

EWALD BRÜGGEMANN | TOBIAS PAPIES



INKLUSION IM SPORT

BEGEGNUNGEN | ERLEBNISSE | ERFAHRUNGEN

die begeistern, ermutigen, verändern und bewegen!



DJK Franz Sales Haus. e. V.

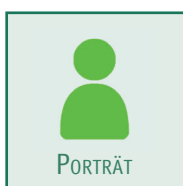
INHALT

Impressum.....	2
Vorworte.....	6
Über das Buch.....	12
I. Inklusion und Sport – Grundlagen	15
1.1 Begriffsverständnis	15
1.2 Sport für Menschen mit Behinderung.....	16
1.3 Inklusion im DJK Sportverband	22
1.4 Wissenschaftliche Modelle und Konzepte zur Inklusion im Sport	30
II. Erfolgsmodelle aus der Praxis.....	38
2.1 Beispiele aus dem inklusiven Breitensport	38
2.1.1 Beispiel Individualsport: Schwimmen	38
2.1.2 Beispiel Mannschaftssport: Fußball.....	46
2.1.3 Beispiel Rückschlagsport: Tischtennis	52
2.1.4 Beispiel Behindertensport: Rollstuhlbasketball	60
2.1.5 Beispiel für nichtnormierte Sportarten: Crossboccia & Boule	63
2.2 Inklusiver Präventions- und Gesundheitssport.....	68
2.2.1 Fitnesstraining in inklusiven Strukturen	68
2.3 Inklusiver Leistungs- und Wettkampfsport.....	74
2.3.1 Leistungen bewerten und vergleichen - Inklusion im Leistungs-/Wettkampfsport	74
2.3.2 Erfahrungen im Leistungssport: Inklusiver Tanz	80
2.3.3 Erfahrungsbericht Inklusion.....	82
2.3.4 Erfahrungen im Wettkampfsport: Unified Baskets Essen	86
2.3.5 Inklusives Projekt im Fußball-Spielbetrieb	92
2.4 Inklusive Sportveranstaltungen	98
2.4.1 Inklusives Tischtennis-Turnier „MitMenschen“	98
2.4.2 Drachenbootrennen – gemeinsam ins Boot steigen.....	106
2.4.3 National Games von Special Olympics.....	110
2.4.4 Open Sunday.....	116
2.5 Inklusive Qualifizierungssysteme und -strukturen	121
2.5.1 Inklusive Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung.....	121
2.5.2 Inklusive Qualifizierungsmodelle der Universität Duisburg-Essen	125
III. Inklusion im und durch Sport - Zusammenfassung, Perspektiven, Ausblick.....	130
3.1 Bundesteilhabegesetz und seine Umsetzungschancen und -herausforderungen im Sport	130
3.2 Fazit und Ausblick.....	134

IV. Spielesammlung inklusiv.....	136
Schnick Schnack Schnuck.....	138
Atomspiel.....	139
Hermann, ein Ei	140
Kommando Chaos	141
Jenga-laufen	142
Heisse Kartoffel.....	143
Feuer – Wasser – Sturm	144
Haltet das Feld frei!.....	145
Entenrennen.....	146
Fischer, Fischer, welche Farbe ist heute?	147
Pyramiden-Schwimmen.....	148
Schlümpfe fangen.....	149
Rundlauf-Staffeln	150
Ball-Räuber	151
Ball treiben	152
Tic Tac Toe	153
Schattenlaufen	154
Gordischer Knoten	155
Winterzauber	156
Bierdeckel-Olympiade.....	157
Stopp-Tanz.....	158
Reise nach Jerusalem.....	159
Tanz-Battle	160
Der Vortänzer.....	161
Bump	162
Horse	163
Schiffe versenken	164
Tischtennis Hallenbiathlon	165
7er-Turnier.....	166
Das Laufende Band	167
Team-Rundlauf.....	168
Fische fangen	169
V. Die Autoren.....	170
VI. Literaturliste	174

INFOBOXEN – KOMPAKT UND ÜBERSICHTLICH

In diesem Buch veranschaulichen „Best-practice“-Beispiele einige Möglichkeiten, wie die Inklusion im Sport gelingen kann. Neben den Erfahrungsberichten von Sportlern, Trainern und Wissenschaftlern haben wir in Infoboxen wesentliche Aspekte übersichtlich für Sie zusammengefasst:



In diesem Info-Kasten stellen wir Ihnen beispielhaft eine **Person** vor, über die wir im Text berichten.



In diesem Info-Kasten stellen wir die **Vorgaben** und **Regeln** für diese Sportart oder die **Richlinien** von Verbänden vor.



In diesem Info-Kasten stellen wir Ihnen unsere **Erkenntnisse**, **Erfahrungen**, die **Strukturen** und unsere erprobten **Methoden** vor.



In diesem Info-Kasten stellen wir Ihnen die **Handlungserfordernisse** und **Barrieren** vor.

II. ERFOLGSMODELLE AUS DER PRAXIS

2.1 BEISPIELE AUS DEM INKLUSIVEN BREITENSORT

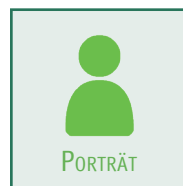
2.1.1 BEISPIEL INDIVIDUALSPORT: SCHWIMMEN

VON EWALD BRÜGGEMANN

Eine neue Forsa-Umfrage bestätigt: Mehr als die Hälfte der zehnjährigen Kinder sind Nichtschwimmer. Bei den Erwachsenen sind es knapp 50 Prozent. Schon 2005 konnte sich ein Drittel der Zehnjährigen nicht sicher im Wasser bewegen. 2010 war es jedes zweite Kind, aktuell sind es 59 Prozent, die nicht richtig schwimmen können. Gleichzeitig ertranken in den vergangenen Jahren wieder deutlich mehr Menschen. Woran liegt das und wie kann man das ändern? Sicher trägt der Umstand dazu bei, dass viele Städte in NRW hohe Schulden haben und immer mehr Schwimmbäder geschlossen werden müssen. Gleichzeitig sind immer weniger Lehrer als Rettungsschwimmer ausgebildet.

Dabei ist Schwimmen die Grundlage für viele tolle Sportarten, z. B., Kanufahren, Kanupolo, Rudern, Segeln, Kitesurfen, Wellenreiten, Unterwasserrugby, etc. Und Schwimmen ist eben auch wichtig, damit niemand ertrinken muss.

Dies gilt natürlich auch für Menschen mit Behinderung, gerade hier ist Wasser ein Element mit einem hohen Aufforderungscharakter. Außerdem schont es die Gelenke und wird daher auch gerne für den Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen eingesetzt. Wir haben in den letzten Jahren festgestellt, dass Menschen mit Behinderung gerne ins Schwimmbad gehen – auch wenn sie nicht schwimmen können.



JAN DOMINIC SIEBERT

ALTER: 8 Jahre

INFO: Schüler mit Trisomie 21

Jan Dominic nimmt seit ca. zwei Jahren am Rehabilitationssport teil.

Durch den Kurs „kleine Spiele im Wasser“ lernt er mit anderen Kindern spielerisch schwimmen.



Jan Dominic Siebert kommt seit ca. zwei Jahren zum Angebot „Kleine Spiele im Wasser – spielend Schwimmen lernen“. Er ist acht Jahre alt und hat Trisomie 21. Er ist sehr verschlossen, spielt gerne für sich in seiner Welt. Aber: Er ist eine richtige „Wasserratte“. Er benötigt im Schwimmbad eine Inklusionshelferin, die immer mit ihm ins Wasser geht und versucht, ihm Hilfestellung bei den gestellten Aufgaben in der Gruppe zu geben.

Angebote wie z. B. „Spielend Schwimmen lernen“ werden stark nachgefragt; es gibt viele

Spiele, die man nutzen kann, um sich mit Spaß und Freude im Wasser zu bewegen. Verbinden kann man diese Aufgaben mit einfachen Übungen aus dem Bereich Wassergewöhnung (schweben, gleiten, tauchen, atmen). Zusammen mit verschiedenen Auftriebsmitteln wie z. B. Schwimnudeln oder Schwimmbrettern wird sichergestellt, dass sich die Teilnehmer im Wasser sicher fühlen. Gleichzeitig kann dabei auch an der Verbesserung der Wasserlage und Fortbewegung im Wasser bis zum ersten Schwimmabzeichen, dem Seepferdchen, gearbeitet werden.

Jan Dominic nutzt immer Schwimmhilfen, damit er nicht untergeht. Dabei achten wir darauf, dass die eingesetzten Hilfsmittel eine gute Wasserlage zur Fortbewegung im Wasser ermöglichen. Immer wieder haben wir nach Lösungen gesucht, damit Jan Dominic neben seinem Spaß im Wasser auch versteht, dass er Schwimmen lernen soll. Dabei haben wir die Hilfsmittel immer wieder verändert, bis wir die Entscheidung getroffen haben, es muss jetzt ohne Hilfsmittel gehen. Denn er hat alle Voraussetzungen, um sich im Wasser alleine fortzubewegen, ohne unterzugehen. Durch diese Entscheidung hat Jan Dominic innerhalb von zwei Wochen solche Fortschritte gemacht, dass wir ihm das „Seepferdchen“ abnehmen konnten. Auch wenn Jan Dominik nicht spricht – man merkt ihm an, dass er gerne zum Schwimmen kommt und sich über seine Erfolge freut.

Inklusives Anfängerschwimmen

Wie eingangs erwähnt, können immer weniger Kinder schwimmen. Hier sind Eltern, Lehrer, Erzieher, Verbände und Vereine gleichermaßen aufgefordert, Angebote oder Kurse zum Anfängerschwimmen durchzuführen. Diese können und sollen inklusiv angeboten werden, da auch Menschen mit Behinderung das Schwimmen erlernen sollten. Wer nicht schwimmen kann, ist gefährdet zu ertrinken, kann später keinen Wassersport betreiben und bei seinem Strandurlaub nicht das Wasser genießen.



Inklusives Anfängerschwimmen ist besonders sinnvoll, denn Kinder gehen ganz unvoreingenommen mit dem Thema Behinderung um. Für sie stellt dies keine Barriere dar und sie akzeptieren die Tatsache, dass jemand nicht schreiben oder sprechen kann, anders aussieht, im Rollstuhl sitzt oder nicht laufen kann. Wenn der ÜL dann gefragt wird, was das Kind denn hat, gibt man eine einfache und kurze Erklärung und damit ist die Thematik zumeist erledigt.

Am Beginn des Schwimmenlernens steht die Wassergewöhnung. Hierbei werden Grundlagen vermittelt, die zum Schwimmen benötigt werden. Gleiten, Tauchen, verschiedene Wasserlagen, Auftrieb des Wassers und die Fortbewegung im Wasser sind wichtige Faktoren, die dabei helfen sollen, die ersten Meter angstfrei im Wasser ohne Hilfen zurückzulegen. Diese Grundlagen sind für alle Menschen gleich, egal ob mit oder ohne Behinderung. Dabei liegt das richtige Alter zum Anfängerschwimmen bei Kindern zwischen fünf und sechs Jahren. Je nach den individuellen Voraussetzungen dauert das Anfängerschwimmen zwischen sechs Monaten und zwei Jahren. Als erstes Abzeichen beim Anfängerschwimmen machen Kinder das „Seepferdchen“. Das erste „richtige“ Schwimmabzeichen beim Schwimmverband ist das bronzene Schwimmabzeichen. Wenn Kinder die Prüfung bestanden haben, kann man beruhigt sagen, dass die Kinder schwimmen können und keine Angst mehr vor dem Wasser haben müssen.

ACHTUNG!

Beim inklusiven Anfängerschwimmen gibt es Grenzen zu beachten. Diese Grenzen haben mit den Gefahren im Wasser zu tun. Gerade beim Anfängerschwimmen geht die Sicherheit vor. Wie schon erwähnt, muss auf eine kleine Gruppengröße geachtet werden, damit die Übungsleiter alle Kinder im Blick behalten können.

Alle Übungsleiter sollten über ein gültiges DLRG-Rettungsschwimmabzeichen verfügen. Wer das Wasser verlässt, der meldet sich beim Übungsleiter ab, damit niemand vermisst werden kann und dann gesucht werden muss. Das Konzept, mit zwei oder mehr Übungsleitern und Helfern zu arbeiten, hat sich bewährt und wird vom Schwimmverband NRW empfohlen.

Benötigt ein Kind im Wasser eine 1:1-Betreuung, dann muss dies über einen ehrenamtlichen Helfer oder Integrationshelfer sichergestellt werden. Eventuell muss ein Kind immer wieder an die Gruppe und die Aufgaben herangeführt werden. Dies kann nicht der Übungsleiter leisten, der sich um alle Kinder kümmern muss. Eltern sollten diese Aufgabe nur vertretungsweise übernehmen.



Menschen mit Epilepsie müssen im Schwimmbad eine ohnmachtsfest Schwimmweste tragen. Diese behindert die Personen zwar beim Schwimmenlernen, ist aber lebensnotwendig. Als anfallsfrei gelten Personen, die medikamentös gut eingestellt sind und seit zwei Jahren keinen epileptischen Anfall mehr hatten.



INKLUSIVES ANFÄNGERSCHWIMMEN



1. Rahmenbedingungen

Notwendig sind kleine Gruppen (max. 12 Kinder) mit mindestens zwei Übungsleitern und zwei Menschen mit Behinderung in einem barrierefreien Schwimmbad (optimal sind eine verstellbare Wassertiefe und warmes Wasser).

2. Übungsleiter

Den Übungsleitern kommt eine Schlüsselrolle zu: Sie benötigen neben guten Fachkenntnissen zum Anfängerschwimmen eine gute Reflexionsfähigkeit und Selbstwahrnehmung. Dadurch sind sie in der Lage, problematische Situationen auszuwerten und so zu verändern, dass sie in den nächsten Stunden nicht wieder zu einem Problem führen.

3. Rituale

Rituale geben Kindern und ganz besonders Kindern mit einer geistigen Behinderung Sicherheit und damit Ruhe und Gelassenheit. Das erleichtert dem Übungsleiter (ÜL) die Arbeit, es gibt weniger Wartezeiten und damit weniger problematische Situationen. Ein wichtiges Ritual ist z. B., dass alle Kinder auf dem Beckenrand sitzen wenn etwas vom ÜL erklärt wird; dann wissen alle Teilnehmer, dass sie aufpassen müssen.

4. Materialien

Das Schwimmbad muss immer aufgeräumt sein. Nur die Materialien sind vor Ort, die für die nächste Übung gebraucht werden. Dadurch gibt es weniger Ablenkung für die Kinder und alle können sich viel besser auf die Aufgaben fokussieren. Für Kinder mit ADHS ist das eine zwingende Voraussetzung, um sich überhaupt auf die gestellten Übungen konzentrieren zu können.

5. Methodik und Didaktik

Die bekannten methodischen und didaktischen Grundlagen müssen im inklusiven Sport erweitert und neu gedacht werden. Z. B. sind die Aufgaben einfach zu erklären. Selbst wenn man der Meinung ist, dass alles verständlich gewesen ist – man sollte den Ehrgeiz haben, es beim nächsten Mal noch simpler zu erklären. Die Konzentration fällt den Anfängern nicht leicht, lange Erklärungen sind fehl am Platz. Spannende Geschichten helfen, weil sie Erläuterungen kurzweilig machen und gleichzeitig die Erwartung auf die nächste Herausforderung wecken. Die Improvisation bei schwierigen Aufgaben und Situationen ist gefragt und ein breiter Schatz an Übungen und Spielen erleichtert das Anfängerschwimmen sehr. Wenn möglich, ist individuell und in spielerischer Form zu üben. Dabei sollte auf Bilder und die Fantasie der Kinder zurückgegriffen werden, sie schwimmen wie ein Hund, eine Ente oder ein Frosch und kann ein Elefant überhaupt schwimmen? Abwechslung ist gefragt, stupides Üben um sich zu verbessern kommt nicht gut an. Der Biber schwimmt immer auf dem Rücken, auch deshalb üben wir das Rückenschwimmen. Wer schwimmt denn schneller: der Delphin auf dem Bauch oder der Biber auf dem Rücken? Das wollen wir herausfinden.

6. Regeln

Um die Sicherheit aller Teilnehmer im Schwimmbad gewährleisten zu können, ist es wichtig, Regeln aufzustellen. Es gibt aber nur so wenige Regeln wie möglich, diese sind einzuhalten und werden auch eingefordert. Das ist einfach und der Spaß am Schwimmen steht im Vordergrund.



GUTE ZUSAMMENARBEIT

Hervorheben möchten wir die gute Zusammenarbeit mit dem Schwimmverband NRW. Schon vor vielen Jahren hatte sich Andreas Siepmann für ein Modul „Schwimmenlernen für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“ stark gemacht.

Einige Jahre später haben Niklas Scholz, Tanja Gröpper und Ewald Brüggemann zur Förderung der Inklusion im Schwimmsport das Konzept „Auf einer Wellenlänge“ auf den Weg gebracht. Es ist ein Fortbildungsmodul für Übungsleiter im Schwimmen, das für die Lizenzverlängerung absolviert werden muss.

Aufbauend auf einem „Letter of Content“ arbeiten wir außerdem gemeinsam mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW an der Umsetzung von weiteren Verbesserungen im inklusiven Schwimmsport. Der Schwimmverband bietet in Kooperation mit acht weiteren Landesverbänden eine zertifizierte Schwimmschule an. Dafür müssen verschiedene Qualitätskriterien nachgewiesen werden:



ZERTIFIZIERTE SCHWIMMSCHULE – DIE VORAUSSETZUNGEN

- Der antragstellende Verein ist Mitglied in einem Landesschwimmverband des Deutschen Schwimm-Verbandes
- Die qualitätsverantwortliche Leitung der Schwimmschule erfolgt durch einen qualifizierten Trainer, der im Besitz einer Trainer-C-Lizenz Schwimmen (oder höherwertig) ist.
- Alle Übungsleiter/ Helfer am Beckenrand oder im Wasser müssen im Bereich Anfängerschwimmen durch die Landesschwimmverbände qualifiziert sein (Ausbildung nicht älter als vier Jahre) bzw. nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
- Die Gruppengröße übersteigt nicht sechs Teilnehmer je Gruppe/Übungsleiter (Abweichungen bei strukturierten Gruppen möglich).
- Die Schwimmschule hat regelmäßig über das gesamte Jahr hinweg stattfindende Schwimmernangebote.
- Die Schwimmschule muss die Perspektive einer umfassenden Schwimmbildung anbieten.
- Die Ausbildung erfolgt planmäßig und zielgerichtet. Die Lernziele sind formuliert und veröffentlicht. Das Erreichen von Teilzielen wird regelmäßig durch Fertigungsüberprüfungen abgefragt und dokumentiert. Die Vereine werden bei erfüllten Voraussetzungen für zwei Jahre zertifiziert. Die Zertifizierung beginnt mit dem Datum der Verleihung und endet 24 Monate später. Eine Wiederanerkennung sollte angestrebt werden.



TECHNIKTRAINING

Aufbauend auf ein Anfängerschwimmen bietet sich die Möglichkeit, ein weiterführendes Techniktraing durchzuführen. Hier stehen die Schwimmarten Freistil, Brust, Rücken und Delfin auf dem Programm. Nach dem Erlernen der „Grobformen“ zweier Schwimmtechniken im Anfängerschwimmen geht es an die Verbesserung der Techniken und schließlich zur Feinarbeit. Gleichzeitig erfolgt die Vorbereitung erster Wettkämpfe im Schwimmen.

Auch das Techniktraining ist von spielerischen Aufgaben geprägt. Nach dem Aufwärmen und kurzen Technikaufgaben (hier bietet sich die Teillernmethode an) geht es an das spielerische Schwimmtraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Kondition. Hier verbinden wir das Schwimmen mit verschiedenen Aufgaben. Zum Beispiel müssen die Schwimmer verschiedene Gegenstände mit einem Schwimmbrett von einer Seite des Beckens zur anderen Seite transportiert werden. Dort angekommen, soll daraus ein Turm entsprechend einer Vorgabe nachgebaut werden. Die Aufgabe kann als Einzelaufgabe oder als Team gelöst werden. Die Schwimmer können auch gegen den Trainer gewinnen, wenn Sie die Aufgabe in einer bestimmten Zeit lösen. Bewertet werden anschließend nicht die schnellsten Teams, sondern die richtige Lösung oder der schönste Turm. (Weitere Spiele und Übungen entnehmen Sie bitte der Spielesammlung im Anhang.)

Im inklusiven Techniktraining nutzen wir die Orientierung an den talentierten Schwimmern, die die Lösungen als gutes Beispiel vorschwimmen und somit alle Teilnehmer dazu motivieren, es ihnen nachzumachen und die guten Lösungen und Techniken zu lernen.

Ergänzt werden die Aufgaben durch das einüben von Wenden und Startsprüngen zur Vorbereitung auf den ersten (kindgerechten) Wettkampf. Die Vorbereitung darauf stellt gleichzeitig eine große Motivation und Herausforderung dar und sollte in erster Linie positiv gestaltet und erfolgreich abgeschlossen werden. Die BSG Oberhausen hat dafür einen vorbildlichen Rahmen geschaffen: An dem Schwimmfest des Vereins können Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen. Jeder kann mitschwimmen und alle erhalten am Ende eine Urkunde und Medaille. Der Verein hat für die Veranstaltung alles perfekt vorbereitet: Es gibt ein Kampfgericht, eine Eröffnung, Meldelisten und die Schwimmwettkämpfe. Im Vergleich mit anderen Wettkämpfen gibt es allerdings feine Unterschiede: In Oberhausen schwimmen die Teilnehmer nur gegen sich selbst und ihre eigene Bestzeit. Das Kampfgericht disqualifiziert auch nicht bei Fehlern, sondern macht nur darauf aufmerksam, so dass die Schwimmer daran arbeiten können. Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es eine Siegerehrung, den Schwimmern wird gratuliert und auf der Urkunde ist dokumentiert, in welcher Zeit die Strecke zurückgelegt wurde. Es zählt der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“

Nach diesem Wettkampferlebnis ist jeder Schwimmer motiviert, bis zum nächsten Schwimmfest die eigene Leistung zu verbessern. Durch die Urkunden kann man leicht ablesen, ob das Training effektiv war und ob sich die Schwimmer gemäß ihrer Möglichkeiten verbessern konnte. Ein wunderschönes Schwimmfest mit vielen strahlenden Gesichtern und Erfolgserlebnissen.



IV. SPIELESAMMLUNG INKLUSIV

Ein Schlüssel für den gelingenden inklusiven Sport bilden die vielen unterschiedlichen Spiele, Spielreihen und Spielangebote. Die „kleinen Spiele“ im Sport bringen für den Übungsleiter und Trainer und damit auch für die Teilnehmer und Gruppen viele Vorteile mit sich.

KLEINE SPIELE

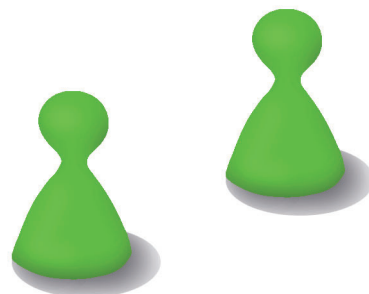
- haben ein einfaches und überschaubares Regelwerk
- können sich durch kleinen Variation der Spielidee in ein neues Spiel verwandeln
- haben einen hohen Motivationsgrad und große kreative Anteile
- haben das Werfen, Laufen, Springen oder andere motorische Fähigkeiten zum Inhalt
- zeichnen sich durch variable Teilnehmerzahl, Spielfeldgröße, Spielzeit, etc. aus
- können mit und ohne Wettkampfcharakter gespielt werden
- benötigen geringe organisatorische Voraussetzungen und kaum aufwendige Spielgeräte

Kleine Spiele sollen Handlungsräume schaffen, in denen der spielerische Umgang mit vielen Aspekten der Lebenswelt im Vordergrund steht und erforderliche Erfahrungen in der variablen Veränderung des Verhaltens gemacht werden können.

Generell gilt für kleine Spiele die Balance zwischen der Eigendynamik des Spieles und den beabsichtigten Lernprozessen zu finden sowie die situativen Spielbedürfnisse und die pädagogischen Ziele miteinander in Einklang zu bringen!

Als Beispiel eignet sich hier die Wassergewöhnung beim Schwimmen. Immer wieder haben Kinder Angst vor dem Wasser, sie wollen nicht nass gespritzt werden oder gar unter Wasser tauchen. Im Spiel verwandeln sich die Kinder zur Ente, zum Frosch und zum Seepferdchen, sie tauchen ab in eine andere Welt und können so ihre Angst viel besser überwinden.

Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Wer bei einem Fangspiel immer als erstes gefangen wird, der hat dazu keine Lust mehr und findet die Fangspiele doof. Das kann gerade die Menschen mit Behinderung treffen, die evtl. aufgrund ihrer Einschränkungen nicht so schnell laufen können. Hier soll die Spielesammlung mit ihren Alternativen und Variationen helfen, dass alle Teilnehmer am Spiel ihren Spaß haben können!



Die Bewegungsspiele ermöglichen eine Veränderung folgender Bewusstseins-, Erlebens- und Verhaltensbereiche:

- motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten z.B. Ausdauer, Koordination, etc.)
- sensorische Fähigkeiten (optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch, etc.)
- Umgang mit Gegenständen und Spielgeräten
- Verbesserung der taktischen Fähigkeiten
- bewusstes Wahrnehmen und Erleben des eigenen Körpers, der Befindlichkeit und der eigenen Verhaltensweisen
- Verbesserung der Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft, realistische Selbsteinschätzung, Regulierung psychophysischer Aktivierung und Aktivität sowie kreatives Handeln
- verbale und nonverbale Kommunikation und Interaktion
- Planung, Gestaltung und Abstimmung zielgerichteter individueller und gemeinschaftlicher Handlungsabläufe
- erkennen, reflektieren, verändern und/oder akzeptieren von Regeln, Spielideen und Rahmenbedingungen

Wie im Sport allgemein, so hat der Übungsleiter auch bei den kleinen Spielen eine besondere Rolle. Von ihm hängt es ab, ob das Ziel des Spiels auch für alle Sportler erreichbar, nachvollziehbar und damit interessant ist. Die Vermittlung des Spieles und der Regeln sollten daher kurz, prägnant und einfach sein. Das eingesetzte Spiel sollte für die Teilnehmer motivierend sein und zum Thema der Stunde passen.

Neben der Vorbildfunktion des Übungsleiters kann ein eher zurückhaltendes Verhalten die Gruppe zu neuen Ideen anregen, bei Schwierigkeiten kann aber auch ein klares Auftreten zu Ruhe und Ordnung in der Stunde zurückleiten. Als „Helfer für die unterlegenen Spieler“ kann er ausgleichend einwirken und Frustrationen Einzelner vermeiden. Er sollte ein verlässliches und positive Verhalten zeigen, mit dem sich die Sportler gut aufgehoben fühlen und Vertrauen aufbauen können. Die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmer werden berücksichtigt, auch wenn sie nicht immer sofort umgesetzt werden können. Sollte eine Umsetzung nicht möglich sein, dann ist die Kreativität der Übungsleiter gefragt, wie eine gute Lösung gefunden werden kann. Die Vielfalt der Spiele im Sport ist groß. In dieser Spielesammlung finden sich zur Strukturierung einige Themen des Buches auch als Themen der inklusiven Spielesammlung wieder:

- **Aufwärmspiele, Laufspiele & Fangspiele**
- **Wassergewöhnung & Schwimmen**
- **Fußball**
- **Cross Boccia & Boule**
- **Wahrnehmungs- & Koordinationsspiele**
- **Tanzen**
- **Basketball**
- **Tischtennis**

KOMMANDO CHAOS

SPIELZIEL

Aufwärmen

Ein Spiel für:

- Spaß und Freude
- das Aufwärmen
- die Motivation

SPIELIDEE

Alle bewegen sich quer durch den Raum und müssen Aufgaben in der richtigen Weise ausführen. Der Spielleiter versucht immer wieder, die Mitspieler durch unterschiedliche Kommandos in die Irre zu führen.

ANZAHL UND ALTER:

Für alle Größen von Gruppen und Altersklassen geeignet.

SPIELORT

Fast überall spielbar.

MATERIALIEN

Keine

SPIELREGELN

Bei diesem Spiel gibt es verschiedene Kommandos, die ausgeführt werden müssen, z. B. „Kommando hoch“ (Arme nach oben ausstrecken), „Kommando tief“ (auf den Boden legen), „Kommando Bock“ (in gebückter Haltung hinstellen und die Hände auf die Oberschenkel stützen), etc. Die Schwierigkeit für die Teilnehmer besteht darin, dass die Kommandos nur zu befolgen sind, wenn der Spielleiter auch vorher das Wort „Kommando“ sagt. Lässt er das Wort weg, darf die Ansage nicht beachtet werden.

VARIATIONEN & ANMERKUNGEN

- Erschwerend kann der Spielleiter auch noch die Kommandos falsch vormachen.
- Alternativ kann man auch Tiere vorgeben (Schlange, Löwe, Vogel, Känguru etc.).
- Wer einen Fehler macht, der darf – wenn er will – Spielleiter werden und muss nun selbst die anderen in die Irre führen.
- Wer einen Fehler macht, darf dem Spielleiter helfen (z. B. falsche Aktionen ausführen).



VIelfalt Leben

Wie kann die Inklusion gelingen? Wir stellen Methoden, Erfahrungswerte und Menschen vor, die in bewegenden Erlebnisgeschichten über den inklusiven Sport berichten. Infoboxen fassen die wesentlichen Fakten zusammen und sorgen für Wissenstransfer. Das Buch soll Vereine, Bildungseinrichtungen und Verbände ermutigen, die Inklusion im Sport weiter zu fördern.

LASSEN AUCH SIE SICH BEGEISTERN, ERMUTIGEN UND BEWEGEN!



DJK Franz Sales Haus e. V. | Sportzentrum Ruhr
Steeler Str. 261 | 45138 Essen
djk@franz-sales-haus.de
Tel +49 201 27 69 952
www.sportzentrum.ruhr



DJK Franz Sales Haus. e. V.