

# Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Hüftaufschwung

Die Schülerinnen und Schüler sollen Roll- und Drehbewegungen ausführen können (BS.2A.12d).

Der Schüler steht vor dem brusthohen Reck und versucht, mit gebeugten Armen und kräftigem Schwungholen mit gespannten Beinen in den Stütz zu gelangen.

**Praxisbeispiel:** Der Schüler mit einer Trisomie 21 macht die Übung mit angehockten Knien und wird im Stütz von einem Schüler gesichert (unterstützt).



## Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Mit dem Rollstuhl unter das brusthohe Reck fahren und direkt (ohne Aufschwung) in den Stütz gelangen.
- **im Sehen:** ganze Bewegung zuerst geführt erleben – Bewegungsvorstellung aufbauen.

**Material:** Reck, Matten

## Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Hilfestellung klar und eindeutig ausführen und mitteilen wo und wie die Körperberührung stattfindet. Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen können andere Menschen schlecht «lesen». Aktives helfen nur unter Aufsicht.
- **in der Kognition:** Überbeweglichkeit bei Trisomie 21 durch Bindegewebsschwäche und verminderter Muskeltonus beachten.
- **im Bewegen:** Ungünstige Hebel/Belastungen vermeiden – Vorsicht bei Prothesen, Spastiken, Gelenkversteifungen; bei Hemiplegie abmachen, ob auf betroffener oder nichtbetroffener Seite unterstützt werden soll; Geräte polstern – Druckstellen vermeiden.

---

Quelle: Stefan Häusermann, Sportlehrer, Erwachsenenbildner und Berater im Bereich Sport und Inklusion



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**