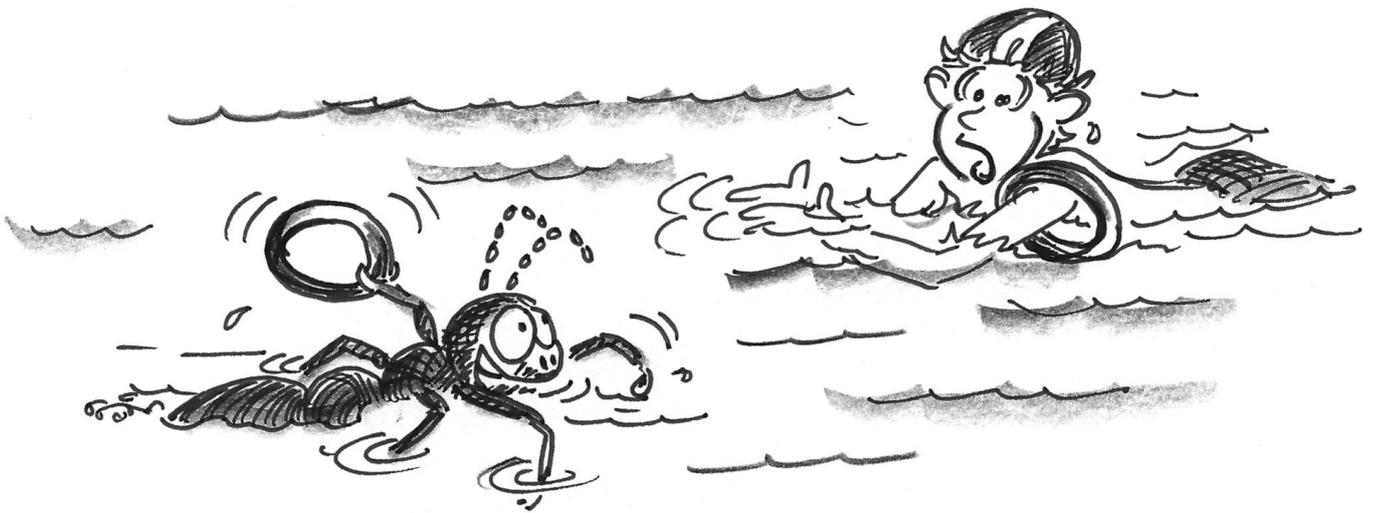


Einfach inklusiv: Good Practice – Miteinander – Ameisenschwimmen

Miteinander bewegen mit einem gemeinsamen Ziel und hoher Freiheit an individueller Mitgestaltung. Die koaktive Bewegungsbeziehung kann als Königsdisziplin der Inklusion im Bereich Bewegung und Sport bezeichnet werden. Praktisch erklärt am Beispiel Ameisenschwimmen.



2 Teams starten einander gegenüber im Schwimmbecken. In den Startzonen der beiden Teams liegen Gegenstände auf dem Beckenrand (gleiche Anzahl pro Team, ca. doppelt so viel wie Teammitglieder). Nach dem Startzeichen versuchen beide Teams gleichzeitig möglichst viele Gegenstände des gegnerischen Teams auf ihre Seite zu transportieren.

Es darf jeweils nur 1 Gegenstand pro Schwimmer/-in transportiert werden. Welches Team hat nach 5 Min. mehr Gegenstände auf seiner Seite?

Das wird gefördert

- Herz-Kreislaufsystem wird angeregt
- Individuelle Partizipation zum Gelingen des Gruppenerfolgs

Darauf ist zu achten

- Genügend Aktionsraum zur Verfügung. Wichtigkeit von kurzen Pausen zur Erholung betonen.

- Beim Eindruck einer Überforderung die Person darauf ansprechen und allenfalls Erholung erzwingen durch Unterbrechung des Spiels

Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Personen mit Beeinträchtigung in der Kognition bei Bedarf begleiten und Ziele vorgeben
- Spielprinzip und Bewegungsübungen wiederholen und sprachlich ergänzend erklären
- Für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z.B. Autismus) oder starker
- Beeinträchtigung im Sehen fördert eine bewusst organisierte Bewegungspartnerschaft Vertrauen und Partizipation
- Signale sichtbar machen für Personen mit Beeinträchtigung im Hören. Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung dürfen (falls möglich) 2 Gegenstände auf einmal transportieren

Variationen

- Als Ameisenlaufen kann diese Form auch in der Sporthalle oder Outdoor durchgeführt werden.
- Teamfähigkeit fördern: Immer zu zweit einen Gegenstand transportieren

Material: Gegenstände wie Tauchringe, Schwimmbretter usw.

Quelle: Lehrmittel Vielfalt bewegt - Inklusion im Sport, PluSport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO