

## Ünfo – Information für Übungsleiter

### **Inklusion im Sport(verein): Spiel und Sport für Menschen mit und ohne Handicap**

Spätestens seit der Ratifizierung der UN Behindertenrechtskonvention in 2009 ist der Inklusionsgedanke *die* gesellschaftliche Herausforderung unserer Dekade, sowohl im Arbeitsleben als auch in der Schule und Freizeit. Doch was hat es damit eigentlich auf sich und wie kann dies im Sport(-verein/-verband) implementiert werden?

„Inklusion bedeutet, dass jeder von Anfang an dabei sein kann“ (Marian Indlekofer, VDK Bayern). Damit dies möglich wird, müssen die in der „prae-inklusive Zeit“ geschaffenen Barrieren (sowohl „im Kopf“ als auch in der Gesellschaft) zunächst einmal schrittweise abgebaut und dafür Sorge getragen werden, dass keine neuen entstehen. In der Übertragung auf einen Sportverein würde dies beispielsweise bedeuten, bei der Vereinsentwicklung den Mehrwert heterogener Sportgruppen für sich zu erkennen und den Zugang zu Sportangeboten entsprechend barrierearm zu gestalten. Dazu ist zum einen der Austausch mit den Sportlern wesentlich, um deren Bedürfnisse und Potentiale kennenzulernen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Auf der anderen Seite bekommt die Sensibilisierung und Qualifizierung der im Verein tätigen Übungsleiter/innen eine große Bedeutung. Hier ist eine Unterstützung durch den Verband geraten, um den Vereinen sowohl finanziell als auch inhaltlich unter die Arme zu greifen.

Während man früher versucht hat, Menschen mit Behinderung in eine bereits bestehende Sportgruppe zu integrieren, soll es bei der Umsetzung von Inklusion also nun darum gehen, von vornherein die Sportangebote so aufzustellen, dass möglichst jeder partizipieren kann. Das heißt, dass Regeln, Zeiten, Zugänge und Hilfen zur gemeinsamen Übungseinheit bereitgestellt werden und die gemeinsame Begeisterung für den Sport wachgehalten wird.

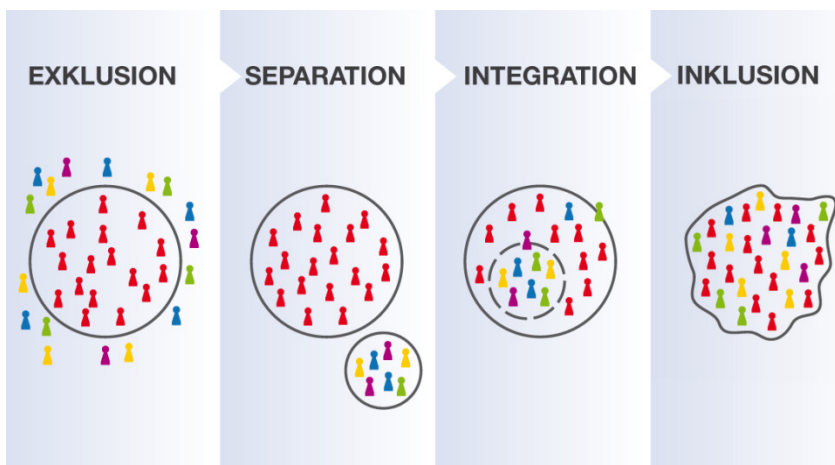


Abb. 1: Marian Indlekofer, Sozialverband VdK Bayern e. V.

Dies ist im Sport eine große Herausforderung, da hier der Leistungsgedanke oft zur Homogenisierung führt (Leistungsstarke wollen zusammen spielen, Leistungsschwächere bleiben außen vor). Folglich müssen die Sportspiele in heterogenen Gruppen so gestaltet werden, dass alle miteinander Sport treiben können. Teilhabe bedeutet in diesem Zusammenhang für jede/n Spieler/in, als gleichberechtigtes Mitglied mitzuspielen, die individuellen Fähigkeiten einzubringen und spielentscheidend agieren zu können (vgl. Schoo 2010). Doch wie lässt sich dies umsetzen?

Dazu nun ein paar Vorschläge und Kriterien aus der Praxis.

### **Gestaltungsmerkmale und Modifikationen für Sport mit heterogenen Gruppen**

Kennzeichnend von inklusiven Bewegungsspielen ist es, dass die unterschiedlichen Leistungsstufen im gemeinsamen Spiel berücksichtigt werden, statt die Teams in verschiedene Leistungsklassen einzuteilen. Damit das gelingen kann, müssen für die Teilnehmer die Aufgaben differenziert gestaltet werden. Das hat zur Folge, dass die Regeln erweitert werden müssen. So richtet man bei Ballspielen zum Beispiel unterschiedlich große Trefferzonen ein: Je stärker der Teilnehmer ist, desto kleiner werden die Trefferzonen. Oder: Bevor ein Treffer zählt, muss jeder Mitspieler mindestens einen Ballkontakt gehabt haben.

Schwächeren Spielern kann man im Gegensatz dazu eine wichtige Funktion übertragen und sie somit zur Schlüsselfigur im Spiel werden lassen. Im Basketball zum Beispiel könnte eine Regelerweiterung bedeuten, dass nur die Spieler mit Handicap unterm Korb die Punkte erzielen dürfen.

Andere Materialien – so zum Beispiel ein Softball statt eines Lederballs – tragen dazu bei, dass der Spielverlauf langsamer wird und alle Leistungsniveaus dem Spiel folgen können. Ebenso können die Spielfelder in Zonen aufgeteilt werden, in denen sich immer nur Spieler mit gleichem Niveau aufhalten dürfen. So schafft man innerhalb eines Spielfeldes Bereiche mit gleichstarken Gegnern. Diese Bereiche interagieren natürlich im Spielverlauf.



**Abb. 2** Rollisportler mit Fußgängern

**Inklusive Sportspiele**

Michael Schoo, Sonderpädagoge an Schulen für Menschen mit körperlichem Handicap, hat seine langjährigen Erfahrungen im Inklusionssport in mehreren Büchern und Zeitschriften veröffentlicht. Der DJK-DV Köln hat bei seinen inklusiven Projekten sowie bei seiner inklusiven Sporthelfer-Ausbildung einige seiner Vorschläge ausprobiert. Hier eine kleine Zusammenstellung:

**Rollstuhlparcours**

Rollstuhlparcours fördern die Ausdauer und Konzentration, die Sportler können ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen oder auch in einem Wettkampf den schnellsten Fahrer ermitteln. Je nach Intention können ganz unterschiedliche Parcours aufgebaut werden. *Rückwärtsdrehquadrat*: Die Sportler fahren vorwärts hinein, machen eine 180°-Drehung und fahren rückwärts wieder heraus.

*Kreiskegel*: Der Kegel wird komplett umkreist.

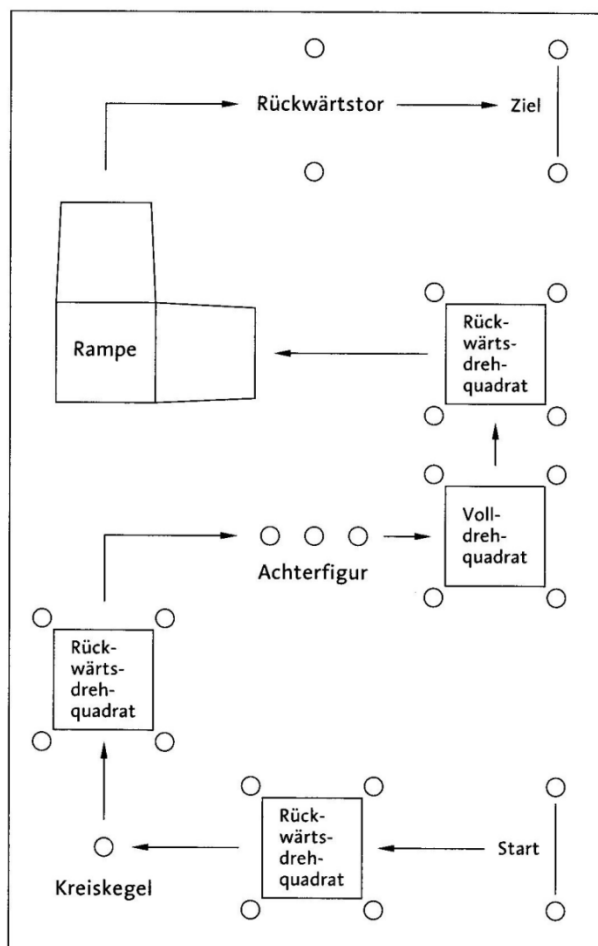
*Volldrehquadrat*: Die Sportler fahren vorwärts hinein, machen 360°-Drehung und fahren auch vorwärts wieder hinaus.

*Achterfigur*: Die Sportler müssen alle drei Stempel vollständig umkreisen

*Rückwärtstor*: Die Sportler fahren rückwärts durch das Tor und danach vorwärts weiter.

*Rampe*: Die Rampe besteht aus einer Aufwärtsrampe, einem 15 cm hohen Podest und einer Abwärtsrampe. Auf dem Podest wird eine 90°-Drehung nach rechts durchgeführt. Die einzelnen Bauteile sind quadratisch mit einer Seitenlänge von 122 cm. Notfalls kann man sich auch mit Turnmatten behelfen.

**Abb. 3**



## 30 gewinnt:

„30 gewinnt“ ist eine Staffel (Umkehrstaffel), kombiniert aus einem Lauf- und Würfelspiel. Die Teams bestehen jeweils aus einer gleichen Anzahl von Spielern. Jedes Team bekommt einen Schaumstoffwürfel. In der Staffel läuft (oder fährt) jedes Teammitglied erst eine Strecke, anschließend wird gewürfelt. In jedem Team werden die Punkte addiert. Die Gruppe, die zuerst 30 Punkte oder mehr erreicht, hat gewonnen. Je nach Behinderung kann auch ein nichtbehinderter Mitspieler oder ein Betreuer das Würfeln übernehmen. Streckenlänge und die Punktezahl, die erreicht werden muss, können dem Leistungsvermögen der Staffeln angepasst werden.

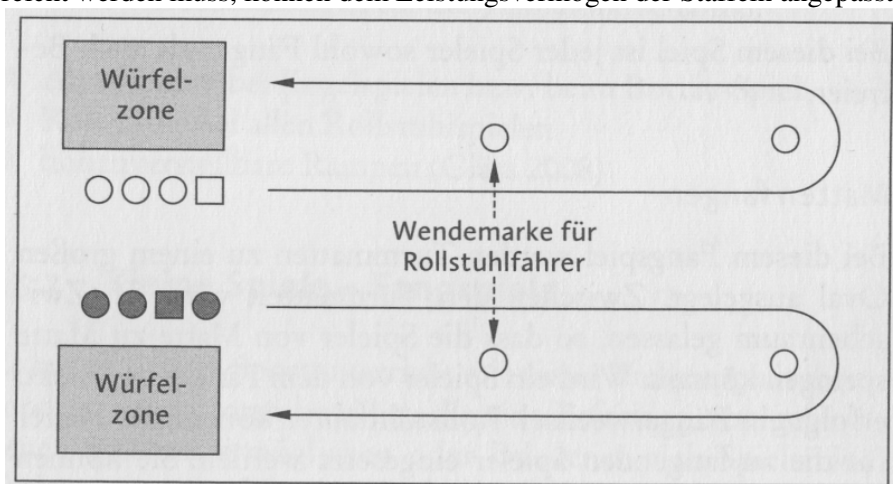


Abb. 4

## Variationen:

- Man kann auch einen Farbenwürfel benutzen und legt dann fest, wie oft eine bestimmte Farbe gewürfelt werden muss.
- 17 + 4: Ziel ist es, wie im Kartenspiel die Zahl 21 zu erreichen, oder ihr möglichst nahe zu kommen
- Der Spieler muss auf seinem Weg einen Ball dribbeln

## Brennball

Es gibt zwei Teams, jedes ist abwechselnd einmal Fänger- oder Werferteam. Bei dieser Variation des traditionellen Brennballs wird das Spielfeld in zwei Zonen aufgeteilt.

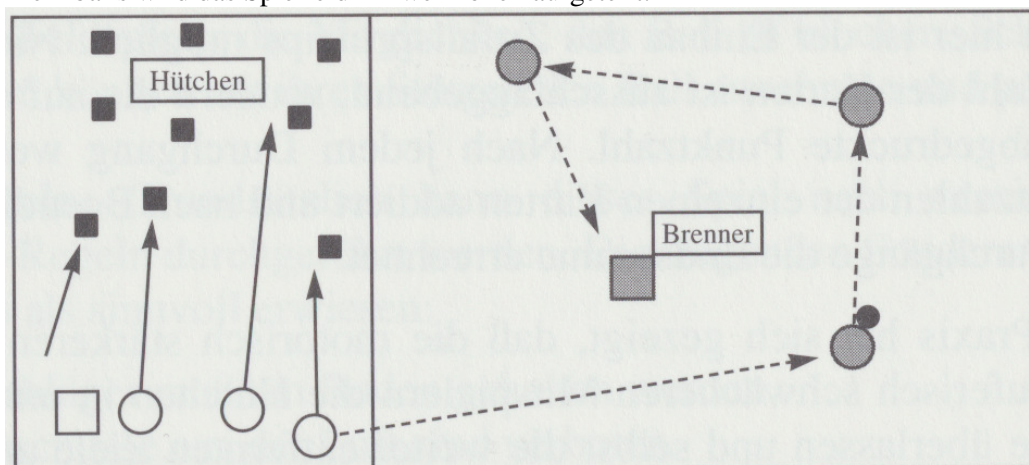


Abb. 5

Die Fängermannschaft stellt sich in der großen Zone auf. Sie muss den Ball, der vom anderen Team geworfen wird, so schnell wie möglich zum Brennmal bringen. Statt eines Rings oder eines Kastens wie beim traditionellen Brennball, setzen wir hier einen Spieler ein, der als Endstation angespielt werden muss. Hier kann man einen Sportler mit Handicap einsetzen, der weniger gut laufen oder werfen kann. Bevor der Ball zum „Brenner“ (also dem Sportler) gespielt werden kann, müssen alle Mitspieler in Ballbesitz gewesen sein.

In der kleinen Zone werden 15-20 Hütchen aufgestellt. Unter den Hütchen befinden sich jeweils mehrere umgedrehte Karten. Ein Spieler wirft den Ball in das größere Feld des Fängerteams. Die Spieler des Werferteams laufen nach dem Abwurf zu den Hütchen, nehmen eine Karte auf und legen sie am Startpunkt ab. Die Werfer können das

solange wiederholen, bis der Ball beim Brenner angekommen ist und jemand aus dem Fängerteam laut „Stop“ ruft. Es werden alle Karten gewertet, die sich zu diesem Zeitpunkt in der Hand der Werfer oder am Start befinden. Jeder Schüler hat einen Wurf. Wenn alle Durchgänge beendet sind, werden die Karten zusammengezählt. Dann wechselt man entweder die Rollen oder die Felder. Am Ende gewinnt die Mannschaft, die die meisten Karten ins Ziel gebracht hat.

Für Rollstuhlfahrer bieten sich Ergänzungen an, damit sie möglichst ohne fremde Hilfe spielen können. So kann man zum Beispiel einige Karten etwas höher legen (zum Beispiel auf Kästen) oder an der Wand befestigen, oder die Rollifahrer werfen die Hütchen um und der Spielleiter sammelt die Karten ein.

### **Variationen**

- Die Hütchen werden ohne Karten aufgestellt. Ziel ist es dann, pro Durchgang so viele Hütchen wie möglich umzuwerfen. Am Ende aller Durchgänge werden die Hütchen zusammengezählt. Sieger ist das Team mit den meisten umgeworfenen Hütchen.
- Unter jedes Hütchen wird nur eine Karte gelegt. Alle Karten müssen zum Startpunkt gebracht werden. Es gewinnt das Team, das dafür weniger Würfe (also Durchgänge) benötigt hat.

Hier kann man eine weitere Variation nach dem Zufallsprinzip einbauen: Statt der Anzahl der Karten selbst zählen die Punkte die auf den Karten abgedruckt sind. Es siegt das Team, das am Ende aller Durchgänge die meisten Punkte auf den Karten insgesamt eingefahren hat.

### **Erste Schritte zur Umsetzung von Inklusion in der DJK**

Um Inklusion durch Sport stückchenweise im Verband etablieren zu können, bietet sich die Zusammenarbeit mit Förderschulen, Regelschulen und Sportvereinen an. Ein guter Einstieg könnte dazu bspw. die Durchführung einer Sport/Gruppenhelfer-Ausbildung an einer Förderschule, ggf. sogar bereits in Kooperation mit einer Regelschule und einem Sportverein sein. Das Curriculum und die Didaktik werden dabei dem Lernniveau der Gruppe entsprechend angepasst und durch qualifizierte Fachkräfte durchgeführt. Ein benachbarter Sportverein bekommt die Gelegenheit, sich innerhalb der Ausbildung zu präsentieren und zum Mitwirken, inklusiven Sporttreiben im Schulkontext oder darüber hinaus einzuladen. Für den Sportverein bietet sich dabei eine Fortbildung/Sensibilisierung der im Verein engagierten Übungsleiter an, um den Anforderungen von gemischten Sportgruppen und Menschen mit Handicaps gerecht werden zu können.

Darüber hinaus könnte die Veranstaltung inklusiver Sportevents (z.B. ein inklusives Fußballturnier) eine wertvolle Maßnahme darstellen, um Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu ermöglichen und Berührungspunkte/„Kopfbarrrieren“ auf beiden Seiten abzubauen. So kann Vertrauen und Zutrauen wachsen, zwei wesentliche Aspekte, um füreinander zugänglich werden zu können und den Wert der Vielfalt schätzen zu lernen. Das dies Geduld und Zeit benötigt liegt auf der Hand und darf nicht überstürzt werden. Auch sind die Grenzen von gemeinsamen Sporttreiben zu akzeptieren, die insbesondere in Wettkampfsituationen zu Tage treten, wo die bessere Leistung zum Sieg führt. Gemeinsames Training und getrenntes Miteinander im Wettkampf (gerechte Startklassen wie bspw. Altersklassen, geschlechtsspezifische Klassen, behinderungsspezifische Klassen oder Gewichtsklassen)



sowie die Entwicklung inklusiver Sportspiele (z.B. Rollstuhlbasketball) könnten hier jedoch erste Ansätze zu größerer Teilhabe im und durch Sport darstellen.

Abb. 6

Neben den praktischen Umsetzungsvorschlägen dürfen die übergeordneten Maßnahmen und Positionen nicht fehlen. So hat der Verband in dieser Entwicklung die Führungsrolle inne. Er leitet und begleitet die (Vereins-) Prozesse, stellt Ressourcen und Mittel für Qualifizierungsangebote und inklusiven Maßnahmen und Events zur Verfügung, tritt mit Netzwerkpartnern,

Vereinen und Förderern (bspw. Stiftungen, kommunale Trägerschaften, KMU, Caritative und kirchliche Institutionen) in Verbindung und sorgt für eine nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit.

Als „Motor“ für den Erfolg der Vereins- und Verbandsentwicklung sind dabei vor allem der Wille und die Geduld zu nennen, es in kleinen Schritten zu wagen, d.h. einfach anzufangen und auf dem Weg zu lernen. Wichtig hierbei, von Mensch zu Mensch zu denken, und zwar ressourcenorientiert statt defizitorientiert und sich „Freunde“ zu suchen, die das Anliegen eines „menschendienlichen Sports“ teilen. Sport als Weg der Begegnung, Gemeinschaft, Kooperation und Persönlichkeitsentwicklung. Anliegen, die dem DJK als christlichem Sportverband von Hause aus zutiefst zu Eigen sind und ihm aus gesellschaftlicher Perspektive die Vorreiterrolle zuspieldürften. Eine große Herausforderung und Chance zugleich! Die Zeit ist reif?!

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwer“ (Seneca)

## **Literaturhinweis**

Schoo, Michael (1999): „Sport- und Bewegungsspiele für körperbehinderte Kinder und Jugendliche“, Ernst Reinhard Verlag, München Basel.

Schoo, Michael (2010): „Sport für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen“, Ernst Reinhard Verlag, München Basel.

Schoo, Michael (2011): „Teilhabe im Sport“, in: Zeitschrift :Praxis der Psychomotorik, JG 36 (2), S. 91-96, Verlag modernes lernen, Dortmund.

Autor: Pascal Priesack ist Sport- und Bildungsreferent beim DJK-Diözesanverband Köln. Zu seinen fachlichen Spezialgebieten zählt die Inklusion im Sport.

### **Gebet**

Gott Du Schöpfer allen Lebens  
Danke für die Einzigartigkeit und Vielfalt des Lebens  
Und die Gaben und Fähigkeiten, die du jedem gegeben  
Hilf uns, sie wertschätzend zu betrachten und zu beleben

Gott Du Schöpfer allen Lebens  
Hilf unser Denken zu erneuern  
Zu Erkennen was wirklich zählt  
Und die Hoffnung nicht aufzugeben  
wenn Barrieren unser Leben erschweren

Gott Du Schöpfer allen Lebens  
Danke für unseren Körper, für Leib & Seele  
Sie sind der Ort Deines geschenkten Lebens  
Danke für unser Leben

Amen