



# Chancen durch Inklusion im Sport

Impulse für den Sportunterricht der Klassen 5 bis 10  
unter Berücksichtigung von emotional-sozialem und geistigem  
Förderbedarf

# Impressum

© Unfallkasse Berlin 2015  
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de), [unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)  
Idee: Timo Schädler, Special Olympics Deutschland e. V.  
Gesamtkonzeption: Kirsten Wasmuth, Christina Caliebe, UKB; Timo Schädler (Special Olympics Deutschland e. V.)  
Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education

Druck/Auflage: VierC print + mediafabrik GmbH Berlin, 5.500 März 2015

Special Olympics Deutschland e. V. hat in Zusammenarbeit mit fünf Hochschulen (Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Universität Bremen, Hochschule Macromedia - Campus Hamburg, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg und TU München) Fortbildungsmodulen zum Inklusionssport und zum Sport von Menschen mit geistiger Behinderung entwickelt. Die Inhalte sind in diese Unterrichtsimpulse miteingeflossen.

Bildnachweis: Titel + S. 13: ADAC/Tom Gonsior; S. 3: Fotograf: Röhl, Fotograf: Stefan Holtzem; S. 4: In Tune/shutterstock.com; S. 6 + S. 18: Robert Kneschke/shutterstock.com; S. 8: Unified Kata-Wettbewerb Robin Klare und Adina Bogner bei den Nationalen Sommerspielen Special Olympics München 2012, Quelle: SOD/Jörg Brüggemann/OSTKREUZ; S. 14: Monkey Business Images/shutterstock.com; S. 16: Basketball Wettbewerbe bei den Nationalen Sommerspielen Special Olympics Düsseldorf 2014, Quelle: SOD/Florian Conrads; S. 20: Shaiith/shutterstock.com; S. 22: Jacek Chabraszewski/shutterstock.com; S. 24: Viacheslav Nikolaenko/shutterstock.com; S. 26 Kriatian Zamfir/shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im schulischen Umfeld in unveränderter Form nichtkommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Die Unfallkasse Berlin haftet nicht für mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung des Materials entstehen.

*Bei der Benennung von Personen wurde durchgängig versucht, geschlechtsneutrale Bezeichnungen zu verwenden. Wo dies nicht gelungen ist, sind zugunsten besserer Lesbarkeit in den ggf. männlichen Formen die weiblichen ausdrücklich mit adressiert.*

# Grußwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.“ Dieses Zitat eines ‚großen‘ Basketballers (Dirk Nowitzki) beschränkt sich sicherlich nicht alleine auf den Sport. Vielmehr könnte es Impulse setzen für den Wandel und die Herausforderungen einer inklusiven Gesellschaft.

Um große Ziele zu erreichen, ist es notwendig, im Kleinen zu beginnen. Schon in der Schule können dazu erste Zeichen gesetzt werden. Wie Inklusion im Sportunterricht nicht nur Spaß machen kann, sondern darüber hinaus zu einer sozialen Bereicherung für alle Beteiligten wird, möchten wir Ihnen mit dem vorliegenden Material nahebringen.

Mit besonderem Blick auf die Gruppe der Kinder und Jugendlichen mit einem Förderbedarf im emotional-sozialen beziehungsweise geistigen Bereich haben wir gemeinsam mit unserem Partner Special Olympics Deutschland die hier nun vorliegende Handreichung für den inklusiven Sportunterricht entwickelt.

Ihre jahrzehntelange Erfahrung im gemeinsamen Sport von Menschen mit und ohne geistige Behinderung (Special Olympics Unified Sports®), insbesondere die Erfahrungen und das Wissen um die Besonderheiten und Anforderungen an eine differenzierte Unterrichtsgestaltung im Sportbereich, möchte Special Olympics Deutschland gezielt an Lehrerinnen und Lehrer weitergeben. Dazu zählt vor allem auch eine positive Perspektive auf die Herausforderungen

inklusive Sportunterrichts. Der Sport von Menschen mit geistiger Behinderung ist bei allen Herausforderungen sehr lebendig, lebt von der Emotion und Freude. Daneben bietet der inklusive Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern ohne geistige Behinderung Erfahrungen und Kompetenzen im sozialen Bereich, die angesichts des Leistungsdrucks in Schule und Gesellschaft immer weniger vermittelt werden beziehungsweise vermittelt werden können.

Auch die Unfallkasse Berlin möchte einen nachhaltigen Beitrag zu einer inklusiven Gesellschaft leisten und Impulse für die größtmögliche Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft setzen.

Dafür sind diese Unterrichtsmaterialien ein erster Schritt. Sie sollen einen aktiven Beitrag zu einem respektvollen Umgang und einem besseren sozialen Miteinander leisten. Damit wünschen wir allen Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern viel Erfolg.



Wolfgang Atzler  
Geschäftsführer  
der Unfallkasse Berlin



Sven Albrecht  
Bundesgeschäftsführer  
Special Olympics Deutschland e. V.



# Gemeinsam Sport

## Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf stärken

*„Schülerinnen und Schüler mit Sonderpädagogischem Förderbedarf im Bereich des emotionalen Erlebens und sozialen Handelns besuchen allgemeine Schulen, wenn dort die notwendigen personellen, räumlichen und sächlichen Voraussetzungen gegeben sind oder geschaffen werden können. [...] Sonderpädagogische Förderung im Bereich des emotionalen Erlebens und sozialen Handelns verlangt in der allgemeinen Schule ein flexibles System der Schul- und Unterrichtsorganisation, das sich auf inhaltliche, personelle und räumliche Aspekte bezieht.“ [1] KMK*



- UN Behindertenrechtskonvention** „Gemeinsam Sport“ klingt zunächst ganz selbstverständlich. Aber es steckt ein wenig mehr dahinter. Seit dem Ruf der UN-Behindertenrechtskonvention nach dem in den „Allgemeinen Erklärungen der Menschenrechte“ verankerten Recht auf Bildung hält eine hitzige Debatte rund um das deutsche Schulsystem die Öffentlichkeit in Atem. Die Lösung, die allen Menschen die gleichen Chancen auf Bildung zusichern soll, heißt Inklusion – gemeint ist damit hinsichtlich der schulischen Bildung eine Pädagogik der Vielfalt. Diese findet sich in Deutschland im Konzept der „Schule für alle“ wieder.
- Inklusive Förderschwerpunkte** Das klingt überzeugend, erfordert aber in der Umsetzung Fingerspitzengefühl, denn für das Bildungscurriculum der Schule bedeutet dies konzeptionelles Umdenken. Angesichts des breiten Spektrums unterschiedlicher Förderbedarfe wird es hier auch kein einheitliches Lösungskonzept geben, denn die Form der Zuwendung ist abhängig von der individuellen Entwicklung der einzelnen Schülerinnen und Schüler. Handelt es sich um körperliche Einschränkungen, liegt der Bedarf eher in räumlichen Veränderungen – sprechen wir von emotional-sozialen oder geistigen Förderschwerpunkten, erfordert dies veränderte Lernkonzepte und -strukturen.
- Sport als Bewegungserlebnis** Um gemeinsame Erfolgserlebnisse im Sportunterricht zu schaffen, ist eine methodisch-didaktische Konzeption des Sportunterrichts notwendig, die vielfältige Formen selbstständigen, selbstbestimmten und sozialen Lernens fokussiert. [2] Der Fokus sollte dabei auf der Anreicherung des Sporterlebnisses durch die Vielfalt und die spezifischen Eigenschaften, die beispielsweise Kinder mit geistigen Behinderungen mitbringen, liegen. Anstatt eines leistungsorientierten Unterrichts könnte die Förderung sozialer Kompetenzen und die Freude am Sport und der Bewegung im Vordergrund stehen. Denn das Ziel ist, einen dem Förderbedarf einer jeden Schülerin und eines

jeden Schülers entsprechenden Lernprozess zu realisieren. Eine solch individuelle Lernförderung orientiert sich an der Stärkenperspektive.

Im Sportunterricht findet an der einen oder anderen Stelle bereits eine Art Inklusion statt. Denn ob kräftig oder dünn, groß oder klein, reich oder arm, Mädchen oder Junge – das Leistungsspektrum der Schülerinnen und Schüler weist große Unterschiede auf, die es im Teamgeist und in der Perspektive einer positiven Persönlichkeitsentwicklung gemeinsam zu fördern gilt. So bietet der Sportunterricht mit heterogenen Gruppen auch Vorteile, denn aufgrund der Unterschiede wird der Lerngruppe große Akzeptanz und Toleranz abverlangt. Das fördert in hohem Maß die Entwicklung sozialer Kompetenz. Gemeinsam werden Spielregeln vereinbart, Absprachen getroffen und gegenseitige Rücksichtnahme geschult.

*Diversität*

Die Ziele und Aufgaben für den Sportunterricht der Sekundarstufe I sind im Berliner Rahmenplan wie folgt beschrieben: „Der Sportunterricht bietet ein ergiebiges Feld für soziales Lernen, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme. Fairness und mitverantwortliches Handeln werden herausgebildet. Insbesondere im Spiel, das Konflikte oft hautnah erlebbar macht, können Strategien zur Konfliktlösung thematisiert und faires Verhalten geübt werden. Die Fähigkeit zum klärenden Gespräch ist hierfür genauso wichtig wie die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen und Gefahren in einem erlebnisorientierten Schulsport.“ [3]

*Berliner Rahmenlehrplan*

Genau hier setzt das vorliegende Material an. Es gibt Impulse für eine kreative Auseinandersetzung mit dem Sportunterricht für heterogene Lerngruppen. Im Fokus stehen dabei Beispiele aus der Praxis mit dem Förderschwerpunkt „emotional-soziale und geistige Entwicklung“. Neben dem Förderbedarf „Lernen“ stellen die Förderbedarfe „emotional-soziale und geistige Entwicklung“ zahlenmäßig die zweit- bzw. drittstärkste Gruppe in Deutschland dar.

*Heterogene Lerngruppen*

Im Unterricht mit Schülerinnen und Schülern, die einen Förderbedarf in emotional-sozialer oder geistiger Entwicklung aufweisen, sind gezielte didaktisch-methodische Vorgehensweisen notwendig, um Lernprozesse in Gang zu bringen, aufrecht zu erhalten und nachhaltig zu gestalten. Die Szenarien in dieser Broschüre sind so gewählt, dass sie einem handlungsorientierten Lernansatz im Sport folgen und dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler vielfältige Gelegenheiten zu selbstständigem und selbstbestimmtem Handeln bekommen. Alle Szenarien sind als Anregung gedacht und können mit geringen Anpassungen auf andere Lerngruppen übertragen werden.

*Emotional-soziale & geistige Entwicklung*

# Sport in der Schule

## Diagnose des individuellen Förderbedarfs

*„Der Sportunterricht ist wesentlicher Bestandteil einer auf die Ganzheit des jungen Menschen ausgerichteten Bildung und Erziehung. Er soll den Blick für die Gesamtheit von Sport, Spiel und Bewegung in unserer Gesellschaft öffnen und vermittelt schulbezogene Ausschnitte aus dieser Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.“ [3]*

Berliner Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I – Sport



### *Vielfalt im Klassenzimmer*

Die Schullandschaft ist geprägt durch Vielfalt. Ein Blick in die Klassenzimmer zeigt, dass diese ein Raum für kulturelle und religiöse, somatische und kognitive, emotionale und biografische, aber auch soziale und geschlechtsspezifische Vielfalt – kurz, der Spiegel einer heterogenen Gesellschaft – sind. Ziel der Schulbildung ist, allen Kindern und Jugendlichen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Stärken und Schwächen gerecht zu werden.

### *Sportunterricht*

Gerade der Sportunterricht bietet eine optimale Plattform, das soziale Miteinander, Rücksichtnahme, Fairness und den Kampf nach Regeln spielerisch zu fördern. Dies können qualifizierte und geschulte Lehrkräfte mit relativ wenigen Hilfsmitteln und ein bisschen Kreativität erreichen. Derweil die motorisch Geschickteren mit geschlossenen Augen über den Schwebebalken balancieren, balancieren die anderen auf einem Seil, das auf dem Boden liegt.

### *Sonderpädagogischer Förderbedarf*

Entsprechend der jeweiligen Potenziale gliedert sich der sonderpädagogische Förderbedarf in folgende Schwerpunkte: Lernen, geistige Entwicklung, emotionale und soziale Entwicklung, Sprache, körperliche und motorische Entwicklung, autistische Behinderungen, Hören, Sehen sowie langfristige Erkrankungen. Um den Sportunterricht den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler anzupassen, ist es sinnvoll, die Lerngruppe im Vorfeld zu analysieren. Wahl und Mittel der sportlichen Förderung hängen nämlich im Wesentlichen von der Art des Förderbedarfs ab. So werden etwa bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen andere Bewegungsarten gewählt als bei emotional-sozialen Auffälligkeiten oder geistigen Beeinträchtigungen.

Die diagnostische Lernbeobachtung bietet hier ein standardisiertes Instrument, mit dem Schülerinnen und Schüler über längere Phasen beobachtet und deren Lernstand und -fortschritt dokumentiert werden können. Die Aufnahme eines Ist-Zustandes erleichtert darüber hinaus die Wahl und Entwicklung geeigneter Fördermaßnahmen.

*Diagnostische Lernbeobachtung*

### **Förderschwerpunkt emotional-soziale Entwicklung**

Um gezielt auf spezifische Auffälligkeiten eingehen zu können, ist es wichtig zu verstehen, worin die Einschränkungen und Förderbedürfnisse bestehen. Die folgenden Besonderheiten zeigen typische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen mit dem Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung:

*Spezifischer Förderbedarf*

- tiefgreifende emotionale Kontaktstörungen (distanzloses Verhalten)
- Aggressivität: So entwickeln Kinder z. B. infolge von frühen Traumatisierungen Persönlichkeitsstörungen, die sich durch Fehleinschätzungen ihrer Umwelt, Lustgewinn an Aggressivität, Werteverlust oder Selbstwertverlust bemerkbar machen können.
- Angst (in verschiedenen Erscheinungsformen infolge von Wahrnehmungsverunsicherungen durch nicht mehr geltende Gesetzmäßigkeiten, Regeln oder bisher bekannten Abläufen)
- Kommunikations- und Interaktionsstörungen [4]

Mögliche Ursachen für solche Auffälligkeiten können sein:

- familiäre und soziale Aspekte
- organische Defekte (z. B. Hirnfunktionsstörungen)
- chronische Erkrankungen
- Störung der Drüsenfunktionen
- leichte Abweichungen in der Struktur und Anzahl der Chromosomen
- angeborene Beeinträchtigungen

Als daraus folgende Symptome können beobachtet werden:

- störendes aggressives und unberechenbares Verhalten
- niedrige Konzentrationsfähigkeit
- geringe Frustrationstoleranz
- Schwierigkeiten, die Umwelt angemessen wahrzunehmen
- negatives Selbstbild
- geringe Belastbarkeit
- Labilität

Aus solchen Beobachtungen lassen sich für die pädagogischen Fachkräfte Kriterien isolieren, die zu beachten sind: Klare Regeln und Strukturen geben den Kindern einen sicheren Rahmen. Darüber hinaus helfen deutliche Anweisungen und sprachliche Hilfestellungen bei der Umsetzung der Aufgabenstellungen. [5] Gerade Kinder mit sozialen Verhaltensauffälligkeiten sind besonders auch auf das Feedback von Gleichaltrigen angewiesen: Sie brauchen die positiven Vorbilder der Mitschülerinnen und Mitschüler, um sozial anerkannte Kommunikations- und Konfliktbewältigungsstrategien zu erlernen, sich in sozial akzeptierten Umgangsformen zu üben und diese in einem heterogenen Umfeld vertiefend anzuwenden. [2]

*Geeignete Maßnahmen*

## Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

Der Förderschwerpunkt geistige Entwicklung betrifft alle Kinder und Jugendlichen, deren Intelligenzquotient in Abgrenzung zur Lernbehinderung unter 70 liegt. Die Besonderheiten liegen bei:

- intellektuellen Funktionen wie Lernen, Denken, Problemlösung oder Erlernen eines anpassungsfähigen Verhaltens
- konzeptionellen Fähigkeiten wie Lesen und Schreiben oder Begreifen von Zeit- und Zahlenkonzepten
- sozialen Fähigkeiten wie Verantwortung und zwischenmenschliche Beziehungen
- praktischen Fähigkeiten wie Tätigkeiten des täglichen Lebens [6]

### Beeinträchtigte Intelligenz

Die Schülerinnen und Schüler mit Störungen in der geistigen Entwicklung machen in Deutschland 16 Prozent aus und bilden damit die zweitgrößte Gruppe im Förderbedarf. Laut WHO bedeutet die geistige Behinderung „eine signifikant verringerte Fähigkeit, neue oder komplexe Informationen zu verstehen und neue Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden (beeinträchtigte Intelligenz).“ Auch wenn auf diese Gruppe keine eindeutige Definition zugeschnitten ist, lassen sich dennoch einige Besonderheiten im Bereich des Lernens und Verhaltens feststellen.



Kinder und Jugendliche mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung weisen häufig Lernschwierigkeiten auf, die sich in schwerwiegenden und lang andauernden Beeinträchtigungen im Lernen sowie einem deutlichen Missverhältnis zwischen gezeigten Leistungen und Leistungserwartungen äußert. Die Fähigkeit zu lernen ist bei Menschen mit einer beeinträchtigten Intelligenz unterschiedlich ausgeprägt beziehungsweise eingeschränkt. Probleme beim Lernen ergeben sich zum einen aus der Einschränkung des Intellekts und zum anderen aus einer hohen Zahl von verletzenden Lebenserfahrungen und Misserfolgen. Daraus folgt eine Reduktion der Motivation zum Lernen. [8] Die Beeinträchtigungen der geistigen Entwicklung haben Auswirkungen auf:

- Planungsfähigkeit und Handlungsvollzug
- persönliches Lerntempo, Durchhaltefähigkeit
- Gedächtnisleistung
- Selbsteinschätzung
- Selbstkontrolle
- kommunikative Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit [7]

Daraus können sich die folgenden Besonderheiten des Verhaltens ergeben:

- Auffälligkeiten im Sozialverhalten: Streiten, aggressives Verhalten, sozialer Rückzug (Entsprechend gibt es eine große Bandbreite von Außenseitern: Aggressive, laute, hyperaktive Personen fallen besonders auf, wohingegen passive, ruhige, zurückgezogene kaum Beachtung finden.)
- Auffälligkeiten im emotionalen Bereich: Wut, Zerstörung, Angst (Wut und Zerstörung sind Anzeichen für Schwierigkeiten in der angemessenen Äußerung von Gefühlen, Angst ist meist Ergebnis einer Überbehütung.)
- Auffälligkeiten im psychischen Bereich: Ängstlichkeit, mangelndes Selbstvertrauen, Depressionen, mangelnde Ausdauer, Unlust, Verweigerung
- Auffälligkeiten im physischen Bereich: motorische Hyperaktivität, leichte Ermüdbarkeit. (Das Bewegungsverhalten von Schülerinnen und Schülern mit beeinträchtigter Intelligenz ist häufig gekennzeichnet durch Überforderungen der Feinsteuerung, des dosierten Krafteinsatzes und des richtigen Timings. Es lassen sich Bewegungstereotypen beobachten. Der gesamte Ent-

wicklungsprozess verläuft langsamer, Abweichungen der konditionellen – also Ausdauer, Kraft, und Schnelligkeit betreffend – und koordinativen – Reaktions-, Gleichgewichtsfähigkeit u.v.m. betreffende – Fähigkeiten.

- Persönlichkeitsstörungen: paranoid, Borderline, schizoid, zwanghaftes, beispielsweise selbstverletzendes Verhalten: Kratzen, Ritzen, Haarereißen

Der Sportunterricht für Schülerinnen und Schüler mit besonderem Förderbedarf bedarf einer differenzierten und individuell auf die jeweilige Gruppe oder Person und deren Bedürfnisse, Interessen und Voraussetzungen angepassten Organisation. So können mit Rücksicht auf die Ausgangslage und Umgebung der Schülerinnen und Schüler angemessene Inhalte und Angebote sowie individuelle und differenzierte Lern- und Kommunikationswege gewählt werden unter Bewahrung der Balance zwischen Unter- und Überforderung. Unterschiedliche Lernvoraussetzungen und Verhaltensweisen sollten nicht zu negativen Bezeichnungen führen, vielmehr sind sie willkommene Gelegenheit zur Entwicklung von Fördermaßnahmen für die heterogene Personengruppe.

#### *Geeignete Maßnahmen*

Das Spiel- und Sportverhalten von Schülerinnen und Schülern mit beeinträchtigter Intelligenz unterscheidet sich nicht wesentlich von dem der ohne Beeinträchtigung. Jedoch greift die Annahme, ein gezieltes Sinnestraining fördere die Wahrnehmungsfähigkeit und habe dadurch umgehend positive Auswirkungen auf die Persönlichkeit, zu kurz. Die Einbettung einer Wahrnehmungsförderung in Handlungssituationen, die vom Individuum erkundet und eventuell gelöst werden können, entspricht viel eher einer ganzheitlichen Vorgehensweise: Schülerinnen und Schüler mit Beeinträchtigungen können aktiv mit in den Unterricht eingebunden werden, denn durch ihre Teilhabe besteht die Chance, dass der Sportunterricht lebendiger wird. Menschen mit geistiger Behinderung sind emotional sehr offen, zeigen ihre Freude unmittelbar und sind oftmals sehr empathisch. Der Umgang mit Schülerinnen und Schülern mit Beeinträchtigungen bietet also eine erweiterte Perspektive, welche die sozialen Kompetenzen aller fördern kann. Statt der Leistungsorientierung stünden das Bewegungserlebnis und die Freude im Mittelpunkt.

#### *Bereicherung im Sportunterricht*

# Methodik & Didaktik

## Umsetzung im Sportunterricht

„Inklusiver Unterricht ist [demgegenüber] eine Herausforderung zur Weiterentwicklung guten, differenzierten Unterrichts, in dem jedes Kind sozial eingebunden an der aktuellen individuellen Leistungsgrenze lernen kann und der an jeder Schule und mit jeder Lehrkraft neu Gestalt finden wird.“ [8] Simone Seitz

### Handlungsorientierung

Die Methodik und Didaktik im gemeinsamen Sportunterricht steht vor der Herausforderung, die Bedeutung von lebensweltbezogenen, Autonomie fördernden sowie empowermentorientierten Lehr- und Lernprozessen proaktiv zu gestalten. Die Aufgabe besteht darin, die Inhalte des Unterrichts für die Schülerinnen und Schüler entwicklungs- und handlungsorientiert aufzubereiten. Leistungsheterogenität stellt dabei den Normalfall dar. Insofern bilden entsprechende didaktische Konzepte bereits eine Schnittmenge zwischen Förderpädagogik und Sportdidaktik ab. Solche Konzepte sollten je nach Leistungs- und Entwicklungsstand spezifisch einsetzbar oder mit anderen kombinierbar sein. Es ist sinnvoll, die jeweiligen Ziele, Inhalte und Methoden aufeinander zu beziehen.

**Ziele** = Wozu wird etwas gemacht?

**Inhalte** = Was wird gemacht?

**Methoden** = Wie wird etwas gemacht?

### Qualität durch Differenzierung

In diesem Zusammenhang lohnt sich ein Blick auf die Empfehlungen zur Gestaltung einer inklusiven Didaktik von Simone Seitz [8], Professorin für inklusive Pädagogik. Für sie liegt die Herausforderung eines gelungenen inklusiven Sportunterrichts weniger im punktuellen Einsatz sonderpädagogischer Maßnahmen als vielmehr in einer angemessenen Differenzierung des Angebotes.

### „Didaktik der Potenzialität“

1. Die **Didaktik der Potenzialität** besteht darin, Stärken beziehungsweise Teilleistungsstärken der Schülerinnen und Schüler wahrzunehmen. Mit dem Entdecken von spezifischen sportlichen Talenten kann individuellen Stärken ein Wert gegeben und können Fähigkeiten produktiv aufgegriffen werden.

### Leistungsbewertung

2. Nichtsdestotrotz spielt die **Leistungsbewertung** eine wichtige Rolle. Diese soll sich jedoch an der aktuellen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler orientieren. Zur Leistungsbeurteilung eignen sich prozessorientierte, dialogische Formen, wie sie beispielsweise in Entwicklungsprotokollen oder in Form von Portfolios praktiziert werden.

### Prozesse begleiten

3. Individuelles Lernen ist ein hochkomplexes Modell, das sich keinesfalls im Raster von „normalen“ und „behinderten“ Lernern abbilden lässt. Um eine geeignete **Differenzierung** zu erlangen, bietet es sich an, die Schülerinnen und Schüler sowohl an den Lernprozessen als auch an deren Differenzierung aktiv zu beteiligen. Günstig sind dafür offene, spiel- und handlungsorientierte Angebote, die selbstgesteuertes und soziales Lernen miteinander verbinden.

### Peer-Group-Lernen

4. **Lernen in der Peer-Group** – also miteinander und voneinander Lernen – ist eine Methode, die soziale Kompetenzen in einer Lerngruppe fördert. Dazu eignen sich insbesondere kommunikative und handlungsorientierte Lernszenarien, in denen durch die gemeinsame Auseinandersetzung neue Erkenntnisse entwickelt werden.

### Rolle der Lehrkraft

5. Eine wichtige Rolle spielt bei der inklusiven Didaktik die **Lehrkraft**. Gelingt es ihr, ein positives Klima in der Klasse herzustellen, wirkt sich dies auf alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen aus. Im Vordergrund der Unterrichtsgestaltung sollten inhaltliche Aufgaben stehen, die in gemeinsamer Verantwortung gelöst werden.

## Vermittlungsmethoden

Wichtig für den Aufbau und die Abfolge von Übungen und Spielen sind methodische Grundsätze, die auch in der allgemeinen Sportdidaktik und -methodik bedeutsam sind. Die einzelnen Schritte sollten immer von folgenden Grundsätzen bestimmt sein: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten. Auch im Sport von Schülerinnen und Schülern mit besonderem Förderbedarf wird eine Fülle von Vermittlungsmethoden verwendet, die Bestandteil jeden Sportunterrichts sind. [9]

*Methodische Grundsätze*

- Bewegung vormachen und zeigen
- Bewegung beschreiben und erklären
- Bewegungsaufgabe stellen
- Bewegungshilfe geben (Bewegung „führen“)
- Teilnehmende beobachten und kommentieren, Fehler analysieren und korrigieren, Unterrichtsgespräch führen, Materialien als Hilfsmittel verwenden

Bei Schülerinnen und Schülern mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung muss stärker auf Bewegungs- und Verständniseinschränkungen eingegangen werden. Informationen sollten in leicht verständlicher Sprache, kurzen Sätzen und mit Schlüsselbegriffen gegeben werden. Anweisungen und Ansagen können auch in Metaphern erfolgen, die sich an Bildern und Begriffen aus dem Lebensalltag oder am vorausgesetzten Sprachschatz orientieren. Vor allem bei jüngeren Kindern ist darauf zu achten, dass die verwendeten Begriffe im Sprach- und Verständnisrepertoire der Adressaten vorhanden sind und verstanden werden.

*Sprach- und Verständnisrepertoire*

## Perspektiven, Ressourcenpotenziale, Rahmenbedingungen

Bei der methodisch-didaktischen Entwicklung des Sportunterrichts für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt geistige und sozio-emotionale Entwicklung sollten die folgenden Perspektiven berücksichtigt werden.

*Gemeinsame Perspektive*

**Stellvertreterperspektive:** Diese ermöglicht, den Entwicklungsstand der Schülerin oder des Schülers nach physiologischen, biologischen, psychischen und sozialen Aspekten zu betrachten. Daraus folgt ein individuelles Ressourcenprofil, das heißt: Vorhandene Fähigkeiten werden erkannt und es wird ersichtlich, welche individuellen Ressourcen entwickelt werden sollen. Die Gestaltung des Sportunterrichts wird von der folgenden Fragestellung geleitet: Durch welche sportliche Aktivität können die individuellen Ressourcen entwickelt werden?

**Selbstvertreterperspektive:** Welche sportliche Aktivität wird gewünscht?

**Gemeinsame Perspektive:** Die Herausforderung bei der Planung des Sportunterrichts liegt also in der Verknüpfung der Stellvertreter- und der Selbstvertreterperspektive. Wie nun sind beide Perspektiven zu vereinbaren und zu realisieren? Durch welche sportlichen Aktivitäten können die individuellen Ressourcen entwickelt werden? Bei der Umsetzung können die folgenden Fragen Hilfestellung geben:

- Was ist im eigenen Setting vorhanden (Sportplätze, Geräte, Personal, Unterstützung)?
- Passt das Angebot zu den Entwicklungsständen und individuellen Ressourcenpotenzialen?
- Was ist außerhalb des Settings realisierbar (Golf, Natursportarten), welche Alternativen gibt es und werden diese akzeptiert?
- Treten bei der Realisierung die erwarteten Entwicklungen auf?
- Was sind die häufigsten Probleme für Nichtrealisierung (mangelnde Ausstattung, langer Weg, keine eigene Fachkompetenz, Kosten, Nachhaltigkeit)?

*Optionale Übungen* Bei der Wahl geeigneter Übungen ist es ratsam, Aufgaben mit mehreren Optionen anzubieten, so dass die Schülerinnen und Schüler ihrem Interesse und Leistungsniveau entsprechend wählen können. Hier bieten sich besonders Aufgaben an Stationen, kleine Spiele für verschiedene Niveaus sowie Staffelspiele an. Durch die Wahlmöglichkeit wächst die Teilnahmebereitschaft. Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichsten Voraussetzungen können durch Differenzierung in das gemeinsame Sporttreiben einbezogen werden, ohne dass die Qualität beeinträchtigt wird. Sie lernen so auch zu begreifen, dass es normal ist, unterschiedliche Leistungen zu erbringen.

### **Beispiel: Laufen (nach Wurzel 2008) [10]**

*Mehrperspektivisches Arbeiten* Im Sinne mehrperspektivischen Arbeitens geht es nicht allein um die läuferische Bewältigung einer Strecke, sondern auch darum, dass z. B. ein langsamer und ein schneller Schüler gegeneinander antreten können und beide bei individuell optimaler Anstrengung eine Gewinnchance haben.

**Tipp:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit Regeln für faire Laufwettkämpfe bei unterschiedlichen Voraussetzungen aufstellen.

*In der Praxis* Es geht also um das sportspezifische Problem des Umgangs mit Regeln sowie um Kreativität, um Kooperation, um Erweiterung der Bewegungserfahrungen. Dass, um diese Aufgabe zu lösen, vielfältige Läufe notwendig sind, die in hohem Maß auch Kondition und Koordination verbessern, sollte selbstverständlich sein.

*Angebotsspektrum* Ob Wettlaufen zwischen einem sehenden und einem blinden Kind von den beiden als attraktiv empfunden wird, hängt nicht von deren Unterschiedlichkeit ab, sondern vom spezifischen Können beider beteiligter Kinder. Analysiert man die Bewegungsmöglichkeiten von blinden Schülerinnen und Schülern, so ist diesen das Laufen ebenso möglich wie die Ausführung von Liegestützen. Wenn die Kraft eines Kindes nicht hinreichend gefördert wurde, schafft ein Kind keine Liegestütze, unabhängig davon, ob es sehend oder blind ist.

*Handlungsorientierung* Um gemeinsames Handeln zu ermöglichen, sollte nicht die spezifische Behinderung im Mittelpunkt stehen, sondern die jeweiligen Fähigkeiten und Potenziale des Individuums. Darauf aufbauend kann dann die Handlungsfähigkeit jedes Einzelnen entwickelt werden. Gemeinsamer Sportunterricht ist dann erfolgreich, wenn die folgenden Prüfkriterien für die Qualität von Inhalten und Methoden des Sportunterrichts erfüllt sind:

- Fordern und fördern die Aufgabenstellungen die Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit aller Schülerinnen und Schüler?
- Führen die Aufgabenstellungen dazu, dass die vielfältigen Ziele des Sportunterrichts allen im gleichen Maße vermittelt werden können?
- Verstehen alle Schülerinnen und Schüler den Sinn der Aufgaben?
- Können die Schülerinnen und Schüler Erfahrungen machen, die ihren Einstellungen entgegen gesetzt sind? Und besteht die Chance, diese (Vor-) Einstellung kritisch zu überdenken und gegebenenfalls anders zu handeln? Dann wäre beispielsweise möglich, dass eine Schülerin oder ein Schüler mit beeinträchtigter Intelligenz nicht nur als Helfer eingesetzt werden kann, sondern sich auch in unvermuteter Leistungsstärke profilieren kann.

# Das Unterrichtsmaterial

„Gestaltungsfreiheit geht auch immer mit Gestaltungsverantwortung einher. Die Lernenden übernehmen somit mehr Verantwortung für ihren eigenen gelingenden Lernprozess. Auf Seiten der Lehrenden bedeutet das die Abgabe von Steuerungs- und Kontrollansprüchen. Sie begeben sich mit der konsequenten Berücksichtigung der Vielfalt in die Rolle des Facilitators: Sie schaffen Lerngelegenheiten und -umgebungen.“ [5]



Mit Blick auf die im Lehrplan verankerten Ziele im Bereich zwischenmenschlicher Umgang, Gleichstellung und interkulturelles Leben im Sportunterricht der Klassenstufen 5/6, 7/8 und 9/10 richtet sich die Wahl der Übung nach sportlichen Aktivitäten, die eine handlungsorientierte Kompetenzförderung anbieten. Ausgehend von den didaktischen Anforderungen und Kompetenzzielen wurden die Übungen dahingehend modifiziert, dass sie in Klassen mit spezifischem Förderbedarf durchgeführt werden können. Hierbei werden insbesondere Schülerinnen und Schüler mit emotional-sozialem sowie geistigem Förderbedarf berücksichtigt. Alle Übungen können mit einfachen Variationen auch für andere Förderbedarfe eingesetzt werden. Daraus ergibt sich das folgende Raster:

Sportart	Klasse 5-6	Klasse 7-8	Klasse 9-10	
Mattenball	leichter Einstieg	Regeln erstellen	nah an Basketball	} Teamspiele
Hallenbiathlon	einfache Aufgaben	Selbstbestimmung	Lauftechniken	
Zirkeltraining	viele Pausen	variable Schwierigkeitsgrade	Trainerfunktion	} Einzelübung
Parcours	Zeitvorgabe	Selbstbestimmung	alternative Sportart	
Entchenspiel	Paare bestimmen	Schwierigkeitsgrad verändern	Auswertungsgespräch	} Paarübungen
Wurfakrobatik	Distanz wählen	schrittweise Steigerung	Wurftechniken	

# Teamspiel



3x10 Min.



## Mattenball

Es werden zwei Teams gebildet. Das ballbesitzende Team versucht durch Dribbeln und/oder Passen den Ball aus der eigenen in die gegnerische Spielhälfte zu spielen und dort auf der Matte des gegnerischen Teams abzulegen. Die Spieler dürfen sich im Spielfeld frei bewegen, mit dem Ball in der Hand allerdings nur drei Schritte gehen (angelehnt an die Basketballregeln). Der Ball kann während eines Spielzuges von der gegnerischen Mannschaft erobert werden. Gewonnen hat das Team, das die meisten Punkte erreicht hat.

Gespielt wird in der gesamten Turnhalle. Ist diese zu groß, kann auch eine Spielfläche abgegrenzt werden. Die Fläche wird in zwei Spielfelder unterteilt.

Es kann im Vorfeld eine Spielzeit vereinbart oder eine zu erreichende Punktzahl festgelegt werden.

### Klasse 5/6

**Variation 1:** Lassen Sie leistungsschwächere Schüler die Mannschaft wählen.

**Variation 2:** Verkleinern Sie das Spielfeld oder teilen Sie es in ungleiche Flächen und lassen Sie die vermeintlich schwächere Mannschaft in einem größeren Feld spielen.

**Variation 3:** Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Anzahl der Matten verändert werden.

### Klasse 7/8

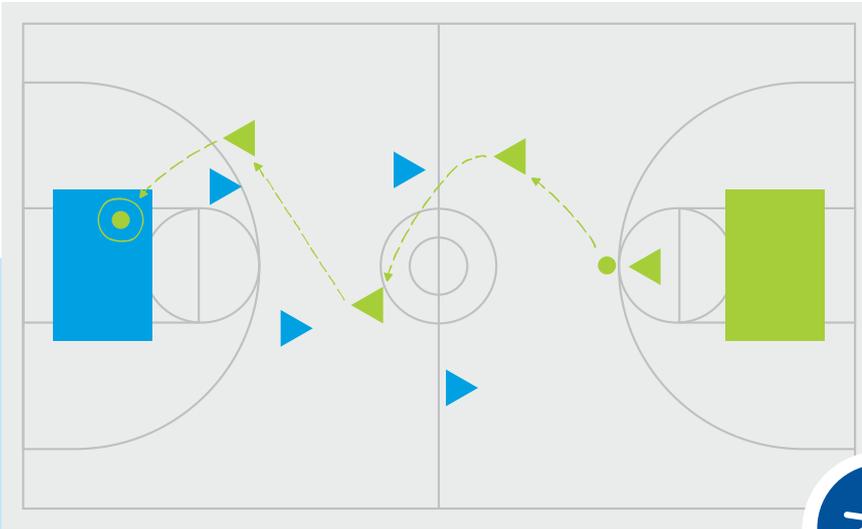
**Variation 1:** Die Klasse legt gemeinsam Regeln fest, die die Besonderheiten der Lerngruppe berücksichtigen (z. B. Anzahl der Schritte mit Ball, dribbeln oder nicht, auf die Matte werfen oder auf der Matte ablegen).

**Variation 2:** Setzen Sie abwechselnd einen Schiedsrichter ein, der mit den üblichen Zeichen sowie der Kampf- und Schiedsrichtertätigkeit vertraut gemacht wird.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Führen Sie weitere Regeln des Basketballs ein (zeitliche Beschränkung pro Spielzug, Foul, Freiwürfe, Entfernungen zum Korb oder zur Matte) und lassen Sie auf den Korb werfen.

**Variation 2:** Es dürfen pro Spielzug maximal fünf Pässe gespielt werden.



## Ziel

Das Mannschaftsspiel erfordert viel Teamgeist und fördert gleichzeitig unterschiedliche Stärken. Neben der Schnelligkeit sind Ballgeschick und ein guter Blick für Spielverläufe gefragt. Sind die Mannschaften von der Spielerstärke annähernd gleichberechtigt besetzt, kommen unterschiedliche Stärken zum Einsatz und müssen von den Spielerinnen und Spielern geschickt genutzt werden. Das Spiel kann in kurzen Sequenzen gespielt werden, so dass auch die Konzentrationsfähigkeit nicht zu stark beansprucht wird.

- Reaktionsfähigkeit
- technische Fertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Dribbeln)
- Schnelligkeit
- Teamfähigkeit



## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, eigene Fortbewegung muss möglich sein, Grundfertigkeiten mit dem Ball sind hilfreich

**Lehrplan:** Das Spiel knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Spiele erfassen, gestalten; Spielfähigkeit (Mannschaften)
- Klasse 7/8: Mannschaftsspiele – spielmotorische Fertigkeiten, taktische Anforderungen, Schiedsrichtertätigkeit
- Klasse 9/10: Mannschaftsspiele – individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen, konditionelle und koordinative Fähigkeiten

**Das wird gebraucht:** Bälle (Basketbälle), Matten, Gegenstände zum Abgrenzen des Spielfeldes, Uhr, Bank für Schiedsrichter

# Teamspiel



2x15 Min.



## Hallenbiathlon

Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen in einer Staffel zwei bis drei Lauf- und Wurfstationen. Gespielt wird in vier bis sechs Mannschaften, die durch farbige Bänder oder Hemdchen unterschieden werden. Auf ein Kommando startet jeweils die erste Schülerin/der erste Schüler jeder Mannschaft in die festgelegte Laufrunde, die an der ersten Wurfstation endet. Sowohl das Wurfziel wie auch das Wurfgerät müssen nach dem Wurf wieder an den Ausgangspunkt gelegt werden. Wird beim Wurf das Ziel verfehlt, gibt es eine Strafrunde (in der Halle markiert). Weiter geht es an der zweiten Wurfstation. Wurde diese erfolgreich gemeistert, geht es zurück zum Start. Nach einem Handschlag kann die nächste Läuferin/der nächste Läufer einer Mannschaft starten. Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer als erste bzw. erster das Ziel erreicht hat.

Die Wahl der Bälle und Ziele kann je nach Alter und Leistungsfähigkeit getroffen werden. Abhängig von der Lerngruppe kann der Schwerpunkt beim Laufen auf Schnelligkeit oder Koordination und beim Werfen auf Kraft oder Geschick verlagert werden.

### Klasse 5/6

**Empfehlung:** Teilen Sie die Mannschaften so ein, dass ein Gleichgewicht in der Leistungsstärke hergestellt ist.

**Variante 1:** Lassen Sie mit Badmintonbällen in Kisten und/oder Basketballen nach Hütchen werfen.

**Variation 2:** Setzen Sie Schülerinnen und Schüler an den Stationen ein, die diese beobachten und kontrollieren (Schiedsrichterfunktion).

### Klasse 7/8

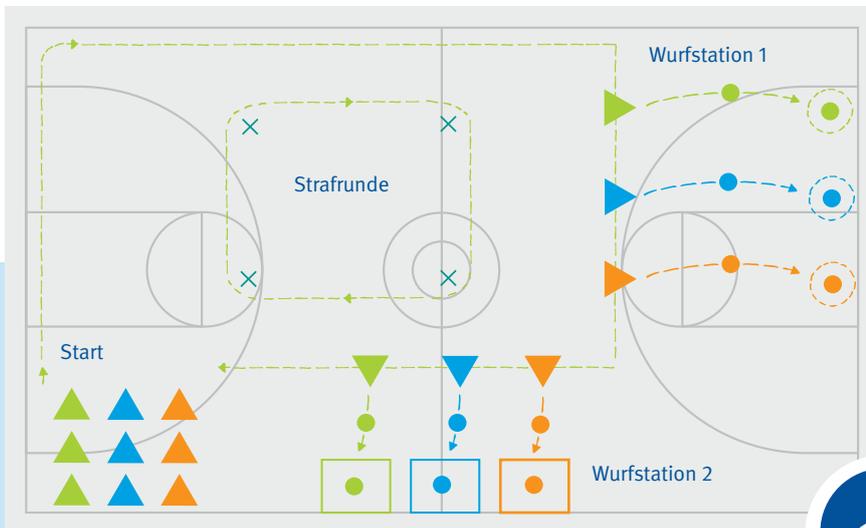
**Variation 1:** Die Mannschaft entscheidet über die Startreihenfolge, um im Team taktisch vorausschauend zu planen.

**Variation 2:** An einer Wurfstation mit Zielscheibe kann mit Badmintonbällen speerwurfähnliches Zielwerfen trainiert werden.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Um den Parcours zu erschweren, kann die Lauftechnik variiert werden (rückwärts laufen, flache Hindernisse überlaufen, Slalomlauf).

**Variation 2:** Um die Schlagwurftechnik zu trainieren, kann ein Wurf mit Anlauf eingesetzt werden.



## Ziel

Angelehnt an die Wintersportdisziplin Biathlon bietet eine entsprechende Umsetzung in der Halle als Staffel ein abwechslungsreiches Spiel, das viel sozialen Teamgeist erfordert. Neben Schnelligkeit sind beim Werfen hohe Treffsicherheit und Konzentration gefordert. Die eher leichtathletischen Disziplinen bieten durch die Abwechslung und den Wettkampfcharakter Vielseitigkeit, Bewegungsreichtum, soziales Miteinander und erfordern Mut und Einsatz. Durch den Einsatz im Team kommen die unterschiedlichen Stärken zur Geltung und können von den Schülerinnen und Schülern strategisch genutzt und eingesetzt werden.

- Ausdauer
- Konzentration
- motorische Differenzierung (Präzisions- und Zeitdruck)
- Teamfähigkeit



## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, auch bei geringer Leistungsfähigkeit möglich, eigene Fortbewegung muss möglich sein

**Lehrplan:** Das Spiel knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik): Laufspiele und -formen mit vielseitigen Konzentrations- und Reaktionsansprüchen
- Klasse 7/8: Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik): einen schülerorientierten Mehrkampf absolvieren (Staffelläufe)
- Klasse 9/10: Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik): einen schülerorientierten Mehrkampf absolvieren (Staffelläufe)

**Das wird gebraucht:** Bälle, Markierungshütchen, Aufbau der Wurfstation (Bänke, Kisten, Kästen, Reifen etc.)

# Einzelübung



30 Min.



## Zirkeltraining

Für das Zirkeltraining werden sechs bis 12 Stationen aufgebaut, die von den Schülerinnen und Schülern einzeln und nacheinander durchlaufen werden. Hierbei spielt weniger die Schnelligkeit als eine exakte Ausführung der Übungen eine Rolle. Die Dauer der einzelnen Übungen sollte pro Station maximal 20 bis 40 Sekunden betragen. Nach jeder Übung wird eine Pause eingelegt. Abhängig vom jeweiligen Förderbedarf können einzelne Übungen auch variiert werden (geringerer Schwierigkeitsgrad).

Klassische Stationen des Zirkeltrainings sind Übungen zur Kräftigung der:

- geraden/schrägen Bauchmuskulatur
- Armbeuge- und Armstreckmuskulatur
- Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur
- Bein-Hüft-Streckmuskulatur
- Hüftbeugemuskulatur

### Klasse 5/6

**Empfehlung:** Wählen Sie einfache Übungen, um den Schülerinnen und Schülern das Prinzip des Zirkeltrainings zu veranschaulichen.

**Variation 1:** Führen Sie nach jeder Station eine Pause ein.

**Variation 2:** Ermöglichen Sie besonders schwachen Schülerinnen und Schülern längere Pausen.

### Klasse 7/8

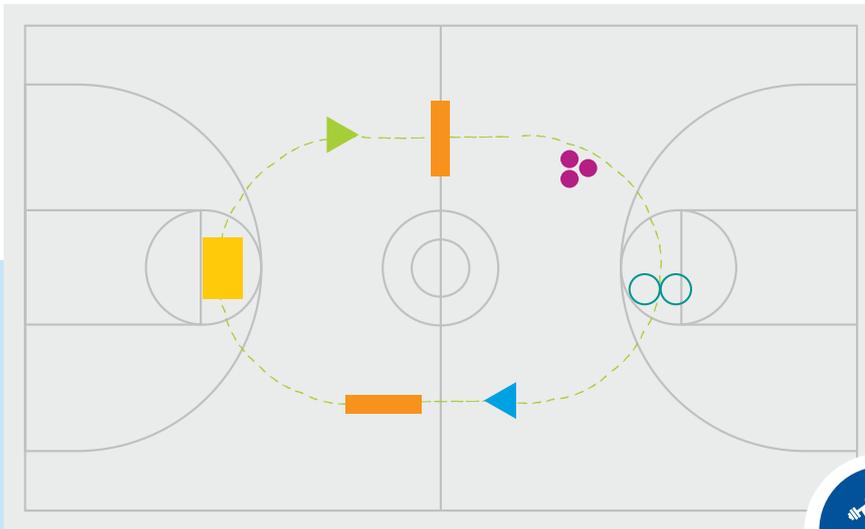
**Empfehlung:** Bieten Sie anderen Schülerinnen und Schülern an, die Übungen vereinfacht, aber in der gleichen Zeit durchzuführen.

**Variation 1:** An jeder Station erläutert eine Schülerin/ein Schüler das erwünschte Trainingsziel.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Einzelne Schülerinnen und Schüler übernehmen an den Stationen die Funktion einer Trainerin/eines Trainers und beobachten die korrekte Ausführung der Übung. Gegebenenfalls geben sie Tipps oder Hilfestellung.

**Variation 2:** Die Klasse entwickelt selbstständig Übungen zu vorgegebenen Muskelpartien.



## Ziel

Das Zirkeltraining ist ein Klassiker hinsichtlich des Kraft- und Ausdauertrainings zur Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Es werden insbesondere die Hauptmuskelgruppen gekräftigt sowie die Kondition und Körperwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler verbessert. Die Übungen bieten ein Höchstmaß an Differenzierungsmöglichkeiten, um auf die individuellen Fähigkeiten einzelner Schülerinnen und Schüler einzugehen und so Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Gestärkt werden:

- Ausdauer
- Kraft
- sensomotorisches Training
- Eigenverantwortlichkeit (Einschätzen von Belastungsgrenzen)
- kinästhetische Wahrnehmung

## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, auch bei geringer Leistungsfähigkeit möglich

**Lehrplan:** Das Zirkeltraining knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz: Körper- und Bewegungsschulung (verschiedene Bewegungsarten erlernen und ausführen)
- Klasse 7/8: Fitness-Sport: Circuit-Training (motorische Grundeigenschaften von Kraft und Ausdauer kennen)
- Klasse 9/10: Fitness-Sport: Circuit-Training (motorische Grundeigenschaften von Kraft und Ausdauer kennen)

**Das wird gebraucht:** Matten, Geräte und/oder Gegenstände für den Aufbau des Zirkels

# Einzelübung



2x10 Min.



## Parcours

Für einen Parcours – oder Hindernisparcours – werden beispielsweise sechs verschiedene Stationen in der Turnhalle aufgebaut, die von den Schülerinnen und Schülern nacheinander durchlaufen werden. Mit Blick auf die unterschiedlichen, individuellen Fähigkeiten bietet es sich an, zwei verschiedene Strecken mit abgewandelten Übungen aufzubauen und die Schülerinnen und Schüler in zwei Gruppen aufzuteilen. Die eine Gruppe balanciert über einen Schwebebalken, die andere Gruppe balanciert auf einem Seil; während die eine Gruppe an einer Kletterstange hochklettert, machen die anderen eine bestimmte Anzahl an Sprüngen; die einen springen über ein Kasten-element, während die anderen durch ein Element krabbeln. Der Aufbau eines Parcours bietet viele Varianten, die entsprechend den angestrebten Zielen kombiniert werden können.

### Klasse 5/6

**Empfehlung:** Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen und berücksichtigen sie dabei die individuelle Leistungsfähigkeit.

**Variation 1:** Geben Sie ein festes Zeitfenster vor, in dem der Parcours durchlaufen werden soll.

**Variation 2:** Entwickeln Sie gemeinsam Ideen und Übungen mit der Maßgabe besonderer Rücksicht auf die Mitschülerinnen und -schüler.

### Klasse 7/8

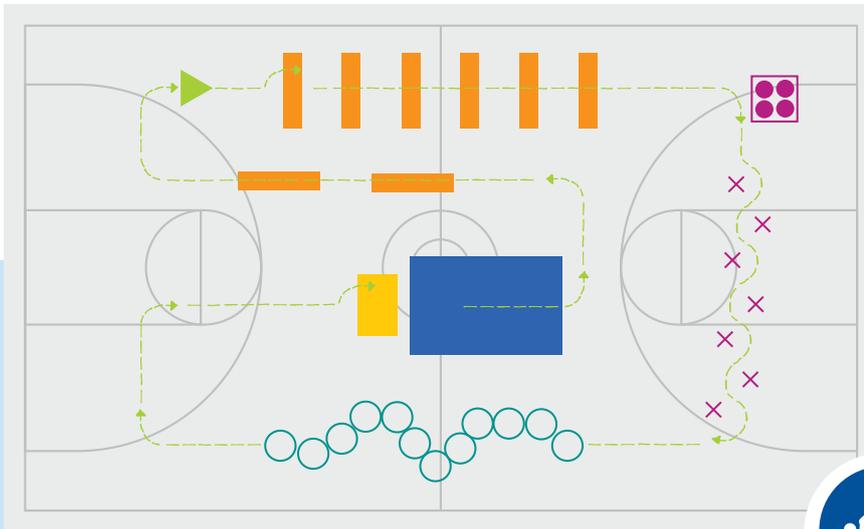
**Variation 1:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler selbst entscheiden, welchen Parcours sie bevorzugen.

**Variation 2:** Die Schülerinnen und Schüler wechseln bei einzelnen Übungen zwischen Parcours 1 und 2, um so ihre Leistung bei spezifischen Anforderungen zu steigern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Parcours-Ideen, gemessen an ihren Stärken.

**Variation 2:** Stellen Sie die urbane Fortbewegungsart „Parkours“ vor, deren Ziel darin besteht, mit großem körperlichen Engagement möglichst effizient von A nach B zu kommen. Versuchen Sie einfache Parkour-Elemente auf dem Schulhof oder Sportplatz.



## Ziel

Der Parcours ermöglicht den Schülerinnen und Schülern aufgrund der variablen Gestaltung vielerlei Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. In der bewegungsbezogenen Auseinandersetzung mit verschiedenen Geräten nehmen sie ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln Erfahrung mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe. Die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, fördert die Eigenverantwortung sowie das risiko- und verantwortungsbewusste Abwägen. Im Fokus liegen:

- Ausdauer
- motorische Differenzierungsfähigkeit
- Beweglichkeit
- räumliche Orientierung

## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, auch bei geringer Leistungsfähigkeit möglich

**Lehrplan:** Der Parcours knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Bewegen an Geräten – Turnen: Gerätearrangements nutzen, verändern, Bewegungsmöglichkeiten erproben
- Klasse 7/8: Turnen: Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen
- Klasse 9/10: Turnen: Ausführung erlernter Techniken in Kombinationen mit verbessertem Bewegungsfluss

**Das wird gebraucht:** Geräte und/oder Gegenstände für den Aufbau des Parcours (Kästen, Matten, Stangen, Stufenbarren etc.)

# Paarübung



15 Min.



## Entchenspiel (Führungsspiel)

Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen. Dem einen Partner werden die Augen verbunden. Auf ein Zeichen hin bewegen sich die Paare nun durch die gesamte Turnhalle, indem sie lediglich gegenseitig den Zeigefinger berühren und zusätzlich leise Locktöne von sich geben, die dem „blinden“ Partner zur Orientierung dienen. Ziel der Übung ist, sich auf den führenden Partner einzulassen und möglichst nicht mit den anderen Paaren zu kollidieren. Dabei können die Paare individuelle Absprachen treffen, die ihnen die Kommunikation erleichtern. Nach einer festgelegten Zeit wechseln die Partner die Rollen.

### Klasse 5/6

**Empfehlung:** Es ist nicht notwendig, besonders stimmige Paare zusammenzustellen, sondern der Fokus liegt darauf, sich auf den anderen zu verlassen.

**Variation 1:** Legen Sie zum Einstieg einen definierten Laufweg fest, den alle Paare nacheinander absolvieren, bevor sie in den freien Lauf übergehen.

### Klasse 7/8

**Variation 1:** Lassen Sie bewusst zwei unterschiedliche Partner zusammen spielen.

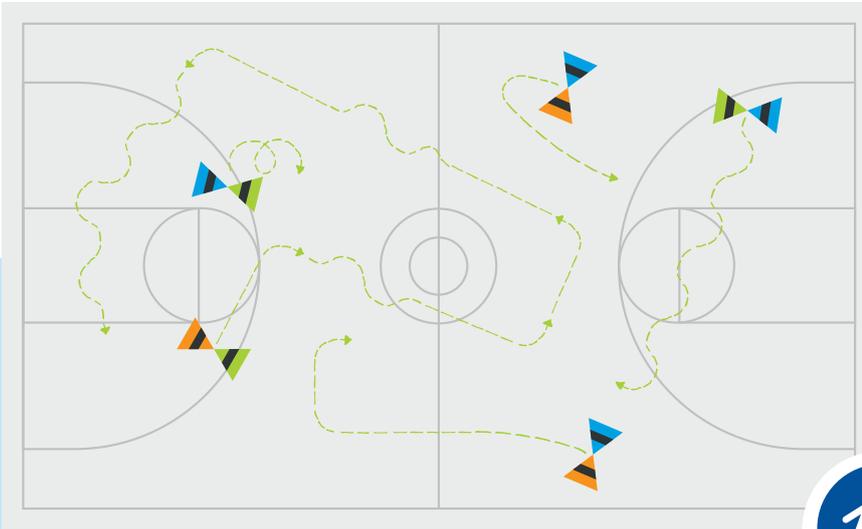
**Variation 2:** Legen Sie Hindernisse aus, die das Bewegen durch die Halle erschweren.

**Variation 3:** Die Schülerinnen und Schüler versuchen, die Geräusche einzustellen und sich nur noch auf ihren Körperkontakt zu verlassen.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Die Schülerinnen und Schüler versuchen, nach und nach ihren Körperkontakt zu lösen und sich nur noch an den Tönen zu orientieren.

**Variation 2:** Lassen Sie die Paare ein Auswertungsgespräch darüber führen, wie es ihnen ergangen ist und welche Erfahrungen sie gemacht haben.



## Ziel

Partnerübungen eignen sich besonders gut, wenn neue Erfahrungsräume und Bewegungserfahrungen eröffnet werden sollen. In Form kleiner Spiele werden den Schülerinnen und Schülern, unabhängig von ihrem sportlichen Leistungsvermögen, Erfolgserlebnisse, Spaß, Spannung und Zufriedenheit vermittelt. Da das Ziel immer nur in Kooperation mit dem Partner erreicht werden kann, erfordert dies eine hohe Sensibilität für den anderen und die jeweilige Situation und fördert soziale Kompetenzen. Zentral sind:

- Kooperation
- soziale Kompetenz
- kinästhetische Wahrnehmung
- Koordination



## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, auch bei geringer Leistungsfähigkeit möglich

**Lehrplan:** Das Paarspiel knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Spielen – Spiele: kooperative Spiele (das Zusammenwirken innerhalb einer Mannschaft im Sinne eines Teams verstehen und entsprechend zielgerichtet handeln)
- Klasse 7/8: mit/gegen Partner kämpfen: Partnerübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung
- Klasse 9/10: mit/gegen Partner kämpfen: Partnerübungen in Reaktionsspielformen

**Das wird gebraucht:** Bänder zum Verbinden der Augen

# Paarübung



15 Min.



## Wurfakrobatik

Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare. Sie stellen sich im Abstand von drei bis acht Metern auf Langbänken gegenüber. Nun werfen sie einen Ball oder einen anderen Gegenstand hin und her. Ziel ist, die Balance auf der Bank zu halten und dem Partner den Ball so zuzuwerfen, dass dieser ihn auch fangen kann.

### Klasse 5/6

**Empfehlung:** Stellen Sie die Paare so zusammen, dass sich die Partner auf die Wurf- oder Fangfähigkeit des Gegenübers einlassen müssen.

**Variation 1:** Teilen Sie unterschiedliche Wurfgegenstände aus (große, kleine, langsame, schwere, schwer greifbare)

**Variation 2:** Bieten Sie Bänke mit unterschiedlichen Abstand zur freien Wahl an (Wechsel möglich).

### Klasse 7/8

**Variation 1:** Führen Sie unterschiedliche Wurfpositionen ein (sitzen, auf einem Bein stehen etc.)

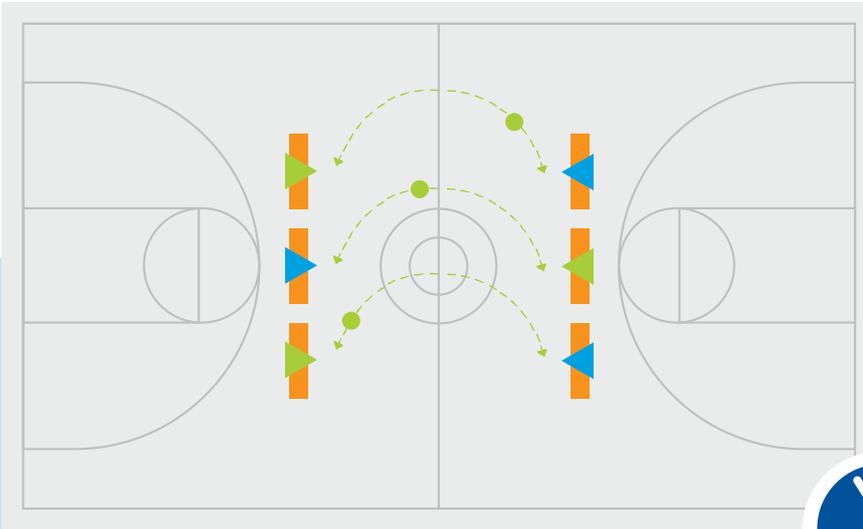
**Variation 2:** Verändern Sie zur schrittweisen Leistungssteigerung den Abstand zwischen den Bänken.

**Variation 3:** Die Schülerinnen und Schüler werfen sich gleichzeitig einen Gegenstand zu.

### Klasse 9/10

**Variation 1:** Die Schülerinnen und Schüler werfen zwei Wurfgegenstände gleichzeitig zu ihrem Partner.

**Variation 2:** Die Wurftechnik kann verändert werden, indem in der Mitte ein Seil gespannt oder ein anderes hohes Hindernis aufgestellt wird, das es zu überwinden gilt.



## Ziel

Die Partnerübung fördert über den reinen Spaß und die akrobatische Komponente hinaus besonders das soziale Miteinander. Neben der persönlichen Bewegungs- und Körpererfahrung steht das gezielte Training im Einklang mit einem Partner im Vordergrund. Mit dem Ziel, gemeinsam Erfolge zu erreichen, wird Bereitschaft zur Kooperation und Kommunikation gefördert. Entwickelt werden:

- Kooperation/Kommunikation
- soziale Kompetenz
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Koordination

## Hinweise

**Eignung:** für jedes Alter, auch bei geringer Leistungsfähigkeit möglich

**Lehrplan:** Die Paarübung knüpft an die folgenden Themenfelder im Lehrplan an:

- Klasse 5/6: Spielen – Spiele: kooperative Spiele (das Zusammenwirken innerhalb einer Mannschaft im Sinne eines Teams verstehen und entsprechend zielgerichtet handeln)
- Klasse 7/8: mit/gegen Partner kämpfen: Partnerübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung
- Klasse 9/10: mit/gegen Partner kämpfen: Partnerübungen in Reaktionsspielformen

**Das wird gebraucht:** Bänke, Wurfgegenstände (Bälle, Korke, Säckchen)

# Empfehlungen



## Fairplay im Sportunterricht

Sportarten wie Fußball, Handball, Basketball oder Eishockey unterliegen einem strengen Regelwerk. Dabei kommen rote und gelbe Karten ins Spiel, um anzuzeigen, dass ein Regelverstoß vorliegt. Regelverstöße werden mitunter auch durch Auszeiten oder – nach wiederholten Fouls – mit Spielverbot geahndet. Diese Maßnahmen dienen dem Fairplay und sichern den Spielverlauf auch, wenn es mal hart zur Sache geht. Die vorliegenden Spiel- und Sportideen sind an bekannte Sportarten angelehnt. Um einen fairen Spielverlauf zu gewährleisten, bietet sich auch die Einführung eines klaren Regelwerkes an.

- Einigen Sie sich auf klare, verständliche Regeln und kommunizieren Sie diese deutlich in der Klasse. Vergewissern Sie sich, dass alle Schülerinnen und Schüler die Regeln verstanden haben.
- Setzen Sie gelbe und rote Karten ein, um Regelverstöße anzuzeigen. Besprechen Sie im Vorfeld, nach wie viel Karten weitere und welche Maßnahmen zum Zuge kommen können.
- Führen Sie alternativ bei Regelverstößen Auszeiten ein. Diese werden am Spielfeldrand abgesessen.
- Leiten Sie Schülerinnen und Schüler in der Funktion eines Unparteiischen, Schiedsrichters oder Lotsen an.

In jedem Fall ist es empfehlenswert, Zeit für Reflexionsphasen einzuführen. Werten Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Unterrichtsstunde aus und fragen Sie, was gut und was nicht so gut war. Dazu eignen sich auch sogenannte „Stimmungsbögen“, auf denen die Schülerinnen und Schüler einzeichnen, wie es ihnen bei den jeweiligen Aktionen ergangen ist.

# Quellen

- [1] Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (Hrsg.): Empfehlungen zum Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 10.03.2000. Internet: [http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2000/2000\\_03\\_10-FS-Emotionale-soziale-Entw.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2000/2000_03_10-FS-Emotionale-soziale-Entw.pdf) [Stand: 17.12.2014]
- [2] Stichling, M.: Didaktik. Didaktische Modelle. In: Theunissen, G., Kulig, W. & Schirbort, K. (Hrsg.): Handlexikon Geistige Behinderung (S. 76-78). Stuttgart, Kohlhammer, 2007
- [3] Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin (Hrsg.): Berliner Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I – Deutsch. Berlin, Schuljahr 2006/2007. Internet: [http://www.berlin.de/imperia/md/content/sen-bildung/schulorganisation/lehrplaene/sek1\\_deutsch.pdf?start&ts=1150100794&file=sek1\\_deutsch.pdf](http://www.berlin.de/imperia/md/content/sen-bildung/schulorganisation/lehrplaene/sek1_deutsch.pdf?start&ts=1150100794&file=sek1_deutsch.pdf) [Stand: 20.11.2013]
- [4] Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern e.V. (Hrsg.): Fit für den Inklusionssport. Arbeitshilfe für Übungsleiter. Schorndorf: Hofmann, 2013
- [5] Schöler, J.: Alle sind verschieden. Auf dem Weg zur Inklusion in der Schule. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2009
- [6] American Association on Intellectual and Development Disabilities: Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports. Eleventh Edition. Washington DC, USA, 2010
- [7] Werning, R.: Inklusive Schulentwicklung. In: Moser, V. (Hrsg.): Die inklusive Schule. Standards für die Umsetzung (S. 49-61). Stuttgart, 2012
- [8] Seitz, S.: Endlich werden wir normal – Inklusion als notwendige Innovation für Schule und Unterricht. In: Sportunterricht 61 (6), S. 163-167, 2012
- [9] Meseck, U. & Merten, D.: Leitfaden für das Golftraining mit Kindern und Jugendlichen im KidSwing Programm. Manuskript Uni Bremen, 2007
- [10] Wurzel, Bettina: Mehrperspektivischer Sportunterricht in heterogenen Gruppen von nicht behinderten und behinderten Schülern. In: Bewegungspädagogik 4, Baltmannsweiler 2008

Unfallkasse Berlin  
Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Best.Nr. UKB SU 11