

Sport und Inklusion – Laufen, Springen, Werfen: Teamsprint

Während dieser Übung sollen die Schüler den Fokus auf das «Schnell laufen» legen ([BS.1A.1 1a](#)).

Die Klasse teilt sich in Gruppen von je 6 Schüler/innen auf. Die Gruppen werden halbiert und stellen sich jeweils im Abstand von 20 Metern einander gegenüber auf (je 3 Schüler/innen auf einer Seite). Immer zwei Gruppenmitglieder gehen aufeinander zu, begegnen sich, machen gemeinsam die Bewegungsaufgabe (siehe unten) und kehren dann zu ihrem Ausgangspunkt zurück.



Die nächsten dürfen starten, sobald sie mit einem Handschlag von der ankommenden Schülerin berührt wurden etc. Nach jedem Lauf klemmt sich die Schülerin eine Wäscheklammer an das T-Shirt und stellt sich wieder hinten in der Gruppe an. Welche Gruppe sammelt am meisten Wäscheklammern in drei Minuten?

Praxisbeispiel: In einer Gruppe macht eine Schülerin mit einer Sehbehinderung mit. Sie wird von einer Partnerin im Tandem begleitet.

Begrüßungsformen

- **Mit Händen:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, schütteln sich die Hand und rennen zurück.
- **Mit Füßen:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, sitzen ab und begrüßen sich gegenseitig mit den Füßen, stehen auf und rennen zurück.
- **Mit Stabübergabe:** Die Schüler/innen rennen aufeinander zu, übergeben sich den Stab und rennen zurück.
- **Mit Doppelklatsch:** die beiden Schüler/innen rennen aufeinander zu, klatschen mit beiden Händen einander zu und rennen zurück.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Bei Autismus-Spektrum-Störungen die Begrüßungsformen durch Gesten ohne Körperkontakt ersetzen.

Material: Wäscheklammern

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Bei eingeschränkter Fähigkeit zum Schwitzen (Querschnittlähmung) Vorsicht vor Überhitzung – Schatten, Wassersprüher; bei dauernden, unkontrollierbaren Muskelspannungen (Spastik) auf lange und sehr anstrengende Laufdisziplinen verzichten (Fehlstellungen, Schmerzen in den Gelenken)
- **in der Kognition:** Bei Trisomie 21 Ausdauertraining anpassen und überwachen, da Herz- und Gefässfehlbildungen zu Atemnot selbst bei schwachen Belastungen führen können

Quelle: Fächer «Laufen, Springen, Werfen – Basics». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 25A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO