

Sport und Inklusion – Bewegen im Freien: Rucksack packen

Eine Folge von Hindernissen sollen die Schülerinnen und Schüler ökonomisch überwinden können (BS.2A.14f).

Zweier-Gruppen reihen möglichst viele Bewegungen aneinander. A macht eine Bewegung an einem Objekt (oder über Hindernis). B schaut zu, macht die Bewegung von A möglichst exakt nach und setzt eine Bewegung dazu. A macht beide Bewegungen hintereinander und fügt eine dritte Bewegung dazu usw. Wie viele Bewegungen kann das Paar fließend koppeln ohne die Abfolge zu verändern?



Praxisbeispiel: Im Zweierteam mit dem Kind mit Beinprothese macht das Kind ohne Einschränkung alles auf einem Bein, so haben sie ähnliche Voraussetzungen.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- im Sehen: Hindernisse im Vorfeld abtasten/benennen lassen. Team ist zu dritt unterwegs, 1 Kind ist Guide. Übungen taktil führen.
- im Rollstuhl: Gruppe zu Dritt. Hindernisse mit Unterstützung überwinden und Lösungen im Team finden.
- der Kognition: Nicht zu viele Übungen nacheinander, eher mit Wiederholungen arbeiten (→ keine Überforderung). Beobachten und klare Regeln vereinbaren bezüglich Höhe der Hindernisse, die überwunden werden (Sturzgefahr durch Überschätzung).

Beachte bei Beeinträchtigungen

Das sich Bewegen im Freien gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Kindes und Jugendlichen. Die vielfältigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die sich durch die abwechslungsreiche Umgebung ergeben, bieten eine Vielfalt an Erfahrungsbereichen.

-> [Zu den Besonderheiten und Sicherheitsaspekten](#)

Quelle: [Fächer «Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer PluSport»](#). Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO