

# Sport trotz Dispens: Methodik

Die Vorschläge in dieser Übersicht basieren auf dem Übungskatalog der Projekt-Website [activdispens.ch](http://activdispens.ch). Sie geben einen Überblick zur Leseart der Inhalte.



Für die Auswahl der Übungen aus dem Übungskatalog stehen zwei Kategorien zur Verfügung: «Verletzungen» und «Krankheit».

## Nicht verletzte Körperregionen

Die ersten drei Lektionen zeigen Übungen, die während einer Verletzungsphase mit den nicht verletzten Körperregionen durchgeführt werden können. Sie sind wie folgt eingeteilt:

- Untere Extremität (z.B. bei Verletzung der oberen Extremität)
- Obere Extremität (z.B. bei Verletzung der unteren Extremität)
- Rumpf (je nach Art der Verletzung betroffene Extremität nicht einbeziehen).

## Krankheit

Die Lektionen 4 bis 9 empfehlen Übungen, die durchgeführt werden können, wenn Symptome aus folgenden Beschwerden bestehen:

- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Unwohlsein
- Unspezifische Rückenschmerzen
- Erkältung ohne Fieber
- Allergien

## Kondition, Koordination, Entspannung

Weiter ist jede Übung bestimmten Konditionsfaktoren bzw. der Koordination oder der Entspannung zugeordnet. Die Kennzeichnung erfolgt mittels Farben:

- **Blau:** Ausdauer
- **Rot:** Kraft
- **Gelb:** Beweglichkeit
- **Grün:** Koordination

- **Pink: Entspannung**

Um die Übungen zielführend ausüben zu können, sind bei jeder Übung Belastungsvariablen vermerkt. Die Ausführung erfolgt in gleichbleibend ruhigem Rhythmus und nach Möglichkeit beidseitig. Zur besseren Identifizierung der Übung sind diese betitelt und nummeriert.

### **Benützung mit Internetzugang:**

Die Webseite [activdispens.ch](https://activdispens.ch) ist mit den gedruckten Medien abgeglichen. Bei Internetzugang kann der/ die teilzeitdispensierte Schüler/in die erlaubten und gewünschten Übungen direkt online ansehen und mit Hilfe der Videoclips durchführen.

### **Benützung ohne Internetzugang:**

Alle Übungen sind online als [pdf-Dokument](#) verfügbar. Sie können entweder kategorien- oder unterkategorienweise ausgedruckt werden. Zur guten Handhabung wird empfohlen, alle ausgedruckten pdf- Dokumente in einem Ordner zu klassieren.

Anhand des A1-Posters können dann die empfohlenen Übungen zugeordnet werden. → [Bestellung Poster](#)

---

Quelle: [activdispens.ch](https://activdispens.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**