

→ Tipps für Übungsvarianten und individuelle Anpassungen von Bewegungsaufgaben

Das Variieren von Bewegungsaufgaben fördert die Motivation. Durch kleine Veränderungen der situativen, sozialen, personellen und materiellen Gegebenheiten entstehen neue Herausforderungen. So kann die Bewegungsaufgabe erleichtert und erschwert werden.

Beispiel „Kreisel“: (schulebewegt.ch, 2020; <https://schulebewegt.ch/de/specials-sets/im-gleichgewicht/Kreisel>)

Wähle einen Stand, der dein Gleichgewichtssinn herausfordert, aber gut zu halten ist (z.B. auf den Zehenspitzen, mit den Füßen direkt hintereinander oder auf einem Bein). Nun beginne, die immer nah zueinander gehaltenen Arme synchron zu kreisen. Die Ebene, die Richtung und die Grösse der Kreise kannst du laufend selbstständig wechseln. Nimm auch immer wieder mal ein anderer Stand ein.

Erleichtern: *Sich mit dem Rücken an einer Wand „anlehnen“
→ situative Veränderung*

Erschweren: *Zu zweit Bewegungen mit den Armen vormachen und nachmachen – Spiegelbild
→ soziale Veränderung*

Individuelle Anpassungen arrangieren

Menschen mit einer angeborenen, erworbenen oder fortschreitenden Beeinträchtigung haben unterschiedliche Voraussetzungen für die Entwicklung eines erfolgreichen Bewegungsverhaltens. Auf der Grundlage der verfügbaren sensomotorischen, kognitiven und psychischen Funktionen bilden das Neu- und Umlernen, das kreative Kompensieren und das Ausgleichen von Asymmetrien Schwerpunkte im motorischen Handeln.

Viele Bewegungsaufgaben können ohne Anpassungen durchgeführt werden. Wo nötig, kann durch Variieren die Bewegungsaufgabe den individuellen Voraussetzungen angepasst werden. In Ergänzung zur Methode des Variierens kann dabei das Prinzip der Anpassung hilfreich sein. Bei diesem werden sieben Teilbereiche unterschieden, in denen individuelle Anpassungen zur Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung arrangiert werden können.

- + Aufgabestellung
- + Kommunikation
- + Lernumfeld
- + Regeln
- + Sozial- und Organisationsformen
- + Materialien
- + Spezielle Geräte und Hilfsmittel

(vgl. Häusermann, 2018; adaptiert nach dem 6+1 Modell von Tiemann, 2013)

Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt für verschiedene Formen der Beeinträchtigung hilfreiche Grundsätze der Anpassung in den sieben Bereichen.

Beispiel „Kreisel“:

Beeinträchtigung im Bewegen – Rollstuhlfahrer

Anpassung der Aufgabenstellung → Grundsatz: Bewegung in Raum, Zeit und Kraft anpassen.

Je nach individuellen Möglichkeiten die Sitzposition so verändern, dass der Gleichgewichtssinn herausgefordert wird (z.B. auf der Sitzfläche möglichst weit nach vorne rutschen, nicht mit dem Rücken anlehnen).

	Beeinträchtigung im Sehen
Aufgabenstellung	Bewegungen genau und einfach beschreiben sowie Positionen stellen und abtasten lassen oder taktil führen.
Kommunikation	Bewegung durch Geräusche und Stimme hörbar machen sowie Kommandos zur Bewegungsbegleitung und Zeichen zur Begrüssung und Verabschiedung vereinbaren.
Lernumfeld	Gegenstände nicht frei herumliegen lassen, Gegenlichtsituationen vermeiden und längere Angewöhnungszeit bei Licht- und Schattenwechsel geben. Umfeld taktil erfahrbar gestalten.
Regeln	Signale hörbar machen. Zielflächen vergrössern
Sozial- und Organisationsform	Mit einer Begleitperson Bewegung ermöglichen und mit verschiedenen Bewegungspartnern in unterschiedlichen Bewegungssituationen Vertrauen und Vertrautheit aufbauen.
Materialien	Durch Materialien mit knalligen, leuchtenden Farben das Erkennen erleichtern – Kontraste beachten.
Spezielle Geräte und Hilfsmittel	Mit Klingelbällen Ballspiele ermöglichen.
	Beeinträchtigungen im Hören
Aufgabenstellung	Bewegungen nacheinander erklären und vorzeigen sowie wenige, gezielte Informationen geben. Auditive Anteile durch andere Wahrnehmungskanäle ersetzen.
Kommunikation	Zuerst Sichtkontakt aufnehmen und danach deutlich und mit nicht übertriebener Mimik und Gestik sprechen.
Lernumfeld	Bewegungsumfeld, das nicht im Blickfeld ist, und akustische Informationen durch Zeichen oder Lichtsignale «sichtbar» machen.
Regeln	Signale sichtbar machen (z.B. durch Licht).
Sozial- und Organisationsform	Durch die Organisations- und Sozialform ein möglichst grosses Blickfeld auf die Bewegungssituation ermöglichen.
Spezielle Geräte und Hilfsmittel	Bei Bewegung und Sport Hörgeräte gut fixieren oder ablegen.
	Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten
Aufgabenstellung	Klare Aufgaben stellen und direkte Anweisungen geben, die nicht als Bitte oder Frage formuliert sind.
Kommunikation	Auf gleicher Augenhöhe Blickkontakt aufnehmen, klare Rückmeldung geben und mit Gebärden/Piktogrammen unterstützen.
Lernumfeld	Durch einfache und gleichbleibende Strukturen, klare Strukturierung des Raumes sowie einer eher reizarmen Umgebung Aufmerksamkeit ermöglichen. Rituale sind wichtig.
Regeln	Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln.
Sozial- und Organisationsform	Durch eine klare Organisations- und Sozialform Raum und Zeit zum «Lesen» der Bewegungssituation und der darin handelnden Personen geben.
Materialien	Wenig Material gezielt einsetzen und nicht frei herumliegen lassen. Spezielle Vorlieben (z.B. Farbe) berücksichtigen.
Spezielle Geräte und Hilfsmittel	Durch den Einsatz von psychomotorischen Übungsgeräten und Hilfsmitteln das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung fördern. Mit PORTA-Gebärden Kommunikation unterstützen (www.tanne.ch/porta).

	Beeinträchtigung der Kognition
Aufgabenstellung	Eindeutige Aufgaben stellen, komplexe Aufgaben aufbauend einführen sowie Bewegungen vorzeigen. Nur wenig auf einmal variieren.
Kommunikation	Verständlich, einfach und motivierend sprechen sowie Bildkarten für bestimmte Aufgaben verwenden. Allenfalls Bewegungen taktil führen.
Lernumfeld	Mit einer klaren, sichtbaren und erfahrbaren Strukturierung des Raumes Orientierung ermöglichen und Sicherheit geben. Personen und Rollen speziell markieren
Regeln	Wenige einfache und verständlich Regeln nacheinander einführen und mit Bildkarten/Gebärden festigen.
Sozial- und Organisationsform	Mit gleichbleibenden Organisations- und Sozialformen Vertrautheit und Sicherheit geben (Rituale). Aufgabe mit Begleitperson lösen
Materialien	Materialien verwenden, die zur Variation der Bewegungssituation animieren.
Spezielle Geräte und Hilfsmittel	Mit psychomotorischen Übungsgeräten und Hilfsmitteln sowie «unbekannten» Sportgeräten neue Bewegungsformen erleben oder bestehende Bewegungsmuster ändern. Mit PORTA-Gebärden Kommunikation unterstützen (www.tanne.ch/porta).
 	Beeinträchtigung im Bewegen – FussgängerIn + RollstuhlfahrerIn
Aufgabenstellung	Bewegung in Raum, Zeit und Kraft anpassen oder themenverwandte Bewegungsaufgabe stellen (Bewegung anstatt mit den Beinen mit den Armen machen).
Kommunikation	Position und Körperhaltung verändern und auf gleicher Augenhöhe kommunizieren.
Lernumfeld	Mit personellen, organisatorischen und strukturellen Anpassungen selbständiges Bewegen ermöglichen.
Regeln	Durch individuelle Regeln Aktionsradius vergrössern und Ruhezonen ermöglichen.
Sozial- und Organisationsform	Unterschiedliche Aktionsebenen zwischen den SchülerInnen (stehend, sitzend im Rollstuhl oder auf dem Boden) beachten und mit Begleitperson oder Rollenzuteilung Bewegung ermöglichen.
Materialien	Material den Bewegungsmöglichkeiten anpassen
Spezielle Geräte und Hilfsmittel	Durch den situationsangepassten Einsatz von speziellen Geräten und Hilfsmitteln (z.B. Rollstuhlkippssicherung / Crosscountry Geländerad) bestmögliche und sichere Bewegungsabläufe ermöglichen

Literatur / Internet

Häusermann, S. (2018). *Das InSpot-Prinzip. Ein Planungstool für sportliche Inklusion* (Nr. 19).

Swiss Olympic. www.schulebewegt.ch

Tiemann, H. (2013). Inklusiver Sportunterricht - Ansätze und Modelle. *Sportpädagogik*, 6, 47-50.