Sport und Inklusion – Laufen, Springen, Werfen: Himmelsstürmer

Die Schülerinnen und Schüler sollen einen Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen können (BS.2B.1 3e).

Beim Weitsprung versuchen die Schüler/innen nach dem Absprung einen an einer Hochsprunglatte befestigten Spielbändel mit dem Kopf oder der Hand zu berühren. Die Lehrperson passt die angebotene Höhe der Leistungsfähigkeit der Springer an. Wer kann den Bändel an der höchsten Stelle berühren?

Praxisbeispiel: In der Klasse ist ein Jugendlicher mit einer kognitiven Beeinträchtigung, der anstelle des Balkenabsprungs in einer Zone bis unmittelbar vor
dem Bahnende abspringen darf.

Weitere Anpassungen bei Beeinträchtigungen

• **im Bewegen**: Zonenabsprung bis Bahnende oder Standsprung; Rollstuhlfahrer macht Parallelaufgabe (Wurf oder Laufdisziplin).

• **im Sehen**: Zonenabsprung satt Balkenabsprung; akustische Signale beim Anlauf und Absprung; den Köper vor dem Start in Laufrichtung ausrichten.

Material: Latte, Spielbändel

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: Quelle: Fächer «Laufen, Springen, Werfen – Experts». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 17B)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO