

# Sport und Handicap: Methodische Aspekte

**Die Unterrichtsgestaltung im inklusiven Sport stellt besondere methodische Herausforderungen in der Differenzierung der Angebote und beim Variieren der Lernsituationen.**

Aufgrund der unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten und Lernvoraussetzungen von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung sind äussere oder innere Differenzierung der Angebote wichtig.



- **Äussere Differenzierung:** Die Lernenden werden in homogene Gruppen nach Alter, Interesse, Leistung, Bewegungsmöglichkeiten etc. eingeteilt. Da es im Sport traditionell um den Leistungsvergleich geht, ist eine äussere Differenzierung in Leistungskategorien und Altersgruppen üblich. Menschen mit Behinderung nehmen entsprechend ihren Bewegungsmöglichkeiten an Angeboten des Behindertensports teil. Die räumliche oder institutionelle Integration kann zusammen mit den Sportvereinen vor Ort organisiert werden.
- **Innere Differenzierung:** Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen wird innerhalb des Trainings mit einer Abstufung nach individuellen Leistungsmöglichkeiten eingegangen. Zusammen werden Bewegungssituationen angepasst und variiert und die Teilhabe von Menschen mit verschiedensten Voraussetzungen ermöglicht.

Mit gezieltem Variieren von Lernsituationen können Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten und Lernvoraussetzungen sowie verschiedenen Motiven zum Sporttreiben animiert werden. Variieren kann motivieren und herausfordern. Durch das Verändern der Aufgabenstellung, der Methode und der Sozialform kann die Bewegungssituation individuell angepasst werden.

- **Variieren der Aufgabenstellung** (z. B. Belastung verändern): Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungsstörungen kann sich die Muskelspannung in Stresssituationen erhöhen. → Energie dosieren, zyklischer Bewegungsrhythmus, Belastung reduzieren.
- **Variieren der Methode** (z. B. Anleitung verändern): Kinder und Jugendliche mit einer Sehbehinderung sind auf Begleitung im Sport angewiesen. → Verändern der Stimmlage und Lautstärke vermittelt die Dynamik der Bewegung, Abtasten der Körperstellung, Teilmethode etc.
- **Variieren der Sozialform** (z. B. Rolle verändern): Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung stossen schnell an Grenzen, wenn es darum geht, mehrere Informationen zu verknüpfen oder eine komplexe Information zu verstehen. → Klare Rollenzuteilung (Verteidiger, Angreifer etc.) erleichtert die Orientierung im Raum und in der Aufgabe.

Beim Variieren von Lernsituation wird das Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen einer Bewegung erleichtert oder erschwert. Bei inklusiven Sportangeboten ist es hilfreich, wenn die Lehrperson in der jeweiligen Bewegungssituation rasch und unkompliziert Erleichterungen und Erschwerungen anbieten kann.

## Lernsituationen

Der Dialog und die Art der Zusammenarbeit zwischen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung verändert sich je nach Art der Aktivität. Das gemeinsame Training lebt von vielfältigen Bewegungsbeziehungen mit unterschiedlicher Intensität und Dichte ([vgl. Weichert, 2008](#))

- **Nebeneinander bewegen:** An verschiedenen Posten wird entsprechend den individuellen Voraussetzungen am gleichen Thema gearbeitet. Ein Austausch in der Bewegung findet nur wenig statt.
- **Mit Unterstützung bewegen:** Mit gezielten Hilfestellungen wird die Bewegung begleitet und so eine Teilnahme von Kinder und Jugendlichen mit Behinderung an der Aktivität ermöglicht. Der Austausch in der Bewegung mit dem Partner findet über die einseitigen Hilfestellungen statt.
- **Miteinander bewegen:** Zum Erreichen des gemeinsamen Ziels werden bewusst die Stärken der einzelnen Mitglieder genutzt. Der Austausch in der Bewegung findet während der ganzen Aktivität zwischen allen Gruppenmitgliedern statt.

---

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**