichwort ausgesprochen wird, muss Schwarz oder Weiss, resp. Ferrari oder VW Käfer flüchten oder jagen.

Quelle: Eislauf - [Kleine Spiele: Schere-Stein-Papier](#) → [mobilesport.ch](#)

Übung 2

Kleine Ballspiele

Hoch und quer

Zu zweit verbessern die Schüler mit dieser Übung ihre Rhythmisierungsfähigkeit und Genauigkeit beim Werfen und Fangen.

Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden.



Variation

schwieriger

Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.

Quelle: Eislauf - [Kleine Ballspiele: Hoch und quer](#) → [mobilesport.ch](#)

Modul: Inklusion im Sport

Arbeitsblatt Selbstreflexion für Schülerinnen und Schüler

POSTEN 1

Beeinträchtigung im Sehen – Führtechniken

1. War es schwierig für dich, Hilfe zu akzeptieren?

2. Was war wichtig damit du dich beim Führen wohl und sicher gefühlt hast?

POSTEN 2

Beeinträchtigung im Sehen – Kommunikation

3. Was war das Anspruchsvollste beim Erklären der Übung, wenn die andere Person nichts sieht und welche Sinneswahrnehmungskanäle hast du dir für das Erklären zu Hilfe genommen?

4. Was hat dir in der Rolle als blinde/r Sportler/in am meisten geholfen damit du die Übung gut verstehen konntest?

POSTEN 3

Beeinträchtigung im Bewegen

5. Wie fühlte es sich an, wenn man nicht aufstehen darf in einem Spiel?

6. Was löst es in dir aus, wenn du dir überlegst, dass dies ein dauerhafter Zustand ist?

Modul: Inklusion im Sport

Arbeitsblatt Selbstreflexion für Schülerinnen und Schüler

POSTEN 4

Beeinträchtigung in der Wahrnehmung

7. Hast du dich überfordert gefühlt durch die gleichzeitigen verschiedenen Aufgaben und wenn ja, wie hat sich diese Überforderung gezeigt? Auf was hast du dich in diesem Moment fokussiert? Was hast du dir gewünscht in diesem Moment?

8. Wie denkst du fühlt es sich an, wenn du alle Geräusche und den ganzen Lärm in der Sporthalle nicht ausblenden könntest und du alle Geräusche und sonstigen Einflüsse gleich intensiv wahrnehmen würdest (kein Filter)?

POSTEN 5

Beeinträchtigung im Hören

9. Was war die grösste Herausforderung beim Bewältigen der Aufgabe? Wo denkst du gibt es die grössten Herausforderungen im Sportunterricht für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung?

10. Was denkst du ist wichtig zu beachten für die ganze Klasse, wenn ein Kind oder ein Jugendlicher in der Klasse ist mit einer Hörbehinderung?

Modul: Inklusion im Sport

GESAMTREFLEXION – Merkblatt für die Lehrperson

POSTEN 1

Beeinträchtigung im Sehen – Führtechniken

- Vertrauen und Sicherheit sind sehr wichtig. In Bezug auf die Sicherheit sollte kein un-nötiges Material in der Halle herumliegen.
- Kinder und Jugendliche mit einer Sehbehinderung benötigen mehr Pausen und Erholungszeiten. Grund: Muskeltonus ist generell erhöhter als bei Sehenden, da sie kaum antizipieren können. Zudem ist das Aufnehmen der meisten Informationen über das Gehör sehr streng.
- Nicht alle Personen die eine Sehbehinderung haben sind blind. Es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen von Sehbehinderungen, zum Beispiel den Röhrenblick.

POSTEN 2

Beeinträchtigung im Sehen – Kommunikation

- Spezifische Kommunikation ist sehr wichtig. Genaue Angaben bezüglich Gelenkwinkel usw. geben. Angaben wie „ein bisschen“, „ein wenig“ usw. funktionieren nicht. Je spezifischer desto besser.
- Nicht vergessen dass es neben dem Gehörsinn noch weitere Sinneswahrnehmungskanäle gibt, die man für die Vermittlung einsetzen kann. Es hilft z.B. die Übungen taktil zu führen in der Guide-Funktion.
- Bevor eine Person mit Sehbehinderung berührt wird, sollte entsprechendes Vorgehen angekündigt und das OK der Betroffenen eingeholt werden.
- Grundsatz: nur so viel kommunizieren wie nötig, so wenig wie möglich.
- Nebengeräusche wenn möglich eliminieren, da diese sonst die Kommunikation bzw. die Verständigung zusätzlich erschweren.

POSTEN 3

Beeinträchtigung im Bewegen

- Körperliche Beeinträchtigungen sind sehr vielfältig. Es kann sich z.B. um eine funktionsbedingte Störung (neuro-nal), eine Lähmung, eine Amputation oder ein Geburtsgebrechen handeln.
- Oft haben Personen mit einer körperlichen Beeinträchtigung Hilfsmittel für den Sport wie z.B. einen Sportrollstuhl oder eine Sportprothese.

POSTEN 4

Beeinträchtigung in der Wahrnehmung

- Kinder und Jugendliche mit Wahrnehmungsstörungen nehmen die Umgebung anders wahr z.B. durch intensivere Gerüche, lautere Geräusche oder andere Lichtintensität. Teilweise können Reize nicht gefiltert werden und alle Eindrücke werden gleichzeitig wahrgenommen. Dies führt unweigerlich zu einer Überforderung und entsprechenden Reaktion wie z.B. Wutausbruch, Rückzug, Herumschreien, usw.
- Um das Risiko der Überforderung zu reduzieren ist es wichtig, eine möglichst reizarme Umgebung zu gestalten und so Umwelteinflüsse zu minimieren. Wenn es trotzdem zu einer Überforderungsreaktion kommt, sind ein vordefiniertes Rückzugsraum, eingeübte Abläufe zur Stressbewältigung und eine Begleitung von vertrauten Personen wichtig. Letzteres kann im Setting Schule ein/e (bestimmte/r) MitschülerIn oder eine Betreuungsperson sein.

Modul: Inklusion im Sport

GESAMTREFLEXION – Merkblatt für die Lehrperson

POSTEN 5

Beeinträchtigung im Hören

- Für Personen mit einer Hörbehinderung ist es wichtig, dass man mit ihnen Hochdeutsch spricht, damit sie u.a. Lippenlesen können. Die Meisten lernen nicht Mundart.
- Möglichst wenig erklären, mehr vorzeigen. Beim Erklären unbedingt Sichtkontakt sicherstellen und darauf achten, dass die Betroffene nicht von der Sonne oder Kunstlicht geblendet wird.
- Bei Spielen allgemein die Kommunikation minimieren. Kommunikation bzw. Spielregeln mit Lichtsignalen oder klaren, vordefinierten Handzeichen unterstützen.

GENERELL

- Generell gilt die Wichtigkeit der persönlichen positiven Grundhaltung und einem offenen Zugang auf Menschen mit Behinderung.
- Eine wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe ist zentral.
- Den Mut haben, den Betroffenen Fragen zu stellen, Interesse zeigen. Das fördert den gegenseitigen Abbau von Berührungängsten.
- Menschen mit Behinderung erleben die Welt anders und verblüffen uns immer wieder in ihrem Umgang mit ihrer Behinderung. Man kann und darf von ihnen lernen.
- Automatisierte Fähigkeitszuschreibungen erkennen und versuchen zu vermeiden.
- Beispiele: „Er kann das Ziel gar nicht treffen, weil er es nicht sieht“, oder „sie ist für die Stafette zu langsam im Rollstuhl“.