

# Sport und Handicap: Die drei Lehrstufen

Die drei Lehrstufen «Voraussetzungen schaffen», «Vielfalt ermöglichen» und «Kreativität fördern» sind unabdingbar für ein herausforderndes Training für alle. Bei inklusiven Sportangeboten sind auf allen drei Lehrstufen besondere methodische Akzente zu berücksichtigen. Dabei ist vor allem der Dialog zwischen allen Beteiligten wichtig.



## Voraussetzungen schaffen

Zuerst gilt es, die Voraussetzungen für gemeinsamen Sport zu schaffen. Dabei müssen folgende Aspekte besonders berücksichtigt werden:

- **Zeit:** Mehr Zeit einrechnen für Trainingseinheiten oder die Vorbereitung des Trainings und des Wettkampfs. Menschen mit Behinderung brauchen dafür oft mehr Zeit.
- **Energie:** Genügend Pausen anbieten und längere Erholungszeit in der Gestaltung des Trainings berücksichtigen. Behinderungsbedingte Kompensationsleistungen und Ausgleichsbewegungen benötigen zusätzlich Energie.
- **Dynamik:** Unterstützung, Begleitung oder Vereinfachung bei komplexen Bewegungssituationen oder raschem Wechsel der Bewegungsdynamik anbieten. Menschen mit Behinderung sind hier schneller überfordert.
- **Begleitung:** Den Bedarf an zusätzlichen Leiterinnen und Leitern für die Begleitung von Menschen mit Behinderung frühzeitig abklären und organisieren.
- **Ort:** Wichtig sind möglichst hindernisfreie Zugänge zu den Sportanlagen, Garderoben und Toiletten.
- **Material:** Spezielle Geräte und Hilfsmittel für das Training bereitstellen.
- **Belastung:** Vermeiden von einseitigen, gleichbleibenden körperlichen und psychischen Belastungen. Diese können die Leistungsfähigkeit von Menschen mit Behinderung einschränken.

## Vielfalt ermöglichen

Inklusionssport soll ein möglichst hohes Mass an Vielfältigkeit zulassen. Um Vielfalt zu ermöglichen, werden Lernsituationen variiert und angepasst sowie Bewegungsaufgaben erleichtert und erschwert. Wichtig ist, dass nicht zu viel auf einmal verändert wird und die Bewegungsqualität erhalten bleibt.

Mit Ritualen kann eine übersichtliche und klare Struktur innerhalb der Vielfalt geschaffen werden. Dies ist besonders für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung, Autismus oder Wahrnehmungs- und Verhaltensauffälligkeiten hilfreich.

## Kreativität fördern

Bewegungselemente werden kombiniert und Kreativität gefördert. Offene und herausfordernde Bewegungssituationen werden angeboten, wo nötig zur Kreativität animiert und dabei die Sicherheit gewährleistet. Die Kinder und Jugendlichen müssen mit der Offenheit umgehen können, um gegebenenfalls selber die Situation zu verändern.

Kreativität fördern heisst auch, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, welche ein möglichst selbstgesteuertes Lernen ermöglichen. Besonders Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung oder Autismus sind hier auf Begleitung angewiesen.

---

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**