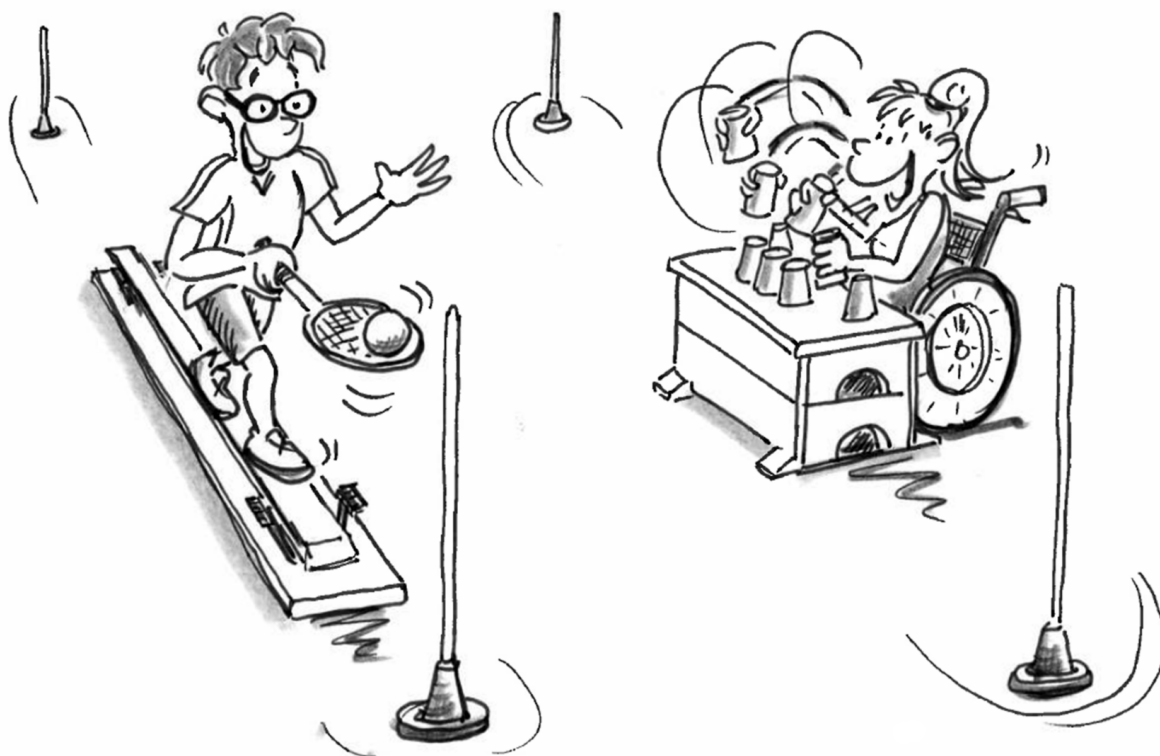


Einfach inklusiv: Good Practice – Leistung – Differenzparcours

Das Differenzprinzip ist eine etablierte Form der individualisierten Leistungsbewertung. Bekannt ist vor allem das Differenzschwimmen, ein Wettkampf-Format aus dem Behindertensport (siehe Box).



Der Parcours ist kein fixes Konstrukt. Es kann nach Belieben zusammengestellt, wobei sportmotorische Aufgaben aneinandergereiht werden. Im Gegensatz zum Stafetten-Prinzip messen sich die Sportler/-innen im Differenzparcours an der eigenen Leistung. Das heisst, sie versuchen, die Aufgaben mit möglichst kleiner Zeitdifferenz auszuführen. Dies bedingt, dass der Parcours mehrmals durchgeführt wird.

Bemerkung: Zu empfehlen ist eine Standortbestimmung, danach eine Trainingsphase der einzelnen sportmotorischen Kompetenzen und abschliessend eine erneute Überprüfung im Parcours. Diese Form der Leistungsbewertung ermöglicht es zudem, die Leistungsentwicklung mitzubewerten.

- [Ideen für Parcours auf mobilesport.ch](#)

Das wird gefördert

- Athletik und Koordination
- Orientierung an der eigenen Leistung

Darauf ist zu achten

- Schwierigkeit der Aufgaben dem Können der Sportler/-innen anpassen
- Parcours mit Vorteil 3x nebeneinander aufstellen zwecks Erhöhung des Durchlaufs
- Übungen mit Bällen so organisieren, dass diese nicht überall herumliegen (z.B. mit Boxen/Reifen)

Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Starke Kontraste von Material und Untergrund sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen
- Signale sichtbar machen für Menschen mit Hörbeeinträchtigung

Variation

- Das Differenzprinzip kann in vielen Sportarten angewendet werden. Z.B. im Spiel nach der Halbzeit die Punkte retour zählen. Welches Team erreicht zuerst Null?

Material: Abhängig von den Aufgaben. Stoppuhr, Markierungshütchen

Differenzschwimmen

Beim Differenzschwimmen kommt es nicht auf die Schnelligkeit an, sondern darauf, dass man dieselbe Strecke zwei Mal möglichst gleich schnell schwimmt. Beliebte Schwimmstrecken zwischen 25 und 100 Meter.

- [Sport und Handicap – Differenzschwimmen](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch

Quelle: Lehrmittel Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport, PluSport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO