



Inhalt

Grundlagen	2
Bedeutung von Bewegung und Sport	4
Methodische Grundprinzipien	6
Praxis-Tools für Training und Unterricht	8

Good Practice

Konzentration auf Signal	10
Stationen-Parcours mit Symbolkarte	11
Start-Ritual – Los geht's!	12
Aktive Übergänge – Bewegte Brücke	13
Taktischer Gruppenwettkampf	14
Meine Superkraft im Sport	15

Hinweise	16
----------	----

Kategorien

Alter: 4 bis 99 Jahre

Schulstufe: Kindergarten, Primar- bis Sek-2-Stufe

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnern

FTEM: F1 bis T4

Fokus ADHS – Bewegung als Chance

Kinder mit ADHS bringen oft viel Energie, Spontanität und Bewegungsfreude in den Sport. Gleichzeitig können Ablenkbarkeit, Impulsivität oder Schwierigkeiten beim Zuhören Leitende herausfordern. Dieses Dossier zeigt praxisnah, wie Trainings und Sportlektionen mit klarer Struktur, kurzen Erklärungen und passenden Spielformen so gestaltet werden können, dass Kinder mit ADHS aktiv teilnehmen und ihre Stärken einbringen können.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS begegnen uns im Sport häufiger, als man auf den ersten Blick denkt. Manche sind besonders energiegeladener, impulsiv oder leicht ablenkbar. Andere wirken verträumt, verlieren den Fokus oder ziehen sich eher zurück. Für Leitende und Lehrpersonen kann das herausfordernd sein. Gleichzeitig bietet der Sport ein grosses Potenzial, ihre Stärken sichtbar zu machen und zu nutzen. Dieses Dossier zeigt, wie Sportstunden und Trainings so gestaltet werden können, dass Menschen mit ADHS ihre Energie, Kreativität und Begeisterung für Bewegung einbringen können. Mit einfachen Anpassungen in den Bereichen Struktur, Kommunikation und Übungsformen kann der Sport die Konzentration, das Selbstvertrauen sowie die sozialen Kompetenzen stärken.

ADHS verstehen

ADHS gehört zu den häufigsten neurobiologischen Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen und begleitet viele Menschen bis ins Erwachsenenalter. Dabei zeigt sich ADHS sehr unterschiedlich: Manche Sportlerinnen und Sportler sind ständig in Bewegung und wollen mehrere Dinge gleichzeitig machen. Andere verlieren schnell den Überblick oder haben Mühe, Anweisungen länger zu folgen, oder beides gleichzeitig. Manche fallen zudem durch auffälliges oder störendes Verhalten auf, das für das Umfeld herausfordernd sein kann. Ein besseres Verständnis dieser unterschiedlichen Ausprägungen hilft Leitenden, Situationen im Training einzuordnen und angemessen zu reagieren. Oft sind es kleine Anpassungen im Ablauf oder in der Organisation, die einen grossen Unterschied machen.

Struktur gibt Sicherheit

Im Sport können klare Abläufe, Rituale, kurze Erklärungen und abwechslungsreiche Bewegungsformen besonders hilfreich sein. Von solchen Anpassungen profitieren häufig alle Teilnehmenden, denn eine gut strukturierte, bewegungsreiche Sportstunde unterstützt Konzentration, Motivation und Freude an der Bewegung. Im Kapitel «Methodische Grundprinzipien» (ab S. 6) finden Sie zentrale Ansätze zur Gestaltung von Training und Unterricht. Das Kapitel «Praxis-Tools für Training und Unterricht» (ab S. 8) bündelt konkrete Anpassungsmöglichkeiten für Übungen, Materialien, Organisation und Kommunikation im Sportalltag. Der Good-Practice-Teil (ab S. 10) enthält Übungen, Spielformen und Sensibilisierungsideen, die sich besonders gut für Gruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen eignen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Grundlagen

Im Sport treffen Leitende und Lehrpersonen immer wieder auf Personen mit ADHS. Ein grundlegendes Verständnis der Besonderheiten hilft, das Verhalten besser einzuordnen und Trainings- oder Unterrichtssituationen entsprechend zu gestalten. Dieses Kapitel gibt einen kurzen Überblick über zentrale Merkmale von ADHS und zeigt auf, welche Auswirkungen diese auf den Alltag und das Selbstbild von Betroffenen haben können.

Was ist ADHS?

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurobiologische Besonderheit der Informationsverarbeitung und gilt als Entwicklungsstörung. Sie wird meist im Kindesalter diagnostiziert, tritt aber auch im Erwachsenenalter auf.

Sie zeigt sich vor allem in drei Erscheinungsformen:

- vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild
- vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- gemischtes Erscheinungsbild (kombiniert)

Betroffene haben beispielsweise Mühe, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten, die relevanten Reize herauszufiltern, sind sehr bewegungsaktiv oder handeln spontan, ohne vorher nachzudenken.

Vertiefende Informationen zu Diagnosekriterien unter

- [ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics](#) (Englisch) bzw.
- [ICD-11 für Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken](#) (Deutsch): Code 6A05

Unterschiedliche Ausprägungen

ADHS tritt in verschiedenen Ausprägungen auf. Manche Kinder sind sehr impulsiv und ständig in Bewegung, anderen fällt es schwer, ihre Impulse und Bedürfnisse zu kontrollieren. Es gibt aber auch Kinder, die eher verträumt wirken und den Fokus schnell verlieren. Häufig kommen zusätzlich weitere Besonderheiten vor, sogenannte Komorbiditäten, zum Beispiel Lernschwierigkeiten, Angststörungen oder motorische Unsicherheiten. Bei rund 30 % der Kinder und Jugendlichen mit ADHS zeigen sich auch autistische Symptome. Das stellt Betreuung und Begleitung häufig vor zusätzliche Herausforderungen.

Mythen und Missverständnisse

Rund um ADHS existieren viele Mythen und Missverständnisse. So wird ADHS manchmal als «Mode-Diagnose» oder als Ausrede für unerwünschtes Verhalten betrachtet. Für die betroffenen Kinder und Jugendlichen ist dies jedoch eine reale Herausforderung. Gleichzeitig ist ADHS keine Frage von mangelnder Motivation, Disziplin oder Erziehung.

Die Autorin, Daniela Loosli, erläutert im Statement ihre Sichtweise auf die Thematik «ADHS im Sport».

 [Zum Video](#)

Auswirkungen auf Alltag und Selbstbild

Im Alltag – auch im Sport oder im Unterricht – können die Symptome zu Missverständnissen führen. Betroffene erleben häufig, dass sie kritisiert werden oder «nicht funktionieren». Da gesellschaftliche Rahmenbedingungen (z.B. Frontalunterricht oder langes Sitzen) oft nicht optimal auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind, fühlen sie sich mit ihrer Art häufig nicht verstanden oder wertgeschätzt.

Wenn Kinder mit ADHS kritisiert werden, reagieren sie oft mit Rückzug oder Wut, weil sie die Kritik nicht immer richtig einordnen und verarbeiten können. So geraten sie in einen Teufelskreis. Das kann das Selbstwertgefühl belasten und zu Stigmatisierung führen. Umso wichtiger ist ein verständnisvoller Umgang, der nicht nur Schwierigkeiten sieht, sondern auch Ressourcen wahrnimmt und bestärkt.

Weitere Informationen zu ADHS finden sich bei folgenden Fachorganisationen:

- [Fachstellen und Angebote](#) | ADHS-Organisation elpos Schweiz
- [Fachinformationen](#) | Schweizerische Fachgesellschaft ADHS
- [ADHS: eine «Modekrankheit»? | EnableMe](#)

ADHS als Stärke

Heute wird ADHS zunehmend im Kontext der Neurodiversität betrachtet. Dieser Ansatz geht davon aus, dass Menschen unterschiedlich denken, lernen und handeln – und dass diese Vielfalt Teil menschlicher Normalität ist. Viele Menschen mit ADHS bringen wertvolle Stärken mit. Dazu gehören unter anderem...

- viel Energie
- Kreativität
- eine ausgeprägte Empathiefähigkeit
- Begeisterungsfähigkeit
- Spontanität
- die Fähigkeit zum Hyperfokus bei besonders spannenden Aufgaben
- ein starkes Gerechtigkeitsempfinden.

Gerade im Sport können diese Eigenschaften sichtbar werden. Mit klaren Strukturen, verständlicher Kommunikation und einem unterstützenden Umfeld können J+S-Leitende und Lehrpersonen dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche mit ADHS ihre Stärken einbringen und positive Bewegungserfahrungen machen. Im schulischen Kontext fällt es Kindern mit ADHS häufig schwer, Freundschaften zu knüpfen. Im Sport hingegen gelingt ihnen dies oft leichter. Dieses Potenzial sollte gezielt gefördert werden. Leitende von Sportangeboten können dadurch aktiv dazu beitragen, den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit dieser Kinder zu stärken.

Bedeutung von Bewegung und Sport

Bewegung und Sport können für Kinder und Jugendliche mit ADHS eine besonders wichtige Rolle spielen. Regelmässige körperliche Aktivität kann Aufmerksamkeit, Konzentration und Impulskontrolle positiv beeinflussen. Gleichzeitig bieten Sportangebote die Möglichkeit, Energie abzubauen und innere Unruhe in eine sinnvolle Aktivität zu lenken.

Selbstvertrauen stärken

Neben den bekannten positiven Effekten von Bewegung und Sport auf die Konzentration kann Bewegung auch das Selbstwertgefühl stärken. Viele Kinder und Jugendliche mit ADHS erleben im schulischen Alltag häufiger Kritik oder Misserfolge. Im Sport hingegen können sie ihre Stärken zeigen: Schnelligkeit, Kreativität, Risikobereitschaft oder eine grosse Bewegungsfreude. Positive Erfolgserlebnisse und Anerkennung in der Gruppe wirken oft motivierend.

Unterschiedliche Sportarten – unterschiedliche Wirkungen

Je nach Sportart können unterschiedliche Fähigkeiten besonders gefördert werden:

- **Koordinativ anspruchsvolle Aktivitäten** wie Geräteturnen, Klettern oder Parkour fördern Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Konzentration.
- **Ausdauersportarten** wie Laufen, Schwimmen oder Velofahren unterstützen die Regulation von Energie und können helfen, innere Unruhe zu reduzieren.
- **Teamsportarten** wie Fussball, Unihockey oder Basketball stärken soziale Kompetenzen, Kommunikation und das Einhalten von Regeln.
- **Kampfsportarten** wie Karate oder Judo sind stark ritualisiert und fördern die Impulskontrolle.

Typische Herausforderungen

Kinder und Jugendliche mit ADHS bringen oft viel Energie, Spontaneität und Mitteilungsfreude in den Sport mit. Gleichzeitig sind Situationen besonders anspruchsvoll, in denen sie warten, zuhören, sich zurücknehmen oder mehrere Regeln gleichzeitig beachten sollen. Typische Herausforderungen zeigen sich zum Beispiel so:

- **Warten und Übergänge:** Im Kreis sitzen bleiben, bis alle da sind, kann schwerfallen. Manche Kinder stehen auf, rennen weg oder möchten andere aktiv in den Kreis holen.
- **Zuhören und Anweisungen umsetzen:** Längere Erklärungen, mehrere Aufträge gleichzeitig oder unruhige Umgebungen können überfordern. Geräusche, Bewegungen oder Gespräche lenken schnell ab.
- **Impulsives Handeln:** Manche Kinder beginnen eine Übung, bevor die Erklärung beendet ist, rufen dazwischen oder unterbrechen andere. Bei Stationen oder Staffetten fällt es ihnen oft schwer, zu warten, bis sie an der Reihe sind.
- **Regeln und Gerechtigkeitsempfinden:** In Spielsituationen nehmen Kinder und Jugendliche mit ADHS Regelverstösse oft sehr genau wahr, auch solche, die Leitenden oder Lehrpersonen entgehen. Wird ein Verstoß nicht gesehen oder nicht geahndet, kann dies rasch zu Ärger, Diskussionen oder Konflikten führen.
- **Emotionale Reaktionen und Frustration:** Wenn etwas nicht gelingt, eine Situation unklar ist oder sich ein Kind ungerecht behandelt fühlt, kann dies starke Gefühle auslösen. Ärger, Rückzug oder verletzendes Aussagen sind mögliche Reaktionen.
- **Gruppendynamik und soziale Missverständnisse:** Im Zusammenspiel mit anderen kann es vorkommen, dass Regeln oder Absprachen nicht eingehalten, Grenzen überschritten oder Perspektiven anderer schwer nachvollzogen werden. Dadurch können Missverständnisse und Konflikte entstehen.

Passende Strukturen, klare Regeln und konkrete Strategien helfen, solche Situationen gut zu begleiten. Praktische Lösungsmöglichkeiten finden sich ab Seite 6.

Kraftdosierung bei Kindern mit ADHS

Kinder mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, die Stärke ihrer Bewegungen richtig einzuschätzen. Dadurch kann es passieren, dass sie Würfe, Kicks oder andere Bewegungen unabsichtlich zu stark – oder manchmal auch zu schwach – ausführen.

Im Sport kann dies zu Missverständnissen führen. Andere Kinder fühlen sich möglicherweise gestört oder getroffen, und es entsteht der Eindruck, dass Regeln absichtlich nicht eingehalten werden. Tatsächlich handelt es sich jedoch meist um eine Schwierigkeit bei der motorischen Steuerung und der Einschätzung der eigenen Bewegungskraft.

Es hilft nicht, den Kindern einfach zu sagen, sie sollen weniger stark werfen oder kicken. Sinnvoller ist es, das Umfeld entsprechend anzupassen. Zum Beispiel können Übungen so gestaltet werden, dass auch kräftige Würfe oder Kicks möglich sind, ohne andere zu gefährden – etwa durch genügend Abstand, Netze oder klar abgegrenzte Übungsbereiche.

Mehr zum Thema

Der Umgang mit ADHS ist Teil eines breiteren Themas: der Heterogenität in Sportgruppen und Klassen. Viele Ansätze, die sich im Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen bewährt haben – etwa klare Strukturen, differenzierte Aufgabenstellungen oder angepasste [Organisationsformen \(pdf\)](#) – unterstützen auch Kinder und Jugendliche mit ADHS.

Weitere praktische Anregungen bietet das Dossier «Einfach inklusiv». Es zeigt, wie Sportstunden gestaltet werden können, damit möglichst viele Teilnehmende aktiv und erfolgreich mitmachen. [Dossier 5/23: Einfach inklusiv](#) | [mobilesport.ch](#)

Mit guter Vorbereitung zum Erfolg

Eine wichtige Rolle spielen auch die Umfeldfaktoren. Die Haltung und das Verhalten von Trainer/-innen oder Lehrpersonen beeinflussen stark, wie gut Kinder mit ADHS in eine Gruppe integriert werden. Klare Strukturen, verständliche Kommunikation und eine wertschätzende Atmosphäre helfen, Sicherheit zu geben. Auch das Teamklima ist entscheidend: Wenn Unterschiede akzeptiert werden und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich ist, profitieren alle Beteiligten.

Darüber hinaus können auch Eltern oder Bezugspersonen eine wichtige Rolle spielen. Ein offener Austausch zwischen Leitenden und Eltern kann helfen, Bedürfnisse besser zu verstehen und gemeinsame Lösungen zu finden.

Ohne entsprechende Unterstützung besteht das Risiko, dass Kinder mit ADHS überfordert werden oder sich ausgegrenzt fühlen. Häufige Kritik, Misserfolge oder Konflikte können dazu führen, dass sie die Freude an der Bewegung verlieren oder sich aus Sportangeboten zurückziehen.

Mit klarer Struktur, kurzen Erklärungen, abwechslungsreichen Übungen und genügend Bewegungszeit lassen sich viele dieser Herausforderungen gut auffangen. Wenn Leitende und Lehrpersonen die Besonderheiten von ADHS berücksichtigen, kann Sport zu einem wichtigen Erfahrungsraum werden – für Bewegung, Erfolgserlebnisse und soziale Teilhabe. Der Sport kann Kindern und Jugendlichen so ein Lernfeld zum Erwerb von Strategien bieten, wie sie künftig diese für sie herausfordernden Situationen meistern können.

Methodische Grundprinzipien

Sport kann für Kinder und Jugendliche mit ADHS ein wertvoller Erfahrungsraum sein. Gleichzeitig brauchen sie oft klare Strukturen, verständliche Kommunikation, kurze Anweisungen sowie verlässliche Rahmenbedingungen, um erfolgreich teilnehmen zu können. Viele Anpassungen sind klein. Ihre Wirkung im Training oder Unterricht ist jedoch gross. Oft profitieren alle Kinder der Gruppe von diesen Massnahmen.

Beziehung vor Erziehung

Eine stabile, wertschätzende Beziehung ist die Grundlage für eine gute Bewegungsaktivität. Kinder und Jugendliche brauchen:

- Verlässlichkeit
- Klare Regeln
- Wertschätzendes und konsequentes Handeln
- Verständnis und Geduld

Struktur und Orientierung schaffen

Kinder mit ADHS profitieren besonders von klaren Abläufen und verlässlichen Strukturen. Wenn sie wissen, was sie erwartet, fällt es ihnen leichter, sich zu orientieren und aktiv mitzuwirken.

Hilfreich sind beispielsweise:

- **Klare Rituale** zu Beginn und am Ende der Stunde. Eine Fülle an Ideen für Rituale finden Sie im [Monatsthema 02/2017: Rituale im Kindersport](#)
- **Kurze und verständliche Erklärungen** maximal 1–2 Minuten bzw. maximal 1–2 Anweisungen auf einmal
- **Visualisierte Abläufe** mit Symbolen, Farben oder Piktogrammen (siehe Box)
- **Zeitliche Orientierung** durch Timer oder Stationenkarten
- **Platzierung in der Gruppe:** Kinder oder Jugendliche mit ADHS so positionieren, dass sie möglichst wenig Ablenkung ausgesetzt sind, zum Beispiel in der Nähe der Lehrperson. Erklärungen im Sitzen im Kreis können das konzentrierte Zuhören unterstützen.
- **Reizarme Umgebung:** Instruktionen möglichst in einer Umgebung mit wenig visueller oder akustischer Ablenkung geben. Die Lehrperson kann sich zum Beispiel vor eine Wand stellen. Hintergrundmusik kann ablenken und sollte nur gezielt eingesetzt werden.
- **Vorinformation über anstehendes Programm:** Gibt Orientierung und schafft Ruhe

Visualisierte Abläufe – Tools & Ideen

- **Stationenkarten:** Jede Übung oder Station bekommt eine Karte mit Bild/Symbol und kurzer Beschreibung → Kinder erkennen selbstständig, was als Nächstes kommt
- **Farbsysteme:** Farben für Reihenfolge, Gruppen oder Schwierigkeitsgrad → helfen Kindern, sich schnell zu orientieren
- **Piktogramme & Icons:** Symbole unterstützen die Kommunikation visuell. Viele Piktogramme findet man bei [METACOM 9 Desktop](#)
- **Checklisten zum Abhaken:** Kinder haken erledigte Stationen oder Aufgaben selbst ab → stärkt Selbstorganisation und Motivation
- **Ablaufplan an der Wand / Tafel:** Sequenzen von Übungen mit Bildern/Symbolen darstellen. Immer die gleichen Symbole verwenden → Kinder können selbstständig folgen, Leitende müssen nicht alles wiederholen
- **Digitale Tools:** Tablet oder Bildschirm mit Animations- oder Bildabläufen → besonders bei jüngeren Kindern oder komplexen Abläufen hilfreich
- **Symbole für Verhaltenserwartungen:** Ruhig sitzen 🧘, zuhören 🎧, warten ⌚, zusammenarbeiten 🤝 ergänzen die Bewegungsabläufe und unterstützen die Regelerwartungen

Rituale...

- schaffen Vorhersehbarkeit und geben Sicherheit
- sorgen für Orientierung und Struktur im Ablauf der Lektion
- erhöhen die Aufmerksamkeit der Kinder
- erleichtern den Einstieg in die Lektion
- unterstützen Übergänge zwischen Übungen oder Spielformen
- ermöglichen einen ruhigen gemeinsamen Abschluss
- tragen zu einem störungsärmeren Unterricht bei
- machen Spass

Übergänge bewusst gestalten

Übergänge zwischen Übungen können herausfordernd sein, deshalb sollten sie bewusst gestaltet werden. Kleine Bewegungsaufgaben helfen, Wartezeiten zu reduzieren. Hilfreich sind zum Beispiel kurze Überbrückungsspiele:

- **Bewegungskarten:** Kinder ziehen eine Karte mit Bewegung (Hüpfen, Drehen, Strecken)
- **Reaktionsspiele:** z. B. «Stop/Go», Farb- oder Signalspiele
- **Mini-Balance-Challenge** – Auf einem Bein stehen, über Linie balancieren, kleine Hindernisse.
- **Weitere Ideen unter:** [Dossier 03/2020 - Überbrückungsspiele](#)

Motivation durch positive Verstärkung

Kinder mit ADHS erhalten im Alltag oft häufiger negative Rückmeldungen. Im Sport können Leitende bewusst einen ressourcenorientierten Fokus setzen. Hilfreiche Strategien dabei sind:

- Lob für Anstrengung statt Ergebnis
- Konkrete positive Rückmeldungen (z. B. «Du bist heute gut bei deiner Gruppe geblieben».)
- Kleine Belohnungssysteme wie Sticker, Smileys oder Sammelpunkte (mit Bedacht anwenden und nicht zu oft das System wechseln, weil sonst immer eine Belohnung erwartet wird.)
- Verantwortungsrollen im Training (Materialchef, Punkteschreiber, Regelhüter)
- Übungen/Aufgaben durch das Kind vorzeigen lassen

Impulsivität und Konflikte begleiten

Impulsives Verhalten oder starke Emotionen können im Sportalltag vorkommen. Wichtig ist eine ruhige, klare und respektvolle Reaktion. Ziel ist nicht Bestrafung, sondern Orientierung und Unterstützung. Mögliche Hilfestellungen:

- Kurz aus der Situation gehen und das Gespräch suchen
- Gefühle benennen («Ich sehe, du bist gerade sehr wütend.»)
- Alternativen anbieten («Komm kurz mit mir, dann starten wir danach wieder.»)
- Klare, einfache Regeln konsequent einhalten
- Rückzugsort/Insel gestalten, z. B. Matte mit Uhr, die festlegt, wann man zurückkehren sollte. Das schafft Orientierung und gibt einen klaren Rahmen.

Zusammenarbeit mit Eltern und Fachpersonen

Ein offener Austausch mit den Eltern kann helfen, das Verhalten eines Kindes besser zu verstehen und passende Strategien zu finden. Eltern kennen oft hilfreiche Methoden aus Schule oder Therapie, die auch im Sport angewendet werden können.

Auch bei grösseren Herausforderungen kann der Austausch mit Lehrpersonen oder Fachpersonen wertvolle Hinweise liefern oder Verständnis schaffen. Wichtig ist dabei eine wertschätzende Kommunikation, die Stärken und Fortschritte genauso berücksichtigt wie Schwierigkeiten.

«Das Wichtigste für Leitende ist eine offene und wertschätzende Haltung: Jedes Kind ernst nehmen, seine Stärken sehen und mit klarer Struktur unterstützen – so wird Sport zu einem Raum, in dem alle mit Freude und Erfolg teilnehmen können.»

Achtung – Häufige Stolpersteine

Bestimmte Situationen können für Kinder mit ADHS besonders schwierig sein:

- lange Erklärungen ohne Bewegung
- unklare Regeln
- häufig wechselnde Leitungspersonen
- Wartezeiten
- hoher Wettkampfdruck
- Kritik vor der ganzen Gruppe
- neue Umgebungen oder unbekannte Kinder

Diese Herausforderungen lassen sich durch klare Strukturen, Visualisierungen und eine wertschätzende Haltung gezielt abfedern. Ziel ist nicht, jede Herausforderung zu eliminieren, sondern einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem Kinder mit ADHS aktiv teilnehmen, ihre Stärken zeigen und positive Erfahrungen im Sport sammeln können.

Wertvolle Tipps im Lernbaustein

- [Störungen im Unterricht.](#)

Praxis-Tools für Training und Unterricht

Neben der Haltung und der Gestaltung von Rahmenbedingungen können auch Übungen, Materialien und Organisationsformen gezielt angepasst werden. Oft reichen kleine Veränderungen, um Kindern und Jugendlichen mit ADHS die Teilnahme zu erleichtern und ihre Stärken im Sport besser zur Geltung zu bringen.

Übungen und Spiele anpassen

Nicht jede Aktivität funktioniert für alle Kinder gleich gut. Oft helfen kleine Anpassungen, um die Teilnahme zu erleichtern. Das Modell 6+1 des adaptiven Sportunterrichts nach Thiemann kann hier Orientierung bieten (siehe [Inklusive J+S-Aktivitäten](#)).

Mögliche Anpassungen:

Materialien

- Symbole/Piktogramme auf Karten oder Stationen
- Visualisierte Ablaufpläne an der Wand oder auf Tablets
- Handliche Materialien, die sich leicht greifen oder bewegen lassen z. B. [Successball](#)
- Materialien für kurze, aktive Überbrückungsübungen

Regeln

- Weniger Regeln pro Übungseinheit
- Wiederkehrende Rituale
- Regeln gemeinsam entwickeln lassen, damit alle Spass haben

Lernumfeld

- klar abgegrenzte Bewegungsbereiche
- reizarme Umgebung (Reduzierung von Ablenkungen z. B. nur Material für die aktuelle Übung bereitstellen)
- Ruhe- oder Rückzugsplätze für kurze Pausen (Sicherstellen, dass die Pausen auch gemacht werden. Je nach dem eine zweite Person dazunehmen und eine ruhige Beschäftigung anordnen z. B. ein Memory o.ä.)
- Strukturierte Übergänge zwischen Übungen/Stationen
- Standort bei Erklärungen bewusst wählen (direkter Sichtkontakt, keine Gegenstände in der Hand)

Aufgabenstellung

- Aufgaben in kleine Teilschritte unterteilen
- Wahlmöglichkeiten innerhalb der Aufgabe anbieten

Sozialformen

- Partner- oder Kleingruppenarbeit (Tandem-System)
- Kooperative Spiele statt Wettkampffokus
- Rollen mit Verantwortung vergeben (z. B. Punkteschreiber, Regelhüter)
- Gruppenzusammenstellung beachten (ruhige Kinder mit eher aktiven mischen)

Kommunikation

- Kurze, klare Ansagen
- Direkte Ansprache des Kindes, ggf. Blickkontakt
- Positive Verstärkung statt Kritik
- Visualisierte Hinweise (Piktogramme, Farben) ergänzend einsetzen
- Feedback in kleinen, klaren Portionen
- Fortschritte sichtbar machen (Videoaufnahmen, Lernjournal)

Checkliste: Tipps für Leitende

- **Offene Haltung:** Kinder ernst nehmen, Stärken sehen, wertschätzend reagieren
- **Klare Struktur:** Abläufe visualisieren, Rituale einführen, Zeitpläne nutzen
- **Kurze Erklärungen:** Anweisungen klar, einfach und auf das Wesentliche beschränkt
- **Bewegung einplanen:** Wartezeiten reduzieren, kurze aktive Pausen einbauen.
- **Positive Verstärkung:** Fortschritte und Anstrengung gezielt loben, kleine Belohnungen einsetzen
- **Anpassungen bei Übungen:** Intervalle kürzen, Gruppen verkleinern, Regeln vereinfachen
- **Impulsivität begleiten:** Ruhig reagieren, klare Grenzen setzen, alternative Handlungsmöglichkeiten anbieten
- **Soziale Interaktion fördern:** Kooperative Spiele, Partnerübungen, feste Rollenzuteilungen
- **Stärken nutzen:** Energie, Kreativität und Begeisterung bewusst einbeziehen.
- **Eltern/Fachpersonen einbeziehen:** Austausch über Bedürfnisse, Fortschritte und Strategien
- **Reizarme Umgebung:** Bei Erklärungen möglichst reizarme Umgebung wählen

Unterlagen und Tools

- [Inklusion im Sport: Praxis-Inputs, Ausbildung und Partner](#) | Landingpage mobilesport.ch

Sport und Behinderung bei Jugend+Sport

«Das gemeinsame Sporttreiben von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderungen innerhalb eines Vereins oder einer Jugendorganisation ist für J+S ein wichtiges Mittel zur Förderung von Inklusion», so leitet J+S die Thematik auf ihrer Webseite ein. Hier finden Sportleitende unter anderem Weisungen zur Generierung zusätzlicher Beiträge oder Merkblätter zum integrativen Handeln oder zur inklusiven Gestaltung von J+S Angeboten.

- [Sport mit und ohne Behinderungen](#) | Jugend + Sport
- [Inklusive J+S-Aktivitäten](#) | Lernbaustein Jugend + Sport
- [Vielfalt leben](#) | Lernbaustein Jugend + Sport
- [Lernbausteine](#) | Sport+Handicap EDUCATION
- [Souverän unterrichten – auch wenn's mal stört](#) | J+S-Podcasts
- [J+S-Podcast: Auf Störungen reagieren, ohne die Verbindung zu verlieren](#) | J+S-Podcasts

Organisations-Hilfen

Welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für inklusive Sportangebote für Sportvereine? Antworten zu dieser und anderen häufig gestellten Fragen gibt's hier:

- [FAQ «Sport und Handicap»](#) | Jugend + Sport
- [Inclusion-Coaching](#) | PluSport
- [Inklusion leben](#) - E-Learning von Swiss Olympic

Betroffene erzählen

Eine J+S-Teilnehmende mit ADHS sowie eine Lehrperson berichten über ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen.

- [Zum Video](#)

**«Wenn die Emotionen hochgehen, ist Selbstregulation für Kinder mit ADHS oft besonders schwierig.
In solchen Momenten hilft es nicht, auf das Kind einzureden oder fortlaufend zu argumentieren.
Wichtiger sind Ruhe, Abstand und klare, kurze Botschaften.»**

Good Practice

Die Praxisbeispiele in diesem Kapitel eignen sich für unterschiedliche Gruppen und sensibilisieren gleichzeitig für das Thema ADHS im Sport. Sie fördern Stärken und Ressourcen, unterstützen Teamdynamik und soziale Integration und bieten konkrete Anregungen für Training und Unterricht. Die Beispiele können direkt übernommen oder an die eigene Gruppe angepasst werden.

Konzentration auf Signal

In dieser Übung erleben alle Teilnehmenden auf spielerische Art, wie Ablenkung, Impulsivität und Konzentrationsschwierigkeiten den Bewegungsablauf beeinflussen können. Ziel ist es, Empathie zu fördern und die Sensibilität für unterschiedliche Bedürfnisse zu erhöhen.

Kurze Erklärung: Wir probieren heute aus, wie es ist, wenn man leicht abgelenkt wird, viele Reize gleichzeitig verarbeitet oder schnell impulsiv reagiert.

Wichtig: Es geht nicht darum, ADHS nachzuspielen, sondern Empathie und Verständnis für unterschiedliche Wahrnehmungen zu entwickeln.

Kinder und Jugendliche führen eine einfache Bewegung (z.B. Ball fangen) aus, während zwischendurch unerwartete Signale, Berührungen oder kleine Ablenkungen (Klingeln, Farbkarten) auftreten.

schwieriger

- zusätzliche Aufgaben, z. B. Reihenfolge merken oder zwei Aufgaben gleichzeitig koordinieren

Variation

für ältere Kinder und Jugendliche

- Im Kreis wird ein Fussball am Boden nach rechts weitergegeben, während ein Basketball mit den Händen nach links weitergegeben wird. Bei einem Pfiff wechselt der Fussball die Richtung, bei zwei Pfiffen der Basketball.
- Gleichzeitig treten unerwartete Signale, Berührungen oder kleine Ablenkungen (Klingeln, Farbkarten) auf, um die Kinder bzw. Jugendlichen abzulenken.

schwieriger

- Weitere Bälle inkl. Aufgaben ins Spiel bringen

Reflexionsfragen

für Kinder

- Wie habt ihr euch gefühlt, als viele Ablenkungen gleichzeitig aufgetreten sind?
- Was hat euch geholfen, trotzdem konzentriert zu bleiben?
- Was könnte Kindern mit ADHS helfen, mit solchen Situationen besser umzugehen?
- Wo könnten Dir erfolgreiche Strategien auch im Alltag Vorteile bringen?

für Leitende

- Wie haben die Kinder auf Ablenkungen und zusätzliche Reize reagiert?
- Welche Strategien haben den Kindern geholfen, die Aufmerksamkeit zu behalten?
- Wie kann die Sportstunde so gestaltet werden, dass Kinder mit ADHS besser mit Ablenkungen umgehen können?



Stationen-Parcours mit Symbolkarte

Beim Stationen-Parcours durchlaufen die Kinder selbstständig mehrere Bewegungsstationen.

Grosse Symbolkarten zeigen die jeweilige Aufgabe. Jede Station zeigt die Aufgabe, die Reihenfolge (Farbcodierung) und die Verhaltenserwartungen (z. B. zuhören, warten, zusammenarbeiten). Die Kinder haken erledigte Stationen auf einer Checkliste ab. Das stärkt Selbstorganisation und Motivation. Leitende begleiten die Gruppe, greifen bei Bedarf ein und sorgen für einen flüssigen Ablauf. Die Visualisierung durch Symbole und Ablaufpläne unterstützt Kinder mit ADHS dabei, Regeln zu verstehen, sich zu orientieren und selbstständig aktiv zu bleiben. 5–6 Stationen mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben aufstellen (z. B. Balancieren, Ballzielwurf, Seilspringen, Puzzleteile zusammensetzen nach Laufstrecke).

Download: [Stationenkarten](#) [pdf]

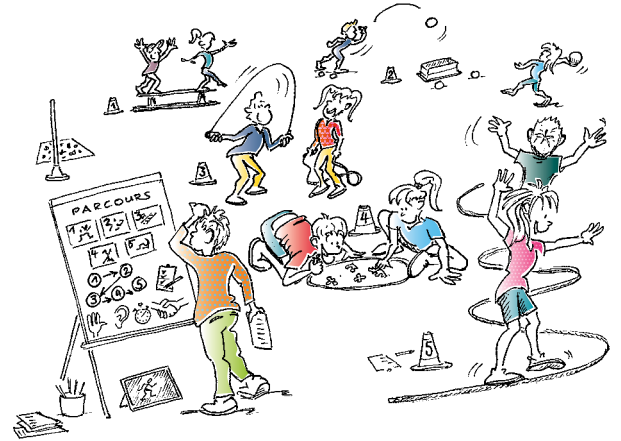
- Jede Station erhält eine Stationenkarte: grosses Bild/Symbol und eine kurze Beschreibung der Aufgabe.
- Farbcodierung: Jede Station bekommt eine Farbe für die Reihenfolge oder den Schwierigkeitsgrad.
- Piktogramme für Verhaltenserwartungen an jeder Station: zuhören, warten, zusammenarbeiten, ruhig bleiben.
- Checklisten: Kinder haben eigene kleine Karteikarten zum Abhaken, wenn sie eine Station geschafft haben.
- Ablaufplan: An der Wand visualisierte Reihenfolge der Stationen mit Symbolen. Die gleichen Symbole wie auf den Stationenkarten verwenden.

Ablauf

- **Start:** Kinder schauen gemeinsam auf den Ablaufplan. Farbcodes und Symbole werden erklärt.
- **Stationenarbeit:** Kinder durchlaufen selbstständig die Stationen, markieren erledigte Aufgaben auf ihrer Checkliste. Leitende unterstützen nur bei Bedarf.
- **Rotation und Kontrolle:** Nach einer festgelegten Zeit (z. B. 3–4 Minuten pro Station) wechseln die Kinder zur nächsten Station – klare Pfeile und Farbcodes helfen bei der Orientierung.
- **Abschluss:** Gemeinsame Reflexion, kurze Besprechung der Highlights, Verstärkung durch Lob und Symbole (z. B. Smiley für gute Zusammenarbeit).

Vorteile für Kinder mit ADHS

- Selbstständigkeit: Kinder erkennen selbst, was als Nächstes kommt.
- Struktur: Farbsysteme, Symbole und Ablaufpläne reduzieren Unsicherheit.
- Motivation: Abhaken der Checkliste und sichtbare Fortschritte stärken Motivation und Selbstwert.
- Kommunikation: Piktogramme erleichtern das Verständnis von Regeln und Erwartungen.
- Flexibilität: Leitende können individuell unterstützen, ohne den Ablauf zu unterbrechen.



Reflexionsfragen

für Kinder

- Welche Station hat dir am meisten Spass gemacht – und warum?
- Bei welcher Station war es am schwierigsten, ruhig zu bleiben oder konzentriert zu arbeiten?
- Welche Strategien haben dir geholfen, die Aufgaben gut zu schaffen? (z. B. auf Symbole achten, Farben nutzen, Checkliste abhaken)

für Leitende

- Haben alle Kinder die Symbole, Farben und Ablaufkarten verstanden?
- Welche Stationen liefen besonders flüssig, welche eher unruhig/chaotisch?
- Wie hat sich die Nutzung von Checklisten und Farbcodes auf Motivation und Selbstorganisation ausgewirkt?
- Was kann für die nächste Lektion angepasst werden, um Struktur, Kommunikation und Teamarbeit noch besser zu unterstützen?

Start-Ritual – Los geht's!

Ein kurzes, wiederkehrendes Start-Ritual hilft Kindern und Jugendlichen, sich auf den Beginn einer Sportlektion einzustellen. Durch eine einfache Bewegungsabfolge und ein gemeinsames Startsignal entsteht Orientierung, Struktur und Aufmerksamkeit in der Gruppe. Besonders Kinder mit ADHS profitieren von dieser klaren und vorhersehbaren Einstimmung.

Die Lektion beginnt immer mit dem gleichen kurzen Ritual: Die Kinder oder Jugendlichen stellen sich im Kreis auf. Die leitende Person gibt ein klares Startsignal (z. B. zweimal klatschen). Danach folgen drei kurze Bewegungsimpulse, die immer gleich aufgebaut sind:

- Bewegung aktivieren: Alle machen gemeinsam eine einfache Bewegung (z. B. 5 Hampelmänner).
- Fokus herstellen: Alle bleiben kurz stehen, atmen einmal tief ein und aus auf Kommando.
- Gemeinsames Startsignal: Die Gruppe ruft gemeinsam: «Los geht's!».

Bemerkungen

- Dieses Ritual wird in jeder Lektion gleich durchgeführt. Die Kinder und Jugendlichen erleben so mit dem ganzen Körper: Jetzt beginnt der Unterricht.
- Das Ritual schafft Orientierung, Struktur und Vorhersehbarkeit. Gleichzeitig wird der Bewegungsdrang kurz aufgegriffen, bevor die eigentliche Aktivität beginnt.

Reflexionsfragen

für Kinder

- Wie hilft euch dieses Start-Ritual, in die Sportstunde zu starten?
 - Was fühlt sich nach dem Ritual anders an als vorher?
 - Welche Bewegung würdet ihr gerne einmal in das Ritual einbauen?
- Die Reflexion hilft den Kindern und Jugendlichen, ihre Aufmerksamkeit bewusst wahrzunehmen und stärkt die gemeinsame Verantwortung für einen gelungenen Ablauf der Lektion.

für Leitende

- Hat das Start-Ritual geholfen, die Aufmerksamkeit der Gruppe zu bündeln?
- Wie gut konnten die Kinder dem Ablauf folgen?
- Welche Anpassungen könnten das Ritual für deine Gruppe noch hilfreicher machen?



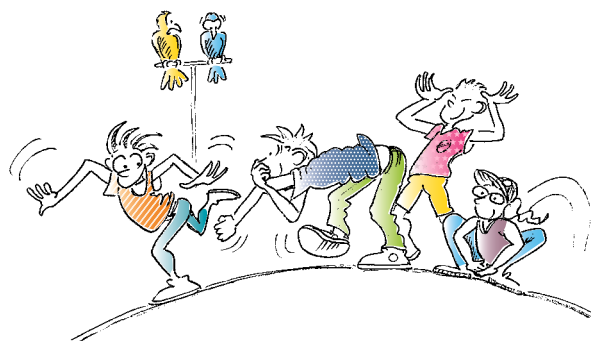
Aktive Übergänge – Bewegte Brücke

Kurze, aktive Übergänge zwischen Übungen helfen Kindern, konzentriert und aufmerksam zu bleiben. Einfache Bewegungsaufgaben wie Hüpfen, Balancieren oder Tierbewegungen nutzen die Zeit zwischen Aktivitäten sinnvoll und erleichtern einen ruhigen Wechsel zur nächsten Übung.

Zwischen zwei Übungen oder beim Wechsel von einer Spielform zur nächsten wird eine kurze Bewegungsaufgabe als Übergang eingebaut. Die Kinder und Jugendlichen wechseln aktiv von einem Bewegungsraum zum nächsten. Sie bewegen sich beispielsweise von einer Hallenseite zur anderen und führen dabei eine einfache Aufgabe aus, die vorgegeben wird:

- Tierbewegung: wie ein Frosch hüpfen oder wie ein Elefant gehen
- Koordinationsaufgabe: auf einem Bein hüpfen, rückwärts oder seitwärts laufen
- Reaktionsaufgabe: bei einem Signal stehen bleiben oder drehen

Nach dem Übergang sammeln sich die Kinder direkt am nächsten Ort oder bei der nächsten Aufgabe.



Reflexionsfragen

für Kinder

- Wie haben dir die bewegten Übergänge zwischen den Übungen gefallen?
- Was hat dir geholfen, schnell von einer Aufgabe zur nächsten zu wechseln?
- Welche Bewegungsaufgabe hat dir am meisten Spass gemacht?

für Leitende

- Haben die bewegten Übergänge geholfen, Wartezeiten zu reduzieren und die Gruppe in Bewegung zu halten?
- Wie gut konnten die Kinder die Aufgaben während des Übergangs umsetzen?
- Welche Bewegungsaufgaben eignen sich besonders gut für Übergänge in deiner Sportstunde?

Taktischer Gruppenwettkampf

Wer gut taktiert und die Übersicht behält, ist oft im Vorteil. In diesem Spielprinzip werden Teamdynamik und individuelle Stärken gefördert. Einmal erklärt und erlebt, kann der taktische Gruppenwettkampf mit reduziertem Aufwand wiederholt werden. Die Form eignet sich für eine Nachbesprechung mit den Teilnehmenden.

Drei bis vier Gruppen à ca. 5-8 Personen organisieren sich möglichst selbständig (abhängig vom Alter) und erfüllen gemeinsam [Bewegungsaufgaben](#) (pdf), wie Seilspringen oder Frisbeewürfe. Ziel ist, dass die Gruppenmitglieder die Aufgaben entsprechend ihren motorischen Fähigkeiten untereinander aufteilen, damit sie rasch erfüllt werden können.

Der Umfang (z. B. Anzahl Wiederholungen) der einzelnen Bewegungsaufgaben soll so gewählt werden, dass mehrere Personen einen individuellen Beitrag leisten können.

In dieser Aufgabe werden gefördert: die soziale Partizipation in der Gruppe, Selbstorganisation sowie die Zusammenarbeit.

Bemerkungen

- Anzahl Aufgaben und Umfang entsprechend der Altersstufe anpassen.
- Aktionsfelder pro Gruppe definieren und mit Markierungen klar trennen.
- Es darf nur das eigene Gruppenmaterial benutzt werden.
- Nach Demonstration der Aufgaben den Gruppen Zeit geben, sich taktisch zu organisieren, bevor es losgeht.

Material: Kleinmaterial wie Springseile, Bälle oder Frisbees für Passspiele sowie Malstäbe oder Markierungshütchen für Strecken- und Zonenmarkierungen.

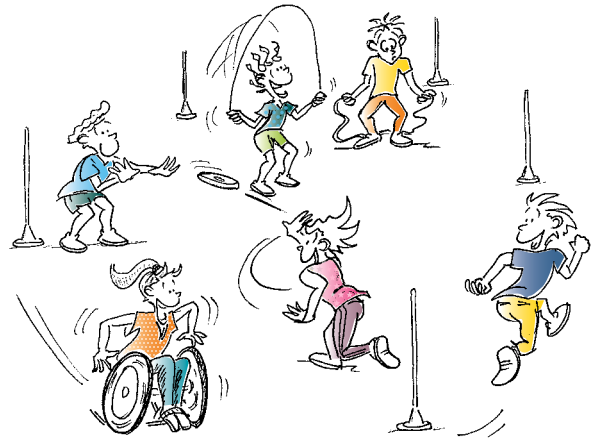
Reflexionsfragen

für Kinder

- Wie habt ihr die Aufgaben in eurer Gruppe aufgeteilt?
- Was hat euch geholfen, als Team gut zusammenzuarbeiten?
- Welche Strategie hat eurer Gruppe geholfen, die Aufgaben möglichst schnell zu lösen?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders angehen?

für Leitende

- Wie gut haben sich die Gruppen organisiert und Aufgaben verteilt?
- Konnten alle Kinder entsprechend ihren Stärken einen Beitrag leisten?
- Welche Anpassungen (z. B. Gruppengrösse, Aufgabenumfang) würden die Zusammenarbeit noch besser unterstützen?



Meine Superkraft im Sport

Diese Übung stellt die Stärken und Ressourcen der Kinder in den Mittelpunkt. Kinder mit ADHS bringen oft viel Energie, Kreativität, Spontaneität und Bewegungsfreude mit – Eigenschaften, die im Sport besonders wertvoll sein können. Durch abwechslungsreiche Aufgaben entdecken die Teilnehmenden ihre persönlichen «Superkräfte», setzen sie ein und sammeln positive Bewegungserfahrungen.

Stärken können sein: schnelle Reaktion, hohe Sprungkraft, gutes Gleichgewicht, Kreativität bei Bewegungen oder Teamarbeit. Um die eigenen Stärken herauszufinden, werden mehrere kleine Stationen aufgebaut, die unterschiedliche Stärken erfordern. Die Stationen sind einfach, klar strukturiert und visuell unterstützt. Die Kinder wählen die Stationen entsprechend ihrer Stärken oder dürfen mehrere ausprobieren.

- Reaktions-Station: Ball fangen oder auf Signale reagieren (Reaktionsball, Ball mit Noppen, der unerwartet aufspringt)
- Balance-Station: Balancieren auf Linie, Brett, Kissen oder über das Reck (Konzentration und Körpergefühl)
- Kreativ-Station: Eigene Bewegungsabfolge erfinden und zeigen. Z. B. Bewegungsabfolge zu Musik oder wie man durch Reifen hüpft oder sich über eine Mattenbahn bewegen kann (Kreativität)
- Team-Station: Aufgaben in Partner- oder Kleingruppen lösen, z. B. mit Ballon eingeklemmt zu zweit eine Strecke überwinden, mit zwei Teppichstücken eine Strecke bewältigen, ohne den Boden zu berühren, auf einer Langbank balancierend kreuzen, ohne den Boden zu berühren (Kooperation)

Am Schluss der Sequenz dürfen alle ihre Superkraft mit einem Smiley-Sticker und ihrem Namen festhalten. Die Übungen dienen auch dazu, allfällige Übergänge zu gestalten oder zu verkürzen.

Reflexionsfragen

für Kinder

- Welche Station hat dir am meisten Spass gemacht?
- Welche «Superkraft» hast du heute besonders eingesetzt?
- Bei welcher Aufgabe konntest du deine Stärken am besten zeigen?

für Leitende

- Welche Stärken konnten die Kinder an den verschiedenen Stationen zeigen?
- Haben die Kinder Stationen entsprechend ihren Stärken gewählt oder neue Fähigkeiten ausprobiert?
- Wie können solche Übungen dazu beitragen, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit zu stärken?



Hinweise

Links

- [Sport+Handicap EDUCATION - Sport Handicap Education](#) | Sport+Handicap EDUCATION
- [PluSport Behindertensport Schweiz](#) | Plusport
- [Procap Sport](#) | Procap
- [Rollstuhlsport Schweiz](#) | Schweizerische Paraplegiker-Vereinigung
- [Schweizerischer Gehörlosen Sportverband](#) | Swiss Deaf Sport
- [Special Olympics Switzerland](#) | Stiftung Special Olympics
- [Sporttage für Regel- und Sonderschulen](#) | SportIn
- [Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung](#) | Blindspot
- [Thematik Inklusion](#) | Swiss Olympic
- [Kompetenzzentrum für Inklusion im Sport](#) | Swiss Inclusive Sport

Herzlichen Dank

an Lilie Bieri (Schülerin mit ADHS) und Chantal Neuhaus (Lehrperson und Lehrteammitglied von Sport+Handicap EDUCATION). Mit ihren persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen geben sie diesem Dossier wichtige Einblicke in den Alltag mit ADHS: Aus Sicht der Begleitung und aus Sicht einer betroffenen Schülerin.

- [Zum Video](#)

Partner



Für dieses Dossier



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Daniela Loosli, Geschäftsleiterin IG Sport+Handicap EDUCATION

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: PluSport, zvg

Illustrationen: Leo Kühne

Layout: Bundesamt für Sport BASPO