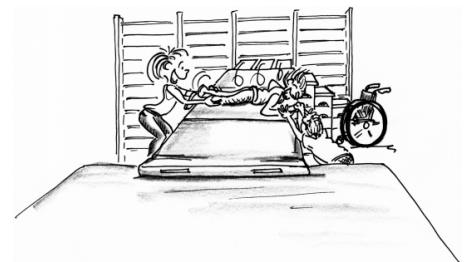


Sport und Inklusion – Bewegen an Geräten: Schiefe Ebene

Die Schülerinnen und Schüler sollen während dieser Aktivität lernen, auf einer schiefen Ebene zu rollen (BS.2A.12a).

Zwei bis vier Langbänke werden so an der Sprossenwand befestigt und mit Matten belegt, dass eine breite, schiefe Ebene entsteht. Am unteren Ende der Langbänke wird eine Niedersprungmatte (40cm) hingelegt, die mit Turnmatten vor dem Wegrutschen gesichert ist. Die Schüler/innen rollen über die schiefe Ebene, die seitlich abgesichert wird.



Praxisbeispiel: In der Klasse dabei ist auch eine Schülerin im Rollstuhl mit einer ausgeprägten cerebralen Bewegungsstörung. Mit Hilfe eines Schülers und an der Sprossenwand haltend, kann sie sich über eine Kastentreppe quer auf die schiefe Ebene legen. Anschliessend rollt sie über die Körperlängsachse die Bahn runter.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **der Kognition:** Bei Trisomie 21 mit Instabilität im Halsbereich (ärztliche Abklärung) keine Rolle vorwärts! – rollen über die Körperlängsachse.
- **im Sehen Hören/bei Epilepsie:** Drehschwindel – nicht zu schnell rollen – Pausen setzen.

Material: Sprossenwand, Langbänke, Matte

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