

# Mit Behinderung im Sportunterricht: Grenzen überwinden

Jeder Lernende, ob normalbegabt oder behindert, hat seine persönlichen Grenzen. Mit entsprechender Hilfe sind sie aber zu überwinden. Diese Übung stellt Aufgaben, die nur in der Gruppe gelöst werden können.



Eine Gruppe von 10 bis 12 Lernenden hat die Aufgabe, eine Markierung (Klebestreifen) so hoch wie möglich, aber nicht über drei Körperlängen hinaus, an einer Wand zu befestigen. Die Wand darf nur als Abstützhilfe benutzt werden. Alle Lernenden müssen daran beteiligt sein und ihre Sicherheitsmassnahmen vorstellen.

- Den Rollstuhl als tragendes Element einsetzen. Aufstützen auf Rädern, Rückenlehne, Fussstütze. Knie/Oberschenkel oder Schultern nur mit wenig Druck belasten.
- Ein Schwedenkasten/Barren ist als Hilfsmittel erlaubt.
- Die Gruppe versucht ohne den Boden zu berühren die Hallenbreite zu überqueren. Es stehen alle Geräte zur Verfügung. Bei mehreren Gruppen die Geräte aufteilen.
- Die Lernenden entwickeln in Vierer- bis Fünferteam eine Bewegungsfolge mit Geräten. Dauer: 2 bis 3 Minuten. Die Geräte können vorgegeben werden (z.B. zum Thema Stützen und Rollen: Barren, Kasten, Langbank, Matten, eine dicke Matte).

**Handicap erleben:** Die beschriebenen Aufgaben mit Einschränkungen lösen. Jeweils 1 bis 2 Lernende

- sind blind;
- halten die Arme verschränkt;
- dürfen nicht sprechen;
- haben die beiden Beine mit einem Gummischlauch zusammengebunden.

**Beobachtungsmöglichkeiten:**

- Habe ich meine Grenzen rechtzeitig erkannt und respektiert?
- Habe ich andere ermutigt?
- Habe ich mich anderen anvertraut?

---

Quelle: Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Herzogenbuchsee: Ingold.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**