



**Special  
Olympics**  
Deutschland

# ALLE MACHEN MIT!

**AKTIVITÄTSKARTEN UND  
PROJEKTSKIZZEN FÜR DEN  
INKLUSIVEN SPORT**



# VORWORT



## LIEBE FANS DES INKLUSIVEN SPORTS,

zum allerersten Mal richten wir bei uns in Deutschland die Special Olympics World Games aus – ein inklusives und internationales Sportfest, ein Fest des Miteinanders. Wir freuen uns, dass wir im Jahr 2023 rund 7.000 Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt willkommen heißen dürfen.

Im Zentrum stehen Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung: auf dem Spielfeld und außerhalb, zwischen den Delegationen und ihren Host Towns, den Besucherinnen und Besuchern, den Volunteers, Athletinnen und Athleten und darüber hinaus.

„Begegnungen schaffen“ wollen wir auch mit unseren Begleitprogrammen rund um die Veranstaltung. Mit dem vorliegenden Lehr- und Lernmaterial „Alle machen mit!“ wollen wir unseren Teil dazu beitragen, dass zahlreiche inklusive Begegnungen neu entstehen können.

Im Fokus stehen dabei die Begegnungen junger Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Wir sind davon überzeugt, dass mit den von uns ausgewählten Spielen und Übungen spannende und innovative Ideen für junge Menschen mit

und ohne Beeinträchtigung geschaffen werden. Durch den direkten Austausch und gemeinsame Aktivitäten werden Hemmschwellen abgebaut. Ideen für ein spielerisches Kennenlernen liefert beispielsweise das Kapitel „Kennenlernen und Aufwärmen“.

„Alle machen mit“ galt auch für die Vorbereitung und Entwicklung dieses Buches, sodass wir ganz unterschiedliche Perspektiven berücksichtigen konnten: Athletinnen und Athleten, Personen aus dem Ehrenamt, Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer, Expertinnen und Experten von Universitäten, Studierende, Kolleginnen und Kollegen von Special Olympics Deutschland und dem Weltspiele-Team.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die so viele Gedanken, Energie und Zeit in das vorliegende Lehr- und Lernmaterial gesteckt haben.

Viel Spaß beim Weiterbilden, Ausprobieren und beim Genießen von inklusivem Sporttreiben.

Alle machen mit!

**Reynaldo Montoya**  
Athletensprecher  
Special Olympics Berlin

**Sven Albrecht**  
Bundesgeschäftsführer  
Special Olympics Deutschland



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# INHALT

- 3 Vorwort
- 7 Einleitung zu Special Olympics
- 13 Was steckt hinter Unified Sports®?
- 15 Umgang mit heterogenen Sportgruppen
- 17 Fähigkeiten
- 19 Einleitung Aktivitätskarten
- 25 Kennenlernen und Aufwärmen
- 49 Badminton
- 71 Tischtennis
- 97 Volleyball
- 119 Basketball
- 141 Floorball
- 163 Blanko-Karten
- 167 Einleitung Projektskizzen
- 171 Projektskizzen
- 195 Quellen und Literaturhinweise
- 197 Impressum und Dank
- 199 Der Weg zu den Special Olympics World Games Berlin 2023





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# EINLEITUNG ZU SPECIAL OLYMPICS



## SPECIAL OLYMPICS

Special Olympics ist die weltweit größte vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Eunice Kennedy-Shriver, eine Schwester des ehemaligen US-Präsidenten John F. Kennedy, hat die Organisation im Jahr 1968 ins Leben gerufen. Heute ist Special Olympics mit 5,2 Millionen Athlet\*innen in 174 Ländern vertreten.

Special Olympics Deutschland e. V. als deutsche Organisation der Bewegung wurde am 3. Oktober 1991 gegründet.

Seit 2018 ist Special Olympics Deutschland nicht-olympischer Spitzenverband im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).

Heute zählt der deutsche Zweig mehr als 40.000 Athlet\*innen, die in 16 Landesverbänden organisiert sind.

Er fungiert als Schnittstelle und Kompetenzzentrum zwischen dem organisierten Sport einerseits und Institutionen und Einrichtungen für Menschen mit geistiger Behinderung wie Schulen, Werkstätten und Wohneinrichtungen andererseits. Special Olympics Deutschland bietet zurzeit Teilhabe- und Wahlmöglichkeiten in insgesamt 21 Sommer- und zehn Wintersportarten an.

Jährlich werden darüber hinaus zahlreiche Veranstaltungen auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene ausgetragen.

Das übergeordnete Ziel von Special Olympics ist es, Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung durch den Sport zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe an der Gesellschaft zu verhelfen.

## SPORTLICHE AKTIVITÄT

Der Teilhabebericht des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales aus dem Jahr 2021 zeigt, dass Menschen mit Behinderung im Bereich Sport stark benachteiligt sind.

Mehr als die Hälfte – 55 % der Menschen mit Behinderung – treibt nie Sport. Bei Kindern und Jugendlichen sind es mit 39 % etwas weniger, aber immer noch eine große Anzahl an Personen, die sich sportlich nicht betätigen. Zum Vergleich: Bei Menschen ohne Behinderung beträgt die Quote jener, die keinen Sport treiben 32 %, bei Kindern und Jugendlichen 27 %.

Die Ursachen, weshalb Menschen mit Behinderung seltener Sport treiben, sind vielfältig. Dazu gehören beispielsweise fehlende barrierefreie Sportstätten, eine fehlende barrierefreie Kommunikation oder das Gefühl, als Mensch



„Ihr seid die Sterne und die Welt schaut auf euch. Durch eure Anwesenheit sendet ihr eine Botschaft an jedes Dorf, jede Stadt, jede Nation. Eine Botschaft der Hoffnung. Eine Botschaft des Sieges.“

Eunice Kennedy-Shriver  
Special Olympics World  
Games, South Bend,  
Indiana (1987)

# EINLEITUNG ZU SPECIAL OLYMPICS



**Special  
Olympics**  
Deutschland

„Ich mag das Training mit den Partnern und dass man Freundschaften schließt und auch in der Freizeit etwas zusammen machen kann.“

Dennis K., Athlet  
Unified Volleyball



mit Behinderung nicht der Leistungsgesellschaft zu entsprechen.

Dies kann Ausdruck eingeschränkter sozialer Teilhabe sein oder umgekehrt auch Ursache dafür, dass Menschen mit Behinderung von sozialer Teilhabe ausgeschlossen werden.

Menschen mit Behinderung sollen genauso gut wie Menschen ohne Behinderung an allgemeinen Sportangeboten teilnehmen können und ihren Bedürfnissen entsprechende Angebote vorfinden.

Dies manifestiert sich auch in der UN-Behindertenrechtskonvention (UN BRK), in der für Menschen mit Behinderung die gleichberechtigte Teilnahme an Sportaktivitäten festgeschrieben ist. Dafür treffen die Vertragsstaaten geeignete Maßnahmen, „um Menschen mit Behinderung zu ermutigen, so umfassend wie möglich an Breitensportlichen Aktivitäten auf allen Ebenen teilzunehmen und ihre Teilnahme zu fördern“ (UN BRK, Artikel 30).

Insbesondere der (Schul-)Sport bietet dabei großes Potenzial für Inklusionsprozesse, da Begegnungen ohne Zwänge und meist ohne Leistungsdruck möglich sind und Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung frühzeitig und regelmäßig in Kontakt miteinander kommen.

## SPECIAL OLYMPICS DEUTSCHLAND

Inklusion im Sport bedeutet für Special Olympics, Menschen mit Behinderung die Möglichkeit zu eröffnen, Sport zu treiben und dabei die Sportart und das Wettbewerbsniveau genauso zu wählen wie den Ort, das Umfeld und den Anlass. Dafür verfolgt Special Olympics Deutschland (SOD) zwei zentrale Zielsetzungen:

- Zum einen selbstbestimmte Teilhabemöglichkeiten für Athlet\*innen
- Zum anderen die Einbeziehung des Umfeldes von Menschen mit geistiger Behinderung sowie die Veränderung von bestehenden Strukturen

Durch ganzjähriges regelmäßiges Sporttraining und durch Wettbewerbe verschafft Special Olympics folglich Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Behinderung in einer Vielzahl von Sportarten Zugangs- und Wahlmöglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Menschen mit Behinderung können aus diesem Angebot selbstbestimmt nach eigenen Interessen, Bedürfnissen und Wünschen auswählen.

# EINLEITUNG ZU SPECIAL OLYMPICS



Dies reicht von speziellen sportlichen Angeboten für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung über die Teilnahme an Sportarten und in Unified Sports® Teams bis hin zur regulären Mitgliedschaft in Vereinen, Ligen und Mannschaften des organisierten Sports.

Ein wirkungsvolles Praxisbeispiel für Inklusion ist Unified Sports®. In Unified-Teams treiben Menschen mit und ohne Behinderung als Athlet\*innen und Unified-Partner\*innen gemeinsam Sport, trainieren zusammen und nehmen an Wettbewerben teil.

Ob in Team- oder Individualsportarten, Special Olympics Deutschland bietet in verschiedenen Sportarten die Möglichkeit, dass Menschen gemeinsam Sport treiben, voneinander lernen und gleichzeitig Barrieren und Grenzen im alltäglichen Umgang miteinander abbauen. Dabei ermöglicht Unified Sports®, dass allen Sportler\*innen im Team eine wichtige und sinnvolle Aufgabe zukommt.

Das Wettbewerbsfreie Angebot (WBFA) ist fester Bestandteil von Special Olympics Veranstaltungen und wird über die gesamte Veranstaltungszeit hinweg angeboten. Sinn und Zweck des Wettbewerbsfreien Angebots ist es, Freude an Bewegung und den Sinneserfahrungen des eigenen Körpers zu wecken.

Die Teilnahme ist für alle möglich und soll für jedes Niveau des Könnens eine zu bewältigende Herausforderung darstellen. Durch positive Erfolgserlebnisse beim Absolvieren der vielfältigen Stationen soll Motivation für weitere Bewegung entstehen.

## MEHR ALS SPORT

Special Olympics ist jedoch mehr als eine reine Sportorganisation und versteht sich als Alltagsbewegung mit einem ganzheitlichen Angebot. Ein Beispiel dafür ist das weltweite Programm Healthy Athletes®. Es dient der Prävention und Gesundheitsförderung und wurde von Mediziner\*innen verschiedener Fachdisziplinen entwickelt.

Das Familienprogramm umfasst die Vernetzung, Betreuung und Einbeziehung der Familien von Athlet\*innen bei Special-Olympics Veranstaltungen und zunehmend auch im Alltag. Durch die engere Vernetzung können die Familien Erfahrungen austauschen, Unterstützung erfahren und sich engagieren.

Special Olympics fördert unter dem Stichwort Empowerment die selbstbestimmte Partizipation von Menschen mit geistiger Behinderung.

Mit dem Athlete Leadership Programm setzt Special Olympics den Fokus auf die aktive Übernahme von Leitungsfunktionen durch Menschen mit geistiger Behinderung. Seit 2010 arbeitet Special Olympics Deutschland erfolgreich mit Athletensprecher\*innen, die national, auf Länderebene, im Präsidium, für internationale Wettbewerbe oder Delegationen dieses Ehrenamt mit Engagement und sehr erfolgreich wahrnehmen.

Die Special Olympics Deutschland Akademie (SODA) befasst sich seit zehn Jahren in den Bereichen Wissenschaft und Bildung mit den thematischen Schwerpunkten geistige Behinderung, Gesundheit, Sport und Inklusion für und mit Menschen



# EINLEITUNG ZU SPECIAL OLYMPICS



**Special  
Olympics**  
Deutschland

mit geistiger Behinderung unter dem zentralen Aspekt der Selbstbestimmung.

Die SODA bietet ein Netzwerk von zahlreichen Expert\*innen aus Sportvereinen und Schulen, Einrichtungen der Behindertenhilfe bis hin zu Universitäten. Die SODA nutzt diese Kompetenzen, um im Bereich Bildung und Wissenschaft die Förderung der Sport- und Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit geistiger Behinderung voranzubringen und im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen.

## INKLUSION IM BILDUNGSBEREICH

Der Inklusionsbegriff berücksichtigt die Verschiedenheit aller Kinder und Jugendlichen unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Religionszugehörigkeit, Bildung, Behinderung oder sonstigen individuellen Merkmalen. Unterschiede werden als Bereicherung aufgefasst, nicht als Defizit.

Zur Inklusion gehört das Recht auf gemeinsamen Unterricht in einer Regelschule. Jedes Kind und jede\*r Jugendliche kann unabhängig von individuellen Voraussetzungen, wie zum Beispiel dem Förderbedarf, gleichermaßen am Unterricht teilhaben. Dabei stellt der Förderbedarf „geistige Entwicklung“ zahlenmäßig die drittstärkste Gruppe in Deutschland dar.

Aufgabe der Gesellschaft ist es deshalb, in allen Lebensbereichen, so auch im Bildungsbereich, Strukturen zu schaffen, die allen Mitgliedern der Gesellschaft eine gleichberechtigte Teilhabe ermöglichen. So lassen sich Ausgrenzungsprozesse von Anfang an vermeiden und frühzeitig sozia-

le Lernprozesse initiieren. Der alltägliche Umgang mit unterschiedlichen Personengruppen wird zur Normalität. Aus diesem Grund ist das Handlungsfeld der Kinder- und Jugendarbeit dazu prädestiniert, solche inklusiven Lernprozesse frühzeitig anzustoßen.

Je früher Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung in Kontakt treten, desto weniger Berührungängste entstehen. Vorurteile werden abgebaut oder kommen erst gar nicht auf, Kinder und Jugendliche lernen sich in die Lebenssituation verschiedener Personen hineinzusetzen und Unterschiedlichkeit wertzuschätzen. Denn Inklusion funktioniert nur, wenn sie im Alltag gelebt wird.

Der (Schul-)Sport bietet aufgrund seiner weniger formellen Bildungsprozesse ein ideales Übungsfeld, um inklusive und authentische Begegnungen und Angebote für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung zu schaffen. Im Sport kommen Kinder und Jugendliche spielerisch und ganz automatisch in Kontakt, denn Interaktion ist zentrales Element des Sports.

Um erfolgreiche inklusive Begegnungen und Erlebnisse im Sportunterricht zu ermöglichen, ist eine methodisch-didaktische Konzeption notwendig, die den Sportlehrpersonen Handlungsoptionen für eine gleichberechtigte Teilhabe aller Kinder und Jugendlichen am Sportunterricht bietet. Der Fokus sollte auf

der Förderung der Sozialkompetenzen liegen und dabei die Vielfalt und die spezifischen Eigenschaften, die zum Beispiel Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung mitbringen, berücksichtigen und integrieren. Nicht der leistungsorientierte Unterricht, sondern die Freude am Sport, an der Bewegung und an der Interaktion sollte im Vordergrund stehen.

## JUNGE ZIELGRUPPE

Mauern und Barrieren begegnen wir häufig nicht nur in unserem Lebensraum, sondern auch leider in vielen Köpfen. Sie stehen vielen Personengruppen neben strukturellen Bedingungen oftmals im Weg, um am öffentlichen Leben teilzuhaben. Diese Mauern bauen sich meist schon in jungen Jahren auf. Um sie gar nicht entstehen zu lassen oder bestehende einzureißen, möchte Special Olympics Deutschland Kinder und Jugendliche ansprechen. Denn ein früh erfahrener selbstverständlicher Umgang mit Vielfalt trägt wesentlich zur Wertebildung bei und schafft ein Bewusstsein für gesellschaftliche Verantwortung, so die Organisation Aktion Mensch.

„Es ist extrem wichtig, dass junge Leute eingebunden werden bei Special Olympics. Dadurch können Projekte dauerhaft bestehen bleiben und neue Projekte entwickelt werden. Man erreicht die Zielgruppe, die das Morgen gestaltet.“

Louis K., Athlet und Jugendsprecher

# EINLEITUNG ZU SPECIAL OLYMPICS



Special Olympics Deutschland beschreibt im eigenen Strategieplan, dass junge Menschen eine wichtige Rolle in der Umsetzung der UN BRK spielen.

Sie sind explizit als Ressourcen genannt: „Junge Menschen mit und ohne Behinderung sind wichtig, denn sie sind die Zukunft von Special Olympics. Sie sind häufig offener für Inklusion. Sie bringen die Energie und die Kreativität mit, die wir brauchen, um Veränderungen zu erreichen.“

Nur durch die explizite und frühzeitige Einbindung dieser Zielgruppe lässt sich eine nachhaltige Veränderung für ein inklusives und selbstbestimmtes Miteinander bewirken.

So können Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung in der Interaktion bereits in frühen Jahren Sozialkompetenzen wie zum Beispiel Teamfähigkeit, Empathie oder Verantwortungsbewusstsein erwerben.

Um Inklusion zu ermöglichen, gilt es, Barrieren wie zum Beispiel räumlicher, sprachlicher, sozialer, institutioneller und nicht zuletzt auch aufgabenbezogener Art (z. B. Spielabläufe) abzubauen. Entsprechend sind Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine Teilnahme von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung gleichermaßen ermöglichen. Dies erfordert eine flexible Unterrichtsgestaltung und -organisation,

welche die räumlichen, sprachlichen, personellen und inhaltlichen Voraussetzungen berücksichtigt. Aus dieser Intention ist das vorliegende Lehr- und Lernmaterial entstanden. Die Aktivitätskarten sollen Ausgangspunkt für inklusive und nachhaltige (Sport-)Begegnungen zwischen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung sein. So kann eine frühzeitige und natürliche Implementierung des Inklusionsgedankens am Lern- und Lebensort Schule stattfinden. Es soll allen Interessierten Impulse für eine kreative Auseinandersetzung mit inklusiven Sporterlebnissen und ihrer Umsetzung bieten.

## JUGENDPROJEKTE

Jugendliche brauchen insbesondere niederschwellige Partizipationsmöglichkeiten, um sich im Verband zu engagieren. Ihre Ideen und ihre Motivation sind entscheidende Motoren für die strategische Zukunft von SOD. Das Thema Jugend stellt ein wichtiges Querschnittsthema der SOD-Strategie dar. Den Jugendlichen muss daher nicht nur Gehör geschenkt werden, sondern auch Raum, um ihre Ideen projektorientiert umzusetzen. Auf diese Weise lassen sich auch der Austausch der Jugendlichen untereinander intensivieren und verlässliche Netzwerkstrukturen schaffen, die für zukünftige Projekte zielführend sind.

Der Jugendsprecher\*innen-Kurs orientiert sich dabei an der Lebenssituation der Jugendlichen, die sich fortlaufend verändert. Der Begriff „Jugendsprecher\*in“ wurde gewählt, da die Jugendlichen lernen, für sich selbst und vor allem als inklusives Tandem zu sprechen, um die Meinung anderer Jugendlicher noch besser einzubringen.

Ihre Projekte werden einmalig durchgeführt und sollen die Türen zur inklusiven Jugendarbeit bei Special Olympics Deutschland öffnen. Ihre über den Jugendsprecher\*innen-Kurs hinausgehende aktive Mitarbeit im Verband ist ausdrücklich erwünscht, deshalb werden ihnen Partizipationsmöglichkeiten aufgezeigt, um auch ihr zukünftiges Engagement zu fördern.

Die Zusammenarbeit während des Jugendsprecher\*innen-Kurses erfolgt in inklusiven Jugendentams, bei denen Jugendliche mit und ohne Behinderung gemeinsam (Sport-)Projekte planen und durchführen.

Ziel ist es, den Jugendlichen über den Jugendsprecher\*innen-Kurs einen niederschweligen Eintritt in die Special Olympics Welt zu eröffnen und ihnen die Chance zu geben, sich mit eigenen Ideen einzubringen und zu engagieren.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# WAS STECKT HINTER UNIFIED SPORTS®?



**Special  
Olympics**  
Deutschland

Special Olympics Unified Sports® vereint Menschen mit geistiger Behinderung (Athlet\*innen) und Menschen ohne geistige Behinderung (Unified-Partner\*innen), damit sie gemeinsam Sport treiben und an Wettbewerben teilnehmen. SOD bietet ein breites Angebot an Unified Sports® in nahezu allen Sommer- und Wintersportarten: von Teamsportarten wie Fußball oder Floorball über Rückschlagsportarten wie Tischtennis oder Tennis bis hin zu Einzelsportarten wie Leichtathletik oder Schneeschuhlaufen. Dieses gemeinschaftliche Handeln im Sport ist gelebte Inklusion und leistet einen wichtigen Beitrag dazu, Hemmschwellen und Berührungängste abzubauen.

Unified-Teams können in jeder Art von Sportverein organisiert sein. Zudem gibt es Einrichtungen der Behindertenhilfe (z. B. Wohnheime oder Werkstätten), welche eigene Special Olympics Angebote bereithalten oder in Kooperation mit vor Ort ansässigen Vereinen Unified-Teams gründen. Förderschulen sind ebenfalls Teil der Delegationen bei Landesspielen, Nationalen Spielen und Weltspielen. Sie kooperieren mit regulären Schulen, Einrichtungen oder Vereinen.

Es werden drei Ansätze unterschieden, um allen Sportler\*innen (Athlet\*innen und Unified-Partner\*innen) die Möglichkeit zu geben, sich entsprechend den eigenen Interessen und Möglichkeiten am Unified Sports® Programm zu beteiligen:

1. Der freizeitorientierte Ansatz:  
Hierbei liegt der Fokus weniger auf der Vorbereitung auf einen Wettbewerb, vielmehr steht das gemeinsame Sporttreiben im Vordergrund. Ein Team sollte zu mindestens 25% aus Athlet\*innen bestehen. Die Alters- und Leistungsunterschiede spielen keine Rolle.
2. Der entwicklungsorientierte Ansatz:  
Hier steht das „Voneinander lernen“ im Vordergrund. Sportler\*innen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus werden mit dem Ziel zusammengebracht, dass Leistungsschwächere von Leistungsstärkeren profitieren und lernen. Das Regelwerk lässt sich anpassen, um eine Dominanz der leistungsstarken Sportler\*innen innerhalb eines Teams zu verhindern.
3. Der wettbewerbsorientierte Ansatz:  
Dieser Ansatz konzentriert sich auf Athlet\*innen sowie Unified-Partner\*innen mit annähernd gleichem Alter und Leistungsniveau. Die angewendeten Regeln orientieren sich sehr stark an denen des jeweiligen Sportfachverbands. Teams, die nach diesem Ansatz regelmäßig trainieren, können an regionalen, nationalen oder internationalen Special Olympics Wettbewerben teilnehmen.

Über allen drei Modellen steht das „Prinzip der selbstbestimmten, gleichberechtigten Einbindung und Teilhabe“. Ziel ist es, Spielerdominanz beim Sport zu verhindern. Jede\*r Spieler\*in wird unabhängig vom Leistungsvermögen in den Spielverlauf einbezogen, übernimmt eine wichtige Rolle, um einen gemeinschaftlichen Spielfluss zu gewährleisten. Alle sollen das Gefühl haben, einen wertvollen Beitrag zum Mannschaftserfolg zu leisten.



**Special Olympics  
Unified Sports®**



„Unified Sports ist für mich das Gemeinsame. Nicht nur der Sport, die Zeit mit allen zusammen zu verbringen. Lachen, tanzen, weinen und gemeinsam alles zu erleben. Unified geht nur zusammen!!“

Raphael S., Coach Volleyball



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# UMGANG MIT HETEROGENEN SPORTGRUPPEN



Mit der Einführung der Inklusion auf Grundlage der UN-Behindertenrechtskonvention (UN BRK) 2009 hat sich Deutschland verpflichtet, „ein inklusives Bildungssystem auf allen Ebenen“ (UN BRK, 2009) aufzubauen.

Neben der damit verbundenen Regelbeschulung von Schüler\*innen mit Förderbedarf geht mit diesem Beschluss bei einem weiten Inklusionsverständnis der Anspruch an die gleichberechtigte Förderung aller Personengruppen einher (Lindmeier & Lütje-Klose, 2015; Reich, 2012).

Die Planung und Durchführung eines inklusiven Sportunterrichts konfrontiert Lehrpersonen mit der neuen Herausforderung, einen konstruktiven Umgang mit der Heterogenität der Lernenden zu finden und die Individualität des Einzelnen sowie die Gruppe als Ganzes zu berücksichtigen (Frohn & Grimmiger, 2011).

Gerade im Sportunterricht als bewegungs- und handlungsbezogenem Fach ist die Heterogenität wesentlich, denn hier spielt die Körperlichkeit der Lernenden eine herausgehobene Rolle, bei zudem unterschiedlichen Rahmenbedingungen gegenüber anderen Schulfächern (Thomas & Leineweber, 2018; Meier et al., 2017; Frohn & Grimmiger, 2011).

## VERSCHIEDENE MODELLE

Im wissenschaftlichen Diskurs ist demzufolge die Frage nach Strategien, Methoden und Konzepten für den Umgang mit heterogenen Lerngruppen in den Vordergrund gerückt und es wurden sowohl nationale als auch internationale Ansätze wie etwa das TREE-Modell, das CHANGE-IT-Modell oder das 6+1-Modell entwickelt (vgl. Tiemann, 2016).

All diese Konzepte arbeiten Modifikationen für den Sportunterricht heraus. Sie sollen den Lehrpersonen Handlungsoptionen bieten, um im Sportunterricht eine gleichberechtigte Teilhabe aller Individuen zu gewährleisten und so den Umgang mit Heterogenität zu erleichtern (Tiemann, 2016).

Die in den folgenden Kapiteln beschriebenen Aktivitätskarten dienen als praktisches Handwerkszeug, um Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu ermöglichen. Auf Basis der oben genannten Konzepte werden im vorliegenden Lehr- und Lernmaterial für die einzelnen Aktivitätskarten Modifikationen auf den Ebenen Material, Regeln, Räume sowie besondere/spezifische Anpassungen (z. B. Zeit oder Kommunikation) für die jeweilige Übung entwickelt.

Unter der Anpassung von Regeln sind Regeländerungen gemeint, die inklusive Prozesse unterstützen. Hierbei ist zu beachten, dass diese Regeländerungen sich nicht im Gegensatz zu einem inklusiven Gedanken negativ auswirken und Stigmatisierungsprozesse fördern dürfen.

Ein Beispiel hierfür wäre das Doppeltzählen von Toren einer bestimmten Personengruppe (z. B. Mädchen oder Schüler\*innen mit Förderbedarf) in den Sportspielen (Tiemann, 2016).

Anpassungen des Materials beziehen sich auf den Einsatz und die Wahl der Spielgeräte, die sich entsprechend ihrer Eigenschaften, ihrer Größe und Form unterscheiden. Je nach Aufgabenstellung kann die Wahl des Spielgeräts die Zusammenarbeit der Gruppe erleichtern, wenn das Gerät so ausgewählt wird, dass es alle Teilnehmenden nutzen können. Andererseits bieten die unterschiedlichen Eigenschaften auch Differenzierungsmöglichkeiten (Tiemann, 2016).

Bei der Kategorie Raum geht es darum, die räumlichen Bedingungen wie zum Beispiel bauliche Barrieren, die Hallenakustik und Lichtverhältnisse mitzudenken und gegebenenfalls anzupassen. Außerdem gilt es zu berücksichtigen, dass es in einer Sporthalle zu einer erhöhten Reizintensität kommen kann und es sich darum empfiehlt, einen „Rückzugsort“ für Schüler\*innen zu schaffen. Dies könnte z. B. eine Weichbodenmatte in einer Ecke der Halle sein, auf die sich einzelne Kinder temporär zurückziehen dürfen (Tiemann, 2016).

# UMGANG MIT HETEROGENEN SPORTGRUPPEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

Unter dem Aspekt besondere/spezifische Anpassungen werden weitere Modifikationen, speziell für die auf der Aktivitätskarte beschriebene Sportart und Bewegungsformen, aufgeführt. Hierbei können Aspekte der Kommunikation, Zeitdifferenzierungen oder auch die Sozialform eine Rolle spielen.

Grundlegend ist zu beachten, dass eine positive Einstellung zur Inklusion eine entscheidende Gelingensbedingung für das erfolgreiche Anleiten und Unterrichten heterogener Lerngruppen darstellt. Dieser Aspekt wird im 6+1-Modell von Heike Tiemann (2013/2016) verdeutlicht, das die Haltung der Sportlehrkraft als zentralen Faktor für eine erfolgreiche Umsetzung eines inklusiven Unterrichts herausstellt.

Die vorliegenden Aktivitätskarten sollen Lehrpersonen und Trainer\*innen Ideen, Handlungsoptionen und Variationsmöglichkeiten aufzeigen, die den inklusiven Sportunterricht und das Training unterstützen.



# FÄHIGKEITEN



Auf den einzelnen Karten ist durch ein Symbol gekennzeichnet, welche Fähigkeiten bei der Übung oder Spielform besonders angesprochen werden. Unterschieden wird zwischen folgenden Kompetenzen:

- Konditionelle Fähigkeiten → Kondition
- Koordinative Fähigkeiten → Koordination
- Technische Fähigkeiten → Technik
- Taktische Fähigkeiten → Taktik
- Kognitive Fähigkeiten → Kognition
- Soziale Fähigkeiten → soziale Fähigkeiten

Einerseits unterstützt die Kennzeichnung die Auswahl von Karten bei der Planung eines zielgerichteten Unterrichts oder Trainings.

Zum anderen hilft sie zu erkennen, wo eine Über- oder Unterforderung der einzelnen Teilnehmenden auftreten könnte und welche Anpassungen in welchen Bereichen (**Material, Regeln, Räume, besondere Anpassungen oder alle Bereiche**) notwendig werden, um dem entgegenzuwirken. Das Ziel ist, allen Teilnehmenden eine fördernde und fordernde sportliche Betätigung zu ermöglichen, unabhängig von den individuellen Voraussetzungen.

Im Folgenden werden die Kategorien vorgestellt und um Hinweise zur Umsetzung des Sportangebotes ergänzt.



## KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Die konditionellen Fähigkeiten umfassen die Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Die Präzisierung ist den Erläuterungen zu den einzelnen Karten zu entnehmen.

Vor allem im Bereich der Ausdauer, d. h. in der Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems oder der Energiebereitstellung mit Laktatbildung, kann es schnell zu einer Überforderung der Teilnehmenden kommen.

Die Belastung lässt sich mit folgenden Maßnahmen steuern:

- Angepasste Gruppenzusammenstellung
- Angepasste und bewusste Pausengestaltung durch allgemeine und individuelle **Regelanpassungen** oder besondere Anpassungen der **Sozialform** (Zirkel- oder Stationstraining) und Intervallformen mit Zusatzaufgaben zur Reduktion oder Erhöhung der Intensität
- Individuelle Anpassung der Belastung (z. B. Wiederholungen, Intensität, Zusatzbelastungen) oder der **Materialauswahl**
- Kommunikation mit den Teilnehmenden und Schaffung einer positiven Lernumgebung – Vermittlung der Fähigkeit zur individuellen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und zur selbstbestimmten Übungsauswahl

Bei Übungen mit Schnelligkeitsanforderungen gilt es, jede\*n Teilnehmende\*n durch die Gestaltung des Umfeldes, Reduzierung der Komplexität oder die Auswahl der Partner\*innen zu ermutigen, die maximale Schnelligkeitsleistung abzurufen.

Die Auswahl der Organisationsform begünstigt eine optimale Gestaltung der Pausen.

Im Bereich der Beweglichkeit ist sowohl auf muskulär bedingte Einschränkungen (erhöhter Muskeltonus) oder auch Hyperflexibilität zu achten, aber auch auf einen reduzierten Bewegungsspielraum einzelner Gelenke.



## KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Unterschiedlich ausgeprägte koordinative Fähigkeiten drücken sich schnell im Gelingen oder Misslingen einer gestellten Bewegungsaufgabe oder Spielform aus. Die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und auch in verschiedenen Kombinationen und Fähigkeitsprofilen vorliegen.

Es ist sinnvoll, mit der Auswahl der Übungsform gezielt eine koordinative Fähigkeit anzusprechen und die Übung individuell zu gestalten.

Anforderungen, die mit der Übung nicht gezielt angesprochen werden sollen, aber unter Umständen die Ausführung der Übung einschränken, gilt es, gegebenenfalls separat vorzubereiten.

Zur individuellen Anpassung der koordinativen Anforderungen empfiehlt es sich, die Prinzipien des „Koordinations-Anforderungs-Reglers“ zu berücksichtigen, d. h. die Informationsanforderungen, aber insbesondere auch die Druckbedingungen (**Anpassung in allen Bereichen**) bei koordinativ anspruchsvollen Übungen, gezielt zu gestalten.

# FÄHIGKEITEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

Eng mit den koordinativen Fähigkeiten sind die technischen Fähigkeiten verbunden. Teilnehmende bringen sowohl bei der Geschwindigkeit des motorischen Lernens als auch bei der Aufnahme von verschiedenen Feedbacks zur Umsetzung der Bewegungsaufgabe unterschiedliche Voraussetzungen mit.

Sowohl die Demonstration und Erläuterung der Zieltechnik als auch die Feedbackmethoden zur technischen Ausführung sollten vielfältig gewählt werden (Kreativität bei der Umsetzung der **Coaching-Hinweise**).

Die Auswahl und Gestaltung der methodischen Reihen oder auch Spielformen zum Technikerwerb erfolgt unter Berücksichtigung des jeweiligen Lernfortschritts und sind nach den bekannten Prinzipien zu modifizieren (**Anpassung in allen Bereichen**).



## TAKTISCHE FÄHIGKEITEN

Grundlage für die Umsetzung einer Spielform oder Übung zur Entwicklung taktischer Fähigkeiten sind konditionelle, koordinative und technische Fähigkeiten der Übenden, Handlungsalternativen auszuprobieren. So können sie Erfolg oder Misserfolg ihrer taktischen Entscheidungen erfahren.

Dementsprechend sind für das Erreichen der taktischen Lernziele gegebenenfalls Anpassungen der Spiel- oder Übungsformen notwendig (**Anpassung in allen Bereichen**).

Zu berücksichtigen ist auch die kognitive Aufnahme- und Umsetzungsfähigkeit der Teilnehmenden – entsprechende Anpassungen sind idealerweise

bereits bei der Aufgabenstellung vorzunehmen (zum Beispiel: Reduktion der Komplexität, Eingrenzung oder eine schrittweise Öffnung des Handlungsspielraums).



## KOGNITIVE FÄHIGKEITEN

Die Anforderungen an die kognitiven Fähigkeiten mit Bezug zum sportlichen Handeln sind vielfältig: Entscheidungen, Antizipation, Aufmerksamkeitslenkung, Gruppenhandeln, aber auch bewusstes An- und Entspannen oder Entwickeln von Routinen beruhen auf der Ausprägung von kognitiven Fähigkeiten.

Dabei gilt es, den unterschiedlichen Stand der Teilnehmenden, aber auch verschiedene Lerngeschwindigkeiten oder Limitationen zum Beispiel bei Zeitkonzepten oder Abstraktionsfähigkeiten zu berücksichtigen.

Gerade im Zusammenspiel mit koordinativen Anforderungen (zum Beispiel bei den Ansätzen der „Life Kinetik“) ist es erforderlich, für jeden Teilnehmenden eine in der Komplexität, Intensität und dem Abstraktionsniveau angepasste Übungsform zu finden.



## SOZIALE FÄHIGKEITEN

Soziale Fähigkeiten im Sport umfassen nicht nur das Verhalten innerhalb der Mannschaft oder im Wettbewerb (Kooperation, Wettkampf und Verständigung) oder gegenüber den Lehrer\*innen und Trainer\*innen, sondern auch weiterführende

Aspekte wie

- ein Wagnis einzugehen und Verantwortung zu übernehmen (und dabei Selbstbewusstsein zu entwickeln),
- die eigene Leistung zu erfahren, verstehen und einzuschätzen,
- Gesundheit zu fördern und Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

Darüber hinaus sind Kompetenzen wie

- Empathie,
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft,
- Verantwortungsbewusstsein,
- Kritikkompetenz,
- nonverbale Sensibilität,
- Teamfähigkeit,
- Kommunikationsfähigkeit

nicht nur hilfreich für die sportliche Zielerreichung, sondern durch den Sport gut zu vermittelnde Kernkompetenzen.

Zielt eine Spiel- oder Übungsform auf die Entwicklung sozialer Fähigkeiten oder sind diese im besonderen Maße erforderlich für das Gelingen der Spiel- oder Übungsform, gilt es, die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden in diesem Bereich zu berücksichtigen.

Hier können **besondere Anpassungen** der Sozialform oder Kommunikation oder **Regelanpassungen** unterstützend wirken.

Gerade bei Auswahl und Umsetzung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der sozialen Fähigkeiten müssen sich diese Fähigkeiten im Verhalten der Anleitenden widerspiegeln. Es sollte auch möglich sein, die Umsetzung mit den Teilnehmenden reflektierend zu besprechen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland

# AKTIVITÄTS- KARTEN





**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINLEITUNG

## AKTIVITÄTSKARTEN



Die Aktivitätskarten in diesem Lehr- und Lernmaterial laden ein zu einem barrierearmen Einstieg in fünf Unified-Sportarten von Special Olympics Deutschland.

Es handelt sich hierbei um die vier Sommersportarten Basketball, Volleyball, Tischtennis und Badminton und die Wintersportart Floorball.

Der gewählte Ansatz besteht darin, heterogene Gruppen (Menschen mit und ohne Behinderung) dazu zu bewegen, sich zu treffen und gemeinsam Sport auszuprobieren. Ob dies nun im Schul- oder Vereinskontext passiert oder komplett unabhängig davon stattfindet, steht nicht im Vordergrund. Wichtig ist das gemeinsame Ausprobieren und Sporttreiben.

Die folgenden Karten sind als Anregung und Ideenpool zu verstehen. Das Material soll Interesse an verschiedenen Sportarten wecken sowie Türen zu neuen Sportarten öffnen. Alle beteiligten Personen sollen Lust auf das Erlebnis Sport und Gemeinschaft verspüren.

Die Aktivitätskarten sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut und ermöglichen allen teilnehmenden Personen eine einfache Verwendung.

Nicht nur Anleitende können mit den Karten Aktivitäten umsetzen, sondern auch die durchführenden Personen sind dazu aufgerufen, Übungseinheiten aktiv mitzugestalten.

Um die Laufwege der Personen oder auch die Transportwege des Spielgerätes besser sichtbar zu machen, sind drei verschiedene Linienformen auf den Aktivitätskarten zu finden.



Das Spielgerät wird von A nach B gepasst, z. B. wenn der Floorball von einer zur anderen Person gepasst wird.



Person und Spielgerät sind gemeinsam unterwegs, z. B. beim Dribbeln des Balles im Basketball.



Die Person bewegt sich ohne Spielgerät von A nach B, z. B. läuft ein Basketballspieler ohne Ball.

Durch die Illustrationen wird das Material anschaulich und ruft zum Mitmachen auf. Einfache Darstellungen zeigen eine Aktivität, die sich mit wenig Materialien und Voraussetzungen unkompliziert entfalten kann.

Die Rückseiten der Aktivitätskarten bieten Ideen, Material, Regeln und Räume die Aktivität der Vorderseite abzuwandeln und so jeder teilnehmenden Person eine aktive Form der Partizipation zu ermöglichen.

Coaching-Hinweise auf den Rückseiten geben außerdem Tipps, welche Punkte z. B. für die Ausübung der Aktivität wichtig sind oder wo es besonders aufzupassen gilt.



# EINLEITUNG

## AKTIVITÄTSKARTEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland



Aus den Top 10 Tipps  
für Unified Sports®  
Trainer\*innen

Zu allgemeinen Coaching-Hinweisen, die nicht auf jeder Aktivitätskarte erneut benannt werden, zählen folgende Punkte:

- Das Mannschaftsgefühl stärken: Jede einzelne Person auf dem Spielfeld ist wichtig. Alle Personen tragen zum Erfolg der Mannschaft bei. Dies ist aktiv zu unterstützen und Spielerdominanz zu vermeiden.
- Auf die Sicherheit achten: Jede Person lernt die Stärken der anderen kennen und sollte Rücksicht auf deren Schwächen nehmen. Diese Einstellung ist durch den Coach zu vermitteln, wodurch mögliche Verletzungen oder Unfälle verringert werden.
- Flexibel bleiben: Es kann nicht immer alles nach einem genauen Plan laufen. Ein Coach sollte kreativ und offen auf Veränderungen reagieren.
- Einfache Sprache nutzen: In der Kommunikation auf leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau achten. Dabei sind Fremdwörter und Schachtelsätze zu vermeiden.

Die Aktivitätskarten regen dazu an, den Ansatz des kooperativen Lernens aufzugreifen. Alle Aktivitäten sollen gemeinsam stattfinden und Begegnungen schaffen oder sie unterstützen. Niemand ist allein oder wird allein gelassen. Individuelle Stärken werden gefördert, Abwandlungen der Aktivität sind dazu gedacht, eine Teilhabe aller zu ermöglichen.

Es ist wichtig, dass sich die teilnehmenden Personen über den Inhalt der Aktivität austauschen und ihn gemeinsam erleben.

Im Anschluss kann eine Reflexion der Sporeinheit noch einmal alle beteiligten Personen miteinbeziehen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Eindrücke und Erfahrungen zu äußern. So kann man wichtige Punkte für die nächste Einheit aufgreifen und verändern.

Durch die Blanko-Karten können eigene Ideen verschriftlicht und für die nächste Sporeinheit mitgenommen und ausprobiert werden.

Abschließend gilt es, allen Personen viel Spaß und Freude beim Einsatz der Karten zu wünschen.

\*Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurden Personenbezeichnungen auf den Aktivitätskarten teilweise nur in männlicher oder weiblicher Form verwendet – gemeint sind dabei in allen Fällen alle Geschlechter.



Special  
Olympics  
Deutschland

# ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Das Lehr- und Lernmaterial dient als ein praktisches Werkzeug für den Umgang mit heterogenen Lerngruppen. Dazu sind auf den Aktivitätskarten zahlreiche Ideen, Handlungsoptionen und Variationsmöglichkeiten zur Gestaltung eines inklusiven Sportangebots zu finden.

Bevor es zu den konkreten Inhalten kommt, sei hier der wiederkehrende Aufbau der einzelnen Aktivitätskarten erklärt:

## 01 VORDERSEITE

### WIE WIRD GESPIELT

Auf der Vorderseite ist eine detaillierte Erklärung der einzelnen Aktivitäten zu finden.



### ILLUSTRATION

Die Illustration soll helfen, um sich die Aktivitäten besser vorstellen zu können. Man bekommt einen guten ersten Eindruck der Aktivität.

Der QR-Code führt zu einem Video mit einer kurzen Darstellung der Aktivität.

### WAS IHR BRAUCHT

Es werden die benötigten Materialien, die Anzahl an Personen und eine Zeitangabe zur Orientierung genannt.

Mit der Aktivitätskarte können verschiedene Fähigkeiten gefördert werden. Wir finden folgende Bereiche: Kondition, Koordination, Technik, Taktik, Kognition, soziale Fähigkeiten.



# ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Um allen Personen die Teilhabe an einem Sportangebot zu ermöglichen, ist es notwendig, den Bedarf und die Voraussetzungen der unterschiedlichen Gruppenkonstellationen individuell mitzudenken und das Sportangebot entsprechend anzupassen. Hierzu findest du auf der Rückseite der Aktivitätskarten viele Variationsmöglichkeiten beschrieben, die eine Anpassung erleichtern sollen:

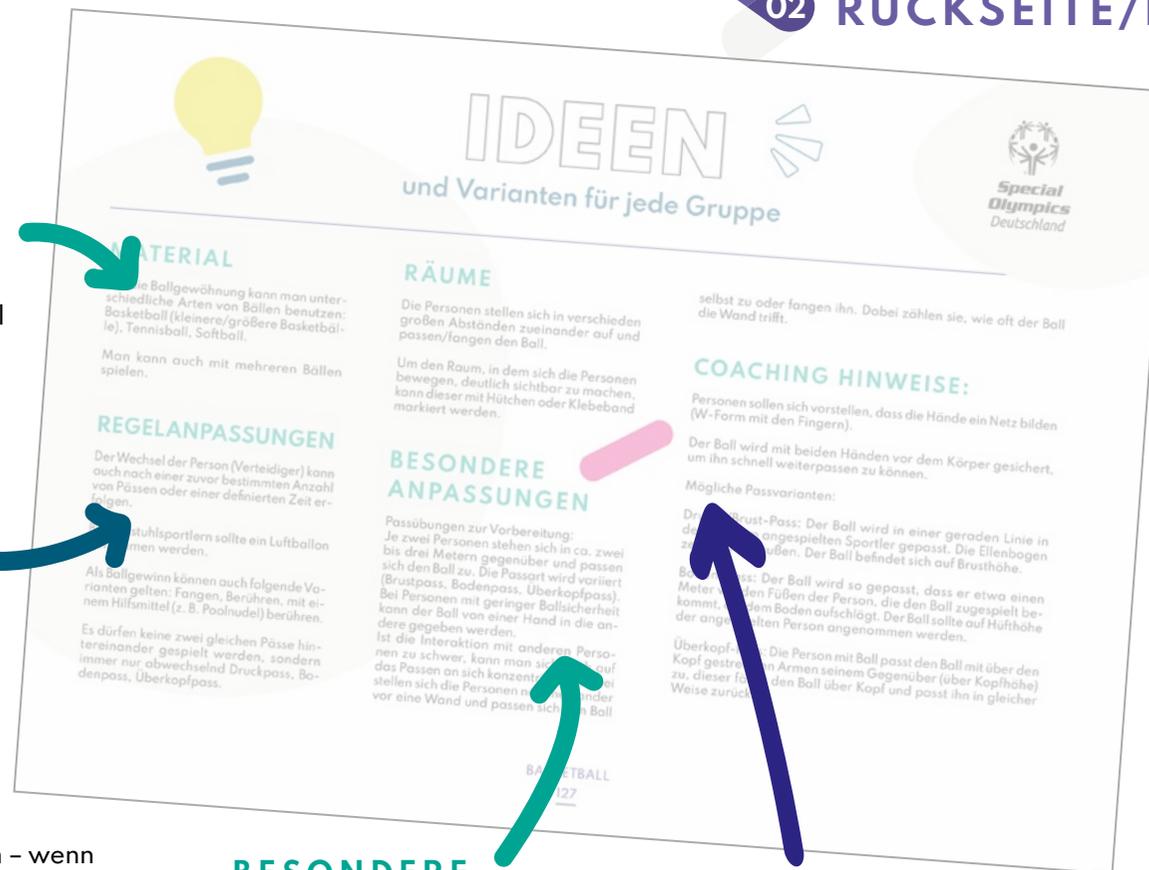
## 02 RÜCKSEITE/IDEEN

### MATERIAL

Die Wahl und der Einsatz des Spielgerätes lassen sich je nach Aufgaben- und Zielstellung variieren. Dadurch werden sowohl Differenzierungen möglich als auch eine Zusammenarbeit erleichtert.

### REGELANPASSUNGEN

Abänderung der Regeln: Je nach Leistungsstand und Voraussetzungen können die Regeln an die Gruppe angepasst werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Regeländerungen so gewählt werden, dass sie nicht entgegen der Idee eines inklusiven Sportunterrichts Stigmatisierungsprozesse fördern – wenn z. B. Mädchentre doppelt zählen, impliziert dies, dass Mädchen generell weniger als Jungen dazu in der Lage sind, Tore zu erzielen. Änderungen können sich auch auf einzelne Personen und nicht auf die ganze Gruppe beziehen (z. B. in Form von Spezialaufgaben bzw. besonderer Rollen für einzelne Personen).



Grundsätzlich ist zu beachten, dass es sich bei den Variationsmöglichkeiten um Vorschläge handelt. Als die für das Angebot verantwortliche Person solltest du offen für die kreative Entwicklung neuer Lösungen und Variationsmöglichkeiten sein und die Teilnehmenden als Expert\*innen in eigener Sache verstehen.

### COACHING-HINWEISE

Die abschließenden Coaching-Hinweise beziehen sich auf die technische Ausführung der Aktivitäten bei der Erarbeitung der Sportart.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Unter diesem Aspekt werden weitere Modifikationen speziell für das Bewegungsangebot aufgeführt (z. B. in Bezug auf die Zeit, Kommunikation oder Sozialform).

### RÄUME

Hierbei geht es darum, die räumlichen Bedingungen u. a. in Bezug auf die Beleuchtung, Geräuschkulisse, bauliche Barrieren, mobile Hindernisse, die Reizintensität und mögliche Rückzugsorte mitzudenken. Der Raum, der für die Aktivität genutzt werden soll, kann ebenfalls kreativ angepasst werden.



**Special  
Olympics**  
Deutschland

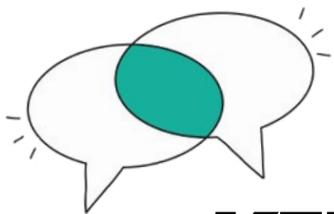


# KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG

## KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN



### EINLEITUNG

Die folgenden Aktivitätskarten sind besonders für den Einstieg in die Sportstunde oder das Training geeignet. Ziel des Aufwärmens ist es, die Teilnehmenden physiologisch, motorisch, aber auch mental auf die Anforderungen des Hauptteils vorzubereiten. Ausgewählte Aktivitätskarten sind auch in anderen Situationen einsetzbar – zum Beispiel als spielerische und bewegungsunterstützte Form des Kennenlernens bei Gruppen mit Personen, die sich bislang nicht kennen.

Die Karten zeigen exemplarisch Spiele und Übungen aus den Bereichen: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems/Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Aktivierung.

Der Schwierigkeitsgrad aller Spiele und Übungen lässt sich anpassen. Dabei gelten die methodischen Grundprinzipien: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten.

Besonderer Wert wird darauf gelegt, dass Übungen innerhalb eines Teams stattfinden oder aber die Gruppe sie selbst gestaltet.

Die Karten sind kombinierbar. Mit entsprechender Anpassung des zeitlichen Rahmens oder der Intensität lassen sich die Karten auch für die Gestaltung eines Hauptteils nutzen.

Die Karten bieten Beispiele in kleiner Auswahl – alle Übungen und Spielformen sind mit entsprechenden Anpassungen und Kreativität geeignet, inklusive Bewegungsangebote zu ermöglichen.

Die ersten Karten (von Seite 29 bis 36) sind für einen direkten Einstieg geeignet: Sie sind wenig intensiv oder dienen der kognitiven und motorischen Aktivierung.

Die folgenden Karten (von Seite 37 bis 48) setzen eine vorhergehende Übung zur Vorbereitung voraus: Sie sind intensiver oder koordinativ anspruchsvoller.

### WARUM UNIFIED?

Die vielfältigen Möglichkeiten der Erwärmung und Einstimmung auf die folgenden Bewegungsaufgaben bieten eine besondere Chance für die Gestaltung von „Unified Sports<sup>®</sup>“, d. h. inklusiven Sportangeboten. Unabhängig von technischen oder taktischen Vorgaben einer Sportart können Spiel- und Wettbewerbsformen kreativ und auch von den Teilnehmenden mitbestimmt und ausgestaltet werden. Ein Miteinander bei der Übungsausführung, das Agieren als Team und die Notwendigkeit, miteinander auf dem Spielfeld zu kommunizieren, schulen außer den körperlichen Fähigkeiten auch soziale Kompetenzen.

Spielerische und mit einer übergeordneten Aufgabenstellung verbundene Bewegungsangebote schaffen ein positives Lernumfeld und bieten einzelnen Teilnehmenden individuelle Entwicklungsmöglichkeiten, unabhängig von Regel- oder Leistungsdruck.





# EINFÜHRUNG KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Bei der Umsetzung der Übungen sind Anpassungen unter zwei Gesichtspunkten möglich: durch die Anwendung der methodischen Prinzipien oder kreativer Varianten der Übungsform. Das Ziel ist es, allen Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit zu bewegen oder am Gruppenergebnis zu beteiligen. Diese Anpassungsmöglichkeiten für heterogene Gruppen werden auf der Rückseite der Karten beschrieben.

Einige grundlegende Prinzipien sind, Auswahlmöglichkeiten zu schaffen, eine Zielerreichung nur in Kooperationen zu ermöglichen, eine individuelle Belastungsgestaltung zu organisieren und Rollen innerhalb von Gruppen von den Teilnehmenden aushandeln zu lassen. Zudem sind Regeln, Material und Räume so zu gestalten, dass Teilnehmende nicht von der Beteiligung ausgeschlossen werden.

Das Lehrpersonal gibt nicht nur Übungen vor, sondern moderiert auch Aushandlungsprozesse innerhalb der Gruppe und regt die Teilnehmenden zu kooperativem Verhalten an.

Wichtig ist es, Erfolgserlebnisse zu schaffen. Das gelingt durch individuell gestaltete Anforderungen oder durch Ziele, die nur in der Gruppe und in Kooperation zu erreichen sind.

## LINKS

zu inklusiven Übungssammlungen für Kennenlernen und Aufwärmen:





# GLÜCKSSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

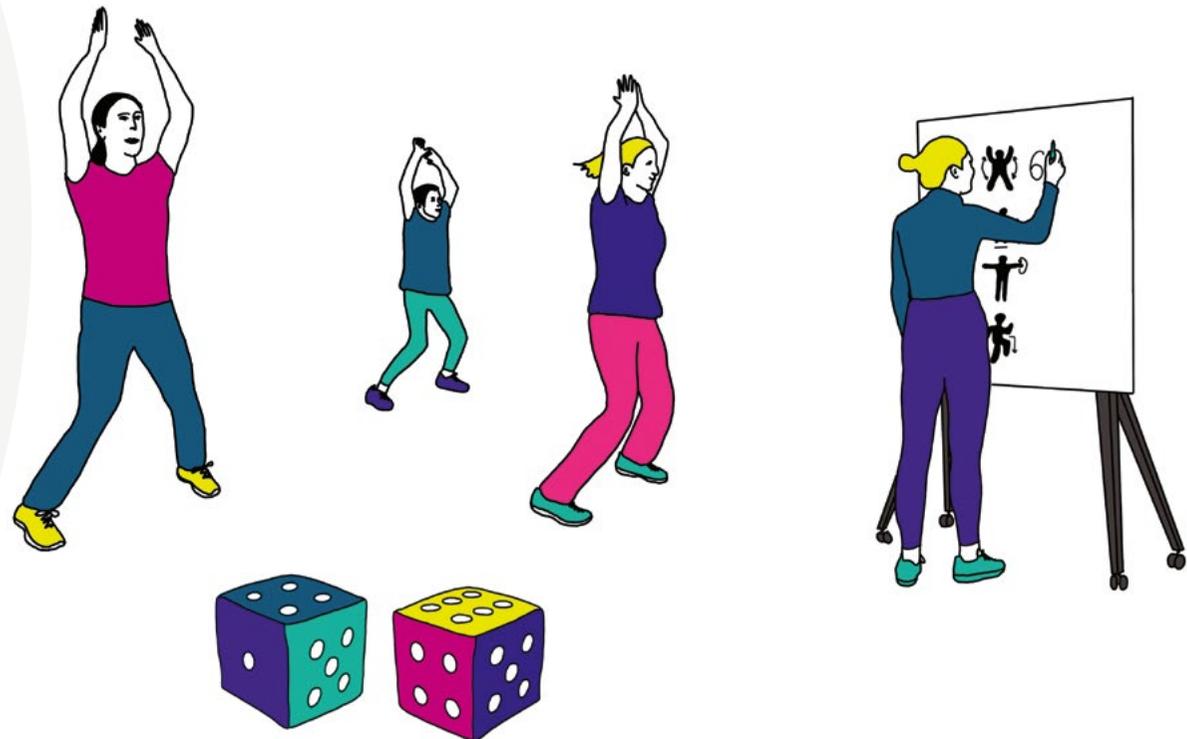
Die Personen stehen mit ausreichend Abstand für Armbewegungen.

Gespielt wird mit zwei großen verschiedenfarbigen Schaumstoffwürfeln, die reihum geworfen werden.

Ein Würfel bestimmt die Übung, die Addition der Augenzahlen die Wiederholungen.

Die Übungsauswahl (z. B. Armkreisen, Hampelfigur, Hopser auf der Stelle, Knieheben) wird von der Lehrperson vorgegeben und auf ein Flipchart oder die Tafel geschrieben. Sie werden den Zahlen 1 bis 6 zugeordnet.

Gespielt wird so lange, bis eine Übung dreimal absolviert wurde. Je nach Glück werden die anderen Übungen weniger oft wiederholt.



## WAS IHR BRAUCHT 2 Schaumstoffwürfel, Flipchart oder Tafel



3-20 Personen



10 Minuten

KENNELERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Bei der Auswahl der Würfel ist auf ausreichende Größe und Kontraste zu achten, um die Augenzahl zu erkennen. Spezialwürfel mit numerischer Angabe können das Ablesen erleichtern.

Am besten werden die Aufstellpunkte durch Hütchen oder Reifen markiert und/oder der Kreis durch eine Linie gekennzeichnet.

### REGELANPASSUNGEN

Es bieten sich Entweder-oder-Übungen an. Beispiele sind entweder kleine Hopser oder Boxen mit beiden Händen in Richtung Decke, entweder Hampelfigur oder lautes Klatschen über dem Kopf.

Die Personen dürfen selbstbestimmt Übungen wählen. Jede Person nennt vor dem Spiel ihre Lieblingsübung, die dann einer Zahl zugeordnet wird. Die vorgeschlagene Lieblingsübung muss jeder in der Gruppe ausführen können.

Findet sich die Gruppe neu zusammen, können die selbst gewählten Übungen zusammen mit dem Namen der Person aufgeschrieben werden.

### RÄUME

Ausreichende Abstände zwischen den Teilnehmenden sind empfehlenswert.

Die Übungsvorgabe sollte von allen gut lesbar im Raum platziert sein, etwa mit großer Schrift oder Zeichnungen auf dem Flipchart.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Für einen zügigeren Ablauf kann die Lehrperson würfeln und die Zahlen ansagen.

Die Wiederholungszahlen lassen sich durch den Einsatz zusätzlicher Würfel erhöhen.

Bei fortgeschrittenen Gruppen können die Aufgaben auch komplexer oder anspruchsvoller sein, zum Beispiel Laufen

oder Bewegungen hin zu verschiedenen weit entfernten Punkten in der Halle und Zurückkehren oder Absolvieren von vorgegebenen Strecken mit verschiedenen Bewegungsformen.

### COACHING-HINWEISE

Es gilt, die Auswahl der Übungen an den Leistungsstand der Gruppe anzupassen und individuelle Anpassungen durch Auswahlmöglichkeiten zuzulassen.

Am besten demonstriert die anleitende Person die Übungen jedes Mal oder macht mit.

Unbekannte Übungen sind vorab zu erläutern, zu demonstrieren und zu üben. Bei Bedarf sollten sie vereinfacht werden.

Das Spiel ist besonders für jüngere Personen oder Sportanfänger geeignet.





# VERSTEINERN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Es wird Musik gespielt.

Die Personen bewegen sich frei im Raum.

Sobald die Musik von der Lehrperson gestoppt wird, „versteinern“ die Personen und versuchen so still wie möglich zu stehen.

Sobald die Musik wieder spielt, laufen oder bewegen sich die Teilnehmenden weiter.



## WAS IHR BRAUCHT

► Platz und Musik



Bis 30



5-10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Bei Verwendung der Aufgabenstellung mit Bällen (s. Regelanpassungen) ist auf Wurf- und Fangbarkeit zu achten.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen bewegen sich in Tandems an den Händen haltend.

Zusätzliche Aufgaben bieten sich an: Bälle, die sich die Teilnehmenden zu-spielen, während die Musik erklingt oder Luftballons, die in der Luft gehalten werden. Die Paarungen können festgelegt werden oder sich auch spontan in der Bewegung finden.

Zusätzliche Bewegungsangebote sind möglich, zum Beispiel durch im Raum verteilte Hindernisse.

Man kann sich unterschiedlich zur Musik bewegen: hüpfen, sich drehen, Sidesteps.

### RÄUME

Bei abgegrenztem Bewegungsraum ist die Begrenzung deutlich zu kennzeichnen, besonders außerhalb von Sport-hallen.

Die Bewegungsrichtung lässt sich durch Umlaufen von Markierungen, d. h. Lauf-runden, festlegen – die Richtung sollte variiert werden. Markierungen müssen erkennbar sein.

Die Größe des Bewegungsraumes muss ein Verstehen der Musik und der Erklär-ungen der Lehrperson ermöglichen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Geschwindigkeit und Art der Musik kann die Intensität der Bewegung beein-flussen: mal schneller, mal langsamer.

Die Belastungsdauer kann durch die Länge der Musikphasen und „Versteint“-Phasen reguliert werden.

Wenn nötig, sind ergänzende Signale empfehlenswert, zum Beispiel den Arm nach oben zu strecken für Bewegung und den Arm zu senken für Versteinern.

### COACHING-HINWEISE

Es ist auf ausreichend Bewegungsraum für jede Person zu achten.

Das Bewegungsfeld sollte deutlich abgegrenzt sein, wenn nicht die ganze Halle genutzt werden kann oder soll.

Die Personen können in die Musikauswahl eingebunden werden.





# ICH BIN – DU BIST

## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen stellen sich in einem kleinen Kreis auf.

Sie werfen sich einen Ball gegenseitig zu.

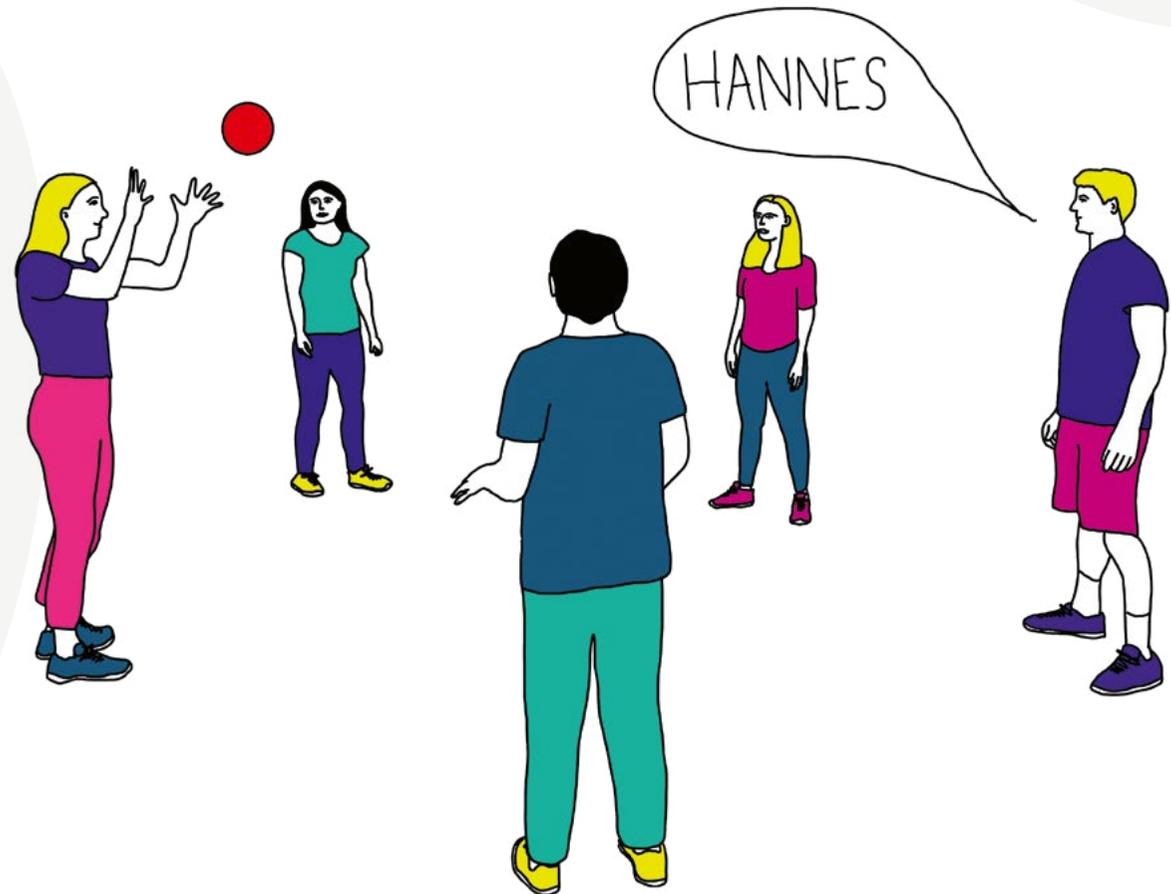
Erste Runde: Bei jedem Wurf sagt der Werfende seinen Namen.

Zweite Runde: Bei jedem Wurf sagt der Fangende seinen Namen.

Dritte Runde: Bei jedem Wurf sagt der Werfende den Namen des Fangenden.

In jeder Runde sollte jede Person zwei- bis dreimal geworfen haben.

Die Lehrperson sollte Teil des Kreises sein, um Einzelne gezielt einzubinden.



## WAS IHR BRAUCHT Ball



3-10 Personen



10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Bei den Bällen ist auf Werf- und Fangbarkeit zu achten. Verschiedene Ballarten bieten sich an: Handball, Volleyball, Softball, Tennisball, großer Greifball.

### REGELANPASSUNGEN

„Vorsagen“ kann man erlauben oder selbst unterstützen.

Würfe auf kurze Distanz oder Übergabe an eine Nebenperson kann man erlauben und dazu ermutigen.

Sind die Namen der Teilnehmenden schon bekannt, können Tiere, Farben oder Sportarten usw. gewählt werden. Diese müssen die Teilnehmenden sich merken und nennen.

### RÄUME

Wird dieses Spiel draußen gespielt (auf der Wiese, auf dem Schulhof) kann eine gewisse Leichtigkeit ins Spiel kommen, die besonders neuen Gruppen guttut. Allerdings birgt dies auch das Risiko der Ablenkung. In einer Halle kann man sich besser auf das Gesagte der anderen konzentrieren.

Fühlt sich jemand nicht wohl damit, den Ball zu werfen oder seinen Namen zu nennen, könnte auch ein „Schutzraum“ (beispielsweise eine Matte) dabei helfen, die Probleme zu überwinden. Von hier kann man erst einmal beobachten, bevor man sich traut mitzumachen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Der Schwierigkeitsgrad kann für die ganze Gruppe erhöht werden durch Einsatz von zwei Bällen.

### COACHING-HINWEISE

Fehler zuzulassen und eine positive Grundstimmung zu schaffen erleichtert das gemeinsame Spiel.

Der Hinweis auf lautes und deutliches Sprechen ist hilfreich.

Erfolgslebnisse tun allen gut: Am Ende sollte ein Durchlauf ohne Fehler stehen.





# LIEBLINGSTIER



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden verschiedene Tiere in ihrer Fortbewegung simuliert.

Entweder werden die Lieblingstiere der Personen erfragt und gemeinsam nach einer Darstellungsform gesucht oder die Lehrperson gibt ein Tier vor und demonstriert die Fortbewegung.

Die Fortbewegungsarten orientieren sich an den Tierbewegungen oder können frei interpretiert werden.

Die Personen stellen sich an der Grundlinie auf und absolvieren die Übung über eine bestimmte Strecke oder für eine bestimmte Zeitdauer.



## WAS IHR BRAUCHT Sportplatz, Rasenfläche, Turnhalle



Max. 20 Personen



5-10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Zur visuellen Unterstützung bieten sich Bilder oder Grafiken der Tiere an.

### REGELANPASSUNGEN

Jede Person kann das Tier verschieden interpretieren: durch Fortbewegung, typische Tierlaute oder Charaktereigenschaften, im Vierfüßlergang, nur mit den Beinen oder nur den Armen und Händen.

Arbeit in Gruppen von drei bis fünf Personen: Es werden verschiedene Tiere vorgegeben, die Gruppe entscheidet, wer welches Tier darstellt. In der nächsten Runde werden entsprechend der Gruppengröße andere Tiere vorgegeben.

Es kann in Gruppen gespielt werden. Eine Gruppe macht eine Tierbewegung vor und die anderen Gruppen müssen raten. Die Gruppe, die es erraten hat, macht die nächste Bewegung vor.

Ein Ablauf von verschiedenen Tierbewegungen hintereinander wären z. B. Affe, Ente und Pinguin.

### RÄUME

Man stecke mit Hütchen bestimmte Felder als „Häuser“ ab. Hier müssen sich alle gleichen Tierarten nach wenigen Minuten treffen. Dabei gilt es, gemeinsam zu beobachten, was die anderen darstellen und ob es dasselbe Tier ist. Durch ein vorheriges Austeilen von Tierkarten kann die Lehrperson sicherstellen, dass es jedes Tier mindestens zweimal gibt und sich am Ende mehrere Personen in den „Häusern“ wiederfinden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Individuelle Ausführungen der Tierbewegungen sind zuzulassen. Wahlmöglichkeiten eröffnen unabhängig von den Fähigkeiten der Teilnehmenden Chancen der Beteiligung.

Bei fortgeschrittenen Personen sollte zunehmend die Ausführung im Blickfeld stehen (Körperspannung, Winkel, Bewegungsrhythmus).

### COACHING-HINWEISE

Beispiele für Tierbewegungen: Adler, Affe, Bär, Eidechse, Elefant, Ente, Faultier, Frosch, Gorilla, Hase, Hund, Känguru, Katze, Käfer, Krabbe, Kranich, Krebs, Krokodil, Leopard, Raupe, Skorpio, Tiger.

Bei mehrmaligem Üben mögen methodische Reihen helfen – von der einfachen Fortbewegungsform bis zu komplexen Bewegungen.

Alle Personen sollten sich gut aufwärmen, bevor sie in komplizierte Tierbewegungen gehen.





# WÜRFELSTAFFEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Pro Team stehen ein Hütchen und ein kleiner Kasten im Abstand von 7 m auseinander.

Die Teams stellen sich gleichmäßig hinter dem Hütchen auf.

Es läuft eine Person von einer Seite auf die andere und wirft den Würfel, der auf dem Kasten liegt. Die Person muss so lange würfeln, bis sie eine Eins oder eine Sechs gewürfelt hat. Gelingt dies, darf die Person zurücklaufen und die nächste Person abklatschen, sodass diese loslaufen kann.

Das Team versucht möglichst viele Läufe in zwei Minuten zu absolvieren. Pro Lauf gibt es einen Punkt.

Nach jedem Durchgang gibt es mind. eine Minute Pause.

Das Team merkt sich die gesammelten Punkte. Danach startet man mit Runde 2.



## WAS IHR BRAUCHT

► Würfel, Kasten, Hütchen



5-10 Personen



5-10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Man kann verschiedene Geräte nutzen, um einen Parcours aufzubauen, der im Slalom durchlaufen werden soll: Hütchen, Reifen, Seile, Minihürden und Steckhürden.

Man kann die Strecke mit einem Rollbrett zurücklegen.

Einen großen Schaumstoffwürfel können bei Bedarf alle Personen greifen.

### REGELANPASSUNGEN

Die wüfelnde Person kann Unterstützung erhalten: zum Beispiel beim Ablesen der Augenzahl oder Greifen und Aufheben weggerollter Würfel.

Es werden verschiedene Wege angeboten, aus denen die Personen wählen können. Hier gibt es unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (z. B. durch Hürden oder Slalom-Hütchen). Für jeden aus der Gruppe ist etwas zu Bewältigendes dabei.

Offene Aufgabenstellung: Bewege dich von A nach B: Hindernisse können gemeinsam ausgewählt und individuell variabel

bewältigt werden (Überspringen, Überklettern, Unterkriechen, Umlaufen oder Umrollen) – je nach Fähigkeit der Person.

### RÄUME

Die Distanz der Wegstrecke kann angepasst, also verkürzt oder verlängert werden.

Hütchenmarkierungen sollten in deutlich erkennbaren Farben und Größen gewählt werden.

Zum Zählen der Punkte bieten sich Anzeigetafeln oder Bälle in Eimern oder Kisten an.

Bei Zusatzaufgaben sind Laufwege zu kennzeichnen oder einzugrenzen, z. B. Slalom.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Belastung lässt sich durch die Weglänge, Anzahl der Durchläufe und Pausengestaltung anpassen. Die Intensität kann durch eine koordinative Aufgaben-

stellung (z. B. in einen Reifen steigen, diesen über den Kopf führen und wieder ablegen) in der Mitte der Strecke reduziert werden.

### COACHING-HINWEISE

Vorsicht Verletzungsfahrer: Beim Umgang mit Rollbrettern sind gewisse Regeln nötig. Es ist nur sitzend, liegend oder kniend zu verwenden. Das Stehen auf dem Rollbrett ist nicht erlaubt.

Regeln und Aufgabenstellung müssen deutlich formuliert und Laufwege demonstriert werden.

Beim Üben nach Zeit gilt es, darauf zu achten, dass die Reihenfolge rotiert wird, oder auch Personen gezielt so zu platzieren, dass weniger Belastungszeit entsteht.

Aufstellbereiche sind gegebenenfalls durch Langbänke zu strukturieren und zu ordnen.

Ausreichend Auslaufmöglichkeiten nach dem Abschlagen sind erforderlich.

Die Teilnehmenden können dazu animiert werden, sich gegenseitig anzufeuern.

Teams lassen sich ggf. auch im Spielprozess noch anpassen.

Die Reihenfolge der Aufstellung lässt sich durch Rotieren oder Tauschen für mehrere Durchgänge verändern.



# ZIELWERFEN

## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen der jeweiligen Teams werfen abwechselnd mit „Säckchen“ in einen kleinen Kasten. Die Teams stehen dabei nebeneinander. Die Reihenfolge der Personen wird vor Beginn des Spiels festgelegt.

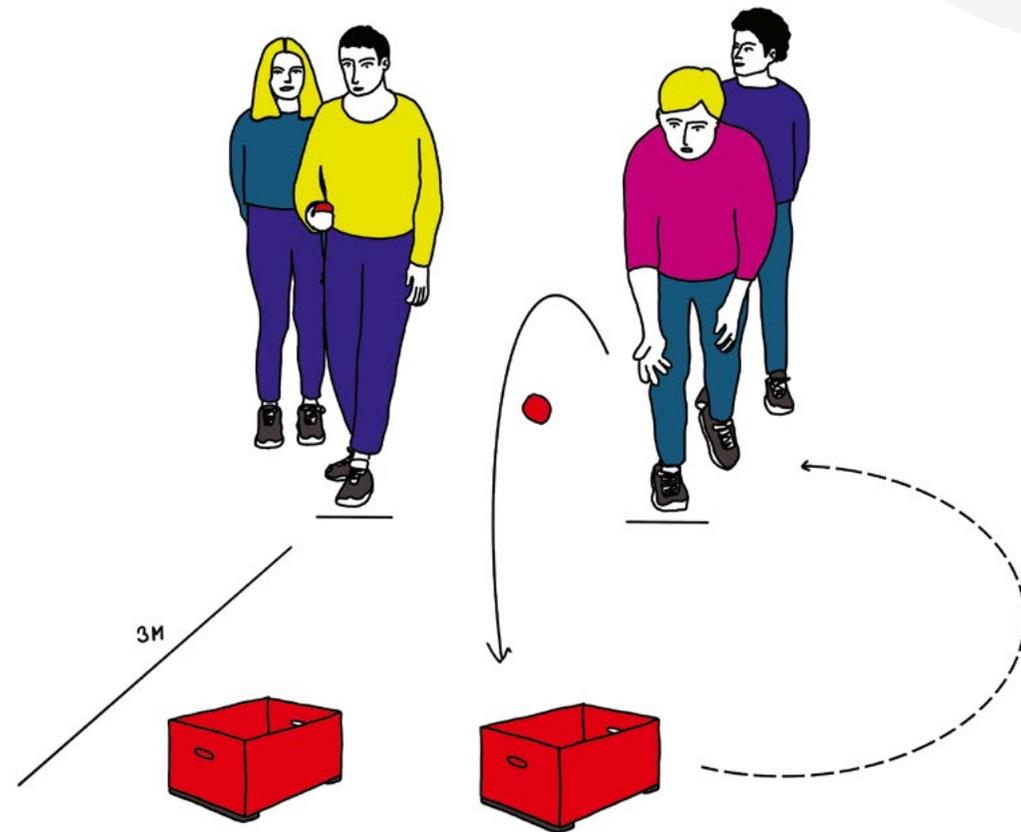
Nach dem Wurf holt die jeweilige Person den Wurfgegenstand zurück und übergibt ihn an die nächste Person.

Der Kasten steht drei Meter von einer Wurfmarkierung entfernt.

Pro Treffer gibt es einen Punkt.

Nach jedem Durchgang gibt es mind. eine Minute Pause.

Das Team merkt sich die gesammelten Punkte. Danach startet man mit Runde 2.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Säckchen, Hütchen, 2 kleine Kästen, Wurfmarkierung



4-10 Personen



2 Minuten pro Durchgang **KENNELERNEN UND AUFWÄRMEN**





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Die zu werfenden Gegenstände kann man für das ganze Team oder individuell anpassen. Denkbar sind eine individuelle Wahlmöglichkeit oder ein Auftrag an das Team, die zu werfenden Gegenstände zuzuordnen.

Man kann auch verschiedene Alltagsgegenstände werfen, z. B. einen leeren Joghurtbecher, Papierball, ein Plastikei oder einen Untersetzer. Welcher Gegenstand wirft sich am besten?

Man kann mit einem Badmintonschläger einen Badmintonball in die Kiste schlagen. Mit welchen Schlägern und Bällen kann man noch spielen?

Man kann den Gegenstand über ein Springseil oder in einen Ring werfen.

### REGELANPASSUNGEN

Ist das Zielen in den Kasten zu schwer, kann man den Gegenstand auch über eine Linie oder ein Springseil werfen. So wird der Zielbereich etwas größer.

Es werden Teams gebildet und man wirft Säckchen über eine Linie oder ein Springseil. Jede Person des Teams darf ein Säckchen werfen. Alle Säckchen bleiben liegen. Am Ende werden die Säckchen gezählt, die über die Linie geworfen wurden.

Die Säckchen müssen abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand geworfen werden.

### RÄUME

Man kann größere und kleinere Kästen benutzen, um es einfacher oder schwieriger zu gestalten.

Den Abstand der Wurflinie zum Ziel kann man vergrößern oder verringern.

Anstelle eines Kastens ist auch eine Wurfzone möglich.

Ziel und Aufstelllinien oder Wurfzonen sollten farblich deutlich gekennzeichnet sein.

Zum Zählen der Punkte bieten sich Anzeigetafeln oder Bälle in Eimern oder Kisten an.

Abstände lassen sich variieren: Aufgabe ist es, aus verschiedenen Abwurfbereichen zu werfen. Das Team darf wählen, wer von wo wirft. Sinnvoll sind eine Kennzeichnung durch Farben und die Zuteilung von entsprechend farbigen Säckchen oder Bällen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Je nach Fähigkeit der Personen könnt ihr mehr Zeit geben, um Drucksituationen zu vermeiden.

### COACHING-HINWEISE

Erfolgsmöglichkeiten: Abstände und Zielgröße sollten so gestaltet sein, dass alle die Möglichkeit haben zu treffen.

Methodisch kann man zum Hauptteil oder zur Sportart durch Auswahl der Wurfgegenstände oder der Wurf- oder Schlagart hinführen.

Für das motorische Lernen sind Wiederholungen wichtig: Dabei ist auf die Wurfanzahl bei der Gruppeneinteilung zu achten – jeder soll drankommen und die Chance auf Erfolgserlebnisse haben.



# HÜPFT EUCH WARM

## WIE WIRD GESPIELT

An beiden Enden des Seils steht je eine Person, die das Seil im Bogen schwingt.

Wichtig ist, dass man hier einen gemeinsamen Rhythmus zum Schwingen findet.

Alle anderen Personen können springen.

Die Personen stehen in der Mitte des Seils.

Sobald die beiden schwingenden Personen das Seil über den Boden schwingen, springen die Personen in der Mitte.

Der Spring- und der Schwingrhythmus müssen sich aneinander anpassen. Dabei ist es wichtig, dass die schwingenden Personen auf das Springen der springenden Personen achten.



## WAS IHR BRAUCHT

► Langseil



4-5 Personen



Ca. 10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Seile in Kontrastfarben können verwendet werden.

Wenn man in kleinen Gruppen übt, empfehlen sich auch kürzere Seile für weniger Personen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Sprungart ist freigestellt – einbeiniger Sprung, beidbeiniger Sprung oder einbeiniger Sprung mit einem Wechsel von Sprung- und Landefuß.

Die Personen können sich beim Herüberspringen unterstützen.

Verschiedene Abzählreime oder Spiele können den Personen helfen, ein Gefühl für den Rhythmus zu bekommen.

Die Aufstellung von hoch (näher an der schwingenden Person) bis niedrig (Mitte) wird freigestellt – sobald jemand hängen bleibt, wird mit der am nächsten innen stehenden Person getauscht. Dies

gilt nicht für die Person an mittlerer Position – hier ist ggf. „auszuwechseln“ und eine Pause zu ermöglichen.

Mehrere Gruppen von mind. drei Personen springen gleichzeitig nebeneinanderher. Eine Person steht daneben und zählt die Umschläge. Im Team wird regelmäßig rotiert, spätestens nach 20 Durchschlägen.

### RÄUME

Bei einer koordinativ schwächeren Gruppe empfiehlt sich ein ebener Untergrund, sonst auch Rasen.

Es werden verschiedene Angebote mit verschiedenen Seilhöhen ausprobiert.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Als Einstieg können gegenüberstehende Personen mit geschlossenen Füßen ab-

wechselnd geradeaus über das Springseil springen, welches auf dem Boden liegt, und klatschen auf der anderen Seite ab, sodass die nächste Person starten kann. Der Ablauf gleicht einer Pendelstaffel.

Um die Anforderungen auch für die Seildrehenden zu erhöhen, können zusätzliche Aufgabenstellungen gegeben werden: instabile Unterlagen, einbeiniges Stehen u. A.

### COACHING-HINWEISE

Gebt allen genügend Zeit zum Erlernen.

Personen sollten nur so lange springen, wie es ihre Belastungsfähigkeit erlaubt. Die Zeit kann nach Ausdauer der Personen angepasst werden. Die Zeitangabe ist nur ein Richtwert. Man kann auch sagen, es wird 5-, 10-, 20-mal gesprungen und dann gewechselt, je nach Ausdauer.

Achtet bei der Organisationsform auf ausreichende Möglichkeiten zum Springen für jede Person.

Die Übung benötigt ein bestimmtes Maß an koordinativen Fähigkeiten, Schnellkraft und Ausdauer. Je nach Heterogenität der Gruppe ist ein alternatives Übungsangebot zur Vorbereitung von kleinen Sprüngen sinnvoll. Für rollstuhlfahrende Personen kann man ebenfalls Übungen zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit und Schnellkraft anbieten.



# PYRAMIDE

## WIE WIRD GESPIELT

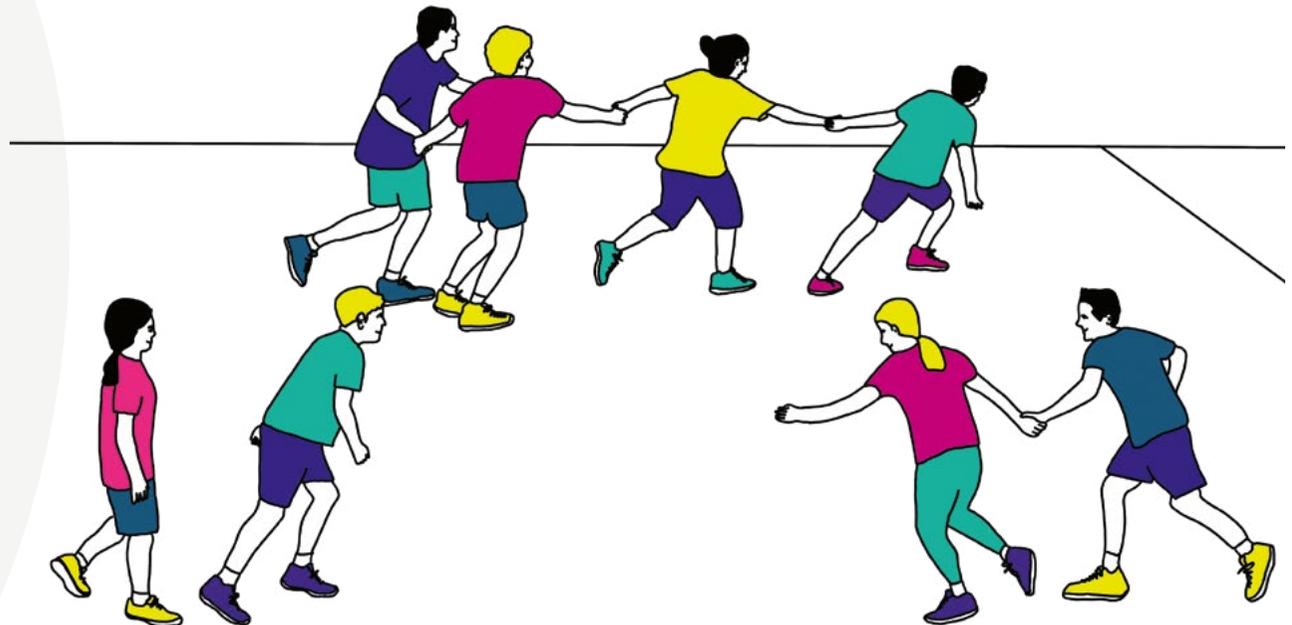
Eine Gruppe besteht aus mindestens vier Personen. Mindestens zwei Gruppen starten.

Die jeweilige Person 1 absolviert eine Strecke bis zu einer Markierung und zurück.

Danach nimmt Person 1 jeweils eine neue Person pro Runde mit, also Person 2, 3 und 4, und absolviert dieselbe Strecke hin und zurück. Alle laufen so lange, bis aus der Gruppe eine Kette geworden ist.

Dann geht Person 1 aus der Kette heraus, Personen 2, 3 und 4 absolvieren die Strecke so lange, bis nur noch Person 4 allein hin- und zurückläuft.

Das Team, das zuerst die letzte Runde beendet hat, gewinnt.



## WAS IHR BRAUCHT Markierungen für Wendepunkte



8 Personen



10–15 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Mit kontrastfarbenen Hütchen oder Markierungen lassen sich Start- und Wendepunkte kennzeichnen.

Bei Ausführung mit Wettbewerbscharakter benötigt man Material zum Anzeigen des Spielstands (Hütchen, Bälle, Zähltafel, Tafel oder Whiteboard).

Gruppen können sich gegenseitig an den Händen/Tüchern/Ringen halten.

Personen können die Strecke absolvieren und versuchen dabei einen Luftballon in der Luft zu halten. Je mehr Personen in der Gruppe sind, desto mehr Personen können helfen den Ballon in der Luft zu halten.

Ggf. ist Material für zusätzliche Hindernisse oder Aufgabenstellungen nötig, zum Beispiel auf der Lauffläche verteilte Hütchen, Bänke oder rutschfeste Matten.

### REGELANPASSUNGEN

Es kann gelaufen, gegangen oder mit dem Rollbrett gerollt werden. Jede Art der Fortbewegung ist erlaubt.

Die Kette baut sich Person für Person auf, die Staffel endet aber bereits, wenn die gesamte Kette mit allen Personen einer Gruppe gemeinsam die Ziellinie erreicht.

Die Gruppe legt fest, in welcher Reihenfolge gelaufen/gegangen/gerutscht wird.

Der Lauf startet bereits mit der gesamten Kette aller Personen einer Gruppe und wird dann mit jeder Runde abgebaut. Dabei legt die Gruppe fest, wer an welcher Position rausgehen darf.

Die Personen einer Gruppe verteilen sich auf beide Seiten der Laufstrecke, sodass das nächste Glied der Kette bereits nach einmaligem Absolvieren der Strecke ergänzt wird. Eine Runde besteht also nur aus einer Strecke und nicht aus dem Hin- und Zurückkommen.

Das Team gewinnt, das, ohne loszulassen, die Strecke gemeinsam absolviert.

### RÄUME

Startpunkte und Wendepunkte sollen deutlich sichtbar markiert sein. Auch der Warte- und Aufstellungsbereich muss klar markiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Streckenlänge und Gruppengröße gilt es an die Leistungsfähigkeit der Gruppe anzupassen.

Je nach Teilnehmendenzahlen und Ressourcen (also Platz und Lehrpersonen) können verschiedene Leistungsgruppen gegeneinander spielen – die Finals sollten leistungsgleiche Gruppen bestreiten.

### COACHING-HINWEISE

Hinter den Wende- und Auslaufmarkierungen ist eine Pufferzone zur Wand sinnvoll.

Die Gruppenzusammenstellung und Aufteilung innerhalb des Teams gilt es zu beobachten und ggf. zu korrigieren.

Wichtig für die Aktivität ist es, den Kontakt zu den Mitlaufenden nicht zu verlieren.



# DER BODEN IST LAVA



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

In der Halle oder auf dem Sportplatz sind viele verschiedene Balancierstationen als Parcours aufgebaut.

Alle Stationen sind miteinander verbunden, sodass es immer möglich ist, von einer Station direkt zur nächsten zu gelangen, ohne den Boden berühren zu müssen.

Das Team soll von einer Seite auf die andere oder einmal rund um den gesamten Parcours balancieren, ohne den Boden zu berühren. Aufgepasst: „Der Boden ist LAVA!“

Wenn eine Person den Boden berührt, müssen alle wieder zurück an den Start und von vorne beginnen.

Ihr habt das Ziel erreicht, wenn alle von euch die Ziellinie erreicht haben.



## WAS IHR BRAUCHT

- ▶ Springseil, Linien, Turnbänke, große und kleine Kästen, Matten, Kastendeckel, Bälle, Weichbodenmatten, Schwebebalken



6-20 Personen



Abhängig von der Personenanzahl im Team sowie von den Balancierfähigkeiten der Personen





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Hier kann man viele unterschiedliche Parcours bauen und individuell an der Gruppe ausrichten.

Parcoursvorschläge könnten sein: eine umgedrehte Turnbank (sowohl auf der umgedrehten Sitzfläche in der einfachen als auch auf dem schmalen Balken in der schweren Variante), die Turnbank zwischen zwei Kästen eingehängt, eine schräge Turnbank (z. B. an der Sprossenwand eingehängt), ein Kastendeckel auf Bällen (mit Matten gesichert), eine Weichbodenmatte auf Bällen, eine Bankwippe.

### REGELANPASSUNGEN

Jedes Team kann Joker einsetzen. Dadurch dürfen seine Mitglieder entsprechend viele Male auf den Boden treten. Entweder man bereitet große Jokerkarten vor oder jede Gruppe hat eine bestimmte Anzahl an Bällen.

Ein Aufbau von leichten zu schwierigeren Parcourselementen ist sinnvoll, wenn die Regel genutzt wird, dass man nach Fehlern neu beginnen muss.

Personen eines Teams müssen sich an den Händen halten und so den Parcours durchlaufen.

Je weniger Personen in einem Team sind, desto einfacher ist es, den Parcours zu durchlaufen. Man kann die Personenanzahl der Teams erhöhen.

Die Wege lassen sich nach Wunsch festlegen, zum Beispiel weniger schwere Hindernisse und dafür einen längeren Weg oder mehr Hindernisse.

### RÄUME

Die Anzahl der Stationen kann variieren und man kann weitere Hindernisse hinzufügen, wenn die Gruppe schnell ist.

Man kann auch Mattenwege als Fluchtwege in den Parcours einbauen. So haben Personen die Gelegenheit, auch früher den Parcours zu verlassen.

Teilnehmende können vor Hindernissen in Räumen warten, die mit Reifen oder ähnlich markiert sind, und so signalisieren, dass sie Unterstützung benötigen.

Der Parcours kann von einer Seite zur anderen Seite, also mit Start- und Ziellinie, aufgebaut werden oder auch als Rundlauf: Startlinie = Ziellinie.

### COACHING-HINWEISE

Alle Balancierstationen sind mit ausreichend Matten abzusichern!

Alle Personen helfen sich gegenseitig. Niemand wird zurückgelassen.





# AUSBALANCIERT

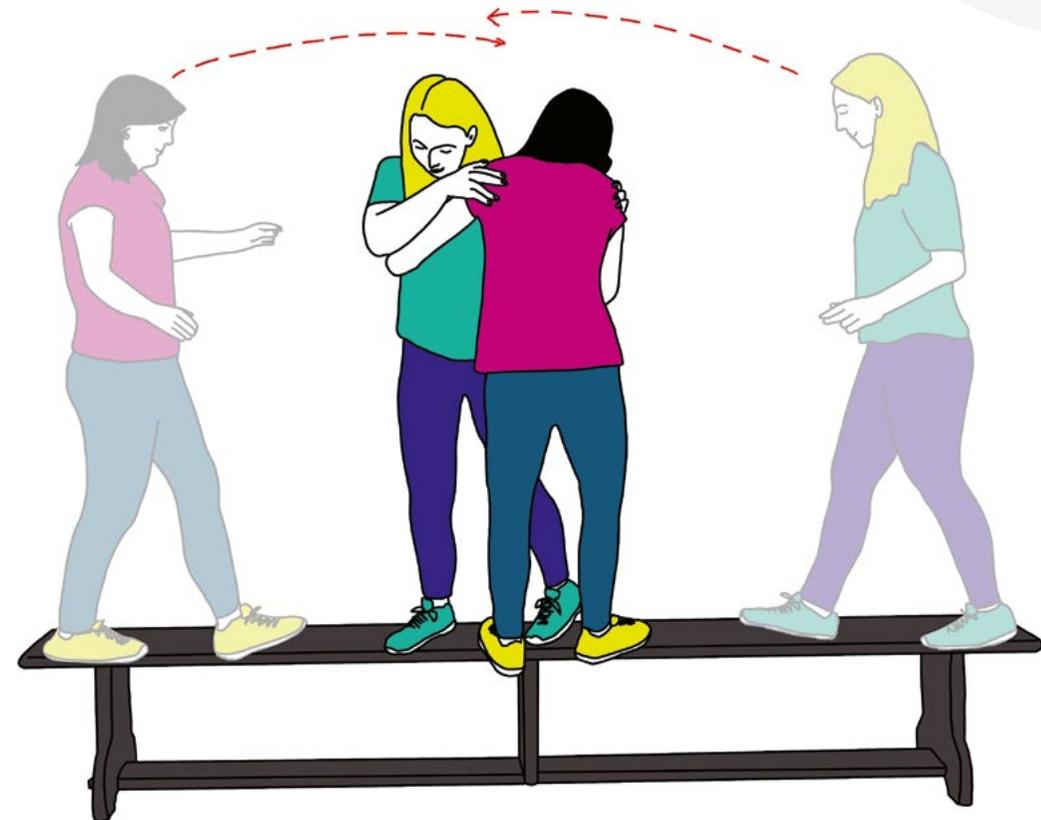
## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen steigen auf die zwei Enden einer (umgedrehten) Bank.

Die Personen balancieren aufeinander zu.

Die Personen versuchen aneinander vorbeizugehen, ohne dass eine Person herunterfällt.

Die Personen balancieren bis zum jeweils anderen Ende der Bank.



## WAS IHR BRAUCHT

Bank/niedriger Balken, Matten



2-6 Personen



Variabel, je nach Wiederholungsanzahl 5-15 Min. ....





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Die Breite der Balancierfläche kann an die Fähigkeit der Personen angepasst werden. Es werden verschieden schwere Balancierangebote gemacht, an denen sich die Teilnehmenden zusammenfinden, um die Aufgabe zu absolvieren.

### REGELANPASSUNGEN

Unterstützung von einer weiteren Person neben der Bank/dem Balken wird erlaubt.

Die Schwierigkeit kann durch instabile Lagerung der Bank erhöht werden.

Es können verschiedene Aufgaben gestellt werden:

Stellt euch in einer Reihe von links nach rechts entsprechend eurer Körpergröße auf, ohne die Bank zu verlassen.

Erschwert werden kann die Aufgabe durch ein „Sprechverbot“ oder verbundene Augen – dann gilt es, alternative Kommunikationsformen zu finden.

Bei Ausführung mit Gruppenaufgabe: Aufstellung vor der Bank, zum Beispiel für Rollstuhlfahrende oder bewegungs-eingeschränkte Personen, wird erlaubt.

Das Aneinandervorbeigehen ist auch mit mehreren Personen auf einer Bank möglich und wird dadurch schwieriger.

### RÄUME

Bei Ausführung mit Gruppenaufgabe: Vor den Bänken sollte die Möglichkeit zur Aufstellung geschaffen werden für Teilnehmende, die sich nicht auf der Bank bewegen können.

Bei Ausführung mit Gruppenaufgabe ist es sinnvoll, ein „Wartezimmer“ einzurichten – dort können sich Personen aufhalten, die Unterstützung benötigen oder sich unwohl mit Körperkontakt fühlen. Sie werden bei der Einsortierung in die Reihe unterstützt, sodass am Ende die gesamte Gruppe in der korrekten Reihenfolge steht.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Besonders auf kognitive und motorische Voraussetzungen der Teilnehmenden ist zu achten. Gebt ggf. Unterstützung oder arbeitet in Tandems (stellt euch zum Beispiel in Pärchen auf gemäß dem addierten Alter oder der Körpergröße des Größeren der beiden).

### COACHING-HINWEISE

Die Personen sollten aufeinander achtgeben.

Der Schwierigkeitsgrad kann durch Zeitdruck, zusätzliche Aufgabenstellungen oder zusätzliche Instabilität erhöht werden.

Es können mehrere Langbänke gleichzeitig aufgebaut werden. Je mehr Bänke, desto mehr Personen können teilnehmen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# BADMINTON



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG BADMINTON



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## EINLEITUNG

Beim Badminton handelt es sich um eine Rückschlagsportart, die entweder im Einzel mit zwei Spieler\*innen oder im Doppel mit vier Spieler\*innen gespielt werden kann. Ziel des Spiels ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte auf den Boden zu bringen. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zum oftmals gleichgesetzten Federball, welches hingegen auf einen möglichst langen Ballwechsel abzielt. Darüber hinaus steht beim Federball der Spaßfaktor im Vordergrund, wogegen Badminton eine Wettkampfsportart ist.

Nachdem 1893 der erste Badmintonverband gegründet worden war, fanden 1899 die ersten All England Championships statt. In Deutschland wurde 1903 der erste Verband außerhalb Englands gegründet. Seitdem fanden zahlreiche deutsche Meisterschaften statt. Seit den Olympischen Spielen 1992 zählt Badminton offiziell zu den olympischen Sportarten und wird von weltweit etwa 14 Millionen Sportler\*innen betrieben.

## WARUM UNIFIED BADMINTON SPIELEN?

Unified-Sportangebote bieten allen eine Möglichkeit, in eine Sportart einzusteigen sowie langfristig im Freizeit- oder Wettkampfsport einen Platz zu finden. Insbesondere bietet Badminton die Chance, gemeinsam, ohne direkten Körperkontakt ein Spiel aus dem Freizeitbereich – genauer als Einstiegsvariante „Federball“ – spielerisch und leistungsorientiert zu einem Wettkampfspiel zu erlernen.

Schließlich sollte der Sport für Menschen mit Behinderung als genauso selbstverständlich angesehen werden wie für Menschen ohne Behinderung.



# EINFÜHRUNG BADMINTON



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Gespielt wird Badminton mit einem Federball, der durch seinen Federkranz besondere Flugeigenschaften erhält. Ein Punktgewinn wird unabhängig vom Aufschlagsrecht erzielt und erfolgt immer dann, wenn jemandem ein Fehler unterläuft. Gezählt wird sowohl in Punkten als auch in Sätzen nach der Rallye-Point-Methode. Dabei werden insgesamt zwei Gewinnsätze mit jeweils 21 Punkten gespielt.

Fehler/Punktgewinn:

- Der Ball überfliegt das Netz nicht.
- Der Ball landet außerhalb des Feldes auf dem Boden/der Wand/der Decke.
- Spieler\*in oder Schläger berühren das Netz.

Neben hohen Ansprüchen an die Ausdauer erfordert Badminton ebenfalls eine hohe Grundschwindigkeit und gute Reflexe sowie eine gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Verständnis. Die Spielzeit ist vor allem durch wenige Pausen und dafür viele und lange Ballwechsel geprägt. Ohne sichtbare Ausholbewegungen können leichte Änderungen in der Schlagrichtung des Schlägers ausgeführt werden, was Badminton zu einem täuschungsreichen Spiel macht und ein hohes Maß an taktischem Geschick erfordert. Insgesamt ist das Badmintonspiel durch einen ständigen Wechsel von stark geschlagenen Angriffsbällen, feinem und präzisiertem Netzspiel sowie von Täuschungsschlägen geprägt.



# PARCOURS



## WIE WIRD GESPIELT

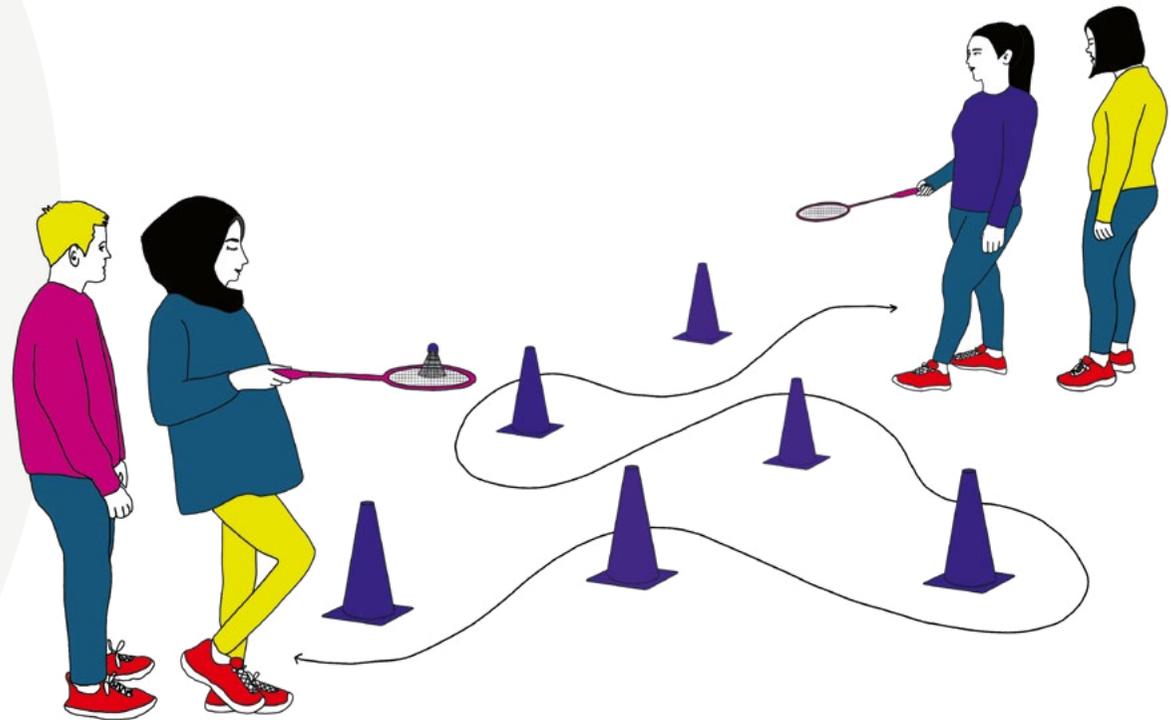
Im Vorwärtslaufen wird der Ball auf dem Schläger transportiert.

Es wird ein Parcours umrundet, der mit Hütchen abgesteckt ist.

Der Ball sollte während des Laufs auf dem Schläger liegen bleiben. Fällt er herunter, muss er zunächst aufgehoben werden. Anschließend kann die Person weitergehen.

Am Ende des Parcours wird der Ball an die nächste Person übergeben, diese läuft anschließend den Parcours zurück.

Badmintonball und Schläger werden dann an das nächste Team übergeben.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 2 Badmintonschläger, 1 Federball, Hütchen



8-10 Personen



Ca. 10 Minuten

BADMINTON





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstelle des Federballs kann ein alternativer Ball oder ein anderer Gegenstand auf dem Schläger balanciert werden, beispielsweise ein Papierball, Softball, Tennisball oder Becher. Rollende Gegenstände machen die Übung schwieriger.

Zusätzlich zu oder anstelle der Hütchen werden Hindernisse eingebaut, z. B. Reifen zum Durchsteigen, Kästen zum Drübersteigen, Bänke, um auf ihnen entlangzubalancieren, Weichbodenmatte für eine Gleichgewichtsübung.

### REGELANPASSUNGEN

Es werden zwei identische Parcours aufgebaut und zwei gleich starke Teams gebildet. Die jeweiligen Teammitglieder durchlaufen nacheinander den Parcours. Das Team, das als erstes fertig ist, gewinnt. Im Unified-Gedanken unterstützt man sich hier gegenseitig.

Der Federball darf erstmal auf der Hand balanciert werden.

Der Schläger darf nur in der linken/rechten Hand gehalten werden.

Der Parcours wird rückwärts durchlaufen.

### RÄUME

Die Umgebung wird in den Parcours einbezogen. Unterschiedliche Bodenmaterialien können Teil des Parcours werden (z. B. eine Wiese).

Je nach Gruppengröße und Geschick der Teilnehmenden wird der Parcours kürzer oder länger gestaltet. Die Teilnehmenden sollten möglichst kurze Stehzeiten haben.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Teilnehmenden gestalten gemeinsam den einfachen Anfangsparcours um. Zusätzliche Hindernisse (Beispiele siehe Materialien) werden eingebaut. Wird ein langer Parcours aufgebaut,

empfiehlt es sich, die Übung so umzugestalten, dass jeder einen Schläger und Federball bekommt. Der Parcours wird dann in einer Laufrichtung durchlaufen. Die Teilnehmenden starten mit Abstand.

### COACHING-HINWEISE

Der Parcours sollte an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sein.

Die Lehrperson achtet darauf, dass der Schläger korrekt gehalten wird, und auf die Laufkoordination.

Die einfachste Schlägerhaltung ist der Universalgriff. Hierbei umfasst die Hand die Mitte des Griffes. Daumen und Zeigefinger bilden ein V über der schmalen Seite des Griffes.

Die Handinnenfläche ist beim Universalgriff parallel zur Schlagfläche ausgerichtet. Die Handunterkante schließt den Griff unten ab.

Der Universalgriff ist laut Regelwerk die Grundhaltung des Badmintonschlägers.

Jede und jeder sollte gefördert und gefordert werden. Bei unterschiedlichem Vermögen kann beispielsweise der Parcours so aufgebaut werden, dass nach einem gemeinsamen Beginn der Parcours sich in zwei unterschiedlich schwierig gestaltete Arme verzweigt, bevor er wieder zusammenführt. Die Teilnehmenden durchlaufen entsprechend ihrem Können den einen oder anderen Arm des Parcours.



# BALANCEAKT

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

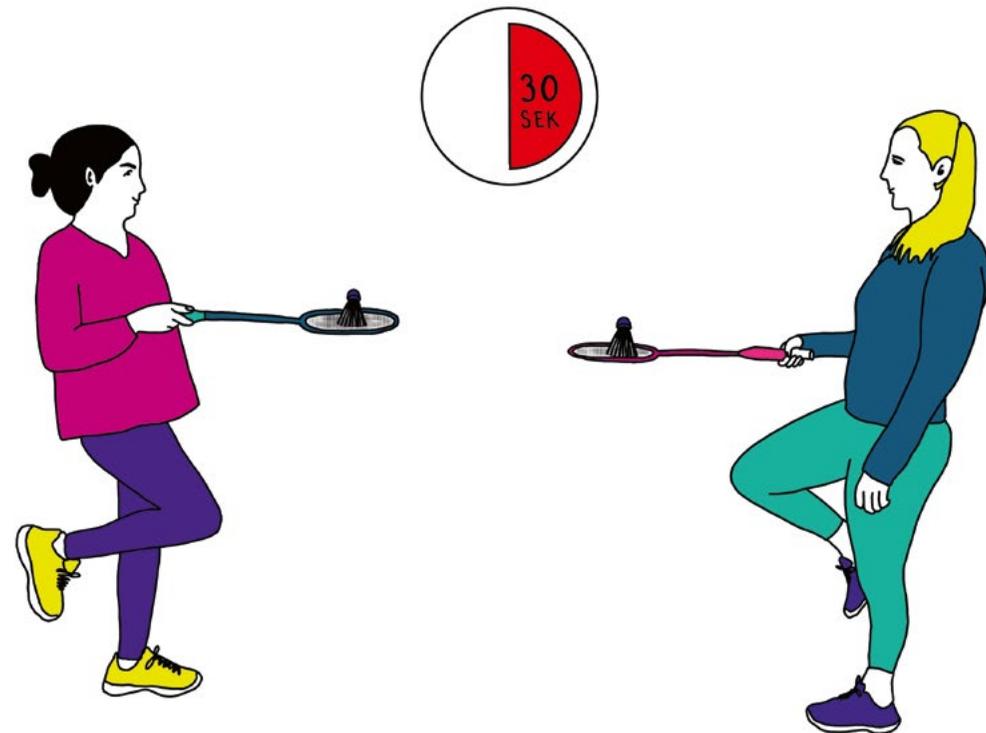
Beide stehen sich mit einem Badmintonschläger gegenüber.

Der Schläger wird in der Horizontalen gehalten und ein Federball auf dem Schläger balanciert.

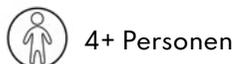
Dabei stehen beide auf einem Bein.

Ziel ist es, die gegenüberstehende Person anzuschauen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

Beinwechsel erfolgt nach 30 Sekunden.



## WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Federbälle



BADMINTON





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Anstelle des Federballs kann ein alternativer Ball oder ein anderer Gegenstand auf dem Schläger balanciert werden, beispielsweise ein Papierball, Softball, Tennisball, Luftballon oder Tischtennisball. Rollende Gegenstände machen die Übung schwieriger.

Die Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination werden auf einem nachgebenden Untergrund, beispielsweise einer Weichbodenmatte, stärker trainiert.

### REGELANPASSUNGEN

Der Schläger wird abwechselnd in der stärkeren oder der schwächeren Hand gehalten.

Teilnehmende balancieren mit geschlossenen Augen.

Beide stehen auf einem Bein und werfen sich den Federball mit der Hand zu.

Beide stehen auf einem Bein und balancieren einen Federball auf dem eigenen Schläger. Mit der freien Hand werfen sie sich einen dritten Federball mit der Hand zu.

### RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

Die Aktivität kann auf geeigneten Innen- und Außenflächen stattfinden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Mehrere Personen stehen im Kreis und werfen sich den Federball mit der Hand zu. Dies ist mit einem oder mehreren Bällen möglich.

Im Kennenlernspiel kann beispielsweise jeder seinen Namen, Alter, Lieblingshobby etc. nennen sowie auch die Angaben dessen, der den Ball zugespielt bekommt.

### COACHING-HINWEISE

Die korrekte Handhaltung ist zu überprüfen, das bedeutet zum Beispiel den in Aktionskarte „Parcours“ eingeführten Universalgriff zu nutzen.

Bei fehlendem Gleichgewicht kann die übende Person sich mit der freien Hand an einer Wand, einem Gegenstand oder einer Partnerin, einem Partner festhalten.





# INS RUNDE ODER INS ECKIGE

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

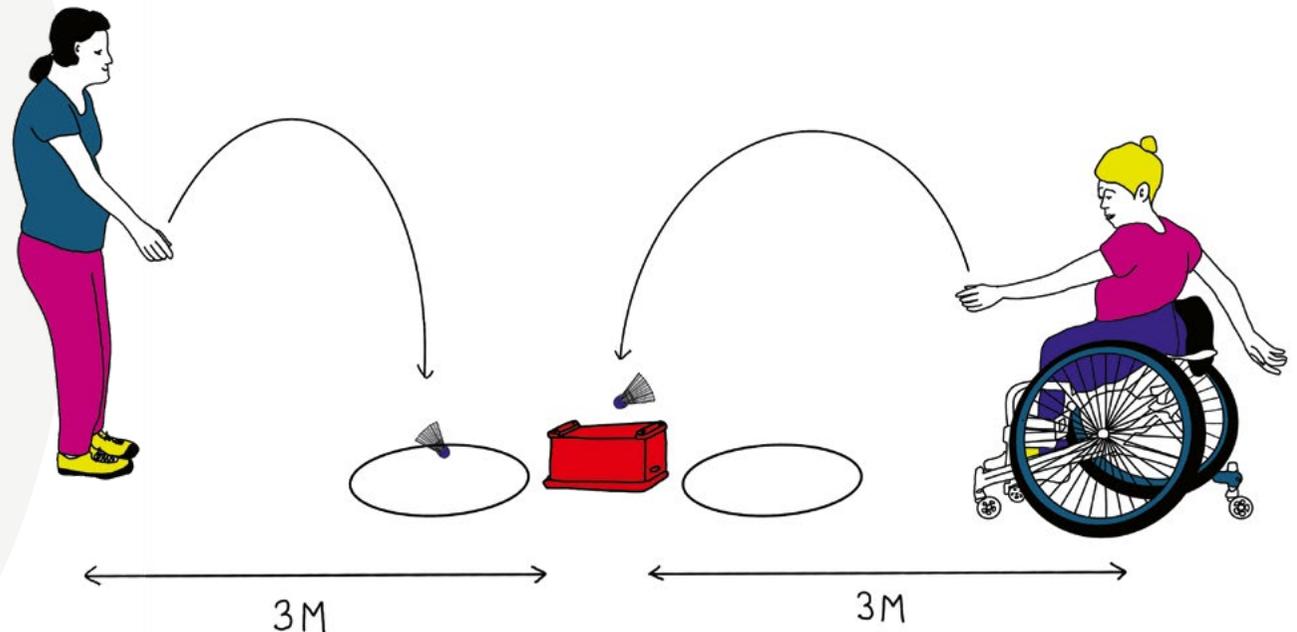
Ein umgedrehter Kasten und zwei Reifen werden in einer Linie aufgestellt.

Auf beiden Seiten stellt sich je eine Person des Teams mit einem Abstand von ca. 3 m zum Kasten auf.

Nacheinander soll der Federball von unten in Richtung des Kastens geworfen werden.

Ein Treffer der Ringe gibt einen Punkt, ein Treffer des Kastens zwei Punkte.

Gewonnen hat die Person, die nach zehn Runden die höchste Punktzahl erzielt hat.



## WAS IHR BRAUCHT Federbälle, Kästen, Ringe



# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um die unterschiedliche Flugeigenschaft eines Federballs zu verdeutlichen, werden andere Bälle ebenfalls eingesetzt, z. B. ein Papierball, Tennisball oder Luftballon.

Der Federball wird mit einem Schläger in Richtung der Ziele gespielt, z. B. einem Badmintonschläger oder anderen Schläger wie Tennis, Tischtennis ...

Ein Indiaka wird mit der flachen Hand in Richtung der Ziele geschlagen.

### REGELANPASSUNGEN

Es wird in gleich starken Teams mit mehreren Personen auf Zeit gespielt. Die Teilnehmenden eines Teams werfen nacheinander. Je nach Anzahl der vorhandenen Federbälle muss ein Team, nachdem alle Federbälle gespielt wurden, diese holen

und erneut werfen. Das Mitzählen der Punkte ist nicht zu vergessen. Das Team, welches nach zehn Minuten die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Es wird in gleich starken Teams mit mehreren Personen gespielt. Die Teilnehmenden eines Teams werfen entweder nacheinander oder gleichzeitig. Das Team gewinnt, das als erstes 20 Punkte erreicht.

### RÄUME

Die Aktivität kann auf geeigneten Innen- und Außenflächen stattfinden.

### COACHING-HINWEISE

Zielfertigkeiten werden geübt.

Mithilfe von verschiedenfarbigen Reifen um die Box kann den Personen ein direktes Feedback gegeben werden, ob sie den Ball zu weit oder zu nah gespielt haben.

Die Personen der Teams werden durchgemischt.

Der Abstand zu den Zielen kann verkleinert/vergrößert werden.





# EINE SACHE DER TECHNIK

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Beide stehen sich mit zwei bis drei Meter Abstand gegenüber.

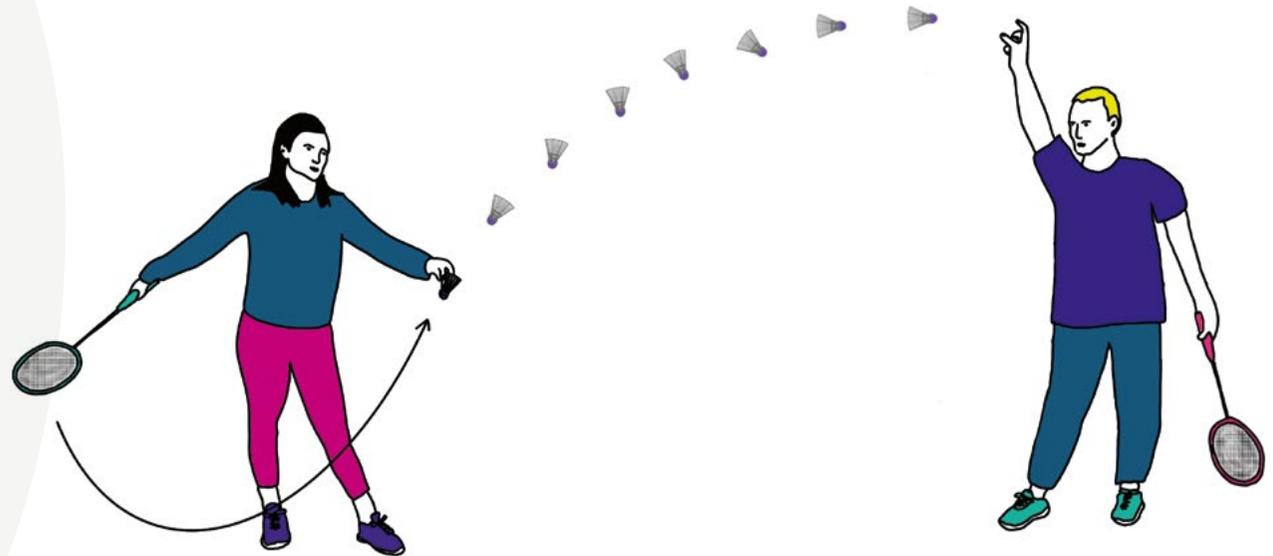
Die nichtdominante Hand hält den Ball, während die dominante Hand den Schläger hält.

Die Beine nehmen eine Ausfallschritt-Position ein, bei der das Bein der Seite vorne steht, auf der auch der Ball gehalten wird.

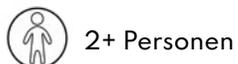
Nun wird der Ball in Richtung des Teammitglieds geschlagen, indem der Schläger zum Ball geführt wird.

Die andere Person fängt den Ball und spielt ihn anschließend zurück.

Während der Bewegung wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert.



## WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Federbälle





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Zum Kennenlernen der unterschiedlichen Geschwindigkeitsklassen der Federbälle wird mit allen drei Klassen gespielt oder die Geschwindigkeitsklasse des Federballs wird entsprechend dem Vermögen des Teams ausgewählt.

Die Übung wird über ein Badmintonnetz, langes Seil oder eine Schnur gespielt. Die Höhe der Schnur/des Netzes kann angepasst werden.

Die Übung wird mit einem Indiaka und der flachen Hand durchgeführt.

### REGELANPASSUNGEN

Zwei Teams spielen gegeneinander. Als Ziel werden für jedes Team mit Abstand fünf Reifen in Form der olympischen Ringe auf den Boden gelegt. Das Team gewinnt, das es als erstes schafft, in jeden seiner fünf Ringe zwei Federbälle zu platzieren.

### RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Partnerin, der Partner gibt vor, wie hoch das Zuspiel gespielt werden soll. Die Anweisungen können flach, mittelhoch, hoch lauten. So lernen die Personen ihre Schläge spontan anzupassen.

Anstatt zur Partnerin, zum Partner wird auf einen Gegenstand gezielt, beispielsweise in einen Reifen oder umgedrehten kleinen Kasten.

### COACHING-HIN-

### WEISE

Voraussetzung für dieses Spiel ist, dass der Schläger den Ball trifft. Ist diese Bewegung nicht flüssig/regelmäßig, sollte die Übung modifiziert werden, zum Beispiel kann man den Ball auf die Besaitung legen und über das Netz werfen.

Auf die richtige Schlagtechnik ist zu achten – beim Aufschlag nimmt der Ball eine hohe Flugbahn (Vorhand).

Die Ausgangsposition ist seitlich, das Gegenbein steht vorne.

Während der Ausholbewegung erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne.

Der Ball wird vor oder neben dem Körper geschlagen.





# KLARE SACHE



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

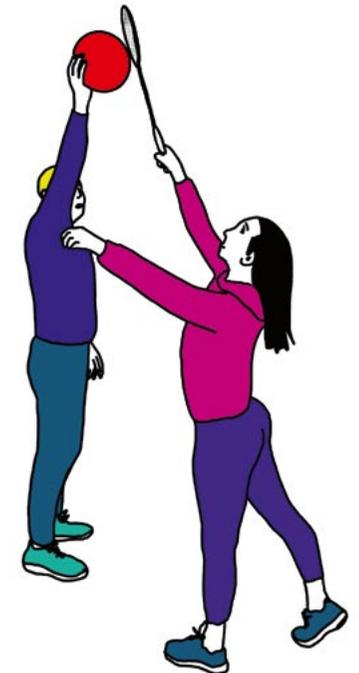
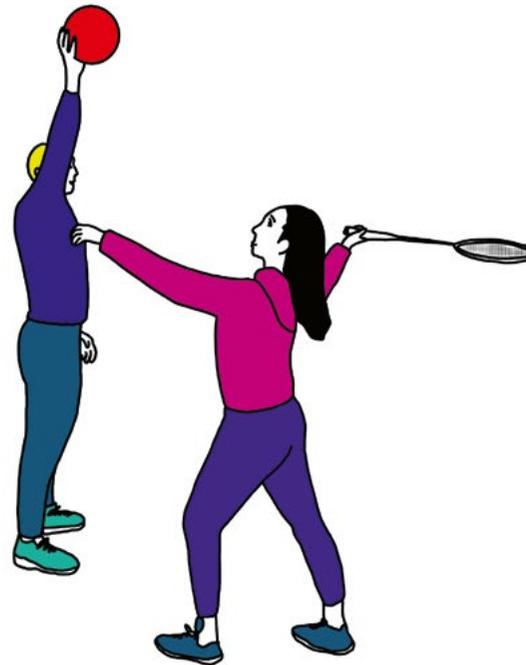
Es werden Zweier-Teams gebildet.

Person 1 steht in einer Ausfallschrittposition und holt mit einem Badmintonschläger in der Hand geradlinig nach hinten aus.

Person 2 hält einen Softball einhändig so hoch, dass Person 1 bei der Schlagbewegung nach vorne den Softball trifft.

Es wird also nach hinten ausgeholt und der Softball anschließend über der Stirn getroffen.

Die Bewegung soll zunächst langsam ausgeführt werden.



## WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Softbälle



2+ Personen



5-10 Minuten

BADMINTON





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Als Alternative zum Softball kann ein Luftballon oder ein Federball am Basketballkorb aufgehängt werden, sodass auch kein Körperkontakt stattfindet.

Personen können Einsteiger-Badmintonschläger sowie andere Schläger mit unterschiedlichen Schaftlängen ausprobieren, um ein Gefühl für den Abstand beziehungsweise die Verlängerung des Armes und der Hand zu erspüren.

### REGELANPASSUNGEN

Person 2 wirft einen Federball hoch, den Person 1 treffen muss.

Person 1 wirft sich selbst einen Federball hoch und spielt anschließend einen Überkopf-Clear zu Person 2. Nun wird die Anzahl der Überkopf-Clears am Stück gezählt. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

### RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

An einer Schnur werden mehrere Luftballons/Bälle aufgehängt – dies macht die Übung intensiver und der Körperkontakt fällt weg. Hier können die Personen motiviert werden, stärker auf den Ball/Ballon zu schlagen.

### COACHING-HINWEISE

Führt die sichere Haltung des Softballs vor.

Achtet auf die Ausführung der Schlagbewegung und führt den Namen Überkopf-Clear als Begriff ein.

- Gegenhand zeigt zum Ball
- Seitliche Stellung
- Hüftdrehung und Ellbogenstreckung
- Treffpunkt des Balls über dem Kopf mit gleichzeitigem Abdruck vom Gegenbein – es ist besonders darauf zu achten, dass der Ball und nicht der Körper des Mitspielers berührt wird.
- Ausschwingen und Abfangen



# RÜCKHAND



## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Beide stehen sich mit zwei bis drei Meter Abstand gegenüber.

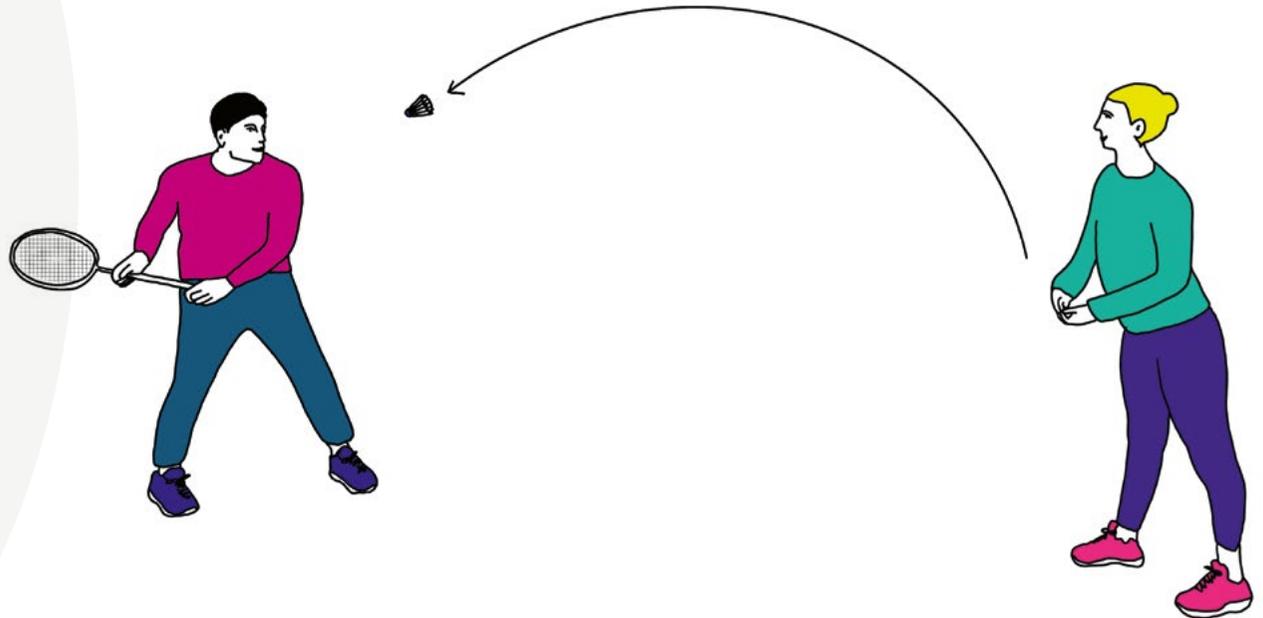
Der Schläger wird in der dominanten Hand gehalten.

Die Beine nehmen eine Ausfallschritt-Position ein, bei der das Bein der Seite, auf der auch der Schläger gehalten wird, vorne ist.

Der Oberkörper ist leicht in Richtung der nichtdominanten Hand gedreht. Diese berührt den Schaft des Schlägers.

Nun wirft die Person 1 (ohne Schläger) den Ball zu Person 2.

Person 2 schlägt den Ball zurück zu Person 1, indem der Schläger nach vorne geführt wird.



## WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Federbälle



2+ Personen



10-15 Minuten

BADMINTON

63





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Für diese Übung können alternativ zum kleinen Federball größere Bälle eingesetzt werden, zum Beispiel Softbälle, Papierbälle und Luftballons.

Es wird über ein Badmintonnetz, ein langes Seil oder eine Schnur gespielt.

Ziele wie Reifen, Matten oder Kästen werden eingebaut. Anstatt zur Partnerin, zum Partner wird der Ball über das Netz gespielt und muss auf der anderen Seite das Ziel treffen.

### REGELANPASSUNGEN

Zwei Teams spielen gegeneinander. Beide versuchen innerhalb von fünf Minuten so oft wie möglich über das Netz eine Matte zu treffen. Gespielt wird dabei der Reihe nach. Das Team mit mehr Treffern gewinnt.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Für jedes Team werden gleich viele Ziele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen aufgestellt, beispielsweise ein Reifen oder beim Federball ein Kasten. Das Team gewinnt, das es als erstes schafft, mindestens zwei Federbälle in oder auf dem Ziel zu platzieren.

### RÄUME

Die Höhe des Netzes kann variiert werden.

Der Abstand zueinander oder zum Netz kann variiert werden.

### COACHING-HINWEISE

- Achtet auf die richtige Schlagtechnik – Drive-Rückhand
- Rückhand- oder Daumengriff
- Treffpunkt vor dem Körper





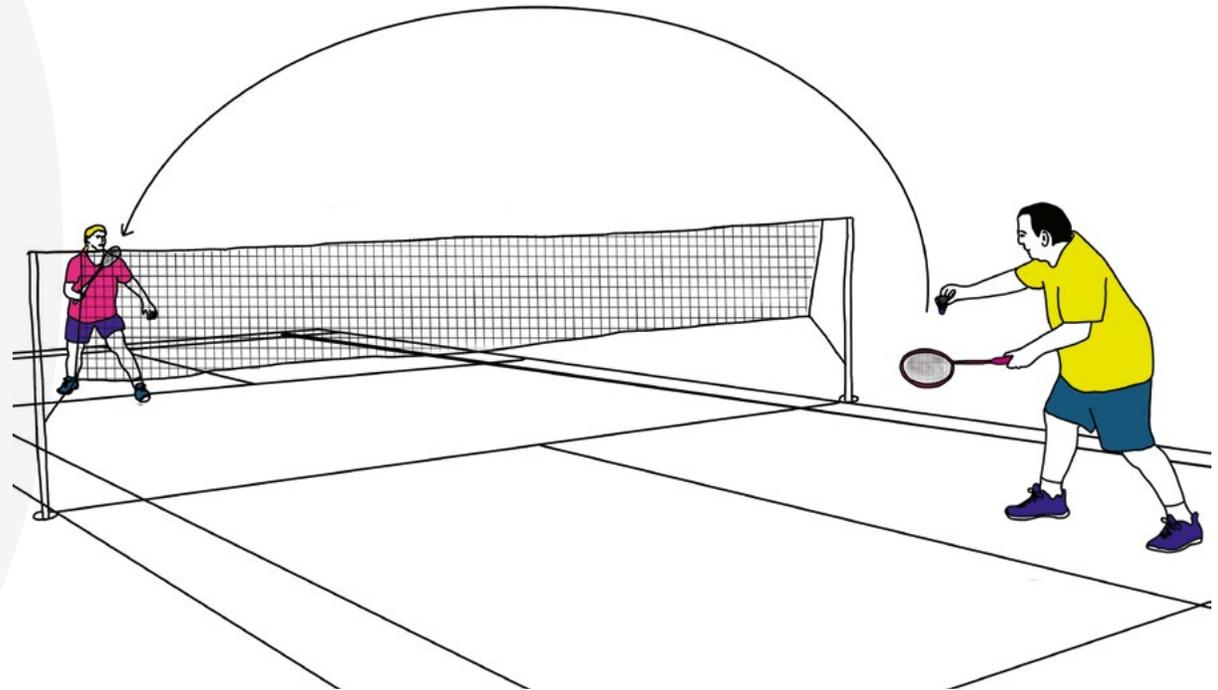
# AUFSCHLAGSPIEL

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

Person 1 steht in der Ecke einer Spielfeldhälfte und spielt den Ball im Vorhandgriff hoch über das Netz in die gegenüberliegende (diagonale) Ecke.

Person 2 nimmt oder fängt den Ball auf und wiederholt den Aufschlag zurück zu Person 1.



**WAS IHR BRAUCHT**  Badmintonschläger, Federbälle, Badmintonnetz



2+ Personen



10-15 Minuten

BADMINTON

65





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Zusätzlich zu der räumlichen Teilung können Reifen oder ähnliche Markierungen als Ziel dienen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Übungsidee ist, auf der diagonal gegenüberliegenden Seite ein Ziel zu treffen, z. B. einen Reifen.

Person 1 spielt zu Person 2. Diese versucht den Ball zurückzuspielen, sodass es zu einem Spielfluss kommt. Gezählt werden die Ballwechsel. Das Team mit der höchsten Anzahl gewinnt.

### RÄUME

Die Übung kann auch ohne Netz durchgeführt werden beziehungsweise die Höhe des Netzes lässt sich variieren.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Das Spiel lässt sich als Gruppenspiel variieren, z. B. mit drei Personen auf jeder Seite. Es sollten nicht zu viele sein, damit keine langen Wartezeiten entstehen. Sie stellen sich hintereinander auf und rotieren. Sobald eine Person den Ball gespielt hat, läuft sie hinter ihr Team und stellt sich in der Reihe an.

### COACHING-HINWEISE

Achtet auf die Technik des Aufschlags.

Beobachtet und kommentiert evtl. Beinwechsel und Belastungswechsel bei der Aktion.

Ermuntert die Personen, den Spielfluss zu üben.





# HOHE VORLAGE

## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Zweier-Teams spielen auf einem Spielfeld gegeneinander.

Die Partner eines Teams stehen nebeneinander oder auch leicht versetzt.

Person A spielt einen Aufschlag diagonal zu Person C im gegnerischen Feld.

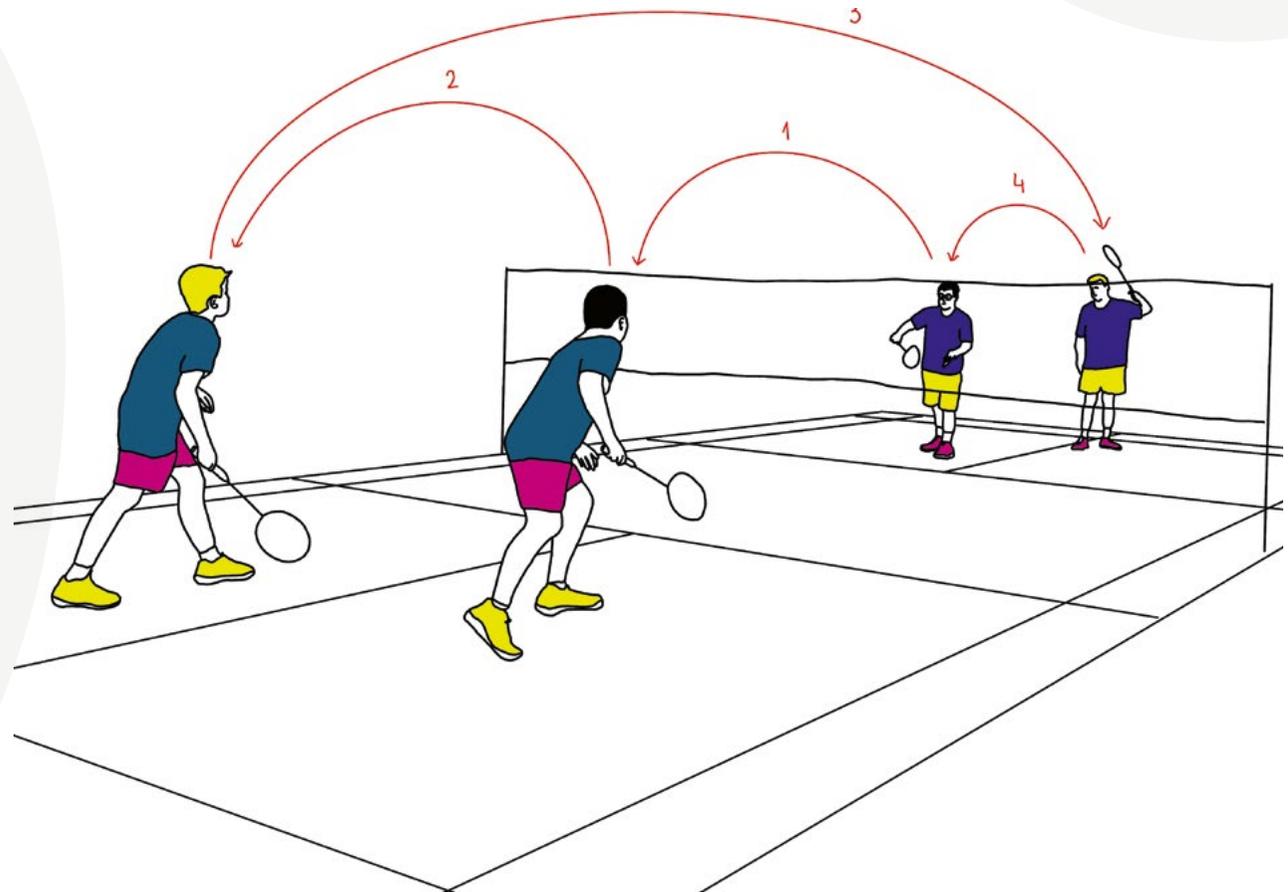
Person C nimmt den Ball an und spielt ihn hoch zum eigenen Teampartner (Person D).

Person D hat Zeit, den Federball anzuvieren und diagonal zu Person B im gegnerischen Feld zu spielen.

Person B nimmt den Ball wiederum an und spielt ihn hoch für zum eigenen Teampartner (Person A).

Ziel ist es, den Ball in der Luft zu halten. Fällt er bei einem Team auf den Boden, bekommt das andere Team einen Punkt.

Das Team, welches als erstes zehn Punkte erreicht, gewinnt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 4 Badmintonschläger, 1 Federball, 1 Badmintonnetz



4 Personen



15-20 Minuten

BADMINTON

67





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Netzes kann eine Schnur gespannt oder über ein anderes Hindernis gespielt werden.

Für Geübte könnt ihr einen schnelleren Federball einsetzen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Spielrichtung des Balls wird nach jedem Punkt gewechselt.

Entsteht kein Spielfluss, lässt sich die Übung vereinfachen, indem Person C und B keinen Schläger in der Hand halten, sondern den diagonal zugespielten Ball fangen und ihrem eigenen Partner anschließend zuwerfen. Wechselt die Positionen nach jeder Runde, damit jeder mal schlägt und mal wirft.

Fällt den Spielenden die Übung leicht, können sie auch unabhängig diagonal oder gerade (dann auf den anderen Partner, die andere Partnerin) spielen.

### RÄUME

Die Netzhöhe kann variiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Sobald der Ball gespielt wurde, laufen die Spielenden der Ballrichtung hinterher. Es spielen nicht mehr Zweier-Teams gegeneinander, sondern alle miteinander. Ziel ist es, den Federball möglichst lange im Spiel zu halten. Die Positionen und damit die Anspielpersonen rotieren.

### COACHING-HINWEISE

Alle Personen sollen mitzählen.

Die korrekte Schlägerhaltung wird beobachtet.





# HAUS DES NIKOLAUS



Special  
Olympics  
Deutschland

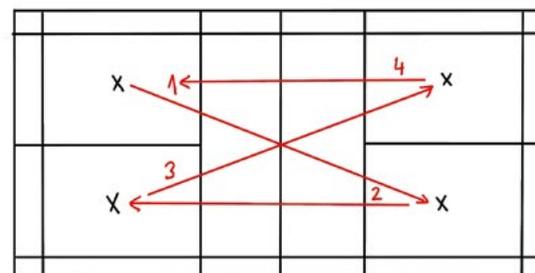
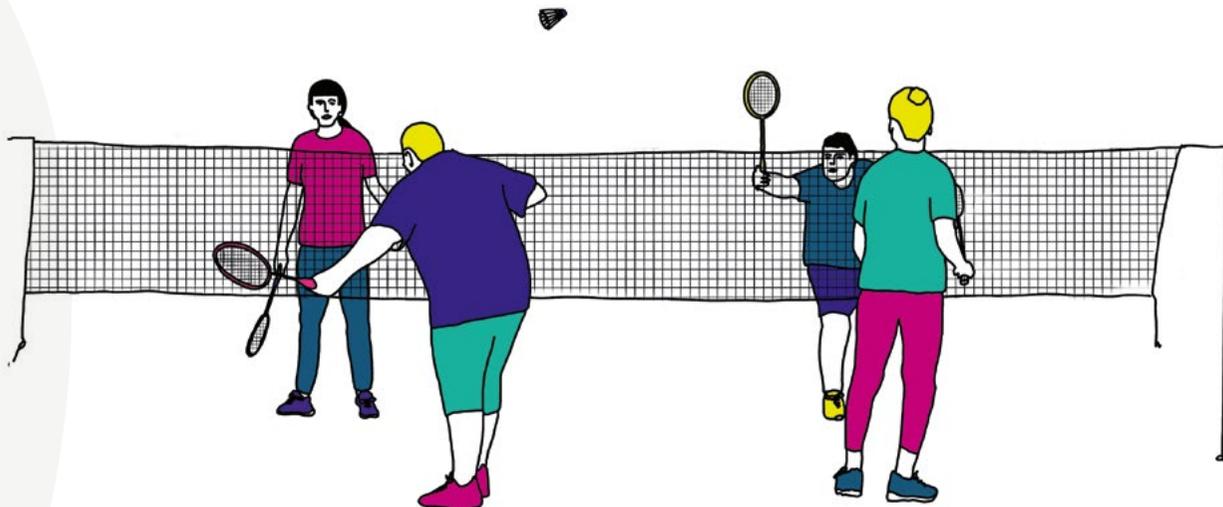
## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Je zwei Teams spielen auf einem Spielfeld gegeneinander.

Ziel ist es, nach dem Schema „diagonal – gerade – diagonal – gerade“ immer zur gegnerischen Seite zu spielen und den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten.

Fällt der Ball auf den Boden, erhält das andere Team einen Punkt.

Gewonnen hat das Team, welches die meisten Punkte erzielt.



## WAS IHR BRAUCHT

4 Badmintonschläger, 1 Badmintonball, 1 Netz



4 Personen



10 Minuten

BADMINTON





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Netzes kann eine Schnur gespannt oder über ein anderes Hindernis gespielt werden.

Für Geübte bietet es sich an, einen schnelleren Federball einzusetzen.

### REGELANPASSUNGEN

Es wird in eine Richtung gespielt.

Es wird in die entgegengesetzte Richtung gespielt.

Bei jedem Punktgewinn erfolgt ein Richtungswechsel des Balls.

Der Ball wird spontan gespielt ohne Reihenfolge. Wichtig: Keine Spielerin, kein Spieler darf zweimal hintereinander den Federball spielen.

### RÄUME

Die Höhe des Netzes kann variiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Jedes Zweier-Team erhält nur einen Schläger. Jedes Team soll für sich die beste Lösung für den Schlägertausch herausfinden, z. B.:

Eine überreicht den Schläger der anderen Person.

Beide laufen aufeinander zu und übergeben den Schläger in der Mitte.

Nach einem Schlag wird der Schläger zwischen beiden auf den Boden gelegt.

### COACHING-HINWEISE

Beobachtet und kommentiert Schlägerhaltung und Spielfluss der Übung.

Die Personen sollen in einem ersten Schritt miteinander sprechen und so ihre Aktionen verbal begleiten. In einem zweiten Schritt sollen die Personen das Spiel nur visuell ohne Worte durchführen.





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# TISCHTENNIS



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG TISCHTENNIS



## EINLEITUNG

Tischtennis ist eine dynamische Individualsportart, die in Bezug auf die koordinativen Anforderungen zu den anspruchsvollsten Sportarten zählt. Als die schnellste Rückschlagsportart fordert sie eine hohe Reaktions- und Antizipationsfähigkeit. Es gibt keinen ruhenden Ball. Jeder ankommende Ball variiert in Tempo, Flugkurve, Platzierung und Rotation. Das erfordert eine

schnelle Beweglichkeit in alle Richtungen. Zum permanenten Zeitdruck kommt auch noch der Präzisionsdruck hinzu. Diese Genauigkeitsanforderung, die gegnerische Tisshälfte zu treffen, bedarf der Fähigkeit, das Bewegungsziel, also den Ball mit Schläger und mit angemessener Schlagtechnik zu treffen, auch unter hohem Zeitdruck zu erreichen.

Deshalb fördert Tischtennis die Entwicklung und Erhaltung motorischer und kognitiver Fähigkeiten. Tischtennis als Life-Time-Sport kann dazu beitragen, bis ins hohe Alter Fitness und Gesundheit zu erhalten. Tischtennis fördert auf spielerische Weise mit hohem Spaßfaktor die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

## WARUM UNIFIED TISCHTENNIS SPIELEN?

Die Spielidee von Tischtennis als Einzelsportart lässt eine Ausübung des Sports nahezu ausschließlich im isolierten Spielen zweier Sportler\*innen oder zweier Doppel gegeneinander vermuten. Im gemeinsamen Training in einer Gruppe von Menschen mit und ohne Behinderung und mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten bieten sich auch im Tischtennissport Möglichkeiten, durch ein geeignetes Übungsangebot jedem im Sinne von Unified Sports® gerecht zu werden. Durch Übungen und Aufgabenstellungen in der Gruppe lassen sich zentrale Inhalte inklusiven Sports wie Rücksichtnahme, Team- und Kooperationsfähigkeit und das Lernen voneinander einbringen.

Es sollte in erster Linie der Gedanke des Miteinanderspielens im Mittelpunkt stehen. Der vermeintlich bessere Partner kann die Rolle des Zuspielers übernehmen. Ziel ist nicht, den „Gegner“ zu Fehlern zu zwingen und selbst den Punkt zu machen, sondern durch gezieltes Zuspiel lange Ballwechsel zu spielen und darüber das Ballgefühl, die Spielsicherheit und letztlich auch die Technik zu steigern. Je länger der Ballwechsel, umso größer der Spaßfaktor.





# EINFÜHRUNG TISCHTENNIS



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Die folgenden Aktivitätskarten bieten eine differenzierte Auswahl von Übungs- und Spielideen für das Tischtennistraining mit absoluten Anfängern und geübteren Tischtennisspieler\*innen.

Für die ersten sechs Aktivitätskarten ist ein Tischtennistisch nicht zwingend erforderlich. Jede Aktivitätskarte konzentriert sich auf einen Themenschwerpunkt. Auf der Vorderseite der Karte wird eine Aktivität dargestellt. Die Rückseite bietet dann Variationen der Regeln und Anpassungen an unterschiedliche Leistungsniveaus. Außerdem werden Anleitungen zur Einübung tischtennis-spezifischer Techniken aufgezeigt.

Für eine optimale Umsetzung ist eine Trainingsgruppe mit zehn bis zwölf Personen und zwei Lehrpersonen zu empfehlen. Die Aktivitätskarten werden zwar zunehmend anspruchsvoller, Inhalte verschiedener Aktivitätskarten lassen sich aber durchaus kreativ innerhalb einer Übungseinheit kombinieren.

Die ideale Organisationsform ist der Stationsbetrieb, d. h. an vier bis fünf Stationen werden unterschiedliche Aufgaben gestellt. Die Übungen werden in Kleingruppen eingeteilt und absolvieren die Stationen der Reihe nach.





# SPIELE MIT DEM LUFTBALLON

## WIE WIRD GESPIELT

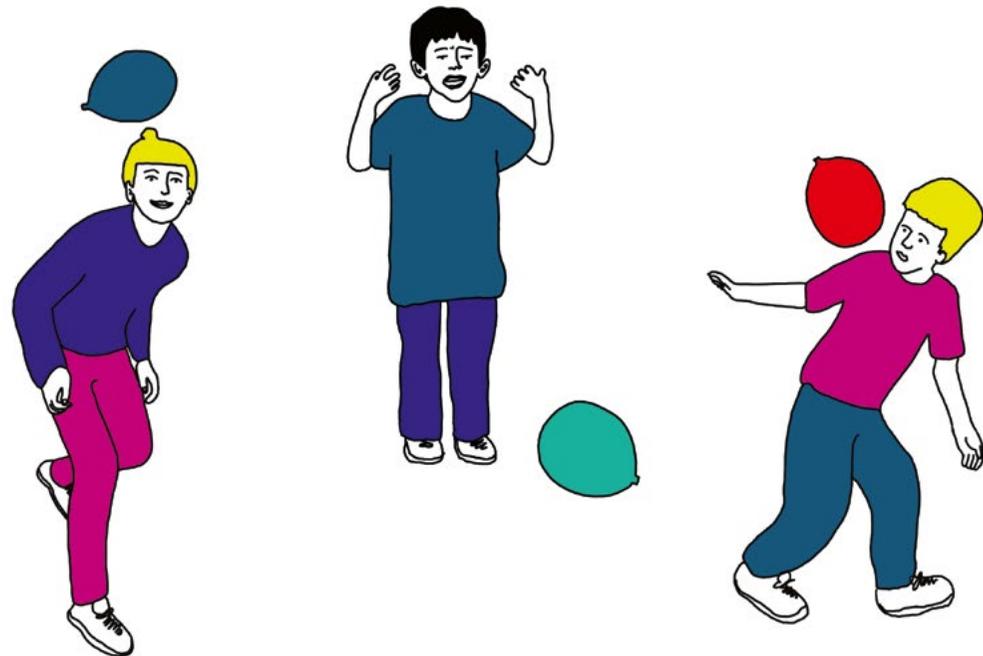
Die Personen versuchen den Luftballon in der Luft zu halten, solange es geht.

Dabei benutzen sie den Kopf, die Schultern, die Hände, die Knie und die Füße.

Wenn der Luftballon den Boden berührt, scheidet die Person aus.

Die Person, die den Luftballon am längsten in der Luft halten kann, gewinnt die Runde.

Danach startet die Gruppe erneut.



## WAS IHR BRAUCHT Bunte Luftballons



10-12 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS

75





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Die Personen können versuchen den Luftballon oben zu halten, während sie auf einer Langbank balancieren.

Die Personen können versuchen auf einem Medizinball zu stehen und den Luftballon in der Luft zu halten.

Anstatt mit den Händen den Luftballon zu bewegen, könnte man verschiedene Schläger (Tennis, Badminton, Tischtennis) verwenden.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen müssen versuchen hüpfend (auf beiden Beinen, abwechselnd auf dem einen oder anderen Bein) den Luftballon in der Luft zu halten.

Die Personen können versuchen den Luftballon mit der Hand oben zu halten, während sie unten einen Fußball durch die Halle bewegen.

Jede Person hat einen Luftballon. Auf Kommando schlagen alle den Luftballon

senkrecht in die Luft. Jeder wechselt seinen Platz in vorgegebener Richtung um eine Position und fängt den Luftballon des Nachbarn auf.

Personen spielen sich abwechselnd den Luftballon zu (immer nur ein Kontakt). Welche Gruppe schafft die meisten Ballwechsel, hält den Luftballon also am längsten in der Luft?

Man kann hier die Zeit stoppen und sehen, welcher Luftballon am längsten in der Luft bleibt.

### RÄUME

Die Personen können versuchen in einem Reifen zu stehen und nur dort den Luftballon in der Luft zu halten.

Eine Person steht im Kreis, schlägt den Luftballon nach oben, ruft den Namen eines Mitspielers und wechselt mit ihm den Platz. Der Aufgerufene soll den Luftballon erreichen, bevor er zu Boden fällt.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Ein Luftballon muss über die Schnur im Eins-gegen-Eins oder in 2er- oder 3er-Teams geschlagen werden.

Legt eine Spielfläche fest (mit Pylonen oder mit vorgegebenen Bodenlinien in der Halle) und teilt sie mit Badmintonnetz oder Schnur in Schulterhöhe in zwei gleich große Hälften.

Der Luftballon soll mit den Händen über die Schnur gespielt werden, mehrere Kontakte sind erlaubt. Die gegnerische Partei spielt zurück. Der Luftballon darf nicht den Boden im eigenen Feld berühren. Dies ist auch mit verschiedenen Schlägern möglich.

### COACHING-HINWEISE

Evtl. Zählweise beim Ball über die Schnur, wie beim Tischtennis: Es wird mit mehreren Gewinnsätzen oder mit bestimmter Punktzahl gespielt. Wer zuerst elf Punkte hat, hat gewonnen.

Wenn Zweier-Teams gegeneinander spielen, dann spielen sie wie beim Tischtennis-Doppel immer abwechselnd direkt mit einem Schlag zurück. Dabei ließen sich als Vorübung die Regeln des Tischtennis-Doppels vermitteln.

Bei drei und mehr Personen kann ein- oder zweimal zugespielt werden, ähnlich wie beim Volleyball.



# JOGHURT- BECHER-SPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Alle Personen sitzen auf dem Hallenfußboden.

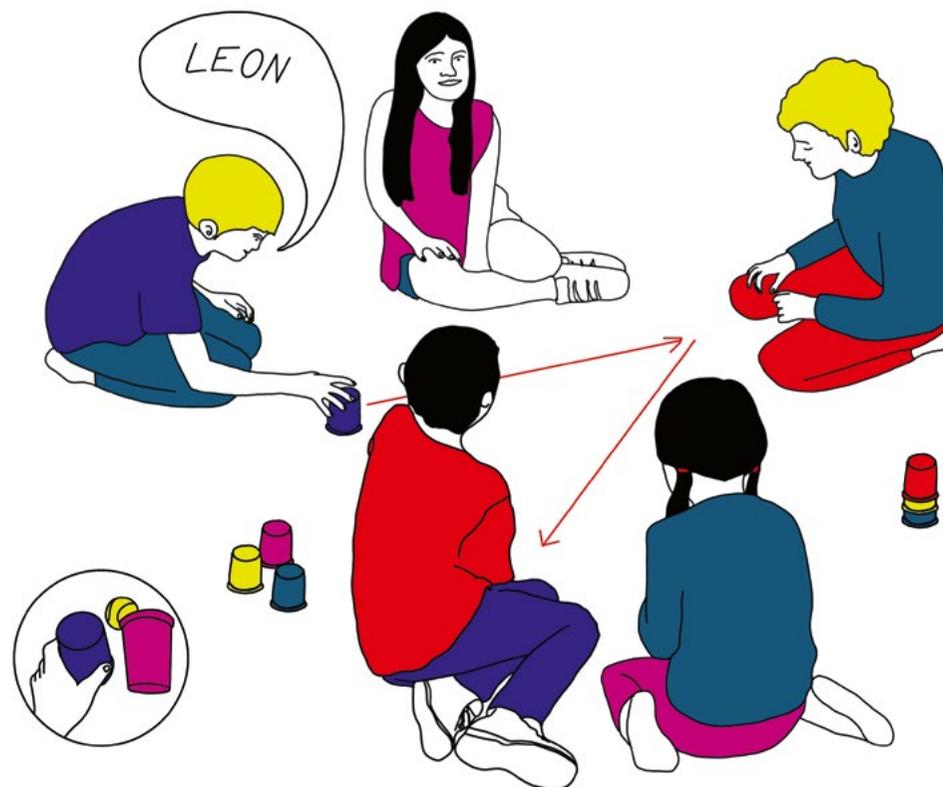
Ein Joghurtbecher wird beliebig von einer zur anderen Person geschoben. Unter dem Joghurtbecher befindet sich ein Tennisball.

Man fängt mit einem Becher an, dann werden immer mehr Becher ins Spiel gebracht.

Die Person nennt immer den Namen desjenigen, zu dem der Becher geschoben wird.

Zwischendurch wechselt man die Position auf dem Boden, sodass man immer neben anderen sitzt und weitere Personen kennenlernt.

Wichtig ist es, dass der Becher beim Schieben nicht umkippt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Tennisbälle, Joghurtbecher (ideal drei pro Person)



10-12 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Joghurtbecher-Boule: Personen sitzen im Kreis auf dem Hallenfußboden. Eine Schachfigur oder ein Damestein steht im Zentrum des Kreises. Die Personen haben die Aufgabe, den eigenen Joghurtbecher möglichst nahe ans Zentrum zu schieben.

Zwei Personen sitzen sich auf einer Langbank gegenüber. Die Becher dürfen auf einer begrenzten Fläche nicht hinunterfallen. Der Abstand zwischen den Personen wird Stück für Stück vergrößert.

### REGELANPASSUNGEN

Wenn beim Spiel der Becher umfällt, scheidet die Person aus und darf erst in der nächsten Runde wieder einsetzen.

Welche Person kann ihren Joghurtbecher am weitesten schieben?

Welche Person schiebt den Becher am nächsten an eine vorgegebene Linie?

Welche Person trifft ein vorgegebenes Ziel?

Rechts- und Linkshänder gebrauchen auch die jeweils schwächere Hand.

### RÄUME

Zwei Personen sitzen sich auf dem Fußboden gegenüber und schieben sich den Joghurtbecher zu. Man kann die Abstände weiter vergrößern und nach und nach mehr Personen dazuholen. Der Becher sollte möglichst nicht umfallen.

Zielzonen werden durch Linien am Boden markiert, z. B. drei bis vier ca. 50 cm breite Zonen oder eine kreisförmige Zielscheibe. Dann versuchen die Personen die verschiedenen Zonen zu treffen. Jede Zone hat unterschiedliche Punktwerte. Die Personen können eins gegen eins oder in Teams gegeneinander antreten.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Memory: Personen sitzen im Kreis. Im Kreisinneren werden Joghurtbecher verteilt. Die Hälfte enthält einen Tennisball, die andere Hälfte ist leer. Der Reihe nach darf jeder einen Becher umdrehen. Wird ein Tennisball darunter gefunden, darf man den Ball behalten (Siegpunkt). Der Becher wird (dann leer) wieder auf seinen Platz zurückgestellt. Wer findet die meisten Bälle?

### COACHING-HINWEISE

Der Joghurtbecher wird über den Tennisball gestellt. Durch den Tennisball im Inneren lässt sich der Becher stabil über den Boden schieben.

Alle Übungen und Spiele können entsprechend angepasst auch auf einem Tischtennistisch ausgeführt werden. Dies macht eine erste Erfahrung mit den Ausmaßen des Tisches möglich. Die begrenzte Fläche erweitert oder erschwert die Aufgabenstellungen, weil der Becher hinunterfallen kann.





# BALLTIPPEN

## WIE WIRD GESPIELT

Ein Ball wird mit dem Tischtennisschläger getippt.

Die Person hält den Schläger in Bauchhöhe. Die Sprunghöhe des Balls ist zu Beginn möglichst niedrig (max. 10 cm).

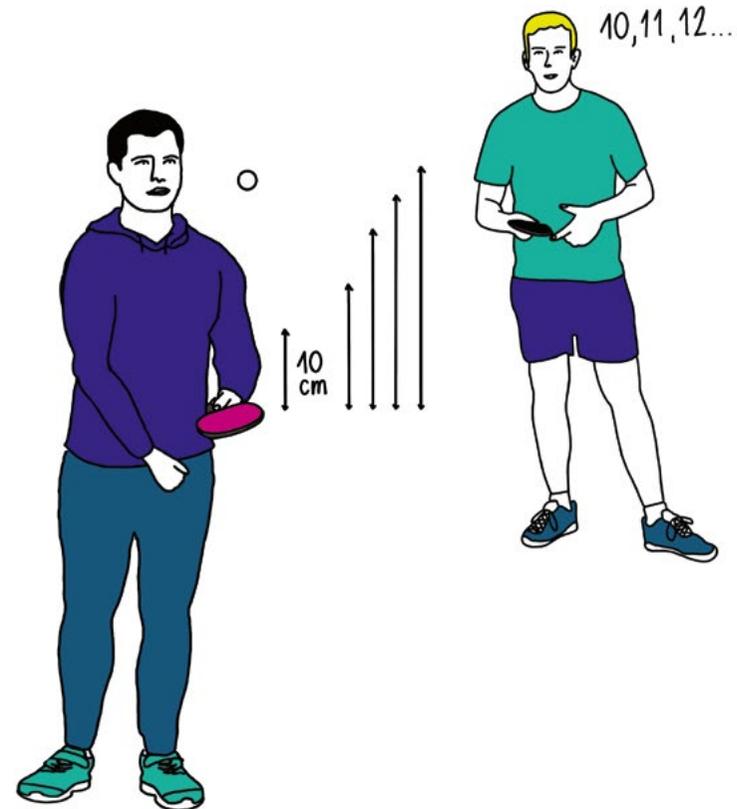
Die Person versucht anschließend die Sprunghöhe des Balles zu variieren. Der Ball kann bis über Kopfhöhe getippt werden.

Der Ball soll möglichst lange im Spiel bleiben.

Zwei Personen stehen sich gegenüber und zählen, wie häufig sie den Ball tippen.

Eine Person zählt und eine tippt den Ball.

Die Person, die häufiger tippen kann, gewinnt den Zug.



## WAS IHR BRAUCHT Tischtennisschläger und Bälle



2 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Statt eines Tischtennisballes kann eine Person auch einen Luftballon oder Softball zum Tippen verwenden.

Die Person balanciert während des Tippens auf der Langbank.

Die Person steigt im Zickzack immer wieder über die Langbank.

Die Person versucht durch einen Slalomparcours zu laufen während des Tippens.

Person steht/balanciert auf einem Medizinball.

### REGELANPASSUNGEN

Der Schläger wird nach jedem Tippen gedreht: Zuerst wird mit der roten Seite gespielt, dann mit der schwarzen.

Staffellauf: Der Slalomparcours wird als Wettbewerbsstaffel mit verschiedenen Teams gestaltet. Start/Ziel und Wendemarke sind zu markieren. Alternative: Strecke nur einfach.

Auch die Art der Fortbewegung lässt sich variieren: vorwärts, rückwärts, Sidesteps u. Ä.

Ein Slalom um Stangen/Pylonen ist möglich.

### RÄUME

Linienlaufen: Eine Person tippt den Ball mit dem Schläger und läuft auf den vorgegebenen Linien auf dem Hallenboden. Kommen sich zwei entgegen, muss der Ältere oder Größere rückwärts bis zur nächsten Linienkreuzung laufen und den anderen vorbeilassen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Option Prellen statt Tippen: Der Ball wird mit dem Schläger auf den Boden geprellt.

### COACHING-HINWEISE

Schläger ist in Bauchhöhe zu halten, mit dem waagrechten Schlägerblatt spielt man den Ball senkrecht nach oben.

Um Leistungsunterschiede in den Teams auszugleichen, können Variationen in Material und Regeln vorgenommen werden. Beispiel: Ein Übender tippt mit dem Tischtennisball, ein Zweiter mit dem Luftballon.





# BALLHATZ



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Vier gleich große Gruppen stehen an Behältern mit Bällen.

Nach dem Startkommando nimmt jeweils die erste Person jeder Gruppe einen Ball und legt ihn in den Behälter der nächsten Gruppe.

Dann läuft sie schnell zurück, schlägt die zweite ab, die nimmt einen Ball und macht sich auf den Weg usw.

Ziel ist es für jede Gruppe, dass im eigenen Behälter nie mehr als drei Bälle liegen. Sobald in einem Behälter einer Gruppe vier Bälle liegen, ist das Spiel beendet.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 1 Tischtennisball pro Person, 4 Ballbehälter



12 Personen



10–15 Minuten

TISCHTENNIS

81





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Benutzt unterschiedliche Transportmethoden: Tischtennisball mit Tischtennisschläger: Balancieren, Tippen, Prellen

Benutzt verschiedene Schlägerarten (Tennis, Badminton) und Bälle (Softball, Tennisball, Floorball)

### REGELANPASSUNGEN

Vorgabe unterschiedlicher Bewegungsarten (kombiniert mit Transportmethoden): Sprint, vorwärts hin, rückwärts zurück, Sidesteps

### RÄUME

Erfahren von Laufwegen und räumlicher Dimension um und am Tischtennistisch: Tischtennistische werden in Reihe gestellt. Auf jeder Seite wird eine Person platziert. Es werden tischtennisspezifische Bewegungsaufgaben zur Beinarbeitsschulung und Erfahrung des Raums am Tisch ausgeführt.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Es werden verschiedene Kommandos gegeben: Jede Zahl (oder alternativ Farbe) stellt eine bestimmte Bewegung dar:

- 1 = Rückwärts an die Wand - vorwärts zurück zum Tisch
- 2 = Sidesteps seitlich um Tisch bis je zum Netzpfosten links/rechts
- 3 = Wechsel auf die andere Tischseite
- 4 = Wechsel zum Nachbartisch
- 5 = Einmal um alle Tische bis zum Ausgangstisch

Ausführung mit Tischtennisball und -schläger, Bewegungen mit Ball: Tippen, Balancieren oder Prellen

Verkürzung der Pausen zwischen den Kommandos

### COACHING-HINWEISE

Hier geht es darum, die Bewegungen im Raum oder direkt am Tisch zu üben. Es ist eher als Aufwärmübung zu verstehen.

Bei dieser Aktivität ist eine aktive Wiederholung wichtig.

Steigerung und unregelmäßige Reihenfolge erfordern eine hohe Konzentration der Personen.





# BECHERSCHIESSEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Personen sollen sich in zwei Teams aufteilen.

Jedes Team versucht so viele Joghurtbecher wie möglich mit dem Tischtennisball und Schläger von der Langbank zu schießen.

Beide Teams versuchen so schnell wie möglich alle Becher abzuschießen.

Auf beiden Seiten werden weitere Langbänke zur Festlegung der Distanz platziert.

In Ballschüsseln sollten Tischtennisbälle bereitliegen.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Langbänke, Ballschüsseln und Pappbecher



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS

83





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Wenn Joghurtbecher zu schwer sind, um sie abzuschließen, könnte man noch über Alternativen nachdenken, etwa eine Federballdose, eine Pringles-Packung oder eine PET-Flasche. Größere Ziele sind einfacher zu treffen.

Wenn man eine oder zwei Langbänke auf Kästen stellt, kann man darauf Joghurtbecher in einer Reihe positionieren.

Kästen oder Schachteln unterschiedlicher Größe sind ebenfalls geeignete Zielfelder.

### REGELANPASSUNGEN

Es kann ohne eine bestimmte Distanz gearbeitet werden.

Es kann mit einer Zeitvorgabe gearbeitet werden.

Es werden die getroffenen Becher gezählt, nachdem alle Bälle aus dem Vorrat verschossen sind.

**Wettbewerb:** Die beiden Teams spielen gegeneinander. Sieger ist, wer mehr Joghurtbecher ins gegnerische Feld geschossen hat.

Alle Personen schießen gleichzeitig.

Die Personen stehen in einer oder zwei Reihen hintereinander.

Auf jeder Seite stehen mind. 3 Personen hintereinander an. Sie bekommen mind. 3 Versuche, um die Becher von der Bank zu schießen. Gelingt es nicht, stellen sie sich wieder hinten an.

### RÄUME

Trefferfelder befinden sich an der Wand.

### COACHING-HINWEISE

Üben der Vorhand- und der Rückhand-Technik:

Es soll entweder mit der Vorhand oder der Rückhand nach dem Rückprall des Balles von der Langbank gespielt werden.

Positionierung der Personen an der Langbank ermöglicht Hilfe bei der Orientierung. Wichtig ist eine korrekte Stellung beim Rückhand- und Vorhand-Schlag:

Die Person steht frontal hinter der Langbank und lässt den Ball auf die Bank fallen. Nach dem Rückprall des Balles schlägt sie mit der Rückhand vor dem Körper, die Schlagbewegung erfolgt von unten nach oben.

Die Person steht rittlings, im rechten Winkel zur Schlagrichtung über der Langbank. Sie lässt den Ball auf die Langbank fallen, nach dem Rückprall schlägt sie mit der Vorderhand.

Der Ball soll nach einem Hochwurf im Fallen volley getroffen werden.





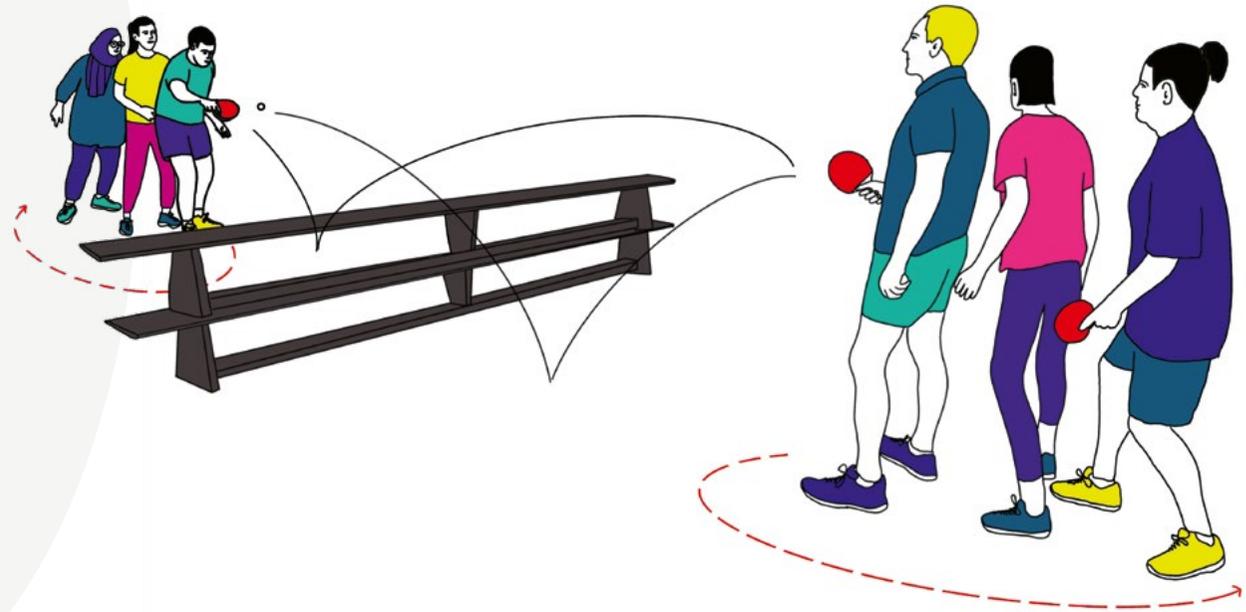
# BODENTENNIS

## WIE WIRD GESPIELT

Die Spielfelder werden am Boden mit Tischtennis-Umrandungen, zwei Langbänken übereinander oder Pylonen markiert.

Zwei Personen spielen sich einen Tischtennisball über die Langbank zu.

Auf jeder Seite stehen zwei bis vier Personen hintereinander. Nach dem Schlagen stellen sie sich hinten an, die nächste übernimmt.



## WAS IHR BRAUCHT

- ▶ Tischtennisumrandung oder zwei Langbänke, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Pylonen oder Hütchen



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Spiel gegen eine hochgestellte Tischtennistischhälfte

### REGELANPASSUNGEN

Es spielen zwei oder mehr Personen auf einer Seite.

Die Personen auf einer Seite spielen sich den Ball zu, jeder Spieler muss einmal den Ball gespielt haben, bevor dieser ins gegnerische Feld geschlagen wird.

Der Ball darf vor jedem Schlag nur einmal den Boden berühren.

Es darf nur mit Rückhand oder nur mit Vorhand geschlagen werden.

Unter Wettbewerbsbedingungen gilt die Zählweise wie beim Tischtennis (bis elf Punkte).

Personen schlagen abwechselnd den Ball. Sie spielen in Teams.

### RÄUME

Wenn der Ball gegen die Wand geschlagen wird, ist eine Schlagbewegung von unten nach oben erforderlich. Nach Bodenkontakt wird erneut geschlagen. Schlagbewegung von oben nach unten.

Es wird zuerst an die Wand gespielt von unten nach oben, dann setzt der Ball auf (Bodenkontakt). Anschließend wird erneut an die Wand gespielt.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Zwei Personen spielen zusammen, es wird abwechselnd geschlagen.

### COACHING-HINWEISE

Der Raum soll genutzt werden, um den Ball länger im Spiel zu halten. Das Spiel wird dann leichter. Der Fokus liegt darauf, den Ball mit dem Schläger zu treffen.

Es geht darum, ein Gefühl für den Schlag bekommen.

Die Schlagbewegung soll am besten von unten nach oben erfolgen. Ziel ist, dass man lange Ballwechsel schafft. Ein kontrollierter Schlag von unten nach oben ist am einfachsten. Es dient dazu, das Spiel langsamer zu machen.

Beobachtung, Ausprobieren des Rotationsverhaltens des Balls:

Wie ist das Absprunghverhalten des Balls nach Kontakt mit einer Wand oder nach Bodenkontakt,

wenn er

am Nordpol (Überschnitt), also auf der oberen Hälfte des Balls, oder

am Südpol (Unterschnitt), der unteren Hälfte des Balls, getroffen wird?

Mit welcher Technik kann der Ball weiter geschlagen werden?

Weitschießen: Wer schießt am weitesten? Distanzmarkierung benutzen, z. B. Linien auf dem Hallenboden, vorgegebene Zielfelder, Langbänke oder Pylonen. Der Ball wird geschlagen, entweder volley nach Hochwurf aus der Hand oder nach einmaligem Rückprall vom Boden.





# AUFSCHLAG-CHALLENGE

## WIE WIRD GESPIELT

Personen spielen auf einer Seite des Tisches Aufschlag.

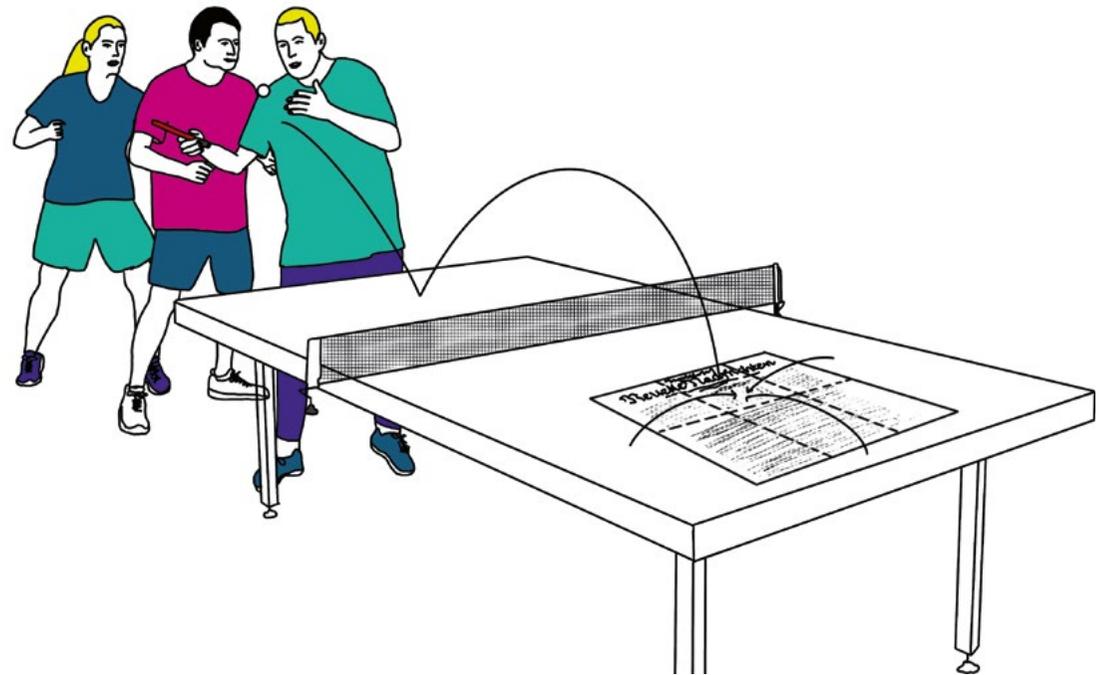
Auf der anderen Tischhälfte wird ein Zeitungsblatt ausgelegt.

Jede Person hat eine vorgegebene Anzahl von Versuchen (drei bis fünf), um das Zeitungsblatt zu treffen.

Bei einem Treffer wird das Zeitungsblatt einmal gefaltet und die nächste Person kommt an die Reihe.

Das Zeitungsblatt soll max. sechsmal gefaltet werden.

Die Personen agieren als ein Team.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Tischtennistisch, Tischtennisbälle, Tischtennisschläger, Ballschüssel, Zeitung



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Zwei ausgelegte Zeitungsblätter

Becher oder Zahlenfelder als Ziele

### REGELANPASSUNGEN

Es wird an mehreren Tischen gleichzeitig gespielt. Die Personen an jeweils einem Tisch bilden ein Team.

Welches Team erreicht am schnellsten sechs Faltungen?

Wie viele Faltungen sind erreicht, nachdem jeder dreimal an der Reihe war?

Anzahl der Versuche lässt sich je nach Leistungsstand erhöhen oder verringern.

Es kann mit einem „Hilfsaufschlag“ gespielt werden: Der Spieler, die Spielerin lässt den Ball auf den Tisch fallen und schlägt ihn direkt in die andere Hälfte.

Vorgabe: Aufschlag nur mit der Rückhand oder nur mit der Vorhand

Personen an einem Tisch spielen gegeneinander.

Jeder Treffer wird mit einem Siegpunkt bewertet oder der Wert steigt nach jeder Faltung:

Wer hat nach der vorgegebenen Zeit oder Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte?

### RÄUME

Nach jedem Treffer wird die Zeitung in eine neue Position auf den Tisch gelegt.

Möglichst flacher Aufschlag: Es wird eine Schnur über das Netz gespannt, wobei der Abstand zum Netz immer mehr verringert wird.

Aufschläge erfolgen mit Unterschnitt/Überschnitt, Platzierungsvariationen ergeben sich durch eine Veränderung der Position der Zeitung: Ein kurzer oder langer Aufschlag wird nötig oder ein Spiel in die langen Tischecken.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Als Turnier:

Die jeweils gleich platzierten Personen spielen gegeneinander im Finale, etwa von jedem Tisch die Erstplatzierten, alle Zweiten usw.

### COACHING-HINWEISE

Nur regelgerechte Aufschläge sind erlaubt: ein senkrechter Hochwurf mit mind. 16 cm Höhe, der Ball muss hinter dem Tisch getroffen werden.





# BALLEIMER ZUSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Auf einer Tischhälfte werden Joghurtbecher aufgestellt.

Die Schützen stehen auf der anderen Seite seitlich nebeneinander.

Zuspieler spielt jedem den Ball einmal zu. Dann erfolgen ein Wechsel und das Anstellen am Ende der Reihe.

Das Team soll gemeinsam alle Becher vom Tisch schießen.

Zuspieler, Fänger und Schützen wechseln durch.



## WAS IHR BRAUCHT

- ▶ Balleimer, viele Tischtennisbälle, Tischtennistische, Tischtennisschläger, Joghurtbecher, Pylonen



3-6 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Es gilt, Joghurtbecher unterschiedlicher Farbe, Farbfelder oder Zahlenfelder zu treffen.

Größen lassen sich variieren mithilfe einer Federballpackung, Tennisballpackung o. Ä.

### REGELANPASSUNGEN

Drei bis fünf Personen bilden ein Team. Man spielt in Teams gegeneinander. Alle stellen sich hintereinander auf, jeder spielt den anderen ein bis drei Bälle zu, anschließend erfolgt ein Wechsel. Welches Team räumt als erstes die Becher ab?

Wird ein Joghurtbecher oder Farbfeld getroffen, müssen alle so schnell wie möglich zu einem vorher für jede Farbe festgelegten Ort oder Gegenstand in der Halle (z. B. die Hallentür oder eine Weichbodenmatte) sprinten.

Welche Person ist zuerst am Zielort?

Ein Wettbewerb mit Einzel- oder Teamwertung ist möglich.

Zahlenfelder können als Ziel dienen.

Dabei kann man bestimmte Zahlen oder Zahlenkombinationen vorgeben

Die höchste Punktzahl gewinnt. Die Werte der getroffenen Zahlenfelder werden addiert.

Wettspiel an einem Tisch: Welche Person schießt die meisten Joghurtbecher ab?

### RÄUME

Ein Wettbewerb mit Teams an mehreren Tischen ist möglich. An welchem Tisch sind zuerst alle Becher abgeschossen?

### COACHING-HINWEISE

Das Balleimertraining (BET) wurde zuerst in den 1960er-Jahren in China eingeführt. Folgende Anforderungen an die Trainer beim BET sind zu beachten:

Das BET-Zuspiel muss so gut geübt werden, dass die Beteiligten „blind“ treffen können. Dabei ist wichtig, den Übenden anzuschauen, nicht die eigenen Hände.

Folgende Parameter müssen sicher umgesetzt werden: Platzierung, Tempo, Flugbahn, Balltreffhöhe und „blindes“ Zugreifen.

Zuspieltechnik:

Automatisiertes, „blindes“ Zugreifen aus dem Balleimer (auch mehrere Bälle gleichzeitig)

Mit dem Handrücken nach oben muss der Ball auf den Tisch fallen, ohne dass der Spieler aktiv wirft!

Damit die Flugkurve möglichst realistisch ist, sollte der Ball in Netzhöhe getroffen werden.

Das Balleimerzuspiel kann sowohl für Wettkämpfe (siehe Beispiele), zum gezielten Training zur Verbesserung von Schlagtechniken und der Beinarbeit (siehe Systemtraining S. 96) und zum Ausdauertraining eingesetzt werden.

Der Zuspieler muss den Ball gut werfen können. Es sollte ein geübter Spieler ausgewählt werden.

Tipp: Easy Roll als Zuspielhilfe: Eine ein Meter lange Röhre, in die man den Ball wirft. Er fällt immer auf die gleiche Stelle am Tisch, damit der Übende den Ball gut schlagen kann. Diese Übung ist gut für Anfänger geeignet.



# RUNDLAUF

## WIE WIRD GESPIELT

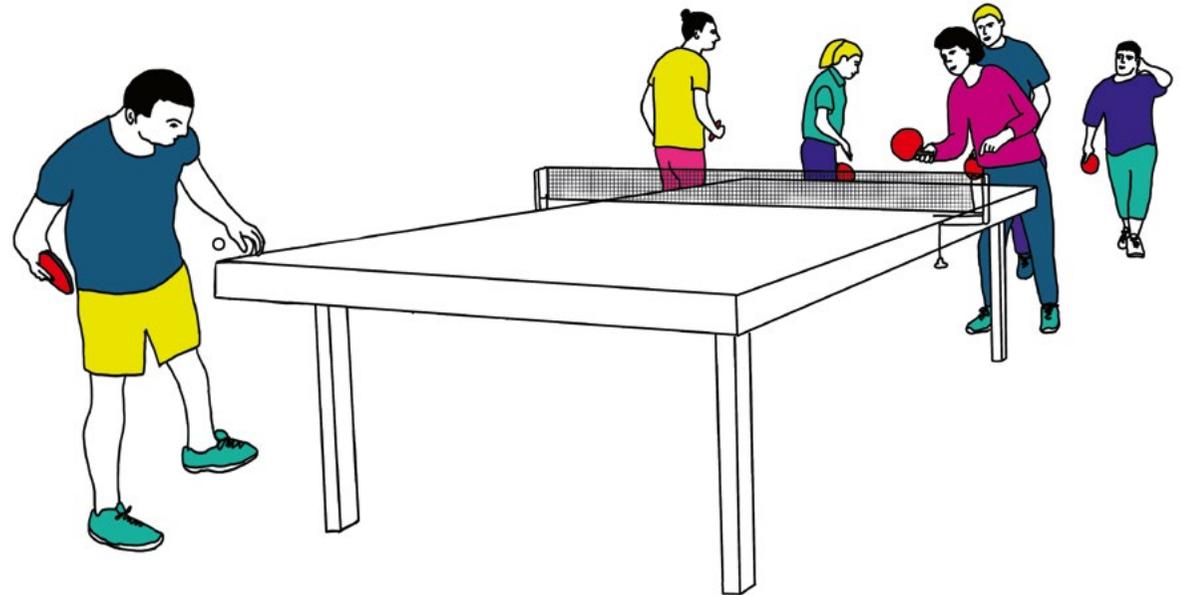
Auf einer Seite stehen Personen hintereinander.

Auf der anderen Seite vom Tisch steht eine Person (Zuspieler), die den Aufschlag über den Tisch spielt.

Die Person auf der anderen Seite muss den Ball annehmen, zurückspielen und sich hinten in der Reihe wieder anstellen.

Der Zuspieler spielt den Ball jeder Person im Team zu. Für den Fall, dass ein Ball verloren geht, sollte ein Balleimer zum zügigen Weiterspielen bereitstehen.

Es darf nicht vergessen werden, auch den Zuspieler durchzuwechseln.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Ballbehälter, Tischtennistisch(e)



4-8 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Personen rollen zum Einstieg erst einmal verschieden große Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball) über die Tischbreite. Dabei umrunden die Personen den Tisch und rollen den Ball hin und her. Man kann auch die Bälle mithilfe des Tischtennisschlägers rollen. Dabei macht das Handgelenk eine Frisbeebewegung, der Ball gelangt so auf die andere Tischseite.

Die Personen laufen bei jedem Seitenwechsel um bis zu drei seitlich links und rechts mit immer größerem Abstand zum Tisch aufgestellte Markierungen (Pylonen, Hütchen) herum. Die Personen sollen dabei selbständig entscheiden, welche Markierung sie bei ihrer Laufgeschwindigkeit umlaufen.

### REGELANPASSUNGEN

Man kann Rundlaufvariationen und Wettkampfspielmöglichkeiten vorschlagen. Dabei steht der Zuspieler auf einer

Seite, die Mitspieler auf der anderen. Bei geübten Personen erfolgt das Rückspiel auf beiden Seiten ohne Zuspieler.

Tripel oder fünf gegen fünf: Es spielen immer drei bis vier Personen auf einer Tischseite. Nach jedem Schlag läuft eine Person nach hinten, die nächste übernimmt usw.

Bei fünf Personen auf einer Seite wird der Laufweg durch auf beiden Seiten des Tisches aufgestellte Pylonen festgelegt.

### RÄUME

Rundlauf um zwei (und mehr) Tische

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Zusätzlich können verschiedene Wettbewerbsvarianten gespielt werden:

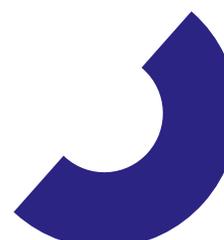
Ausscheidungsspiel mit festgelegter Anzahl von „Leben“: Hat eine Person z. B. drei Fehler gemacht, scheidet sie aus. Am Ende spielen die letzten zwei verbliebenen Personen ein Endspiel aus (z. B. einen auf sieben Punkte verkürzten Satz).

Die Zuspielerin bleibt stehen und spielt die Bälle an alle anderen Teammitglieder (Balleimer). Der Spielfluss wird aufrechterhalten, der Rückschlag erfolgt nur auf einer Seite. Ein Zielfeld auf Zuspielerseite zu treffen könnte eine Zusatzaufgabe sein. Den Wettbewerb können entweder Einzelspieler oder zwei Teams untereinander austragen. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Welche Person oder welches Team erzielt die meisten Treffer?

### COACHING-HINWEISE

Der Vorteil dabei ist, dass jede Person ihre Laufintensität selbst regulieren kann. Es kann überholt werden.

Der Zuspieler in der ersten Runde könnte eine Person sein, die bereits etwas geübter ist. So können die anderen sich im weiteren Verlauf des Spiels an ihr orientieren.





# DAS DOPPEL

## WIE WIRD GESPIELT

Gespielt wird ein Einsteiger-Doppel mit festgelegter Platzierung.

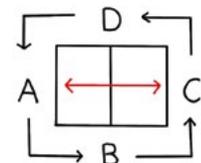
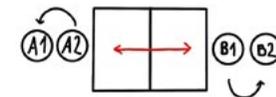
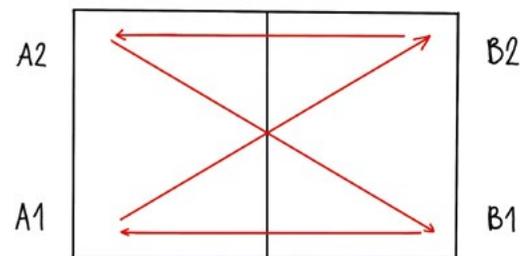
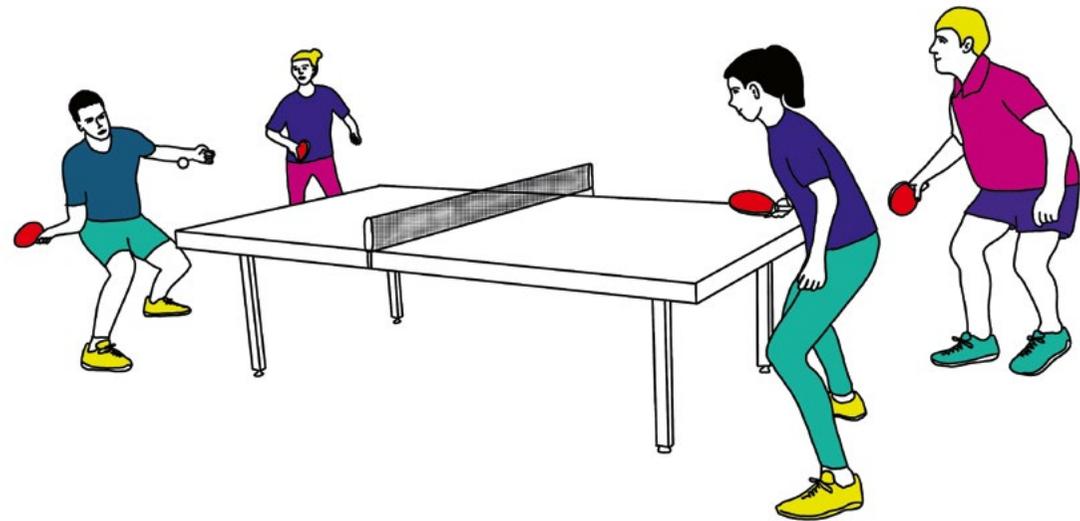
Die Doppelpartner halten ihre Position am Tisch.

Die jeweilige Person wird gezielt angespielt.

Beispiel: Team A spielt immer diagonal, Team B parallel: A1 auf B2, B2 auf A2, A2 auf B1, B1 auf A1 usw. Ein anschließender Wechsel der Platzierungsvorgabe bietet sich an.

Erreicht werden sollen möglichst viele Ballwechsel ohne Fehler.

Hier ist auch ein Wettbewerb mit Tischtenniszählweise möglich.



## WAS IHR BRAUCHT Tischtennisbälle, Tischtennisschläger, Tischtennistisch(e)



4 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### REGELANPASSUNGEN

Die Laufwege bei abwechselndem Schlagen im Doppelspiel lassen sich üben.

Es wird immer Mitte-Mitte platziert: Person A1 schlägt und macht Platz für Person A2. Das Gleiche geschieht auf der gegenüberliegenden Seite mit den Personen B1 und B2. Es können zuerst immer zwei Ballwechsel gespielt werden, ehe ein Wechsel erfolgt. Später können die Spieler nach einem Ballwechsel die Positionen wechseln.

3er- oder 4er-Ablöse-Rundlauf:

Zwei Personen (A und B) spielen mit gleichmäßigem Tempo Mitte-Mitte.

Die Personen C und D lösen während der Ballwechsel die Personen A und B ab. A und B bewegen sich dann zur anderen Tischhälfte und lösen die anderen wieder ab usw. Ein Ablösekommando sollte festgelegt werden. Von Vorteil sind möglichst lange Ballwechsel und viele Ablösungen.

Man kann auch die Schlagtechnik vorgeben: Vorderhand oder Rückhand, Konter oder Schubball. Das Gleiche gilt für die Bewegung zur anderen Tischseite: Side Step, Sprint u. a.

### RÄUME

Ein Rückschlag erfolgt nicht im regelmäßigen Wechsel nach jedem Schlag. Jeder spielt nur die Bälle, die auf seine linke oder rechte Tischhälfte gespielt werden. Ein Doppelpartner schlägt also auch öfter hintereinander.

### COACHING-HINWEISE

Alle Übungen sind auch mit Balleimerzuspiel oder Zuspieler auf einer Tischseite möglich. Gezieltes Zuspiel und Üben mit einer Doppelpaarung bieten sich an.

Doppelregeln: Doppelpartner müssen immer abwechselnd zurückschlagen.

Beispiel: A1 Aufschlag auf B2 -> Rückschlag A2 -> Rückschlag B1 -> Rückschlag A1 usw.

Zählweise: Ein Satz ist gewonnen, wenn ein Team elf Punkte erreicht hat.





# LÄNGSTER BALLWECHSEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

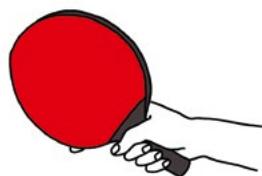
## WIE WIRD GESPIELT

Pro Tisch spielen zwei Personen (ein Paar). Es stehen mehrere Tische nebeneinander.

Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten.

Es wird mit Platzierungsvorgaben gespielt: Rückhand – Rückhand, Vorhand – Vorhand, Vorhand – Rückhand (parallel), Rückhand – Vorhand (Konter).

Welcher Tisch schafft nach vorgegebener Spielzeit den längsten Ballwechsel?



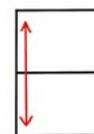
VH



RH-RH



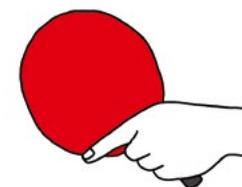
VH-VH



VH-RH



RH-VH



RH

## WAS IHR BRAUCHT

▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, 4 Tischtennistisch(e), Ballbehälter



8 Personen



10–15 Minuten

TISCHTENNIS

95





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### REGELANPASSUNGEN

Paarungen sind immer wieder neu zusammenzustellen.

Platzierungsvorgaben wechseln.

Welcher Tisch schafft als erster die vorgegebene fehlerfreie Anzahl von Ballwechseln?

Methodische Reihe „Die große Acht“ als aufgabenorientiertes Training:

Die Personen üben so lange, bis die Ballwechsel-Pyramide erreicht wurde. Das heißt entweder drei Ballwechsel mit fünf fehlerfreien Schlägen jeder Person oder zwei mit acht oder einen mit zehn fehlerfreien Schlägen.

### COACHING-HINWEISE

Systemtraining bedeutet, dass die Personen immer vorher festgelegte Spielzüge und Platzierungen spielen. Die Schlagtechnik ist ebenso festgelegt. Der Aufschlag dient dazu, den Ball ins Spiel zu bringen, in der Regel mit einem Rollaufschlag. Es sollte darauf geachtet werden, die vorgegebenen Spielzüge und Platzierungen einzuhalten. Ziel ist es, durch gleichmäßiges Tempo und konstante Platzierung das Ballgefühl und den Spielrhythmus zu erhöhen und damit auch die Schlagtechniken gut einzuüben.

Man unterscheidet verschiedene Übungskategorien:

- Einfache regelmäßige Technikübung
- Platzierungsübung
- Verbindung von mindestens zwei Schlagarten
- Bearbeitungsübung
- Unregelmäßige Übungen
- Systemtraining auch und besonders mit Balleimerzuspiel

Vorteile: gezieltes Zuspiel, Zuspieler und Trainer konzentrieren sich auf einen Üben.





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## EINLEITUNG

Volleyball ist weltweit verbreitet. Der Volleyballweltverband FIVB umfasst 222 nationale Verbände mit rund 35 Millionen Mitgliedern. Volleyball ist daher auch die Sportart mit den meisten Vereinsmitgliedern. Die Stärkung von Unified Volleyball öffnet, wie bei Special Olympics vorgelebt, Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf die Türen zum organisierten Vereinssport.

Volleyball besitzt im Großen und Ganzen drei gegensätzliche Grundprinzipien: das „Miteinander vs. Gegeneinander“, „Einzelleistung vs. Mannschaftsleistung“ und „Feldverteidigen vs. Punktemachen“.

Volleyball lässt sich das ganze Jahr über drinnen und draußen spielen und ist für alle Geschlechter altersübergreifend geeignet.

Volleyball ist allerdings technisch sehr komplex. Anfänger\*innen müssen sich an neue Regeln, Denkweisen und Techniken gewöhnen. Der Schwerpunkt der Sportart liegt in der Bedeutung „volley“. Das heißt, dass man den Ball aus der Luft annehmen muss und ihn dabei direkt weiterspielt – was auch ohne eine perfekte Technik möglich ist. Um das Spiel Anfänger\*innen näherzubringen und ihnen Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, sollten Lehrpersonen den Spielfluss und die Bewegungsintensität hochhalten. Dies kann durch vereinfachte Spielregeln erreicht werden, eine kleinere Feldgröße und mehr Spieler\*innen pro Team. So gibt es mehr Ballkontakte pro Person, das Spiel wird intensiver und bringt mehr Spaß.

## WARUM UNIFIED VOLLEYBALL SPIELEN?

Unified Volleyball spielen bedeutet, sich gegenseitig zu unterstützen. Jede\*r Spieler\*in nimmt eine individuelle Rolle im Team ein und wird so zum essentiellen Teil des Spiels. Während in anderen Sportarten eher individuelles Durchsetzungsvermögen oder Zweikampfstärke im Vordergrund stehen, geht es im Volleyball vor allem um Teamfähigkeit. Alle Sportler\*innen haben eine wichtige, sinnvolle und geschätzte Rolle in ihrer Mannschaft. Das Zusammenspiel fördert Kommunikation und Kooperation sowie die motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Diese Vielfalt an Eigenschaften ist insbesondere bei der Ballsportart Volleyball zu finden.





# EINFÜHRUNG VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Im Volleyball spielen zwei Teams gegeneinander, die jeweils aus sechs Feldspieler\*innen bestehen. Gespielt wird auf einem 9 x 18 Meter großen Feld, welches durch ein 2,43 Meter (Männer) bzw. 2,24 Meter (Frauen) hohes Netz in zwei Spielhälften geteilt wird. Ziel des Spiels ist es, den Ball bei der gegnerischen Mannschaft regelkonform über das Netz auf den Boden zu bekommen. Gleichzeitig gilt es zu verhindern, dass der Ball in der eigenen Hälfte auf den Boden gelangt. Regelkonform bedeutet Folgendes:

- Ein\*e Aufschlagspieler\*in bringt den Ball mit einem Aufschlag über das Netz ins Spiel,
- ein Team hat maximal drei Ballberührungen, um den Ball wieder zurück über das Netz zu spielen,

- ein\*e Sportler\*in darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren,
- ein Spielzug gilt als beendet, sobald der Ball den Boden berührt, nicht regelkonform zurückgespielt werden kann oder außerhalb des Spielfeldes landet,
- ein Spiel hat drei Gewinnsätze, die jeweils bis 25 Punkte gespielt werden.





# ÜBER DIE ALPEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

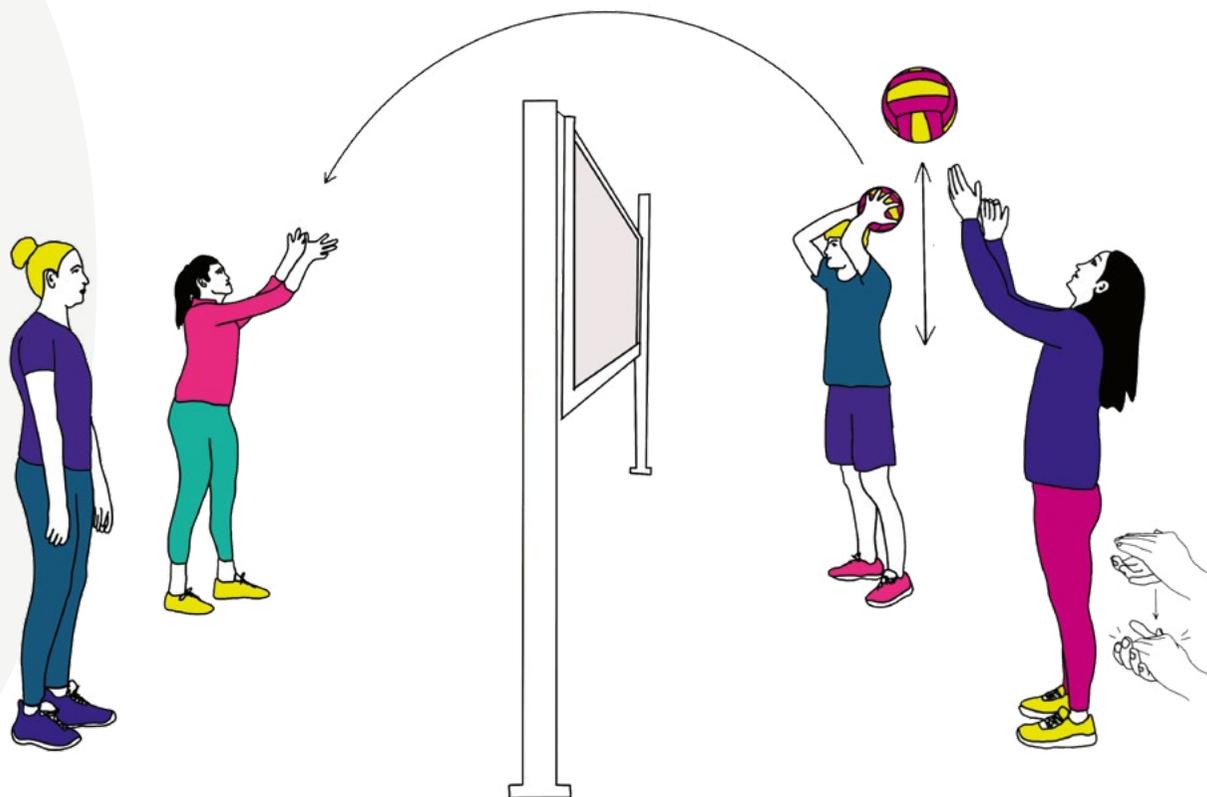
## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Zweier-Teams stellen sich von einem Netz getrennt gegenüber voneinander auf.

Person 1 wirft den Ball vor dem Kopf hoch, klatscht einmal in die Hände und fängt den Ball wieder auf. Anschließend wirft Person 1 den Ball über das Netz zu Person 2.

Gleiches gilt für Person 3 und 4.

Person 2 und 4 wiederholen diese Übung usw.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 2 Volleybälle, Volleyballnetz



4 Personen



5-10 Minuten

VOLLEYBALL

101





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Tennisball, Papierkugel, Indiac, Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

Abweichung vom Partnerspiel: Als weitere Zielorte bieten sich zum Beispiel ein kleiner Kasten, eine Kiste, Matte oder ein Reifen an.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor der Ball über das Netz gespielt wird, können die Personen den Namen des Mitspielers rufen, der angespielt wird.

Der Ball kann auch im Sitzen gefangen und geworfen werden. Entsprechend muss die Höhe des Netzes angepasst werden.

Damit die Passgenauigkeit zur Partnerin, zum Partner auch individuell geübt werden kann, wird der Ball in einem hohen Bogen in eine Kiste geworfen. Varianten können wie schon vorab beschrieben auch hier zum Einsatz kommen – vorher Klatschen usw. Gemeinsam kann die Kiste

auch als Teamspiel genutzt werden, um gegen ein anderes Team viele Treffer zu erzielen. Das Team mit den meisten Treffern (erfolgreichen Ballplatzierungen) hat gewonnen.

### RÄUME

Man kann das Spiel erst einmal ohne Netz oder Schnur spielen. Dabei stehen sich die Personen einander gegenüber oder nebeneinander im Kreis.

Die Netzhöhe (Überspielhöhe) lässt sich anpassen, um unterschiedliche Herausforderungen zu gestalten.

Die Spielfeldgröße kann, je nach Anzahl der Teilnehmenden, eingegrenzt werden. Entsprechend können auch die Personen näher oder weiter weg vom Netz stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Mit einem Ball wird zu viert diagonal und gerade gespielt.

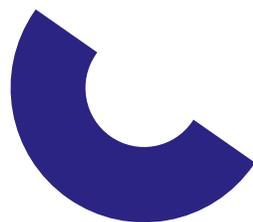
Person 1 wirft zu Person 2, Person 2 zu 4, Person 4 zu 3 und 3 wiederum zurück zu 1 (Hilfestellung kann die Nummer auf einem Blatt Papier sein, das sichtbar für alle aufgehängt wird).

### COACHING-HINWEISE

Das Üben einer hohen Flugbahn („Ball über den Berg werfen“) könnte von den Personen beim Werfen verbal mit „Hoooooch“ begleitet werden.

Die Übung ist auch mit mehreren Personen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden möglich. Person A macht sie beispielsweise wie beschrieben und Person B orientiert sich an einer der Regelvariationen.

Je nach spielerischem/technischem Vermögen kann der Ball auch gepritscht werden.



VOLLEYBALL



# LAUFBALL



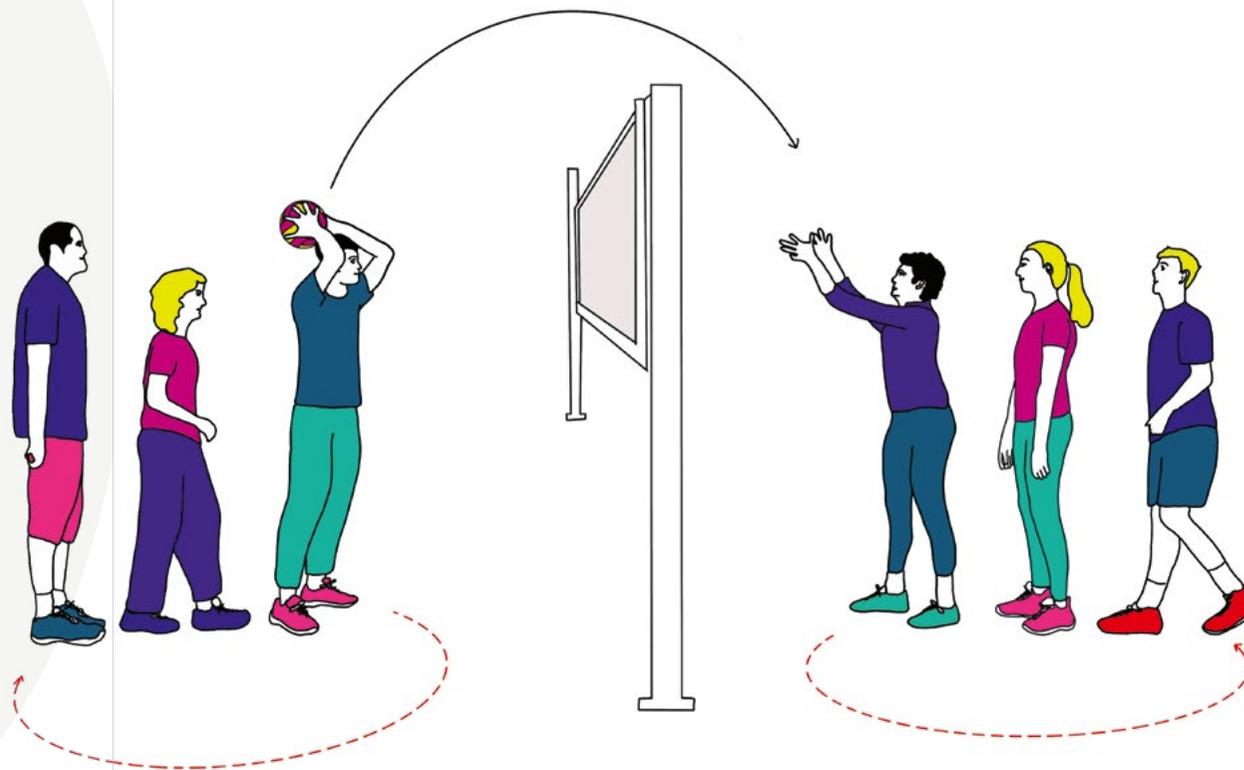
**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Teams stellen sich in einem Volleyballfeld einander gegenüber auf, innerhalb der Teams stehen die Personen in einer Reihe hintereinander.

Person 1 wirft den Ball über das Netz zu Person 2 und stellt sich danach beim eigenen Team hinten an.

Es wird also nach jedem Wurf rotiert.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 1 Volleyball, 1 Volleyballnetz



6-8 Personen



10 Minuten

VOLLEYBALL

103





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Netzes als Hindernis kann man eine Schnur verwenden.

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Tennisball, Papierkugel, Indiacas oder Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor der Ball geworfen wird, wird der Name der gegenüberstehenden Person gerufen.

Man kann nach dem Passspiel unter dem Netz oder der Schnur durchlaufen und sich beim gegenüberstehenden Team anstellen.

Bei zügigem Verlauf der vorherigen Variante können sich die Teilnehmenden auch am oder unter dem Netz einhändig abklatschen.

### RÄUME

Man kann das Spiel erst einmal ohne Netz oder Schnur spielen.

Die Netzhöhe (Überspielhöhe) kann angepasst werden, um unterschiedliche Herausforderungen zu gestalten.

Die Spielfeldgröße lässt sich je nach Anzahl der Teilnehmenden eingrenzen. Entsprechend können auch die Personen näher oder weiter weg vom Netz stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Für fortgeschrittene Personen kann der Ball auch ungenau geworfen oder gepritscht werden, sodass die gegenüberliegende Person sich mehr bewegen, anpassen und orientieren muss.

### COACHING-HINWEISE

Das Spielfeld muss frei von Hindernissen sein.

Je nach spielerischem/technischem Vorvermögen kann der Ball auch gepritscht oder gebaggert werden.

Hinweis beim Pritschen: Auf die Dreieckbildung über der Stirn achten.

Hinweis beim Baggern: Die Arme bilden ein großes Spielbrett und der Ball berührt im unteren Drittel die Arme.

Diese Techniken sind jedoch nur für geübtere Personen geeignet. Für alle anderen werden diese auf den folgenden Karten hergeleitet.

Die Zuspielmöglichkeiten können kombiniert werden, um auch eine individuelle Förderung zu ermöglichen.





# ZEHNER AM BODEN

## WIE WIRD GESPIELT

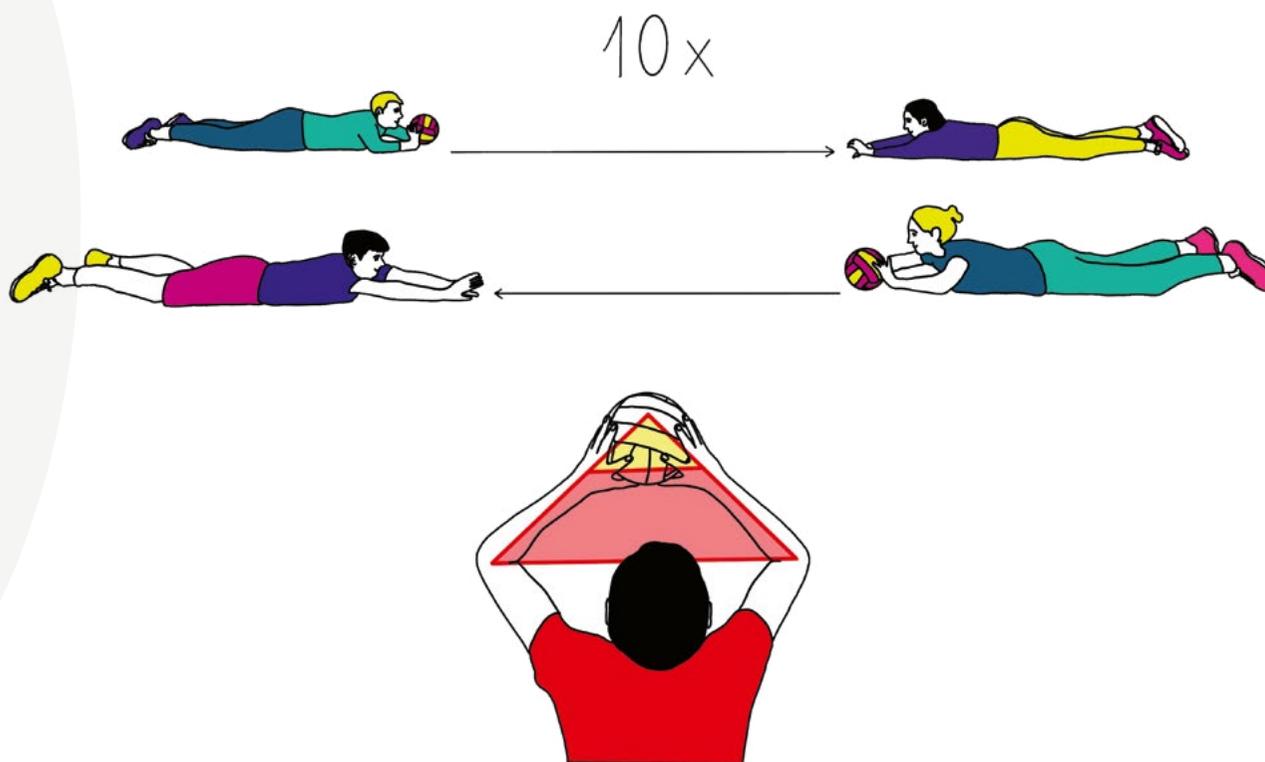
Es werden Zweier-Teams gebildet. Jedes Team bekommt einen Ball.

Innerhalb des Teams liegen beide etwa drei bis vier Meter auseinander auf dem Bauch. Alle Beteiligten liegen in einer Reihe.

Der Ball soll nun dem Partner gezielt zugerollt werden, indem die Arme gestreckt werden.

Dies erfolgt mit einer Pritsch-Bewegung – die Beteiligten bilden dabei „Dreiecke“ und strecken die Arme.

Das Team, das zuerst zehn Pässe am Boden schafft, gewinnt.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Volleybälle



4-20 Personen



10 Minuten

VOLLEYBALL

105





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Um ein Gefühl für die Technik zu entwickeln, können unterschiedliche Bälle genutzt werden, zum Beispiel große, leichte Pezzibälle, schwere Medizinbälle oder Softbälle, Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

Je nach technischem und körperlichem Vermögen können zusätzlich verschiedenhohe Hindernisse eingebaut werden, beispielsweise ein kleiner Kasten, eine Matte oder ein Hütchen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen setzen sich in den Schneidersitz und werfen sich den Ball im Sitzen zu.

Die Personen knien und werfen sich den Ball zu.

Die Personen wechseln vom Sitzen ins Stehen und pritschen sich den Ball zu.

Eine Person steht und eine Person sitzt. Nach zehn Malen wechseln die Personen.

### RÄUME

Der Abstand zwischen den Personen wird im Verlauf der Übung vergrößert. Immer nach einer definierten Anzahl von erfolgreichen Pässen bewegen sich die Personen weiter auseinander.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Mit Kästen, umgestellten Bänken oder anderen Begrenzungen wird eine Gasse gebildet, sodass der Ball nicht nach links oder rechts wegrollen kann und alle Personen sich den Ball erfolgreich zuspielen.

### COACHING-HINWEISE

Bewegungsablauf: Man kann den Ball vorne mit gestreckten Armen annehmen, dann nach hinten mitnehmen und nach vorn wegdrücken.

Während der Aktivität ist auf den Dreiecksgriff zu achten.

Bei der Aktivität kann die Bedeutung der grundlegenden Technik des Pritschens, also den Ball nicht zu werfen, sondern nur kurz mit den Fingern zu berühren, erklärt werden.





# HÜTCHENSPIEL

## WIE WIRD GESPIELT

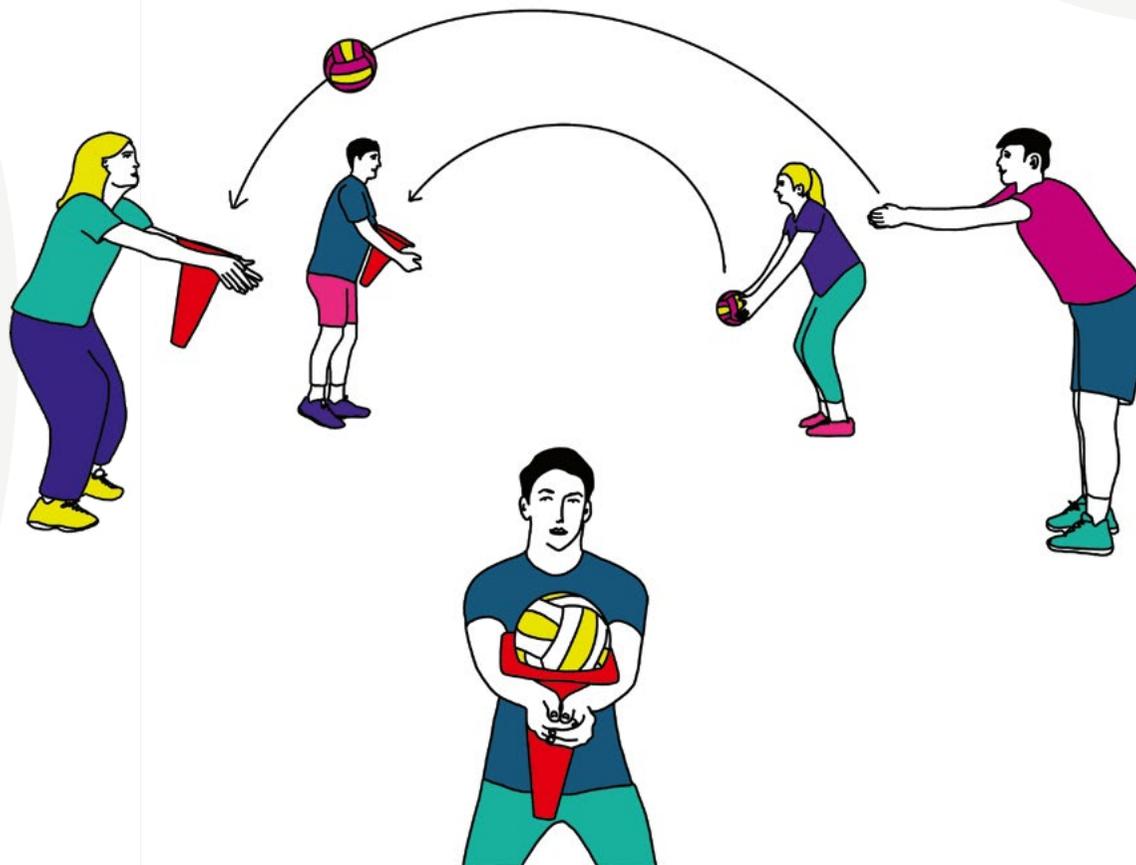
Es werden Zweier-Pärchen gebildet. Beide stehen sich mit ausreichend Abstand gegenüber. Jedes Pärchen hat einen Ball.

Alle Teams, die mitspielen, stehen nebeneinander, mit einem Abstand von mindestens 1,5 m.

Eine Person aus dem Team klemmt sich ein großes Hütchen zwischen die Unterarme, die andere Person wirft ihr einen Ball von unten zu.

Der Ball soll nun mit dem Hütchen gefangen werden.

Nach einer Runde wechseln die Rollen. Die Bälle werden eingesammelt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle und 1 Hütchen pro Team



20 Personen



10-15 Minuten

VOLLEYBALL

107





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um es einfacher für den Werfenden zu machen, können die Ballgröße und das Hütchen variiert werden, z. B. nimmt man mal einen Softball, mal einen Papierball (oder einen anderen weichen Gegenstand) oder ein größeres Hütchen.

Man kann ebenso die Hütchengröße verkleinern, um die Übung schwieriger zu gestalten. Ziel ist also, mit einem passenden Ball in das kleinere Hütchen zu treffen.

Die Personen stehen sich in einem Drei-Meter-Abstand gegenüber, beide jeweils mit einem Fuß in einem Reifen. Der Reifen darf nicht beim Fangen des Balles (mit dem Hütchen) verlassen werden.

### REGELANPASSUNGEN

Das Hütchen kann man in verschiedenen Höhen (Kniehöhe, Brusthöhe, Kopfhöhe) halten.

Eine Person wirft den Ball einmal auf den Boden, bevor der Partner, die Partnerin ihn mit dem Hütchen auffängt. Hier ist darauf zu achten, dass der Ball in der Kniebeuge aufgefangen wird.

Eine Person wirft den Ball in die Richtung des Partners, der Partnerin, aber leicht nach rechts oder nach links, sodass beim Auffangen ein Ausfallschritt gemacht werden muss.

Die Übungen werden auf einem kleinen Kasten im Sitzen ausgeführt.

### RÄUME

Man kann den Abstand zueinander vergrößern oder verkleinern.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nach mehreren Durchgängen kann bewusst das Tempo variiert werden.

Das Spiel wird mit mehreren Personen im Kreis gespielt. Der Fänger steht in der Mitte. Wenn er den Ball gefangen hat, rollt er diesen einer anderen Person zu, die noch nicht geworfen hat. Zum Kennenlernen rufen alle immer den Namen des Werfers.

### COACHING-HINWEISE

Für die Ausgangsposition zum Fangen: Man geht in die Kniebeuge, lehnt den Oberkörper leicht nach vorne und streckt die Arme, die Hände sind ineinandergelegt.

Beim Fangen: Ein Ausfallschritt sorgt für eine bessere Balance, um den Ball zu fangen.





# PEZZIBALL-SPIEL

## WIE WIRD GESPIELT

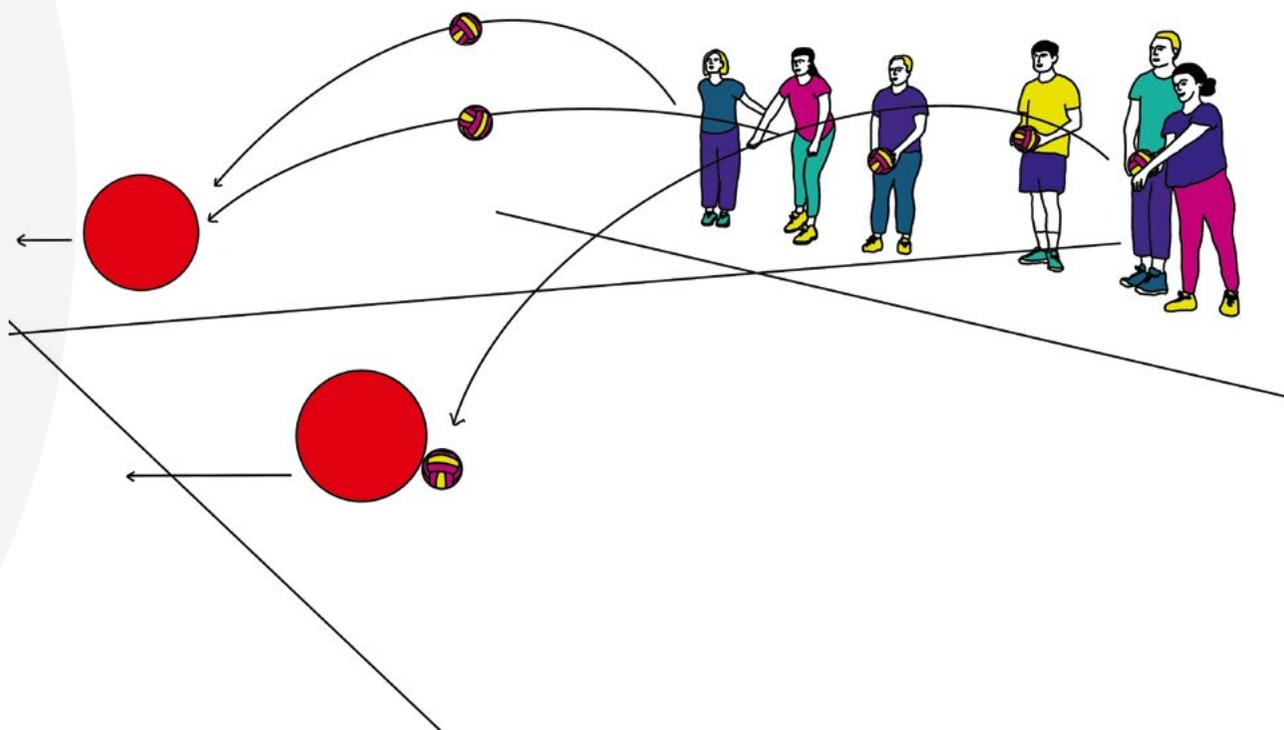
Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team stellt sich in einer Linie an der Seitenlinie der eigenen Spielhälfte auf.

Je ein Pezziball liegt mittig, zwei bis drei Meter von der Linie der jeweiligen Spiel-feldhälfte entfernt.

Mithilfe von Volleybällen sollen die Teams ihren Pezziball abwerfen, sodass er sich in Richtung der gegenüberliegenden Seitenlinie bewegt.

Alle Personen haben einen Ball in der Hand. Erst wenn alle Bälle geworfen wurden, können sie geholt und erneut geworfen werden.

Das Team, welches seinen Pezziball zuerst über die Ziellinie befördert hat, erhält einen Punkt. Wer zuerst fünf Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.



## WAS IHR BRAUCHT 2 Pezzibälle, Volleybälle (1 pro Person)



8-16 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL

109





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Anstelle eines Pezziballes kann auch auf einen kleineren Ball gezielt und dieser bewegt werden.

Alternativ zu Volleybällen kann man Softbälle einsetzen, die den Pezziball über die Ziellinie befördern.

### REGELANPASSUNGEN

Mehr als ein Ball muss bewegt werden.

Die Personen versuchen die Volleybälle mit den Volleyball-Techniken Pritschen und Baggern auf den Pezziball zu spielen.

Mehrere Teams treten zeitgleich gegeneinander an.

Die Ziellinie wird durch Hütchen oder Kästen verkleinert, sodass die Werfenden richtungsweisender zusammenarbeiten müssen.

### RÄUME

Die Größe des Spielfelds lässt sich an die Größe der Teams anpassen. Zum Beispiel kann anstatt über die Breite der Halle auch über ihre gesamte Länge gespielt werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Beide Teams erhalten einen Würfel. Wenn sie eine Drei würfeln, dürfen sie einen Ball werfen. Wenn sie eine Sechs würfeln, dürfen sie zwei Bälle werfen. Weiterhin gilt, dass der gewinnt, dessen Ball als erster die Linie überquert hat.

### COACHING-HINWEISE

Es ist besonders darauf zu achten, dass die Bälle nur dann geholt werden, wenn kein anderer wirft. Während des Spiels wird dies gerne vergessen.

Für das gemeinsame Ziel, den Ball über die Ziellinie zu treiben, müssen alle Teammitglieder zusammenarbeiten. Ein gemeinsames Anfeuern kann hier viel Spaß bereiten.





# AUFRÄUMSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

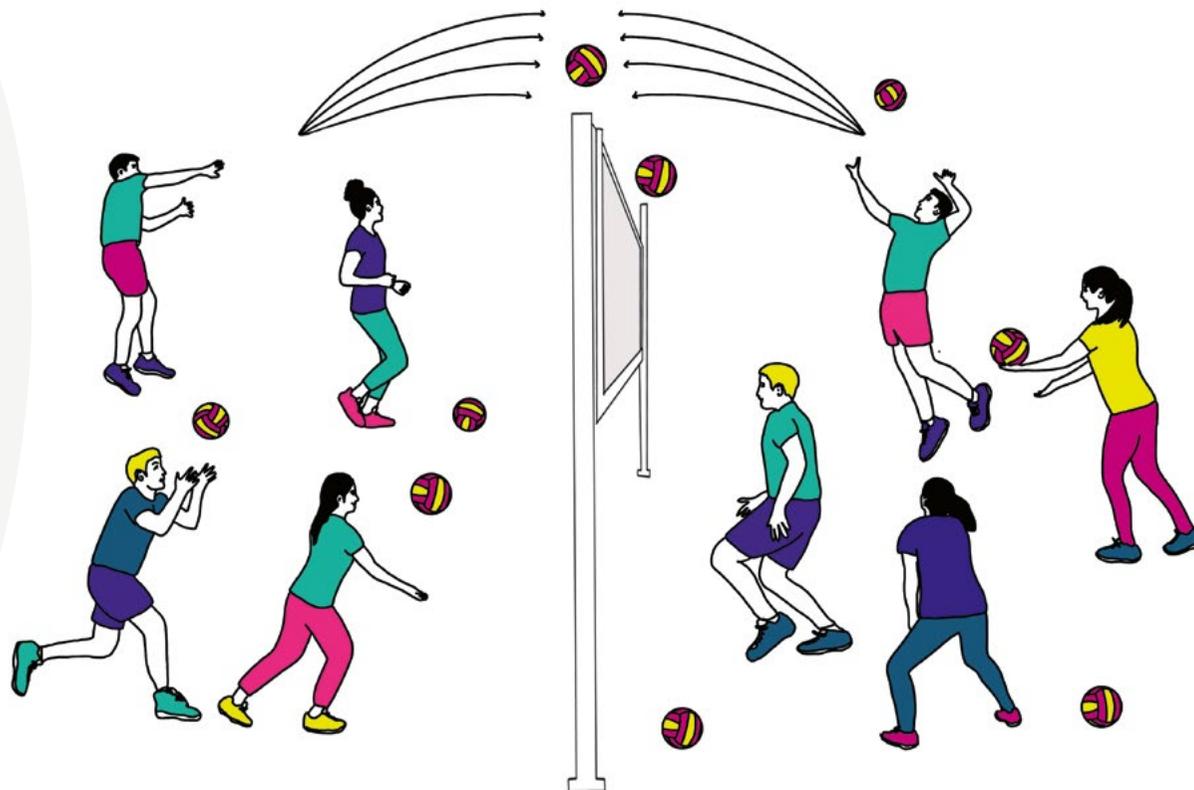
Die Halle wird durch das Netz in zwei Hälften unterteilt, in der sich ein Team aus jeweils fünf bis zehn Personen verteilt.

In den Feldern liegt die gleiche Anzahl an Bällen.

Auf ein Kommando versuchen beide Seiten, ihre Felder von den Bällen zu befreien, indem sie sie mit einem Aufschlag über das Netz schlagen.

Nach fünf Minuten darf kein Ball mehr berührt werden. Es wird gezählt, wie viele Bälle jeweils im Spielfeld liegen.

Die Mannschaft mit weniger Bällen im Spielfeld gewinnt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 20 Bälle, Volleyballnetz



10-20 Personen



2 Minuten

VOLLEYBALL

111





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Verschiedene Bälle, auch Luftballons, kann man verwenden, jedoch ist darauf zu achten, dass die Bälle zusammenpassen. Volleybälle, Softbälle und Luftballons sollten nicht mit anderen Bällen gemischt gespielt werden.

### REGELANPASSUNGEN

Personen, die noch keine Schlagtechnik beherrschen, dürfen den Ball werfen.

Der Ball darf mit verschiedenen Volleyball-Techniken, also Baggern, Pritschen und Schlagen, gespielt werden.

Der Ball muss einmal zu einem Teammitglied gepasst werden und dann erst über das Netz.

Der Ball muss zweimal zu einem Teammitglied gepasst werden und dann erst über das Netz.

Der Ball darf zusätzlich mit dem Kopf oder als „Notlösung“ mit dem Fuß in die andere Spielhälfte befördert werden.

### RÄUME

Die Größe des Spielfelds lässt sich an die Größe der Teams anpassen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Jedes Team bespricht sich nach jeder Runde, wie es sich als Team taktisch verbessern kann, z. B.: Wer spielt in welcher Entfernung vom Netz? Werden Rollen verteilt? Gibt es weitere Tricks, um zu gewinnen?

### COACHING-HINWEISE

Da dieses Spiel dynamische und unterschiedliche technische Herausforderungen bietet, sollten zu Spielbeginn Sicherheitshinweise besprochen werden. Zum Beispiel sollte man auf die besonderen Eigenschaften verschiedener Bälle aufmerksam machen.

Die Technik des Aufschlagens von unten – wobei man einen Treffpunkt finden muss, um mit gestrecktem Arm und fester Hand den Ball schwungvoll in einem Bogen auf die andere Feldseite zu schlagen – wird vom Trainer durch gezieltes Feedback vermittelt.

Die schwierige Technik des Aufschlagens von oben eignet sich besonders für Personen, die schon in einer Rückschlagsportart geübt sind, wie zum Beispiel Tennis und Badminton.





# ZUSPIEL IM DREIECK



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

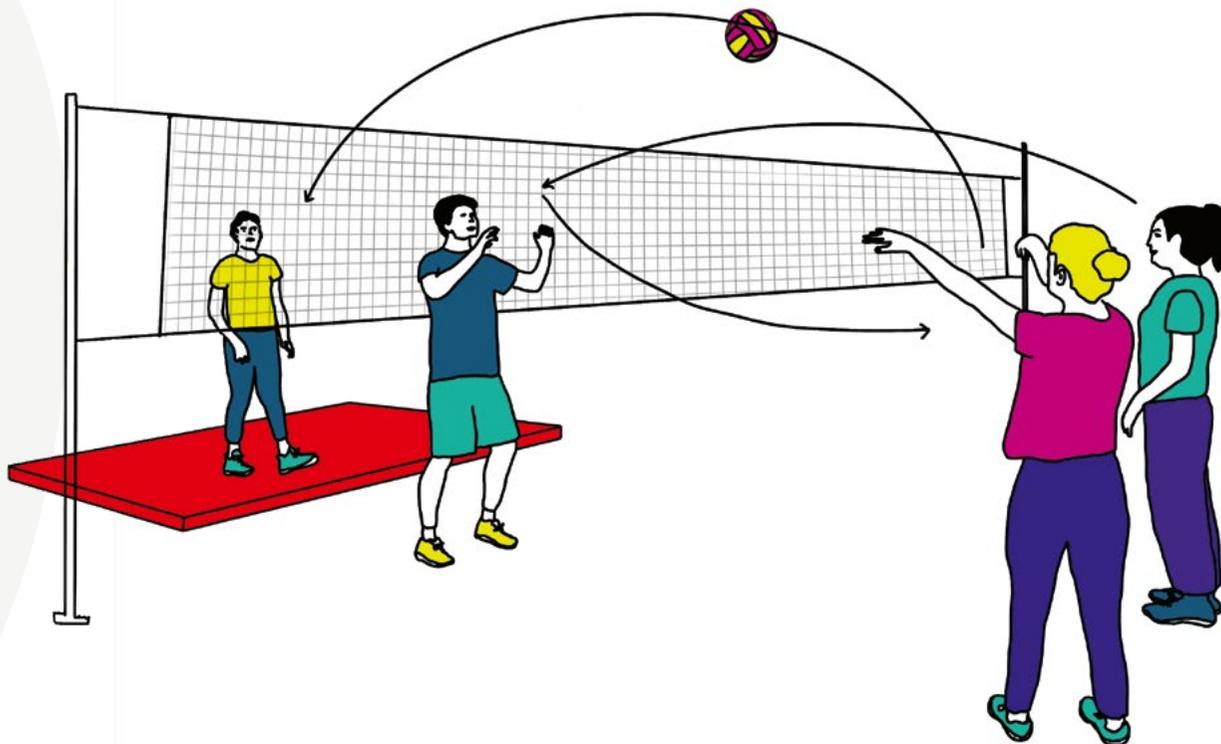
Es werden Dreier-Teams (ggf. Vierer-Teams) gebildet, die sich in einem Dreieck aufstellen. Zwei Personen schauen zum Netz, eine steht mit dem Rücken zum Netz.

Person 1 wirft zu Person 2 (am Netz), Person 2 fängt und wirft dann zu Person 3.

Person 3 fängt den Ball und spielt ihn zum Abschluss über das Netz.

Eine Matte wird auf der anderen Seite des Netzes als Ziel aufgebaut und soll von Person 3 mit dem Ball getroffen werden. Eine mögliche vierte Person steht an der Matte und wirft den Ball zurück.

Wenn Person 3 die Matte trifft, wechseln die Mitspieler gegen den Uhrzeigersinn durch.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle, 1 Volleyballnetz, 1 Matte



3-4 Personen



10-15 Minuten

VOLLEYBALL

113





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Anstatt des Netzes als Hindernis kann man eine Schnur verwenden.

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Indiacca, Kinder-, Beach-, Hallen- oder Volleybälle.

Vielfältige Variationen des Zielbereiches sind in Form von Reifen, Kästen, Tüchern, Linien u. a. möglich.

### REGELANPASSUNGEN

Der Ball wird nur auf Kopfhöhe geworfen und gefangen.

Der Ball wird nur auf Kopfhöhe gespielt und möglichst direkt ohne Fangen weitergespielt.

Nach jedem Durchlauf, wenn der Ball auf die Matte oder den Boden (Zielbereich) fällt, wird die Position gegen den Uhrzeigersinn gewechselt. Bei vier Spielern geht Person 4 mit dem Ball auf Position 1.

### RÄUME

Der Abstand der Personen zueinander kann im Verlauf der Übung angepasst werden – durch Verkleinern oder Vergrößern.

Die Höhe des Netzes sowie die Feldgröße lassen sich entsprechend auch anpassen.

Der Zielraum, die Matte, kann durch Erweiterung von Zielmöglichkeiten, zum Beispiel weiteren Matten oder Ringen, vergrößert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Übung ist zunächst auch ohne Netz möglich.

### COACHING-HINWEISE

Diese Übungsform eignet sich, um die Teams nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übenden in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Zusätzliche Zielräume wie Reifen ermöglichen eine weitere Differenzierung der Aufgabe. Wurfstarke Personen können kleinere Ziele wie Reifen anvisieren, andere größere wie die Matten.





# HANDTUCH-BALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

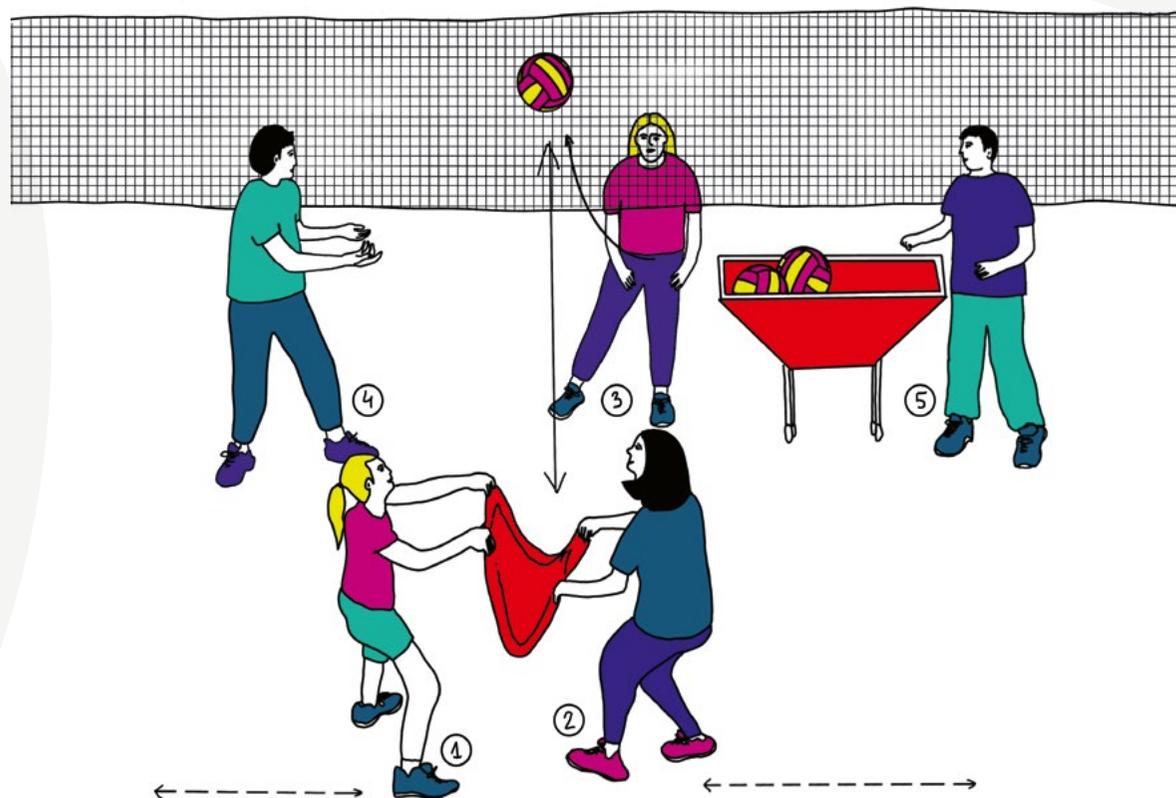
Es werden Teams aus drei bis fünf Personen gebildet.

Person 1 und 2 halten zusammen ein Handtuch fest und stehen auf Höhe der Grundlinie. Person 3 als Zuwerfer plus ein bis zwei zusätzliche Ballfänger stehen am Netz.

Sobald Person 3 (Zuwerfer) den Ball in das Feld geworfen hat, laufen Person 1 und 2 los und versuchen, den Ball mit dem Handtuch aufzufangen.

Anschließend wird der Ball mit dem Handtuch zum Zuwerfer oder zu den zusätzlichen Ballfängern geworfen und von ihnen zum Ballcontainer gebracht.

Nach einer bestimmten Anzahl an Würfen werden die Positionen durchgewechselt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle, Ballcontainer, Hand- oder andere Tücher



3-5 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL

115





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Es können auch alternative Bälle wie Soft-, Kinder-, Beach- oder Volleybälle genutzt werden.

Mit unterschiedlichen Tuchgrößen, ggf. auch Netzen, die die Bälle nicht durchlassen, trainiert man die Abstände und die Beweglichkeit zwischen den Personen.

Es wird über ein Netz oder eine Schnur gespielt, um zur Spielidee Volleyball hinzuführen.

### REGELANPASSUNGEN

Es spielen nur drei Personen im Team und der Ball wird vom Tuch direkt in den Ballcontainer gezielt.

Die Zuwerferin, der Zuwerfer wirft sich den Ball selbst hoch und pritscht oder baggert ihn in Richtung des Teams mit dem Tuch.

Zwei Zweier-Teams mit jeweils einem Tuch spielen mit- oder gegeneinander. Der Ball wird direkt aus dem Tuch (gemeinsam) zu dem gegenüberstehenden Team geschlagen.

### RÄUME

Der Ball wird aus der anderen Hälfte über das Netz geworfen und dann mit dem Handtuch aufgefangen und wieder zurück über das Netz gespielt.

Die Höhe des Netzes und der Abstand zueinander können variiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Zwei Dreier-Teams spielen sich den Ball gegenseitig über ein Netz zu. Fällt der

Ball bei einem Team auf den Boden, erhält das andere Team einen Punkt. Bei zehn Punkten hat ein Team gewonnen. Der Ball soll möglichst lange im Spielfluss gehalten werden. Die Zuwerferin am Netz wird in jeden Spielzug miteinbezogen, bevor der Ball wieder über das Netz gespielt wird. Maximal sind drei Ballberührungen möglich.

### COACHING-HINWEISE

Diese Übungs- und Spielform eignet sich, um die Gruppen nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übungen in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Zeitgleich können verschiedene Teams unterschiedliche Varianten spielen.





# OHNE GEWINNT!

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Dreier-Teams gebildet. Pro Spielfeld spielen jeweils zwei Teams gegeneinander.

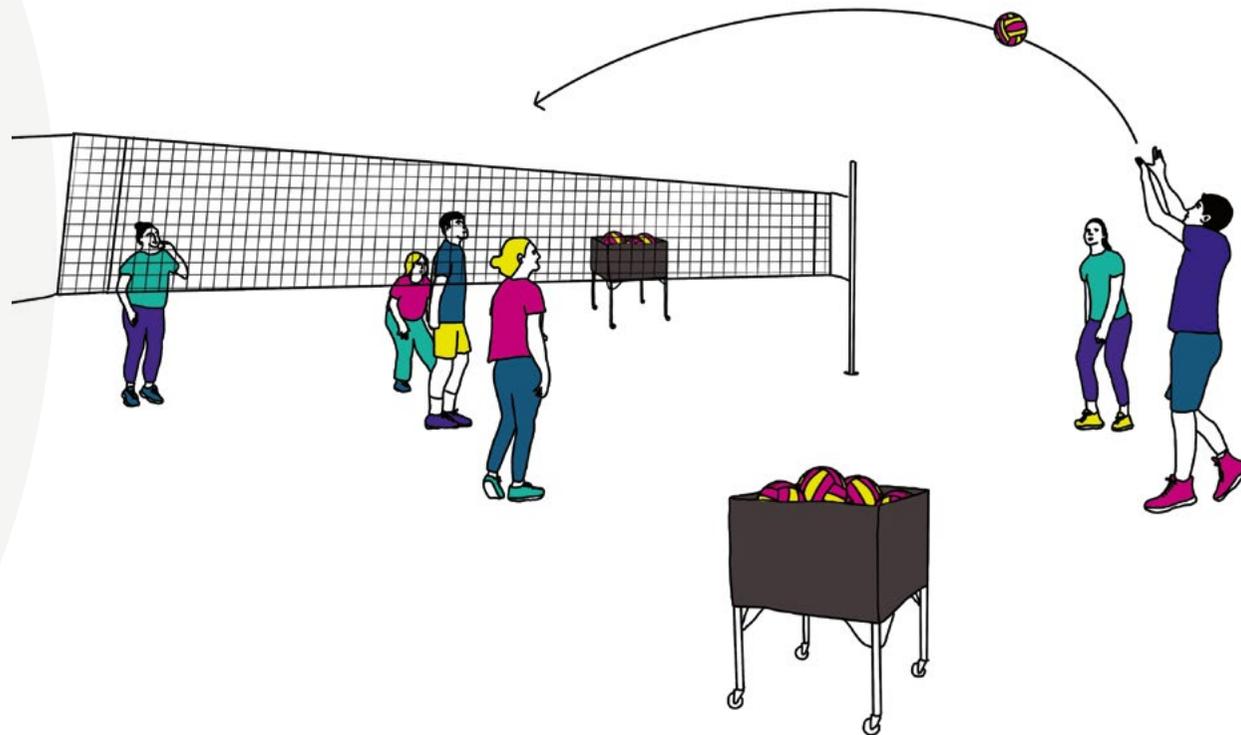
Jedes Team erhält einen Ballcontainer mit fünf Bällen.

Es wird mit drei Ballkontakten nach einfachen Volleyballregeln (also mit drei Ballberührungen) über das Netz gespielt.

Macht ein Team einen Fehler, wird der Spielball von diesem Team aufgehoben und in den eigenen Ballcontainer gelegt.

Das andere Team darf einen neuen Spielball aus seinem Ballcontainer nehmen und aufschlagen.

Das Team, welches als erstes keinen Ball mehr im eigenen Ballcontainer hat, gewinnt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 10 Volleybälle, Volleyballnetz, 2 Ballcontainer



6 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL





# IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## MATERIAL

Es können auch alternative Bälle wie Soft-, Kinder-, Beach- oder Volleybälle genutzt werden.

## REGELANPASSUNGEN

Bei einem Fehler muss das Team (zusätzlich zum Erhalt des Balls) fünf Liegestützen oder Ähnliches machen.

Vereinfachung: Der Ball darf pro Spielzug einmal gefangen und weitergeworfen werden, anstatt durchgehend volleyballkonform zu spielen.

## RÄUME

Die Höhe des Netzes und die Spielfeldgröße lassen sich variieren.

## BESONDERE ANPASSUNGEN

Je nach Können und gewünschter Spielintensität pro Spieler kann die Spieler Anzahl pro Team auf bis zu sechs Personen vergrößert werden.

Die Spielzeit kann auf kurze Intervalle verringert werden, um die Intensität zu erhöhen, beispielsweise auf zwei mal zwei Minuten.

## COACHING-HINWEISE

Diese Übungs- und Spielform eignet sich, um die Gruppen nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übungen in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Da die Anzahl an möglichen Personen von drei bis sechs variiert, kann das Spiel auch als Gruppen-Zusammenführung genutzt werden.





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# BASKETBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG BASKETBALL



## EINLEITUNG

Basketball wurde im Jahr 1891 von James Naismith als Hallensport ursprünglich für YMCA-Studierende erfunden. Basketball hat insbesondere in den USA, China, den Philippinen, Litauen und Südeuropa einen hohen Stellenwert, aber auch in Deutschland spielen immer mehr Menschen Basketball. Dass sich die Sportart hierzulande weiterentwickelt, erkennt man auch daran, dass zunehmend mehr deutsche Spieler\*innen in den Profiligen NBA und WNBA in den USA spielen.

Seit 1936 ist Basketball olympische Disziplin. Eine weitere Variante des Basketballs, welche zunehmend an Popularität gewinnt, ist der paralympische Rollstuhlbasketball. Basketball wird grundsätzlich in zwei Varianten gespielt: 5 x 5 und 3 x 3. 5 x 5 ist die traditionelle Spielform, wobei 3 x 3 seinen Ursprung im Streetball hat. Mittlerweile sind sogar beide Spielformen olympisch und auch bei den Special Olympics World Games 2023 in Berlin wird es neben dem 5 x 5- einen 3 x 3-Wettbewerb geben.

Bei Special Olympics ist Basketball seit der Gründung im Jahr 1968 sowohl im „Traditional Sport“ als auch im „Unified Sports®“ eine der Topsportarten. In Deutschland gibt es zahlreiche Best-Practice-Beispiele, wie z. B. in Essen: Dort nimmt eine Unified-Basketball-Mannschaft in der 2. Kreisliga an Regelwettbewerben teil. Außerdem gibt es in Bruckberg einen „Unified-Basketball-Stützpunkt“. Mehrere Jahre wurde von dort aus die Delegation gestellt, die an internationalen Special Olympics Wettbewerben mit großem Erfolg teilgenommen hat.

## WARUM UNIFIED BASKETBALL SPIELEN?

Basketball bietet ein hohes Potenzial im Unified Sports® vor allem dadurch, dass es sich um eine Teamsportart handelt. Jeder Spieler und jede Spielerin kommt offensiv und defensiv permanent in Aktion und ist eingebunden, wodurch alle etwas zum Spielgeschehen beisteuern können. Über Sonderregeln im Training und auch im Spiel ist es gut möglich, Handicaps auszugleichen. Im Gegensatz zu manch anderen Teamsportarten ist es im Basketball ebenfalls möglich, schon mit wenigen Spieler\*innen eine Mannschaft zu gründen und gegen andere Mannschaften zu spielen.





# EINFÜHRUNG BASKETBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Das Ziel von Basketball ist es, den Ball in den Basketballkorb des Gegners zu werfen. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt am Ende.

Für ein Basketballspiel braucht man zwei Mannschaften mit je zehn bis zwölf Spieler\*innen. Auf dem Spielfeld befinden sich jeweils fünf Spieler\*innen. Die Spieler\*innen dürfen bei jeder Spielunterbrechung so oft wie gewünscht ausgewechselt werden. Hat ein\*e Spieler\*in fünf Fouls begangen, wird er/sie ausgewechselt und darf nicht mehr am Spiel teilnehmen.

Das Spiel besteht aus vier Vierteln, die jeweils zehn Minuten lang sind. Bei einem Unentschieden gibt es eine Verlängerung, die fünf Minuten dauert.

Das Spiel beginnt mit dem Sprungball. Hierzu wirft der/die Schiedsrichter\*in den Ball zwischen zwei gegnerischen Spieler\*innen hoch. Das ballkontrollierende Team hat nun 24 Sekunden Zeit, um einen Korbabschluss zu erzielen.

Im Basketball bekommt man je nach Wurf eine verschiedene Anzahl an Punkten: Bei einem erfolgreichen Wurf von einer Stelle vor der Drei-Punkte-Linie oder einem erfolgreichen Korbleger bekommt das Team zwei Punkte. Bei einem erfolgreichen Wurf von einer Stelle hinter der Drei-Punkte-Linie erhält das Team drei Punkte gutgeschrieben. Einen Freiwurf gibt es, wenn ein Spieler gefoult wird, während er den Ball zum Korb wirft oder einen Korbleger macht.





# BEGRÜSSUNGSSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

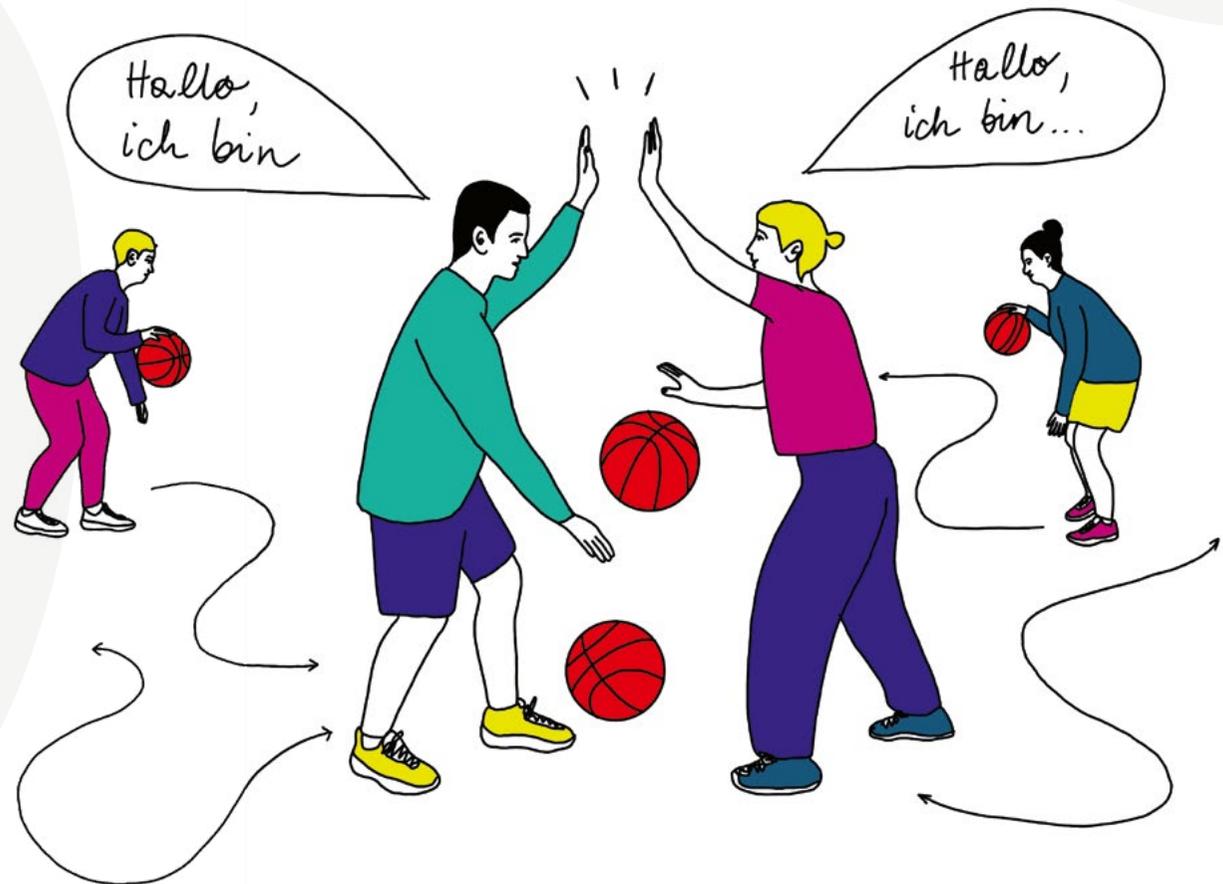
Alle Personen verteilen sich mit jeweils einem Ball in der Halle.

Sie beginnen auf Hüfthöhe zu dribbeln und bewegen sich frei.

Treffen sie auf eine andere Person, klatschen sich die beiden mit der freien Hand ab.

Während sie weiterdribbeln, begrüßen sie sich mit ihrem Namen: „Hallo, ich bin ...“.

Danach dribbeln sie weiter, bis sie die nächste Person treffen.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Basketbälle



5-30 Personen



5-10 Minuten

BASKETBALL

123





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Verwendung von verschiedenen Ballarten wird empfohlen: Basketball (kleinere/größere Basketball), Fußball, Handball.

### REGELANPASSUNGEN

Zu Beginn reicht es aus, wenn der Ball zwischendurch festgehalten wird, um sich zu begrüßen.

Wenn sich alle begrüßt haben, kann man sich auch mit anderen Bewegungen begegnen und sich etwa mit den Füßen, Ellenbogen oder Knien abklatschen.

Vor dem Abklatschen kann man einmal in die Hocke gehen oder sich einmal im Kreis drehen.

Es ist auch möglich, den Ball durch die Beine hindurchzudribbeln und sich dann abzuklatschen.

Die Personen können, während sie sich begrüßen, versuchen den Ball des Gegenübers anzunehmen und weiterzudribbeln.

Man kann versuchen, dabei möglichst hoch oder möglichst niedrig zu dribbeln.

Beide Arme kommen zum Einsatz: Dribbeln mit rechts und Dribbeln mit links.

### RÄUME

Das Spielfeld kann man an die Gruppengrößen anpassen. Man kann in der ganzen Halle spielen oder auf der Größe eines halben oder ganzen Basketballfeldes.

### COACHING-HINWEISE

Beim Dribbeln berührt man den Ball mit den Fingern und nicht mit der ganzen Handfläche. Der Ball wird mit den Fingern geführt. Die Handfläche berührt der Ball nicht. Dabei werden die Finger über die gesamte Oberfläche des Balls gespreizt, so hat man eine größere und bessere Kontaktfläche.

Das Begrüßungsspiel schult die Teilnehmenden, während des Dribbelns nicht auf den Ball zu schauen. Dies ist eine wichtige Fertigkeit beim Basketball. Wer nicht auf den Ball schauen muss, um ihn zu kontrollieren, hat einen besseren Überblick über das Spielgeschehen.

Für das Begrüßungsspiel ist genügend Platz einzuplanen, damit die Personen nicht zusammenstoßen. Die Spielfeldfläche sollte mit Hilfsmitteln deutlich markiert werden.



# TIGERBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

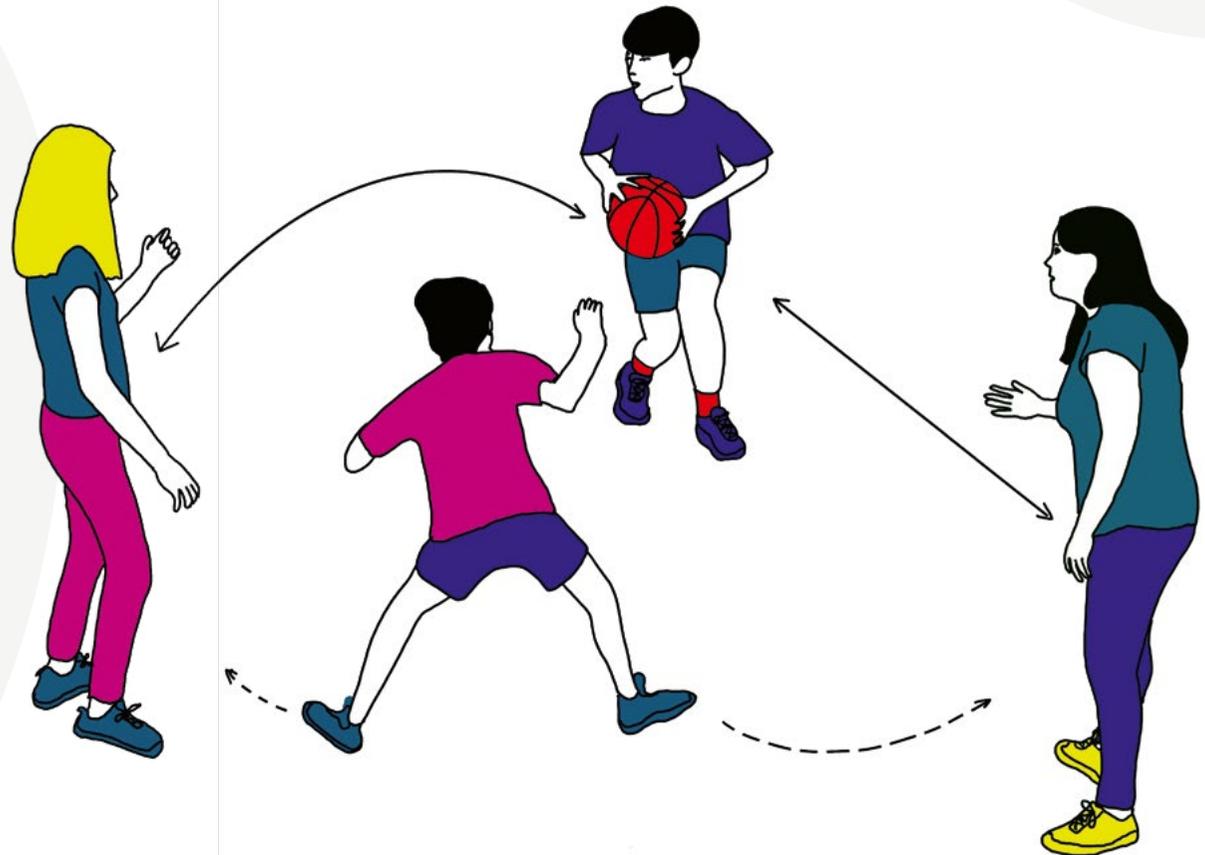
## WIE WIRD GESPIELT

Drei Personen (Passgeber) stehen im Dreieck oder im Kreis und passen sich den Ball in verschiedenen Varianten zu.

Folgende Passarten können verwendet werden: Brustpass, Bodenpass, Überkopfpas.

Eine Person (Verteidiger) in der Mitte versucht die Pässe abzufangen.

Bei Ballgewinn wechselt der Passgeber in die Mitte, der Verteidiger wird zum Passgeber.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball



4 Personen



6 Minuten

BASKETBALL

125





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Für die Ballgewöhnung kann man unterschiedliche Arten von Bällen benutzen: Basketball (kleinere/größere Basketball), Tennisball, Softball.

Man kann auch mit mehreren Bällen spielen.

### REGELANPASSUNGEN

Der Wechsel der Person (Verteidiger) kann auch nach einer zuvor bestimmten Anzahl von Pässen oder einer definierten Zeit erfolgen.

Bei beteiligten Rollstuhlsportlern bietet sich ein Luftballon als Spielgerät an.

Als Ballgewinn können auch folgende Varianten gelten: Fangen, Berühren, mit einem Hilfsmittel (z. B. Poolnudel) berühren.

Es dürfen keine zwei gleichen Pässe hintereinander gespielt werden, sondern immer nur abwechselnd Druckpass, Bodenpass, Überkopfpass.

### RÄUME

Die Personen stellen sich in verschiedenen großen Abständen zueinander auf und passen/fangen den Ball.

Um den Raum, in dem sich die Personen bewegen, deutlich sichtbar zu machen, kann dieser mit Hütchen oder Klebeband markiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Passübungen zur Vorbereitung:

Je zwei Personen stehen sich in ca. zwei bis drei Metern gegenüber und passen sich den Ball zu. Die Passart wird variiert (Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass). Bei Personen mit geringer Ballsicherheit kann der Ball von einer Hand in die andere gegeben werden.

Ist die Interaktion mit anderen Personen zu schwer, kann man sich auch auf das Passen an sich konzentrieren. Dabei stellen sich die Personen nebeneinander vor

eine Wand und passen sich den Ball selbst zu oder fangen ihn. Sie zählen, wie oft der Ball die Wand trifft.

### COACHING-HINWEISE

Personen sollen sich vorstellen, dass die Hände ein Netz bilden (W-Form mit den Fingern).

Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gesichert, um ihn schnell weiterpassen zu können.

Mögliche Passvarianten:

Druck-/Brust-Pass: Der Ball wird in einer geraden Linie in der Luft zum angespielten Sportler gepasst. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Der Ball befindet sich auf Brusthöhe.

Boden-Pass: Der Ball wird so gepasst, dass er etwa einen Meter vor den Füßen der Person, die den Ball zugespielt bekommt, auf dem Boden aufschlägt. Der Ball sollte auf Hüfthöhe der angespielten Person angenommen werden.

Überkopf-Pass: Die Person mit Ball passt den Ball mit über den Kopf gestreckten Armen seinem Gegenüber (über Kopfhöhe) zu, dieser fängt den Ball über Kopf. Passarten können auch variiert werden.



# WURFSPIEL

## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen teilen sich in zwei gleich große Teams auf.

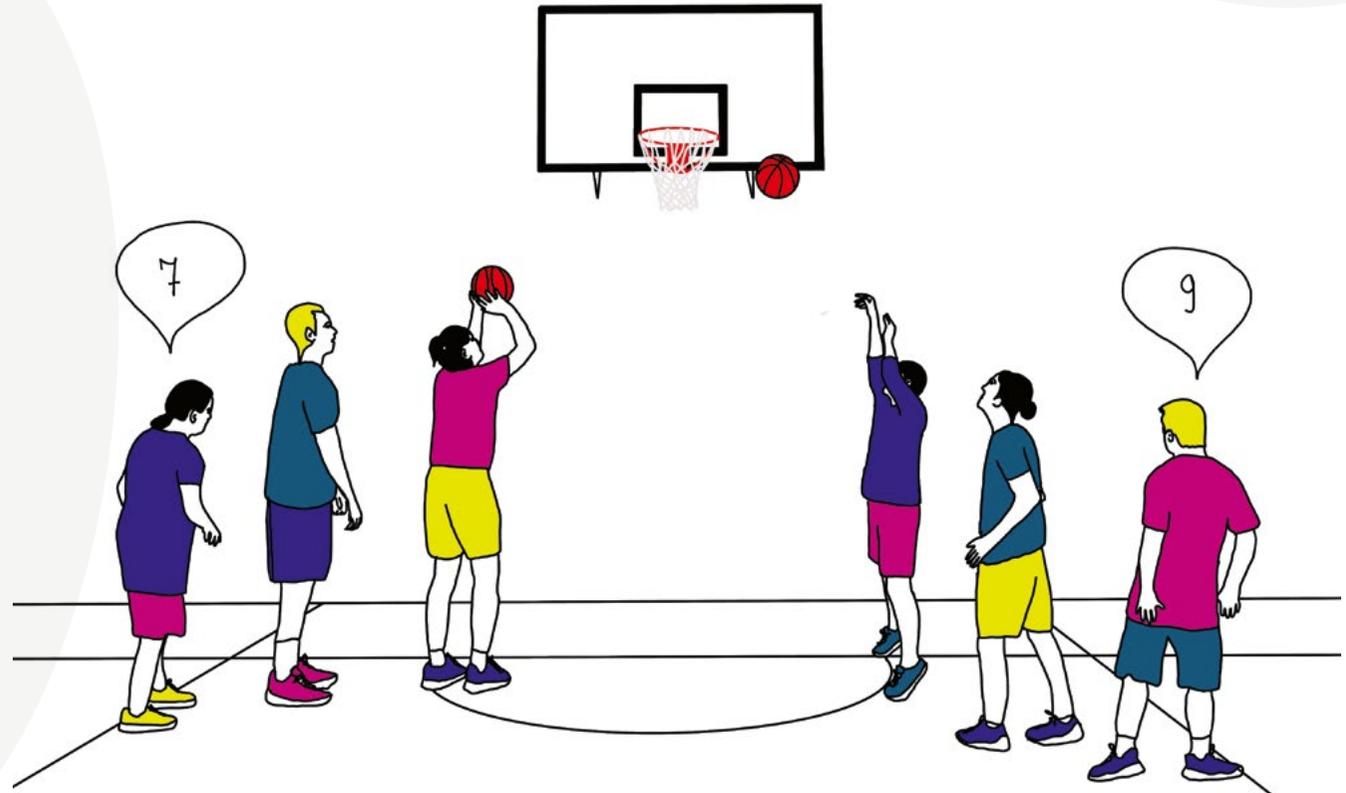
Die Teams stehen rechts und links nahe zum Korb.

Die Personen stehen hintereinander, die erste im Team hat einen Ball.

Die erste Person versucht einen Korb zu werfen.

Nach dem Wurf holt sie den Ball, passt ihn zur nächsten Person in der Reihe und stellt sich hinten an.

Jeder Treffer bringt einen Punkt. Das erste Team mit zehn Punkten gewinnt.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ 2 Basketbälle, einen Korb



Je 2 Teams (4-6 Personen)



10 Minuten

BASKETBALL

127





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Falls die Personen es nicht gleich schaffen, in den Korb zu werfen, kann man wenn möglich den Korb herunterfahren oder erst einmal versuchen in einen umgedrehten Kasten zu werfen.

Man könnte auch einen Reifen auf niedriger Höhe aufhängen und schauen, dass alle Personen dort hindurchwerfen.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor man den Ball der nächsten Person übergibt, muss man um ein Hütchen außerhalb der Wurfzone dribbeln.

Um näher am Korb zu sein, können sich die Personen auf einen Kasten stellen und von dort in den Korb werfen.

### RÄUME

Personen versuchen aus verschiedenen Entfernungen den Ball in den Korb zu werfen. Man kann hier mit verschiedenen Markierungen (Hütchen, buntes Klebeband) arbeiten.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

#### **Around the world:**

Um den Korb sind mehrere Wurfpositionen mit Hütchen markiert. Alle Personen starten an einer Markierung. Wer trifft, darf sofort weiter zur nächsten Markierung und noch einmal werfen. Trifft eine Person nicht mehr, kommt der nächste an die Reihe. Wer zuerst von allen Markierungen/Positionen getroffen hat, hat gewonnen.

**Wurfübung:** Die Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Eine Person sucht sich eine Wurf дистанz aus und versucht einen Korb zu erzielen. Trifft diese Person, versuchen alle Nachfolgenden nacheinander aus derselben Position zu treffen. Wer trifft, erhält einen Punkt. Trifft die erste Person nicht, darf die zweite Person einen Wurf aus einer selbstgewählten Position vorgeben usw. Wenn alle aus der Gruppe einen Wurf vorgegeben haben, zählt jeder seine Punkte. Wer die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

### COACHING-HINWEISE

Es ist darauf zu achten, dass Matten ausliegen und immer ein bis zwei Personen als Hilfe daneben stehen, wenn Personen auf einen Kasten klettern.

#### **Erklärung Standwurf/Sprungwurf:**

Zunächst ist es wichtig, den Personen sofort einen korrekten Wurf beizubringen, damit sie sich von Anfang an die richtige Bewegung gewöhnen.

Man sollte den Ball auf die rechte/linke (starke) Hand legen, die andere Hand liegt locker am Ball.

Vor dem Wurf sollte man Schwung holen, in die Knie gehen und auf Arm- und Bein Streckung beim Wurf achten.

Der Wurfarm ist am Ende durchgestreckt, das Handgelenk abgeklappt.

Am Anfang sollte man möglichst nah am Korb stehen und das Werfen üben.

Beherrscht man den Wurf aus dem Stand, kann man versuchen den Wurf aus dem Sprung zu üben.





# KORBLEGER

## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Teams treten gegeneinander an (auf zwei Körben).

Die Personen stehen hintereinander an der 3er-Linie (jeweils auf der rechten Seite mit Blickrichtung Korb).

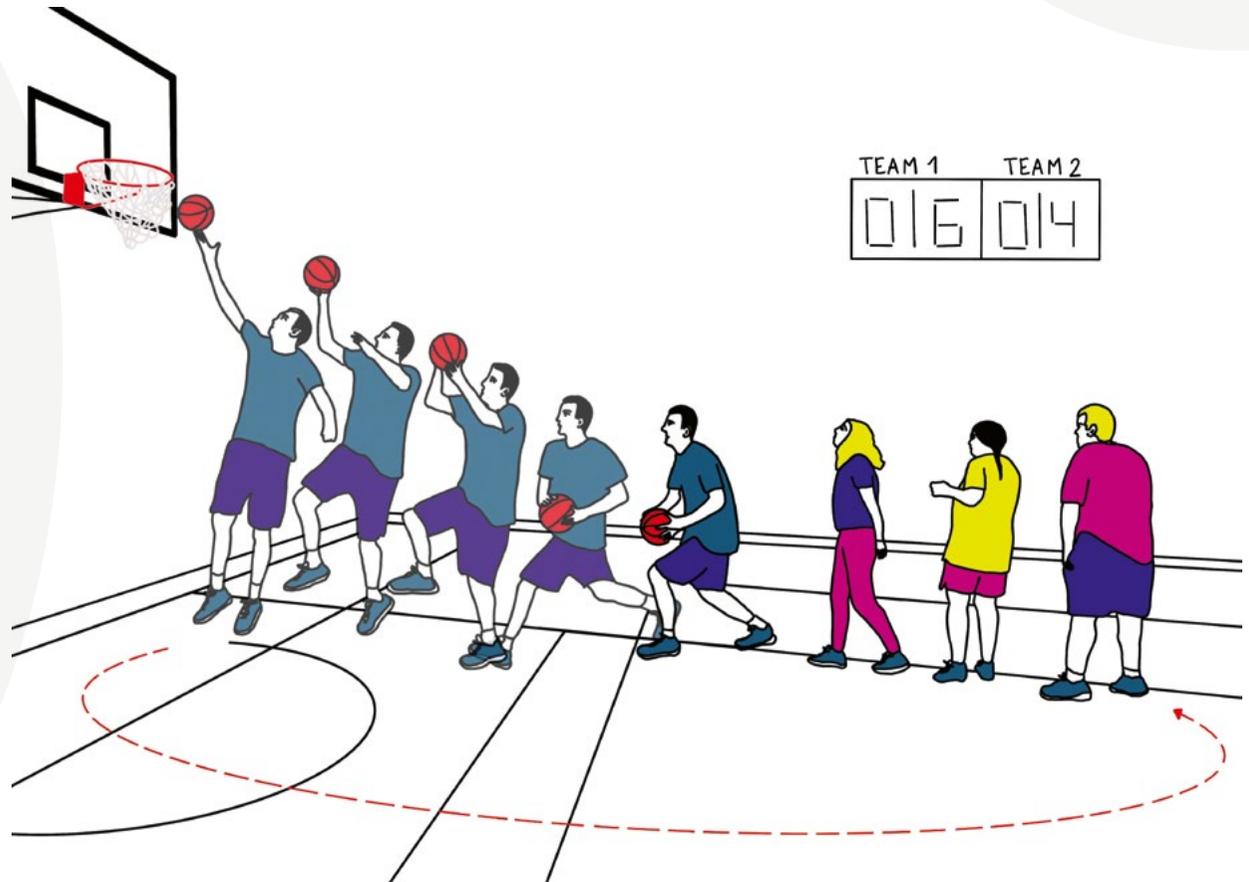
Die erste Person in der Reihe dribbelt los und macht einen Korbleger.

Die Person gibt den Ball weiter und stellt sich bei ihrem Team wieder hinten an (jeder Treffer bringt einen Punkt).

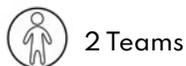
Die nächste Person kann losdribbeln.

Welches Team zuerst zehn Korbleger getroffen hat, gewinnt.

Danach geschieht dasselbe von der linken Seite.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball, Korb





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Korbes können die Personen den Ball in einen Kasten oder durch einen Reifen werfen. Der Reifen sollte möglichst am Korb mit einem Seil befestigt sein.

### REGELANPASSUNGEN

Man kann die Schrittfolge auch ohne Abschluss mit dem Ball üben.

Man kann üben, mit einem Bein nach oben zu springen und den Ball zu werfen.

Die Personen machen einen Hopserlauf mit Schrittfolge des Korblegers von Grundlinie zu Grundlinie. Hierbei können Markierungen auf dem Boden helfen.

Eine Person versucht den Ball mit nur einer Hand (Wurfhand) in den Korb zu werfen, ohne auf die Schrittfolge zu achten.

### RÄUME

Man übt die Schrittfolge, indem man Hütchen/Markierungen (rutschfest) an die Stellen legt, wo die Personen die Füße aufsetzen sollen.

Das Team kann von einer Feldseite zur anderen Feldseite wechseln, indem alle Personen den Ball z. B. durch einen Stangenparcours dribbeln. Das Team stellt sich auf der anderen Seite neu an und beginnt von vorn mit der Aktivität.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nach mehreren Durchgängen kann bewusst das Tempo variiert werden.

Als Kombination könnte man vor dem Korbleger um Hütchen dribbeln.

### COACHING-HINWEISE

Das Viereck des Bretts am Basketballkorb anzuspielen kann als Orientierung dienen, um einen Korb zu erzielen.

Ein Durchgang in „Zeitlupe“ kann zur Demonstration des Bewegungsablaufes gemacht werden. Durch besonders langsame Schritte wird der Ablauf noch einmal bewusster.

Sobald die Reihenfolge der Schritte gefestigt ist, können der Abstand zum Korb und das Lauftempo erhöht werden.

Korbleger rechts (Korbleger links):

Die Personen stehen bei einer parallelen Fußstellung in etwas Abstand (ungefähr in einem 45-Grad Winkel) rechts oder links zum Korb. Anschließend wird mit der Schrittfolge rechts – links – Absprung (oder links – rechts – Absprung) der Ball in Richtung des Korbs geworfen.

Beim Korbleger, egal ob von rechts oder links, muss immer auf die Schrittfolge geachtet werden. Macht man z. B. einen Schritt zu viel, ohne zu dribbeln, begeht man einen Schrittfehler.





# BALLWECHSELSPIEL



Special  
Olympics  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams gegeneinander auf einem mit Hütchen markierten Feld. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten steht jeweils ein Kasten.

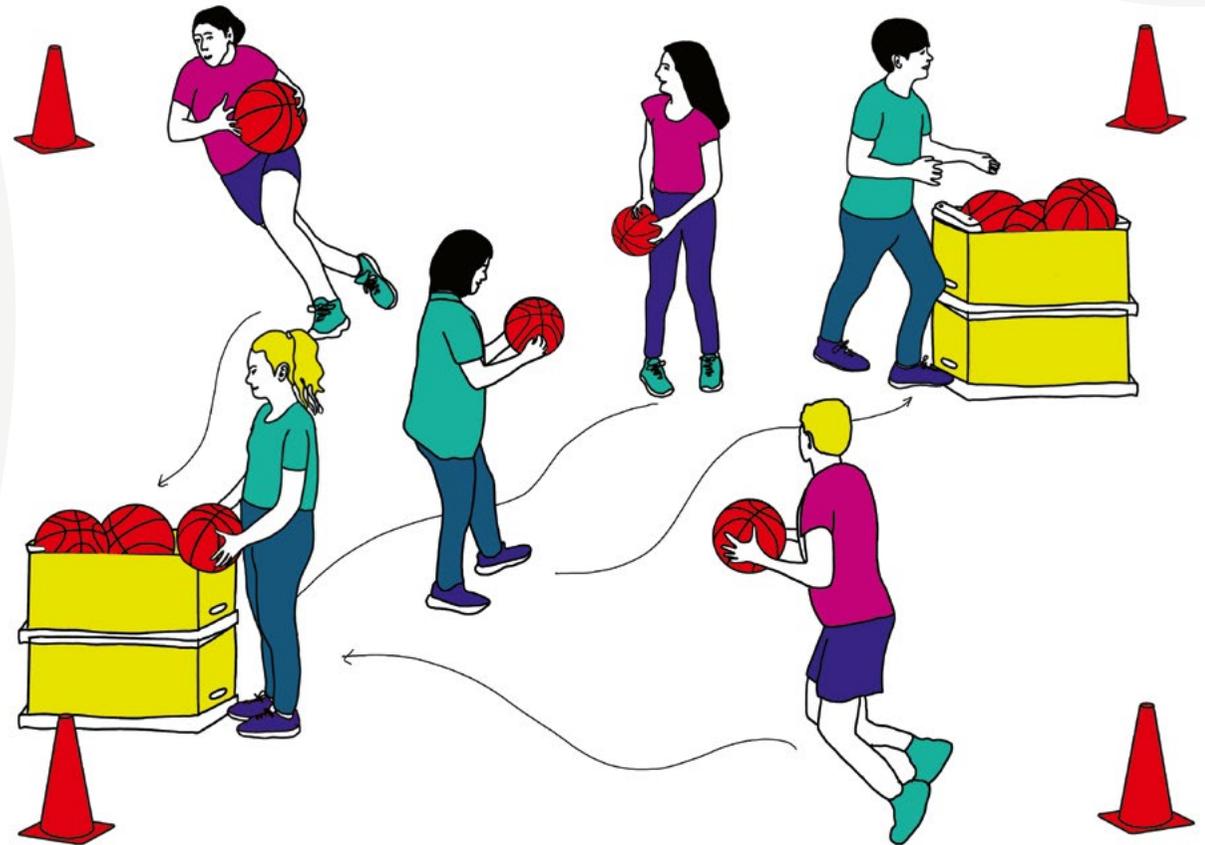
In jedem Kasten befindet sich die gleiche Anzahl von Bällen.

Jedes Team versucht gemeinsam die Bälle aus dem eigenen Kasten in den gegnerischen Kasten zu bekommen.

Dabei darf immer nur ein Ball pro Person gleichzeitig transportiert werden.

Die Bälle darf man in die Hand nehmen und in den Kasten auf der anderen Seite tragen.

Gewonnen hat das Team, bei dem am Ende der fünf Minuten weniger Bälle im Kasten liegen.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 2 Kästen, kleine/große Basketbälle, Hütchen



2 Teams (6-10 Personen)



5-10 Minuten

BASKETBALL

131





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Weitere Arten von Bällen können eingesetzt werden: Softball, Tennisball, Luftballons, Medizinball oder Gegenstände, die die Personen in den Taschen haben, wenn man nicht so viele unterschiedliche Arten von Bällen hat, z. B. Federtaschen oder leere Brotdosen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Transportmöglichkeiten können je nach Fähigkeiten und Belieben erweitert werden. Man kann die Gegenstände z. B. dribbeln, rollen, passen oder werfen.

Man kann innerhalb des Teams wieder kleine Zweier-Teams bilden, die dann versuchen die Bälle gemeinsam zu transportieren.

Die Personen können auch versuchen mehrere Bälle gleichzeitig zu transportieren.

### RÄUME

Wenn weitere Personen teilnehmen, kann ein neues Team gebildet und ein dritter Kasten aufgestellt werden.

Das Spielfeld kann sich über die halbe oder die ganze Halle erstrecken. Dies führt zu kürzeren oder längeren Transportdistanzen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nachdem das Spiel geübt wurde, können zusätzliche Regeln eingeführt werden. Ein Beispiel: Alle Personen müssen den Ball berühren.

Zudem kann eine Zeitbegrenzung für jeden Versuch, einen Ball zu transportieren, angegeben werden, damit wird das Spiel schneller gemacht.

### COACHING-HINWEISE

Bälle dürfen nicht aus der Hand geschlagen werden. Personen dürfen auf ihrem Weg zum Kasten nicht geblockt werden.

Das Spielfeld ist möglichst mit Hütchen, Klebeband oder Bänken abzuteilen.





# VERTEIDIGUNGS- SPIEL ZICKZACK

## WIE WIRD GESPIELT

Eine Person dribbelt den Ball von der Grundlinie Richtung Zentrum des Spielfelds und anschließend wieder in Richtung der Außenlinie.

Dieses Zick-Zack-Dribbling wird von einem Verteidiger begleitet, der die ganze Zeit versucht vor der Angreiferin zu bleiben.

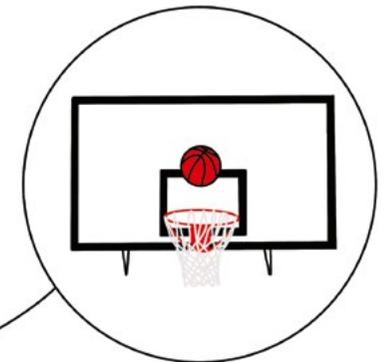
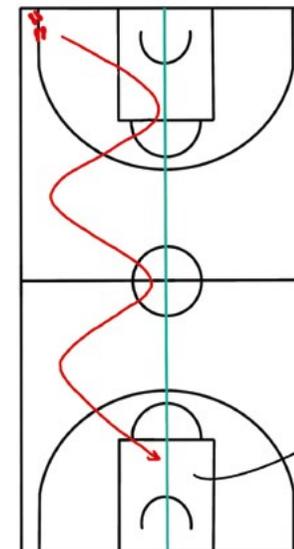
Es ist darauf zu achten, dass die verteidigende Person die richtige Technik und Position einhält (wie rechts auf der Abbildung zu sehen ist).

Ziel der Übung ist es, dass die Personen eine korrekte Verteidigungsposition erlernen.

ANGREIFERIN



VERTEIDIGER



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Basketball, Hütchen



Ein Paar



15 Minuten

BASKETBALL





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Basketbälle, schwere/leichte Basketballbälle, Handbälle, Hütchen oder Bänke zur Markierung

### REGELANPASSUNGEN

Es ist darauf zu achten, dass sich ähnlich starke Personen verteidigen.

Die Personen (Verteidiger/Angreifer) können erst einmal ohne Dribbeln die Laufwege üben. Der Ball ist dabei mitzuführen.

Der Angreifer soll versuchen den Ball in den Korb zu werfen.

### RÄUME

Die Zick-Zack-Übung wird grundsätzlich entlang einer gedachten Linie von Korb zu Korb von der einen Spielfeldseite zur anderen ausgeführt. Man kann die Übung

erschweren, indem man die Personen das ganze Spielfeld nutzen lässt, oder aber vereinfachen, indem man nur die Hälfte des Spielfelds (in der Länge) nutzt.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Eins gegen eins: Die Personen stellen sich in zwei Reihen hintereinander auf. Jeweils die ersten Personen aus jeder der Reihen spielen gegeneinander. Der Trainer wirft einen Ball ins Feld und ruft „los“, daraufhin versuchen beide Personen den Ball zu bekommen. Die Person, die als erste am Ball ist, versucht einen Korb zu erzielen, die andere versucht dies zu verhindern. Danach sind die nächsten an der Reihe.

### COACHING-HINWEISE

Bei der direkten Verteidigung verteidigt jede Person eine ihr zugeordnete Gegenspielerin. Hier ist darauf zu achten, dass die Personen, die sich gegeneinander verteidigen, eine ähnliche Körpergröße haben.

Es ist nicht erlaubt, den/die Gegenspieler/in zu schubsen.

Die richtige Verteidigungsposition (siehe Abbildung) ist wichtig, damit man es der gegenüberstehenden Person schwer macht, vorbeizukommen.

In der Grundposition stehen die Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen angehoben, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

Die Verteidigungsposition sollte immer so sein, dass man sich zwischen Gegenspieler und Korb befindet. Gleichzeitig bewegt man sich mit Blickrichtung zum Gegenspieler und zum Ball.





# DRIBBELSTAFFEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Personen werden in möglichst gleich starke Teams aufgeteilt. Es werden zwei Parcours nebeneinander aufgebaut.

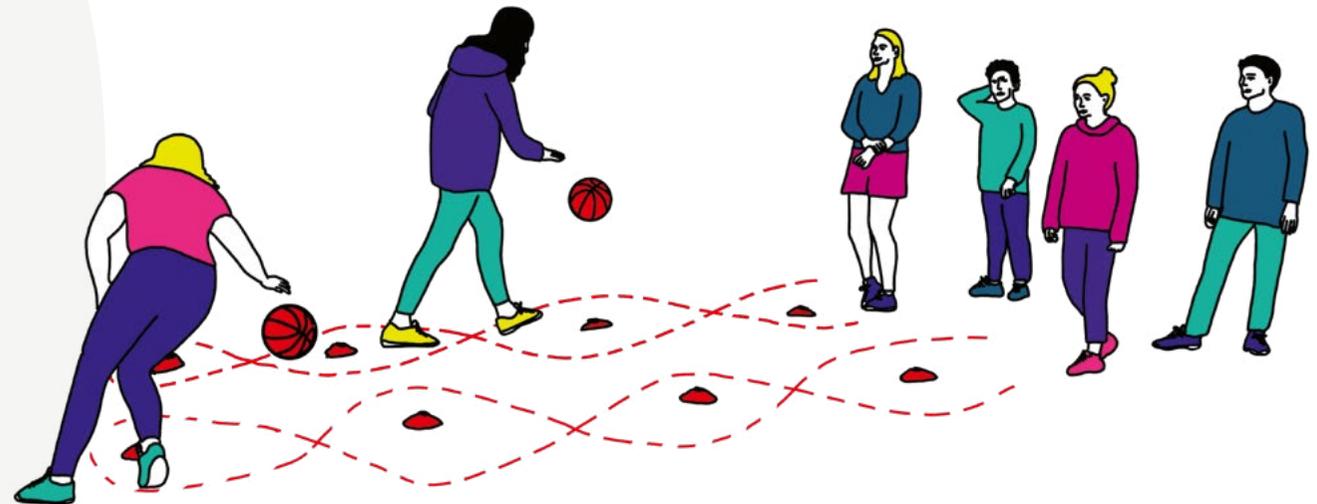
Die erste Person aus jedem Team fängt mit ihrem Parcours an.

Jede Person muss mit dem Ball ca. zehn Meter im Slalom hin- und zurücklaufen. Mit folgenden Techniken kann der Ball dabei bewegt werden:

Ball rollen | Vorwärtsdribbeln | Slalomdribbeln

Ist die erste Person wieder am Ausgangspunkt angekommen, stellt sie sich an. Dann läuft die zweite Person des Teams los.

Sind alle Personen aus dem Team mit der ersten Aufgabe durch, startet der nächste Durchgang mit der nächsten Aufgabe.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball, Hütchen



5-30 Personen



5-10 Minuten

BASKETBALL

135





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Hierbei können auch verschiedene Ballarten verwendet werden: Fußbälle, Handbälle, Volleybälle etc.

Weitere Parcouselemente können von Runde zu Runde hinzukommen. Man kann z. B. auf einer Bank balancieren und weiter dribbeln. Man kann durch einen Reifenparcours dribbeln. Man kann auch versuchen über einen Kasten/Hocker zu klettern, während man dribbelt.

### REGELANPASSUNGEN

Zur Vereinfachung könnte man in der ersten Runde nur den Ball in der Hand halten und im Slalom auf die andere Seite laufen (ohne zu dribbeln).

Beide Arme kommen zum Einsatz und man dribbelt mit rechts und anschließend mit links.

Man kann den Parcours im Rückwärtslaufen absolvieren.

Personen, die eine gute Technik haben, können anderen Personen im Team beim Parcours helfen (z. B. Tipps geben, wie sie ihre Technik verbessern können).

Der Erste dribbelt los und stellt sich dann beim gegenüberliegenden Team an.

Auf beiden Seiten des Parcours stehen Personen. Sobald eine Person am Ende angekommen ist, dribbelt die nächste los.

Die Person, die an der Reihe ist, macht eine Übung vor und rollt z. B. den Ball durch den Parcours. Alle anderen machen es nach und in der nächsten Runde ist der nächste an der Reihe.

Wer sich in seiner Technik sicher fühlt, kann versuchen mit seiner schwächeren Hand zu dribbeln.

### RÄUME

Man kann das Spielfeld an die Gruppengröße anpassen. Der Parcours soll so gestaltet sein, dass alle Personen ausreichend in Bewegung sind. Ist dies nicht der Fall, könnte man noch mehr Parcours aufbauen.

Man sollte den Parcours deutlich begrenzen und markieren.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Am Ende des Parcours kann die Person z. B. einen Korb werfen.

### COACHING-HINWEISE

Es ist wichtig, die Personen darin zu unterstützen, ihr eigenes Tempo zu finden und den Parcours in diesem zu durchlaufen.

Wichtig ist hierbei, die Aufgabenstellung korrekt auszuführen und nicht als Erster im Ziel zu sein. Anleitende Personen weisen wenn nötig wieder auf die richtige Technik beim Dribbeln hin.



BASKETBALL



# FÜNF GEGEN FÜNF

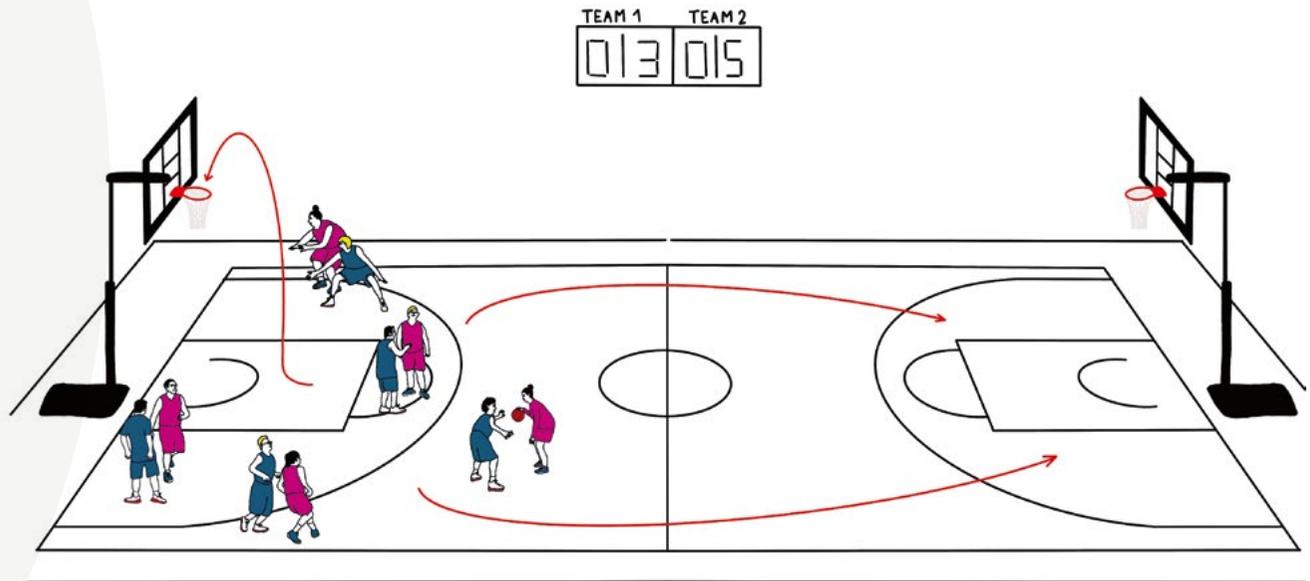
## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams mit je fünf Personen gegeneinander.

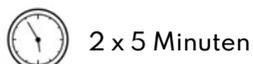
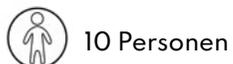
Gespielt wird auf einem Basketballfeld mit zwei Körben.

Das Team versucht den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen.

Dabei wird versucht das Erlernte der vorherigen Karten mit einzubauen (Passarten, unterschiedliche Würfe).



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 1 Basketball, Leibchen, Basketballfeld mit 2 Körben



BASKETBALL

137





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Um es einfacher zu gestalten, kann man zuerst mit Kästen und Ringen als Korberfolg spielen.

Man kann zuerst mit kleinen Basketballen anfangen und dann später auf größere Basketbälle umsteigen.

### REGELANPASSUNGEN

Zum Einstieg dürfen einzelne Regeln ausgesetzt werden (z. B. Schrittfehler), um die Personen an eine Spielsituation zu gewöhnen.

Die Auslinie darf während des Spiels nicht mehr übertreten werden, sonst hat das andere Team den Ball.

Jede Person des eigenen Teams muss vor dem Korberfolg mindestens einmal den Ball berührt haben.

Ein Team muss eine bestimmte Anzahl von Pässen machen.

Es darf während des Spiels nicht mehr gedribbelt werden.

Jeder darf nur eine bestimmte Anzahl an Dribblings machen.

### RÄUME

Markierungen wie Hütchen können ein kleineres Feld abgrenzen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Damit alle während des Spiels Erfolge haben, lassen sich bei den Spielen auch mehrere Ziele gleichzeitig nutzen. Dabei sind unterschiedlich hohe Punktzahlen denkbar (z. B. Kasten = 1 Punkt, Reifen = 2 Punkte und Korb = 3 Punkte).

### COACHING-HINWEISE

Um Verletzungen und Streitigkeiten während der Spiele vorzubeugen, ist gerade zu Anfang darauf zu achten, dass Basketball ohne Körperkontakt gespielt wird.

Der Ball darf nur ohne Körperberührung aus der Hand geschlagen werden.





# DREI GEGEN DREI



**Special  
Olympics**  
Deutschland

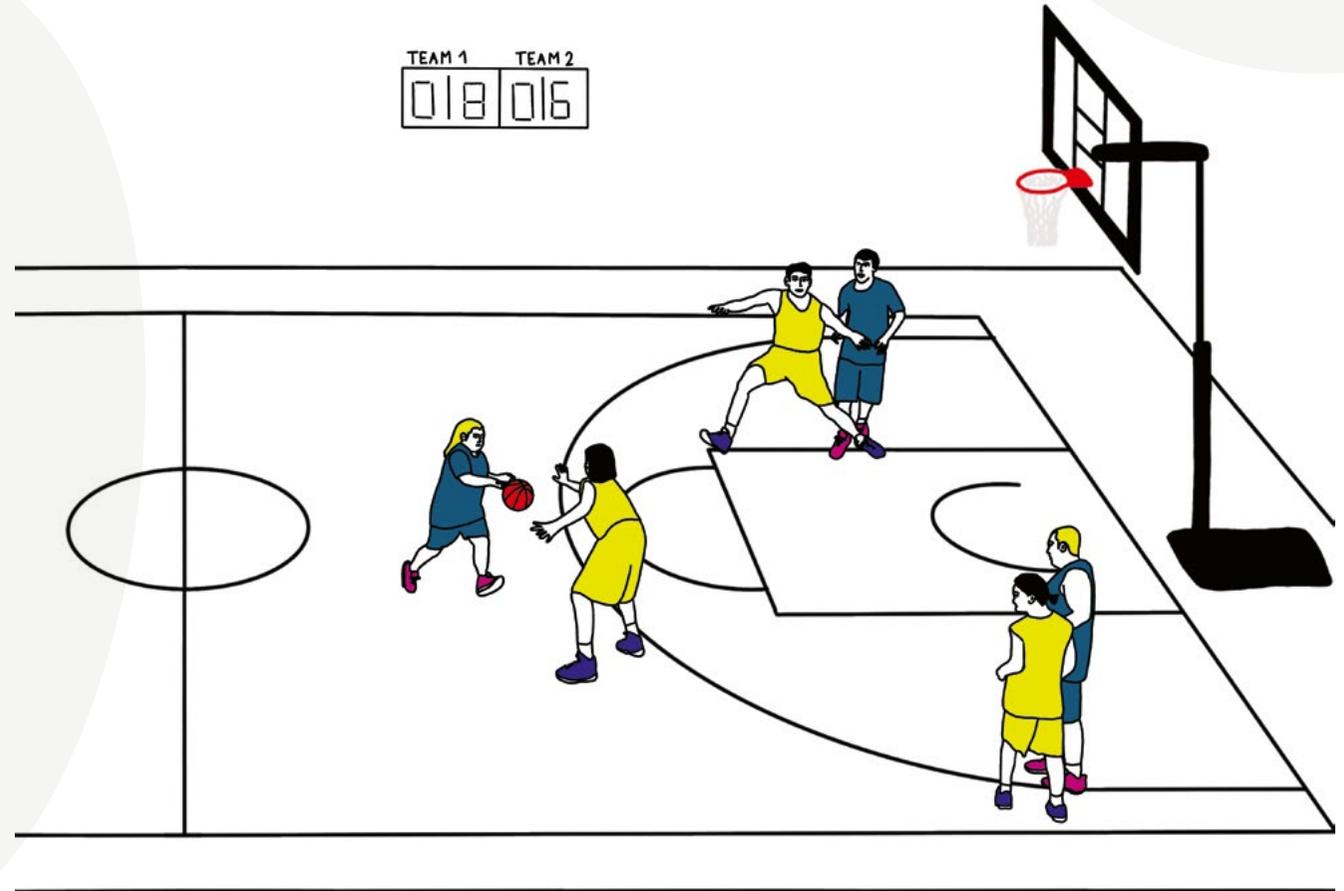
## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams mit je drei Personen gegeneinander.

Gespielt wird auf einem halben Basketballfeld mit einem Korb.

Die Teams versuchen den Ball in den Korb zu werfen.

Dabei wird versucht das Erlernte der vorherigen Karten mit einzubauen (Passarten, unterschiedliche Würfe, Verteidigung und Angriff).



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Ein halbes Basketballfeld mit einem Korb, Basketball, Leibchen



6 Personen



10 Minuten

BASKETBALL

139





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um leichter einen Korb werfen zu können, bieten sich Kästen und Ringe als Korbersatz an.

Es können verschiedene Bälle eingesetzt werden.

### REGELANPASSUNGEN

Zum Einstieg dürfen einzelne Regeln ausgesetzt werden.

Jede Person des eigenen Teams muss mind. einmal den Ball berührt haben.

Ein Team benötigt eine bestimmte Anzahl von Pässen untereinander.

Es darf während des Spiels nur gedribbelt werden.

Es darf nur gepasst werden.

Eine Person steht auf einem Kasten vor dem Basketballkorb. Diese Person wird angespielt und nur diese Person darf einen Korb werfen. Dabei rotieren die Personen durch. So steht jede Person einmal im „Mittelpunkt“ des Spiels.

### RÄUME

Für die Spielform teilt man die Halle in zwei Felder mithilfe von Bänken auf der Mittellinie.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Um den Einstieg in das Spiel zu erleichtern, kann man zu Beginn auf eine strenge Einhaltung der Zeit verzichten.

### COACHING-HINWEISE

3 x 3 ist eine schnelle Variante des Basketballs, die in einer Platzhälfte auf einen Korb gespielt wird.

Pro Angriff gibt es eine zeitliche Begrenzung von zwölf Sekunden.

Jeder Treffer zählt einen Punkt, außerhalb der Dreier-Linie zählt jeder Treffer zwei Punkte.

Nach einem Korberfolg wird der Ball durch Dribbeln oder Passen hinter die Dreier-Linie gebracht und ein neuer Angriff kann beginnen.





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# FLOORBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG FLOORBALL



## EINLEITUNG

Floorball ist eine Mannschaftssportart, die leicht zu erlernen, temporeich, attraktiv und verletzungsarm ist. Die Sportart wird mit Kunststoffschlägern und einem leichten Lochball aus Kunststoff gespielt. Floorball ist auch als Unihockey bekannt. Einige Elemente aus dem Hallen- und Eishockey sind beim Floorball wiederzuerkennen. Der Schläger ist, ähnlich dem im Eishockey, mit einer großen Kelle ausgestattet, es kann auch hinter den Toren gespielt werden und das gesamte Spielfeld ist von einer 50 cm hohen Bande umgeben. Im Vergleich zu Ländern wie Schweden, Finnland, Tschechien und der Schweiz, in denen die Sportart mit mehreren Zehntausend aktiven Spieler\*innen und profes-

sionellen Ligen weit verbreitet ist, befindet sich Floorball in Deutschland im Aufbau. Es existiert ein regelmäßiger Floorballbetrieb mit regionalen und nationalen Ligen.

Floorball in der Schule:

Im Schul- und Breitensport werden die Mannschaftsgrößen und das Spielfeld reduziert. Im regulären Floorball wird sechs gegen sechs gespielt (fünf Feldspieler\*innen und ein\*e Torhüter\*in), in der Schul- und Breitensportvariante vier gegen vier. Bei der hohen Geschwindigkeit des Spielgeschehens bietet dies den Vorteil, dass sich die Komplexität der Spielsituation verringert. Floorball ist in seinen Grundzügen und Anforderungen einfach strukturiert und ermöglicht

so einen leichten Lernzugang und einen breiten perspektivischen Einsatz im Schulsport. Zudem lässt sich Floorball gut als Mixed-Sportart (alle Geschlechter) spielen. Als Grundausrüstung werden neben üblicher Hallensportkleidung nur Floorballschläger, ein Ball und zwei Tore benötigt.

## WARUM UNIFIED FLOORBALL SPIELEN?

Floorball ist eine Sportart, die den inklusiven Gedanken auch im Regelsport großschreibt und nur wenige Hürden für den Einstieg in die Sportart setzt. Im Vergleich zum Eishockey ist Floorball deutlich weniger körperbetont, die Regeln sind schnell zu erlernen und die Grundtechniken für Anfänger\*innen einfacher zu erlernen als beim Hallenhockey.



# EINFÜHRUNG FLOORBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## GRUNDREGELN UND HINWEISE

### Grundregeln

Feldspieler\*innen tragen ein Trikot, Hose und Stutzen. Sie benötigen keine Schutzausrüstung.

Eine Besonderheit ist, dass die Torhüter\*innen im Floorball das Tor mit ihrem gesamten Körper verteidigen dürfen, deshalb ist ihnen die Benutzung eines Floorballschlägers nicht erlaubt. Sie tragen eine Torhütermaske und dürfen weitere Schutzausrüstung tragen, sofern diese nicht dem Abdecken des Tores dient (z. B. dünne Handschuhe).

Der Ball darf auch mit dem Fuß gespielt, jedoch nicht eingeklemmt werden.



### Hinweise

Die Spielfeldgröße und die Spieldauer unterscheiden sich abhängig davon, ob auf dem Kleinfeld (vier gegen vier) oder dem Großfeld (sechs gegen sechs) gespielt wird.

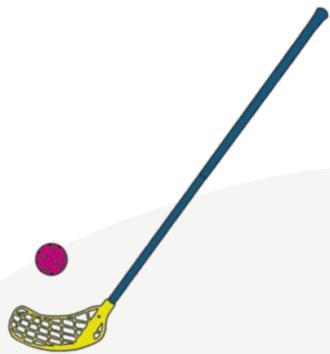
Wenn eine Person den Ball schießt, darf die Kelle nicht höher als bis zur Hüfte angehoben werden.

Es wird ausschließlich die „effektive Spielzeit“ gemessen. Darunter versteht man die tatsächliche Spielzeit abzüglich der Unterbrechungen.

Bei einem Regelverstoß bekommt die gegnerische Mannschaft einen Freischlag. Schwere Regelverstöße (z. B. harter Körpereinsatz) können mit Zeitstrafen geahndet werden.



# LINIENLÄUFER

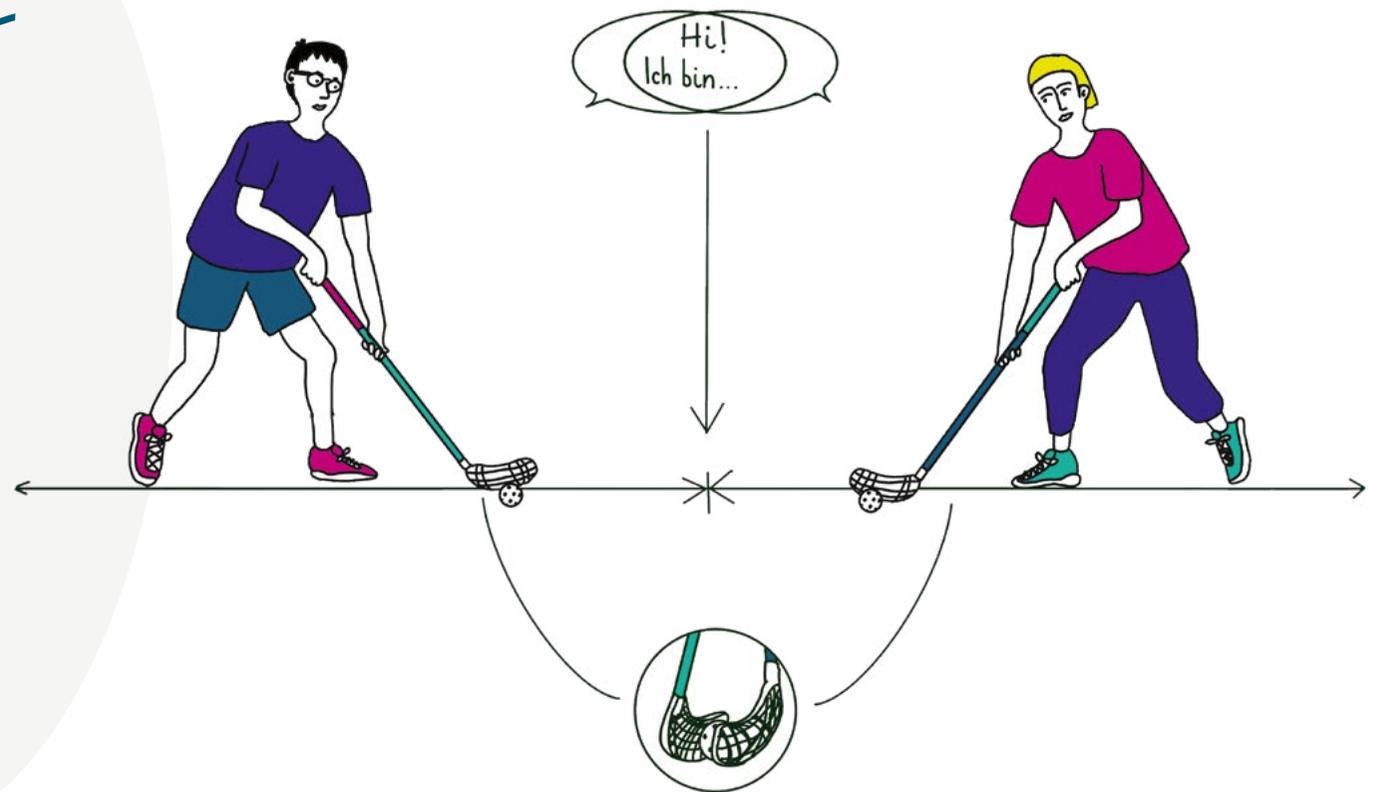


## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen führen den Ball mit dem Schläger auf den Bodenlinien durch die Sporthalle.

Wenn zwei Personen aufeinander zulaufen und sich treffen, erfolgt ein kurzes Vorstellen:

„Hallo, ich bin ...“ Nach der Begegnung wird die Richtung gewechselt und es wird weitergelaufen, bis man wieder mit jemandem zusammentrifft. Die Personen sollen dabei versuchen, sich alle Namen gut zu merken.



## WAS IHR BRAUCHT

Floorballschläger, Floorbälle, Hallenboden mit Linien



4-20 Personen



2-5 Minuten

FLOORBALL

145





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Klingelbälle können eingesetzt werden, um eine neue akustische Wahrnehmungserfahrung zu schaffen.

### REGELANPASSUNGEN

Der Ball wird abwechselnd mit der Vorhand und mit der Rückhand geführt.

Bei der Begegnung mit anderen Personen können neue Aufgaben hinzukommen. Zum Beispiel kann man Bälle tauschen.

### RÄUME

Die Hallenlinien können zur besseren Sichtbarkeit mit Klebeband in Signalfarben gekennzeichnet werden.

Fluoreszierendes Klebeband und fluoreszierende Bälle können bei gedimmtem oder ausgeschaltetem Licht zum Einsatz kommen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Je nach Gruppengröße lässt sich die Fläche anpassen, um Begegnungen zwischen Personen in den Vordergrund zu rücken oder freiere Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen.

Damit sich die Gruppe besser kennenlernt, können sich die Personen Fragen zu Alter, Lieblingsessen, Lieblingssport usw. stellen.

Musik in unterschiedlicher Stimmung und Geschwindigkeit kann genutzt werden, um Aufgaben zu stellen: langsamer zu laufen, schneller zu laufen oder anzuhalten.

### COACHING-HINWEISE

**Schlägerhaltung und Ballführung:** Der Schläger muss mit beiden Händen ungefähr schulterbreit gehalten werden. Die Daumen zeigen dabei zur Kelle. Der Ball ist stets zu führen und nicht zu schlagen.

**Blickfeld:** Die Personen müssen stets versuchen, einen Blick auf ihr Umfeld zu behalten, um Zusammenstöße zu vermeiden.

**Feedback:** Positive Beispiele sollten bestärkt und hervorgehoben werden. Mit Kritik sollte man sparsam umgehen, um Einsteiger bei wachsendem technischem Anspruch und Geschwindigkeiten nicht zu entmutigen.

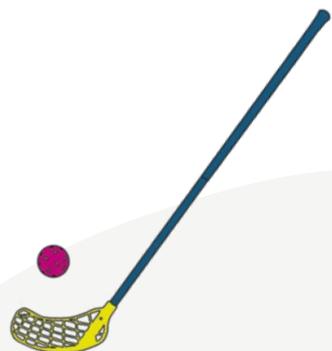
**Gruppe aufteilen:** Bei Unter- oder Überforderung einzelner Personen (z. B. bei zu vielen Personen auf engem Raum) kann man die Gruppe aufteilen. Es sollte keine Trennung auf Grundlage des Leistungsniveaus erfolgen (insbesondere bei Unified Teams).



# GELÄNDELAUF



**Special  
Olympics**  
Deutschland



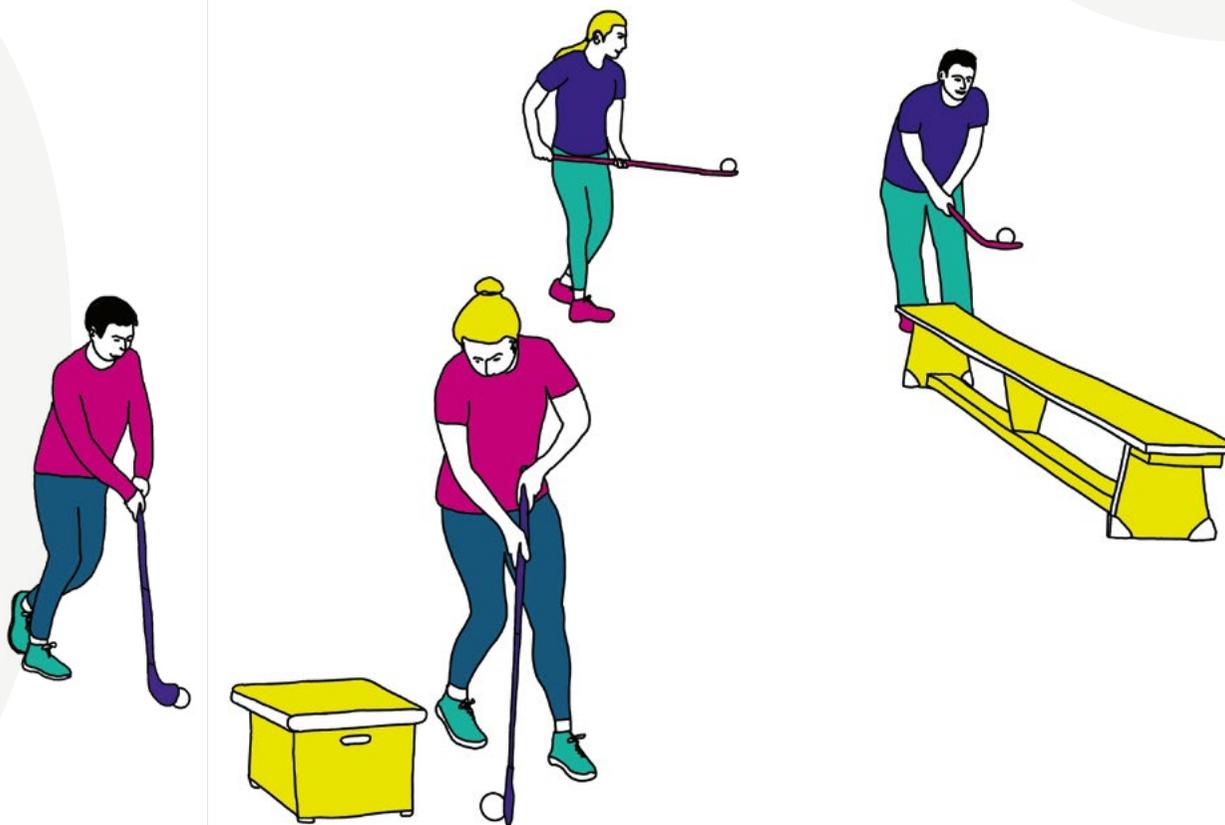
## WIE WIRD GESPIELT

In der Sporthalle wird ein Gelände mit verschiedenen Hindernissen aufgebaut, zum Beispiel aus Bänken, Kisten, Matten, Hütchen und Schlägern.

Je zwei Personen bilden ein Team. Beide Personen haben jeweils einen Floorballschläger und einen eigenen Ball. Bei einer ungeraden Anzahl wird ein Dreier-Team gebildet.

Person A läuft einen Weg durch das Gelände. Person B läuft hinterher und muss alle Bewegungen möglichst genau nachmachen.

Nach einer Minute werden die Rollen gewechselt.



## WAS IHR BRAUCHT

Floorballschläger, Floorbälle, Hindernisse: Weichbodenmatten (dick und flach), Kästen, Bänke, Hocker, Schlägertaschen, Schläger, Hütchen, verschiedene Bälle ...



2-10 Personen



6-8 Minuten

FLOORBALL

147





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Eine Trillerpfeife sollte vorhanden sein, um die Teams nach einer Minute wechseln zu lassen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Hindernisse kann man auch überlupfen oder als Bande benutzen. Die Weichbodenmatten können überquert werden.

Die Personen, die vorne laufen, können verschiedene Bewegungen vormachen, z. B. seitlich laufen, rückwärts laufen, sich im Kreis drehen oder den Ball hochhalten.

### RÄUME

Die Hindernisse lassen sich während der laufenden Übung umstellen, um neue Herausforderungen zu schaffen.

Eine Verengung des Raums bei gleichbleibender Anzahl an Hindernissen geht mit einer höheren Anforderung an die Orientierungsfähigkeit einher.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Ein Team kann untereinander auch unterschiedliche Bälle und Schläger nutzen, um den Schwierigkeitsgrad für einzelne Partner anzupassen.

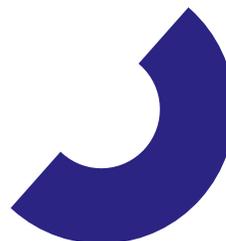
Teampartner und Teamgrößen können verändert werden, um die Übung zu variieren.

### COACHING-HINWEISE

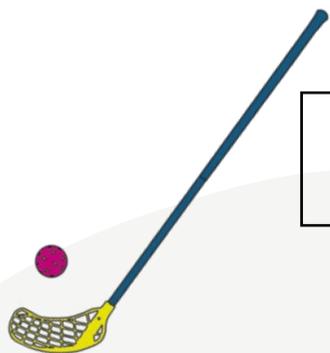
Passende Teams: Die Teams sollten so gebildet werden, dass Personen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen sich gegenseitig unterstützen können.

Orientierung im Raum: Der Blick der Personen sollte nicht nur auf den Ball fokussiert sein – Partner und Umgebung sollten alle im Blick behalten.

Tricks: Die Trainerin, der Trainer kann Tricks und Bewegungs-ideen vormachen, um alle Beteiligten zu ermutigen, die Hindernisse auf kreative Weise zu überwinden.



# HÜTCHENSLALOM



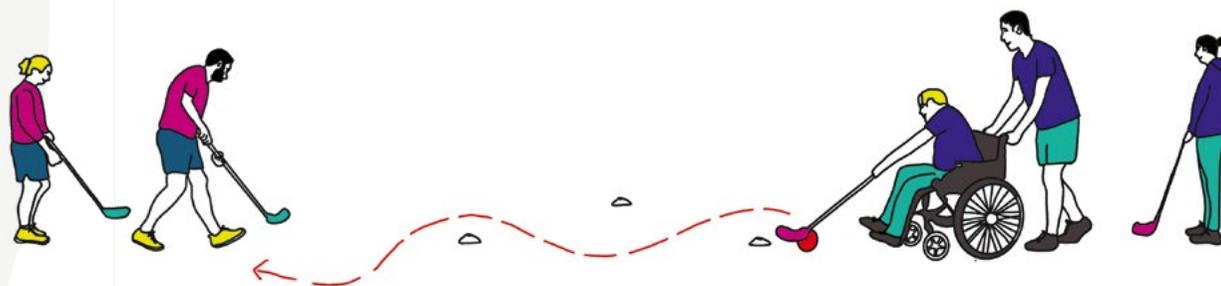
## WIE WIRD GESPIELT

Zwei gleich lange Hütchenreihen werden nebeneinander in der Halle aufgestellt. Als Start- und Ziellinie bieten sich andersfarbige Hütchen oder Hallenlinien an.

Die Personen werden in zwei Teams aufgeteilt. Sie teilen sich gleichmäßig auf die beiden Seiten des Hütchenslalom auf.

Die Personen führen den Ball im Slalom durch die Hütchen bis zur anderen Seite.

Am Ende der Strecke wird der Ball an das nächste Teammitglied übergeben und man stellt sich wieder hinten an.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Hütchen in mehreren Farben, Floorballschläger, Floorbälle



6-10 Personen



5 Minuten

FLOORBALL

149





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Kästen, Bänke, Schlägertaschen und andere Objekte können ebenfalls als Hindernisse dienen, um den Schwierigkeitsgrad der Übung anzupassen.

### REGELANPASSUNGEN

Verschiedene Ballführungs-Techniken können vorgegeben werden (z. B. Vorhand, Rückhand, Rückwärtslaufen).

Hütchen müssen nicht nur im Slalom passiert, sondern umrundet werden. Dies kann man auch als „Zusatzübung“ für das Umwerfen eines Hütchens vereinbaren.

Der Abstand der Hütchen sowie die Gesamtstrecke lassen sich anpassen, um entweder Geschwindigkeit oder Ballkontrolle in den Trainingsfokus zu rücken.

### RÄUME

Die Hütchen oder andere Hindernisse sollten zur besseren Sichtbarkeit mit Klebeband in Signalfarben gekennzeichnet werden.

Die Abstände zwischen den Hindernissen muss man gegebenenfalls so wählen, dass sie auch von Personen im Rollstuhl durchquert werden können.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Bei großen Teams bieten sich Teamnamen an, um den Rest des Teams während der eigenen Wartezeiten anzufeuern.

### COACHING-HINWEISE

Ausgeglichene Teams: Die Trainerin oder der Trainer sollte dafür sorgen, dass zwei möglichst gleich starke Teams gegeneinander spielen.

Technik hat Vorrang: Die Personen sollten stets dazu angehalten werden, auf eine korrekte Schlägerhaltung zu achten. Die Präzision der Ballführung ist wichtiger als die Geschwindigkeit.

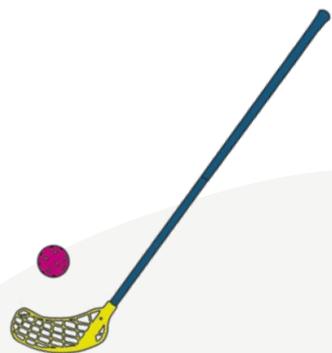
Blick nach vorne: Der Blick der ballführenden Person sollte nicht auf dem Ball liegen, sondern nach vorne auf die Hütchenreihe gerichtet sein. Ein offener Blick auf das Geschehen ist für weitere Übungen und das gemeinsame Spiel wichtig.



# CHAOSTHEORIE



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen bewegen sich frei in einem Feld. Als Abgrenzung sollte, sofern möglich, eine Floorball-Bande dienen.

Die Bälle werden zwischen den Personen hin- und hergepasst.

Vor einem Pass muss der Passgebende den Namen der angespielten Person laut rufen.

Doppelpässe sind nicht erlaubt.



## WAS IHR BRAUCHT

► Floorballschläger, Floorbälle, Feldabgrenzung (Bande oder Hütchen)



5-10 Personen



5 Minuten

FLOORBALL

151





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Um weitere Aufgabenstellungen (s. Regeln) zu ermöglichen, kann man die Ballanzahl variieren und Floorbälle in verschiedenen Farben nutzen.

Kästen im Spielfeld können als Gegenspieler oder als zusätzliche Passstationen fungieren.

Klingelbälle können dazu dienen, eine neue akustische Wahrnehmungserfahrung zu schaffen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen müssen auf eine bestimmte Passtechnik wechseln (z. B. nur Rückhandpässe). Die Passtechniken können sich auch auf die unterschiedlichen Ballfarben beziehen.

Personen im Ballbesitz dürfen einen Ball nur für eine bestimmte Zeit halten (z. B. 5 Sekunden), bis sie ihn weiterpassen.

### RÄUME

Fluoreszierende Bälle und Markierungen an den Schlägern können zur visuellen Unterstützung von Personen mit Sehbeeinträchtigung dienen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Alle Personen bekommen eine Zahl (z. B. eins bis zehn) oder einen Buchstaben zugeteilt. Die Bälle müssen in der richtigen Reihenfolge zwischen den Personen hin- und hergepasst werden.

### COACHING-HINWEISE

Orientierung im Raum: Der Blick der Personen sollte nicht nur auf den Ball fokussiert sein. Es ist wichtig die Mitspielenden und die Umgebung im Blick zu behalten.

Passbereite Position: Die Kelle des Schlägers sollte sich stets am Boden befinden, wenn eine Person zur Ballannahme bereit ist.

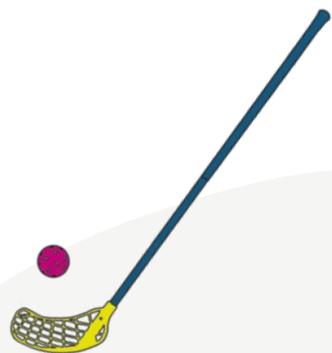
Es empfiehlt sich, mit einer niedrigen Passgeschwindigkeit zu beginnen und diese kontinuierlich zu steigern.



# PASSFABRIK



**Special  
Olympics**  
Deutschland

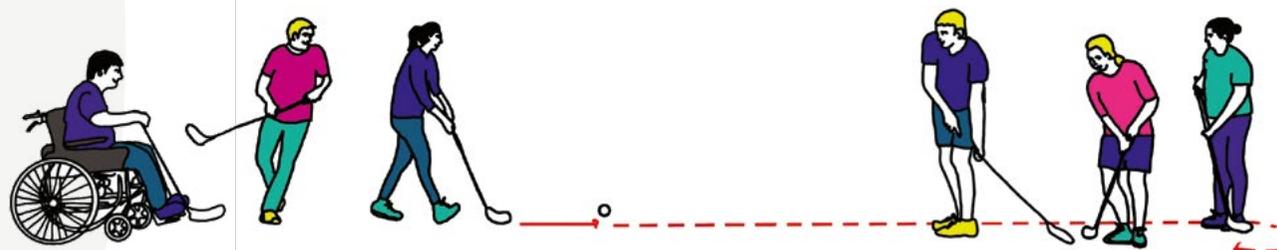


## WIE WIRD GESPIELT

Mindestens drei Personen bilden ein Team. Das Team teilt sich in zwei Gruppen und stellt sich mit ein paar Metern Abstand gegenüber auf. Der Abstand sollte je nach Bedarf angepasst werden.

Die vorderste Person der größeren Gruppe beginnt und passt den Ball auf die andere Seite.

Die Person, die den Ball gepasst hat, folgt dem gepassten Ball hinterher und reiht sich auf der anderen Seite wieder ein.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Floorballschläger, Floorbälle, Hütchen oder Klebeband zur Markierung des Abstands



3-6 Personen



3 Minuten

FLOORBALL

153





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

In der Mitte des Passweges kann ein Kasten aufgestellt werden, um eine Gegenspielerin zu simulieren. Die Gruppe muss abwechselnd links oder rechts am Hindernis vorbeispielen.

Alternativ zum Kasten kann man auch einen Schläger in den Passweg legen, der überlupft werden muss.

### REGELANPASSUNGEN

Der Abstand zwischen den beiden Seiten kann je nach Gruppengröße, Geschwindigkeit der Personen und Können angepasst werden, um die Anforderungen an die konditionellen Fähigkeiten zu erhöhen.

Ab mindestens sechs Personen ist die Übung auch in Wettbewerbsform möglich: Welches Team schafft mehr Pässe in einer Minute? Kann das Team seine persönliche Bestzeit für 30 Pässe verbessern?

### RÄUME

Es können mehrere Markierungen für die Passdistanz gesetzt werden. Personen können wählen, ob sie aus der Distanz passen oder ob sie den Passweg verkürzen möchten (schneller Pass vs. sicherer Pass).

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Bei der Durchführung der Übung als Wettbewerb kann durch Anfeuerungsrufe eine hohe Geräuschkulisse entstehen. Es sollte vorher über die Trainerin oder den Trainer abgeklärt werden, ob einzelne Personen damit Schwierigkeiten haben.

### COACHING-HINWEISE

Erst passen, dann laufen: Es gilt, mit der Übung außer dem präzisen Passen auch eine gute Ballannahme zu üben. Die Personen sollen nicht auf die andere Seite laufen, bevor sie einen sauberen Pass gespielt haben.

Die Passhärte sollte man kontinuierlich steigern, um allen Personen einen guten Einstieg in die Übung zu ermöglichen.

Ausgeglichene Teams: Die Trainerin oder der Trainer sollte dafür sorgen, dass zwei möglichst gleich starke Teams gegeneinander antreten, falls ein Wettbewerb ausgetragen wird.



# BALLTREIBEN

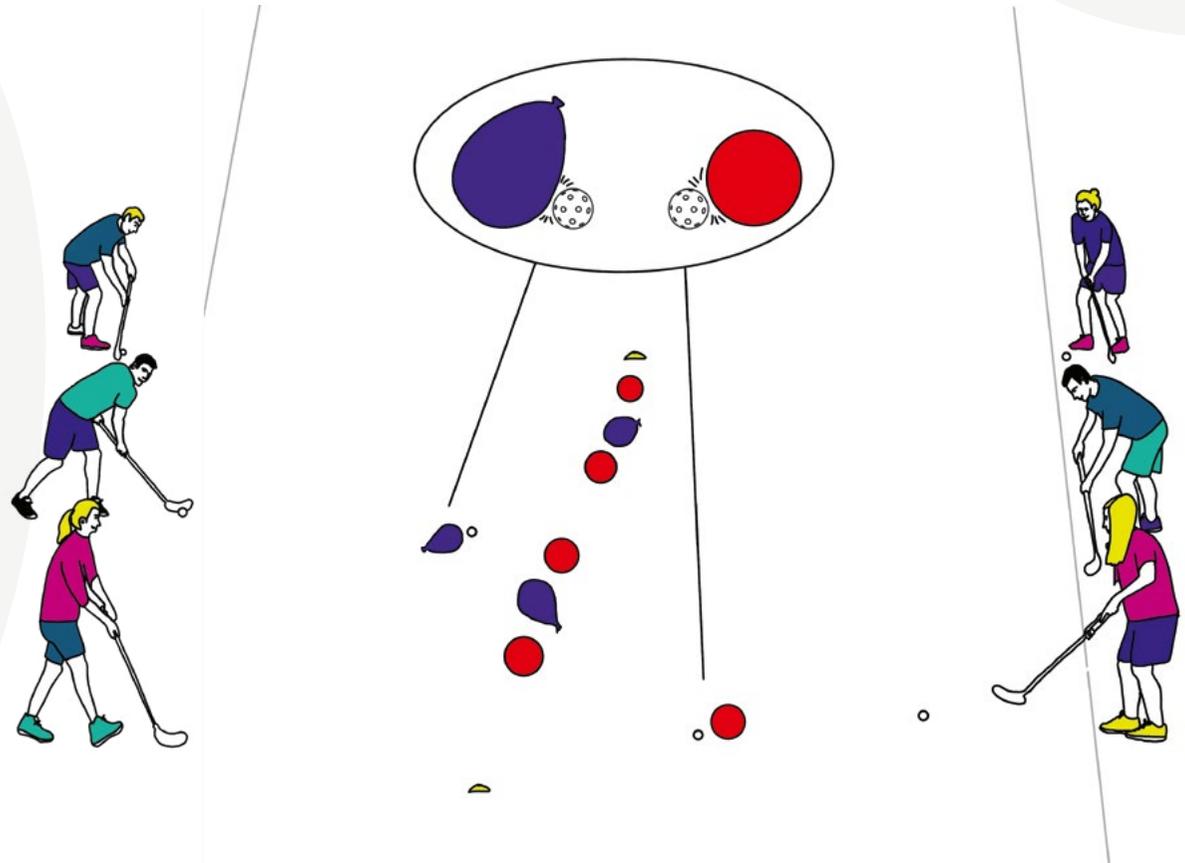


## WIE WIRD GESPIELT

Das Spielfeld wird durch eine Mittellinie, die seitlich mit zwei Hütchen markiert wird, in zwei Hälften geteilt. Auf der Mittellinie werden Softbälle/Luftballons ausgelegt.

Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt, die sich jeweils hinter der eigenen Grundlinie aufstellen. Hinter den Grundlinien werden Floorbälle ausgelegt.

Die Teams versuchen die Softbälle/Luftballons mit den Floorbällen in die gegnerische Hälfte zu treiben. Es darf nur von hinter der Grundlinie geschossen werden. Das Team gewinnt, in dessen Hälfte nach fünf Minuten weniger Softbälle liegen.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Floorballschläger, Floorbälle, farbige Hütchen, Softbälle und/oder Luftballons



FLOORBALL

155





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Der Schwierigkeitsgrad der Übung lässt sich mit verschiedenen Ballarten anpassen: mit Luftballons, Softbällen, Volleybällen, aufblasbaren Strandbällen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Anzahl der Bälle auf der Mittellinie kann angepasst werden, ebenso die Spieldauer.

In den jeweiligen Hälften kann man verschiedene Zonen markieren, die unterschiedlich viele Punkte erbringen (nah an der Grundlinie = 2 Punkte, nah an der Mittellinie = 1 Punkt)

Die Bälle auf der Mittellinie darf man nur mit Bällen der gleichen Farbe anschießen (oranger Floorball & oranger Luftballon).

### RÄUME

Die hohe Ballanzahl und die laute Geräuschkulisse resultieren in einer starken Reizintensität – insbesondere in engen Räumen. Daher sollte die Ballanzahl, je nach Hallenbedingungen, nur langsam gesteigert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Auf jeder Seite sollten Floorbälle in ausreichender Anzahl vorhanden sein, so dass sich alle Personen durchgehend am Spiel beteiligen können.

Einzelne Personen können besondere Aufgaben übernehmen, zum Beispiel Floorbälle aus der Mitte für das eigene Team zurückzuholen oder nur eine bestimmte Ballsorte abzuschießen.

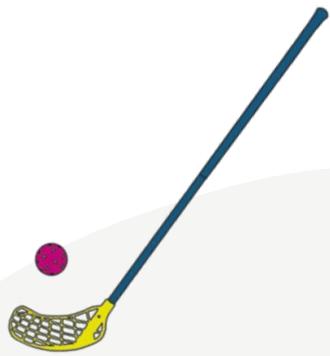
Die Distanz zwischen der Mittellinie und den Grundlinien kann man reduzieren, um allen Teammitgliedern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Leistungsstarke Teammitglieder sollen dann auf die schwereren Bälle zielen.

### COACHING-HINWEISE

Da dieses Spiel dynamische und unterschiedliche technische Herausforderungen bietet, sollten zu Spielbeginn Sicherheitshinweise besprochen werden. Die Personen müssen nicht nur auf eigene, sondern auch entgegenkommende Bälle achten.



# LEBENDE TORE

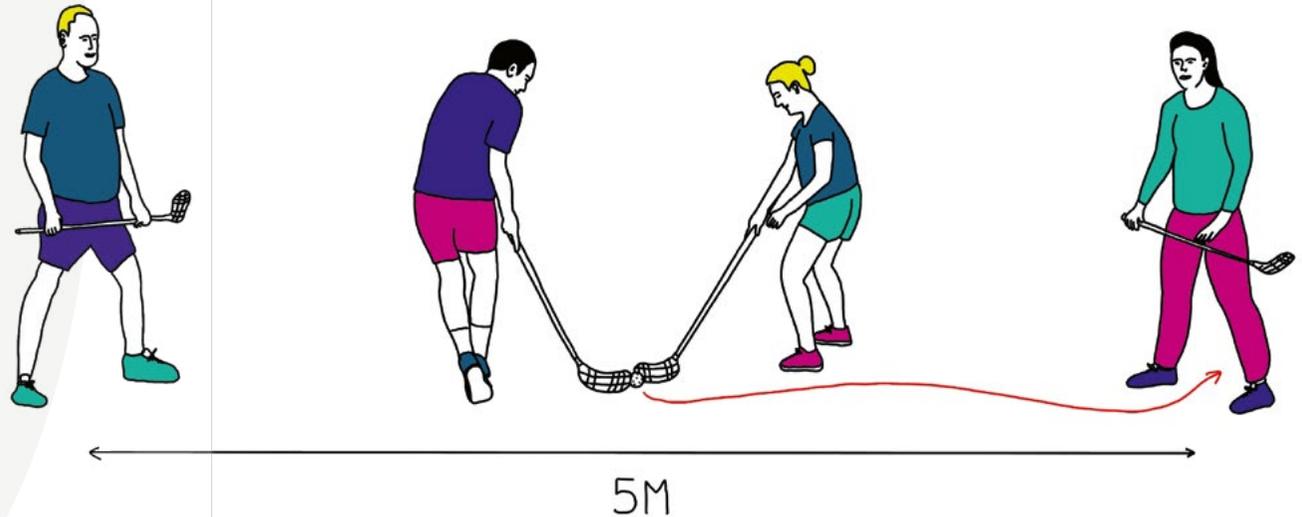


## WIE WIRD GESPIELT

Jeweils vier Personen bilden eine Gruppe. Zwei Personen agieren als „lebende Tore“. Sie stellen sich in mindestens fünf Meter Abstand voneinander auf und stellen die Beine schulterbreit auseinander.

Die anderen beiden Personen spielen ein Eins-vs.-Eins und versuchen den Ball durch die Beine des gegnerischen Tors zu spielen.

Wenn eine Person ein Tor erzielt, wird sie selbst zum Tor. Die Person, die vorher das Tor war, spielt jetzt ein Eins-vs.-Eins auf das andere Tor.



## WAS IHR BRAUCHT

Floorballschläger, Floorbälle, Floorballbanden oder Bänke, Klebeband zur Markierung der Torlinien



Min. 4 Personen



13-15 Minuten

FLOORBALL

157





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um eine Gewöhnung an die finale Spielform zu ermöglichen, sollten bei dieser Übung vorrangig normale Floorbälle zum Einsatz kommen.

### REGELANPASSUNGEN

Wie „lebendig“ die Tore sind, kann man anpassen. A: Der umgedrehte Schläger darf zum Verteidigen von Schüssen genutzt werden. B: Der umgedrehte Schläger darf in einem markierten Schutzraum (1,50 m x 1 m) um das Tor herum frei genutzt werden.

Tore kann man von hinten und von vorne erzielen.

### RÄUME

Das Spielfeld lässt sich je nach Anforderungen der Gruppe verändern, ebenso die Größe der Schutzräume. Es kann zusätzlich seitlich mit Bänken oder Floorballbanden abgegrenzt werden.

Ob hinter den „lebenden Toren“ entlangelaufen und gespielt werden darf, ist ebenfalls festzulegen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Sollten die Spiele in ihrer Dauer zu kurz sein, kann man festlegen, dass zwei Tore zum Sieg notwendig sind.

Um die gesamte Gruppe zu involvieren, kann die Anzahl der lebenden Tore erhöht werden (jeweils zwei nebeneinander) und/oder die Übung auch als Zwei-vs.-Zwei durchgeführt werden.

### COACHING-HINWEISE

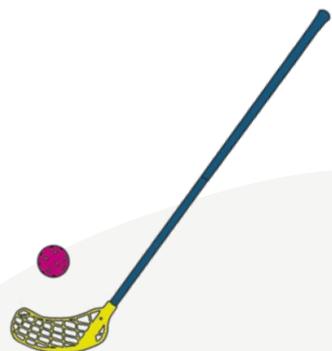
Schutzraum beachten: Die Schutzräume um die „lebenden Tore“ dürfen nicht betreten werden. Dies dient der Gewöhnung an die Schutzräume des regulären Floorballspiels und der Sicherheit aller Personen.

Parcours für Auswechselspieler: Für alle verbleibenden Personen kann ein einfacher Hindernisparcours aufgebaut werden, um sie zu beschäftigen. Der Fokus der Trainerin oder des Trainers sollte auf dem Geschehen des Eins-vs.-Eins liegen.

Stockschlag pfeifen: Stockschlag ist ein gefährliches Foul im Floorball. Alle Personen sollen schnell lernen, dass dies der Schiedsrichter abpfeift.

Alle werden darauf hingewiesen, dass nur leichte Abschlüsse erlaubt sind. Alles, was die „lebenden Tore“ in Gefahr bringt, ist verboten.





# PASSSTAFETTEN



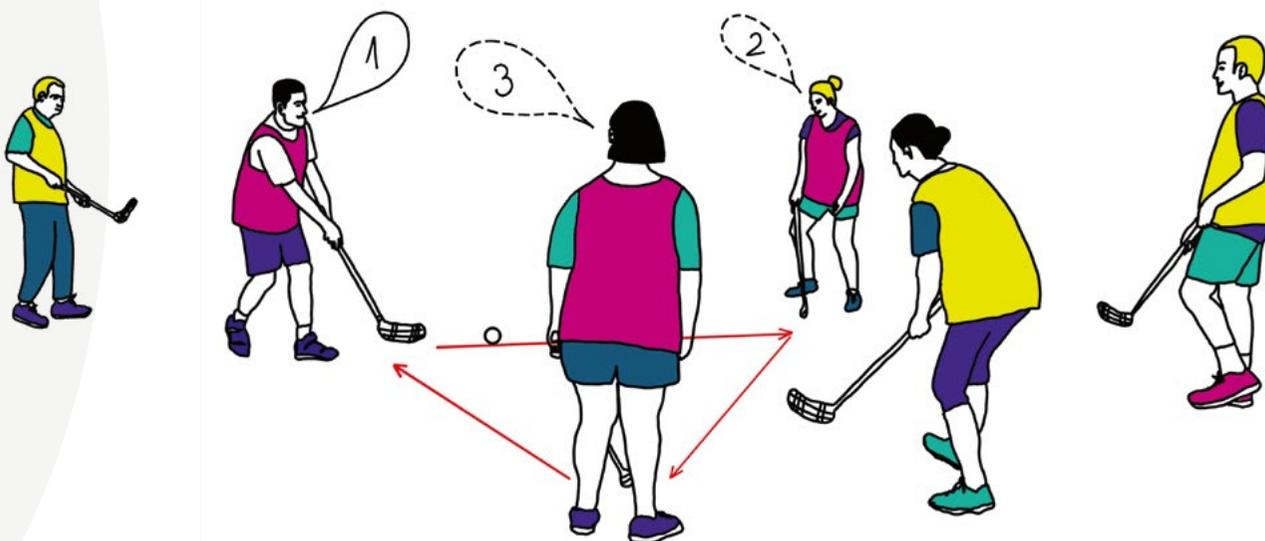
Special  
Olympics  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Angepasst an die Anzahl der Personen wird ein Spielfeld markiert. Bestenfalls wird das Spielfeld mit der Floorballbande eingegrenzt.

Das Team in Ballbesitz versucht sich den Ball so oft wie möglich zuzupassen, während das andere Team versucht den Ball abzufangen.

Alle erfolgreichen Pässe werden gezählt. Bei zehn erfolgreichen Pässen gibt es einen Punkt. Bei Ballverlust wird neu angefangen zu zählen. [Diese Spielform ist auch als Zehner-Ball bekannt.]



## WAS IHR BRAUCHT

► Floorballschläger, Floorbälle, Floorballfeld mit Banden



6-10 Personen pro Team



8 Minuten

FLOORBALL

159





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Obwohl die Tore bei dieser Übung nicht aktiv verwendet werden, kann man sie bereits zur Gewöhnung an das normale Floorballspiel aufstellen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personenanzahl beider Teams muss nicht zwingend gleich sein. Zu Beginn empfiehlt sich eine höhere Personenanzahl beim Team in Ballbesitz.

Das Spielfeld wird in verschiedene Zonen eingeteilt. Der Ball ist einmal in jede Zone zu passen, um einen Punkt zu gewinnen.

### RÄUME

Klebeband in Signalfarbe kann zur Markierung des Spielfelds für eine bessere Sichtbarkeit dienen.

Das Spielfeld ist je nach Größe und Leistungsniveau der Gruppe zu verkleinern oder vergrößern.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Um alle Mitglieder einer Mannschaft sinnvoll einzubinden, kann man festlegen, dass alle Personen mindestens einen Pass gespielt haben müssen, damit ein Punkt erzielt werden kann, oder dass Doppelpässe untersagt sind.

Sichere Zonen im Spielfeld, die nicht von anderen Personen betreten werden dürfen, kann man für diejenigen abgrenzen, für die das Spiel noch zu herausfordernd ist.

### COACHING-HINWEISE

Freilaufen ist wichtig für die Mannschaft in Ballbesitz. Alle Personen sollten sich bewegen und versuchen die freien Räume zu besetzen.

Decken ist wichtig für die verteidigende Mannschaft. Nur eine Person versucht der Person in Ballbesitz den Ball abzunehmen. Die anderen behalten die Gegenspieler im Auge und versuchen Pässe bestmöglich zu blockieren.

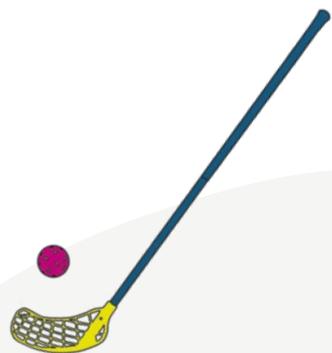
Ganzes Spielfeld nutzen: Die Personen sollten daran erinnert werden, die gesamte Spielfläche zu nutzen (auch hinter den Toren).



# 4 VS. 4 MIXED



**Special  
Olympics**  
Deutschland

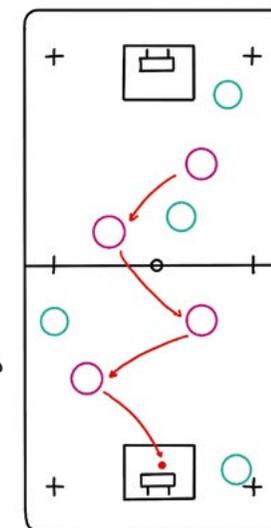


## WIE WIRD GESPIELT

Beim 4 vs. 4 Mixed Floorball spielen insgesamt acht Personen aufgeteilt in zwei Vierer-Teams gegeneinander.

Die Teams versuchen das eigene Tor zu verteidigen und Tore zu erzielen.

Wer am Ende der vorgegebenen Zeit mehr Tore erzielt, hat gewonnen.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Floorballschläger, Floorbälle, Floorballfeld mit Banden, Trillerpfeife



Mind. 8 Personen



Mind. 10 Minuten

FLOORBALL

161





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### REGELANPASSUNGEN

Bedingungen für den Torerfolg können vor Spielbeginn festgelegt werden. Zum Beispiel: Mindestens fünf Pässe sind nötig; alle Teammitglieder müssen in der gegnerischen Hälfte stehen.

### RÄUME

Um die Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit weiter zu fördern, kann man die Tore neu platzieren. Sie werden mit dem Rücken zueinander gedreht und näher in die Spielfeldmitte gerückt.

Rückzugsmöglichkeiten (Auswechsellbank) sollten für die physische und psychische Erholung zur Verfügung stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Vor dem Spielbeginn sollen sich die Teammitglieder (entweder alle gemeinsam oder im einzelnen Team) beratschlagen, wie sich eine sinnvolle Einbindung aller Personen im Team erreichen lässt – zum Beispiel durch das Nutzen der persönlichen Stärken sowie gemeinsame Taktik-Besprechungen.

Das Spiel sollte angehalten werden, wenn der vorgenannte Punkt nicht erfüllt ist. In diesem Fall sind alle Personen an einer Lösungsfindung zu beteiligen.

### COACHING-HINWEISE

Flüssiges & faires Spiel: Die Trainerin oder der Trainer unterbindet Fouls (insbesondere Stockschläge und weiteres gefährliches Spiel) und gibt den Teams Tipps (z. B. Freilaufen), damit ein flüssiges Spiel entsteht.

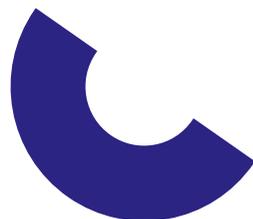
Schritt für Schritt: Die Spielregeln sollten zu Beginn auf das Wichtigste begrenzt werden, um die Personen nicht zu überfordern. Neue Spielregeln werden langsam, aber kontinuierlich hinzugefügt.

Zusammen angreifen & verteidigen: Personen sollen nach einem Angriff nicht vorne stehen bleiben, sondern das Team auch bei der Verteidigung unterstützen. Wenn sie erschöpft sind, sollen sie sich auswechseln.

Das offizielle Vier-vs.-Vier-Floorballfeld ist rechteckig (26–28 m x 14–16 m) und von einer 50 cm hohen Bande mit abgerundeten Ecken umgeben. Mittellinie und Mittelpunkt werden markiert.

Schutzräume sind 0,9 m x 1,9 m groß und befinden sich, ebenso wie die Tore, im 3 m Abstand zur Querseite des Spielfelds. Die Schutzräume dürfen nicht betreten, jedoch mit Schlägern berührt werden.

Die Tore sind 0,9 m breit, 0,6 m hoch und 0,5 m tief.



TITEL



WIE WIRD GESPIELT



ILLUSTRATION

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

WAS IHR BRAUCHT 



# IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## MATERIAL

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## RÄUME

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## COACHING-HINWEISE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## REGELANPASSUNGEN

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## BESONDERE ANPASSUNGEN

- 
- 
- 
- 
- 
- 



TITEL



WIE WIRD GESPIELT



ILLUSTRATION

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

WAS IHR BRAUCHT 





# IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## MATERIAL

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## RÄUME

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## COACHING-HINWEISE

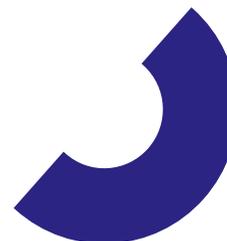
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## REGELANPASSUNGEN

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## BESONDERE ANPASSUNGEN

- 
- 
- 
- 
- 
- 





**Special  
Olympics**  
Deutschland

# PROJEKT- SKIZZEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# EINLEITUNG

## PROJEKTSKIZZEN

Special Olympics als große, lebendige, globale Bewegung leistet einen wesentlichen Beitrag auf dem Weg zu einer inklusiveren Gesellschaft.

Projekte im Rahmen der Special Olympics Bewegung verfolgen dementsprechend das Ziel, Barrieren, Diskriminierung und Exklusion abzubauen, die individuelle Entwicklung jedes\*r Einzelnen zu unterstützen sowie ein Bewusstsein für die Vielfalt verschiedener Gruppen zu schaffen.

Über gemeinsame Erlebnisse und Begegnungen auf Augenhöhe soll echte gleichberechtigte Teilhabe ermöglicht werden.

Das klingt einfacher, als es oft im Alltag umzusetzen ist. Umso wichtiger ist es, niedrighschwellige Anregungen und Angebote zu schaffen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

Dies möchten wir mit den zwölf folgend aufgeführten Projektskizzen anbieten. Sie sollen Gruppen, Schulen und Vereine ermuntern und inspirieren, sich aktiv für die Ausbildung einer Unified-Generation einzusetzen und so dieses Ziel einzulösen.

Unter einem Projekt wird in Bildungseinrichtungen eine offene geplante Bildungsaktivität verstanden, bei der sich eine (lernende) Gruppe möglichst selbstständig Herausforderungen stellt und dazu Aufgaben löst.

Im Mittelpunkt steht die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema von den ersten Überlegungen über die konkrete Planung und Durchführung bis hin zur Reflexion der Lern- und Projektprozesse.

Im vorliegenden Material sollen die Projekte als Anregung verstanden werden, diese selbstständig zu bearbeiten.

Klassischerweise geht einer Projektdurchführung eine Projektskizze voraus. Die Skizze steht dabei für eine Idee – sie ist etwas Unvollständiges, das Raum für eine eigene Konkretisierung gibt. Eine Auswahl unserer Ideen haben wir hier in Form von Projektskizzen zusammengestellt, die nun darauf warten, an die jeweilige Situation in Schule und Verein angepasst und im Rahmen der individuellen Bedürfnisse ausgestaltet zu werden.



# EINLEITUNG

## PROJEKTSKIZZEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland



Die angebotenen Projektskizzen bilden unterschiedliche Zugänge zu Sport und Inklusion ab: Die Skizzen von Seite 171 bis 188 legen den Schwerpunkt auf Begegnung, Bewegung und inklusive gemeinschaftliche Aktivitäten (zum Beispiel Unified-Sporttag, Sporthelfer\*innen, Sportabzeichen) und bieten damit einen Rahmen für die Anwendung der verschiedenen Aktivitätskarten.

Die Skizzen von Seite 189 bis 194 geben Impulse über Gemeinschaft, Fairness und Inklusion aus der Perspektive des Globalen Lernens und der Bildung für nachhaltige Entwicklung nachzudenken (zum Beispiel Faires Sportfest, inklusiver Sport in Ländern des Globalen Südens oder Whole School Engagement).

Der zeitliche Umfang und Aufwand für die Nutzung und Umsetzung der auf den Skizzen beschriebenen Projekte gestaltet sich unterschiedlich.

Es ist jedoch auch möglich, einzelne Elemente der Projektskizzen als Aufgaben für kürzere Einheiten zu nutzen oder den zeitlichen Rahmen den Gegebenheiten und Möglichkeiten vor Ort anzupassen.

Grundsätzlich gilt: Die Projektskizzen beschreiben beispielhaft eine mögliche Form der Umsetzung.

In jeglicher Hinsicht können, sollen und/oder müssen Anpassungen vorgenommen werden.

Die Projektskizzen sollen dazu ermutigen, Projekte umzusetzen und inklusive Themen in Gruppen, Schulen und Vereinen zu stärken. Damit ist das Ziel verbunden, wirklich allen die Möglichkeit zu geben, daran teilzunehmen, die Aktivität kennenzulernen, sich einzubringen und auszuprobieren.

Wir wünschen allen Engagierten und Beteiligten viel Freude bei der Umsetzung!



# UNIFIED SPORTTAG



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Unified Sporttag mit verschiedenen Sportarten
- ▶ Gemeinsame Organisation von zwei Schulen für Schüler\*innen oder einer Schule und einem Verein
- ▶ Begegnungen schaffen – miteinander lernen
- ▶ Grundlagen vermitteln
- ▶ Unified Sports® aufbauen & nachhaltig etablieren

## PROJEKTBE-SCHREIBUNG



Einen Unified Sporttag kann man unterschiedlich gestalten:

Ein Unified Sporttag kann sich auf eine bestimmte Sportart fokussieren. Oder es gibt Aktivitäten zu verschiedenen Sportarten.

Man kann die Sportart(en) an Stationen ausprobieren. Oder es werden ein Turnier oder kleine Spiele organisiert.

Ein Sporttag lässt sich gut mit einer anderen Schule oder einem anderen Verein organisieren.

Ein Sporttag kann sich an einen kleineren Kreis (Schüler\*innen oder Vereinsmitglieder) richten. Oder er ist offen für alle, die mitmachen möchten.

## ZIELE



### **Persönliche Ebene:**

- Begegnungen mit anderen Menschen auf Augenhöhe
- Gemeinsame Erfahrungen
- Bewusstsein für Vielfalt & Inklusion

### **Schul- & Vereinsebene:**

- Vielfältige Angebote schaffen
- Unified Sports® etablieren und Kooperationen stärken

### **Globale Ebene:**

- Inklusion stärken
- Aufbau & Förderung des inklusiven Sports

## ORGANISATION



In diesem Beispiel planen wir mit einem Vormittag zwischen einer Regel- und einer Förderschule. Es werden abhängig von räumlichen Möglichkeiten und Ausstattung bis zu drei Sportarten ausprobiert, beispielsweise Basketball, Badminton und Tischtennis. An je drei Stationen wird die jeweilige Sportart spielerisch entdeckt und die Personen lernen sich kennen. Insgesamt rechnen wir mit fünf bis zehn Stationen.



# UNIFIED SPORTTAG



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## HINWEISE

Für eine nachhaltige Etablierung der Unified Sporttage und der daraus resultierenden Stärkung inklusiver Strukturen können feste Kooperationen mit Schulen bzw. Vereinen eine entscheidende Grundlage bilden. Zudem empfiehlt es sich, einen festen Zeitpunkt im (Schul-)Jahr für die regelmäßige Durchführung der Unified Sporttage festzulegen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Die Aktivitäten und ihr Niveau sind so zu wählen, dass alle Personen aktiv teilhaben und sich weiterentwickeln können. Die Aktivitätskarten stellen mögliche Variationen einzelner Aktivitäten vor, die auch an den Stationen genutzt werden können. Durch gegenseitige Unterstützung ist es möglich, alle Personen einzubinden und voneinander zu profitieren. Im Fokus stehen die gemeinsamen Erfahrungen und das Miteinander, um den inklusiven Sport zu leben.

## TIPP

Gemeinsam mit dem Special Olympics Landesverband können Special Olympics Athlet\*innen als Sporthelfer\*innen an den Stationen eingesetzt werden. → Sie sind Expert\*innen in den Sportarten & Botschafter\*innen.



## VORBEREITUNG

- Zeit: ein Schultag/Sporttag
- Umfang: 1-2 Stationen pro Sportart → 5-10 Stationen insgesamt
- Teilnehmende: 8-10 Personen pro inklusive Gruppe → bis zu 100 aktive Personen

### Ressourcen:

- Material pro Sportart (s. Aktivitätskarten)
- Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, freie Fläche
- Stationsleiter\*innen (Trainer\*innen + Sporthelfer\*innen → inklusive Tandems) & Aufsichtspersonen

## DURCHFÜHRUNG

- Aufbau der Stationen und Beschilderung der Laufwege.
- Die Personen treffen ein und werden in gleich große und inklusive Gruppen eingeteilt. Jede der Stationen wird gemeinsam als Team absolviert.
- Der Tag wird gemeinsam gestartet. Für den Zeitplan werden 20-30 Minuten pro Station und eine Pause nach je zwei Stationen von 20 Minuten vorgesehen.
- Die Verantwortlichen an den Stationen können mithilfe der Rückseiten die Aktivitäten variieren. Das Ziel: Alle sollen mitmachen können. Alle sollen Spaß haben.
- Zum Ende des Sporttags werden alle Teilnehmenden mit Urkunde/Medaille/Schleife geehrt. Wertschätzung ist ein wichtiger Bestandteil des Sporttages.
- Beim Abbau helfen alle zusammen.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

### Erfolgsfaktoren:

- Was hat gut funktioniert?
- Warum hat es gut funktioniert?
- Was wollt ihr beim nächsten Mal wieder so machen?

### Verbesserungswünsche:

- Was soll beim nächsten Mal besser sein?
- Was könnt ihr ändern, damit es besser wird?

### Herausforderungen:

- Was war schwierig?
- Warum war es schwierig?
- Wie wird es leichter?

### Zusammenarbeit der Schulen:

- Wie können wir diesen Tag wiederholen?



# UNIFIED SPORTS® PROJEKTWOCHE



Special  
Olympics  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Zahlreiche Möglichkeiten der Gestaltung, unser Beispiel: Sportwoche mit Aktionstagen: jeden Tag eine neue Sportart kennenlernen und ausprobieren → Vereine/Vereinsabteilungen werden eingeladen und gestalten Schnupperangebote
- ▶ Begegnungen schaffen – miteinander lernen
- ▶ Grundlagen vermitteln
- ▶ Unified Sports® aufbauen & nachhaltig etablieren
- ▶ Anschluss in den organisierten Sport für alle Personen ermöglichen

## PROJEKTbeschreibung



Nicht nur einzelne Tage, auch ganze Wochen können im Sinne des Unified Sports® gestaltet werden.

In Kooperation mit (anderen) Schulen/Vereinen können gemeinsam sportliche Grundfähigkeiten und -fertigkeiten geschult, neue Sportarten ausprobiert oder die eigenen Sportarten trainiert werden.

Die Woche kann sich auf eine bestimmte Sportart fokussieren oder es gibt einzelne Aktivitäten (vielleicht ganze Tage) zu verschiedenen Sportarten.

Jede\*r kann verschiedene Sportarten kennenlernen und ausprobieren. Oder jede\*r soll eine Sportart für die gesamte Woche wählen.

- „Trainingslager“: intensives Training in einer Sportart
- Aktionstage: Schnupperangebote in Sportarten

Die Sportwoche kann gemeinsam mit einem (anderen) Verein oder einer (anderen) Schule organisiert werden.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Begegnungen mit anderen Menschen auf Augenhöhe
- Gemeinsame Erfahrungen
- Bewusstsein für Vielfalt & Inklusion
- Intensive Auseinandersetzung mit (neuen) Sportarten

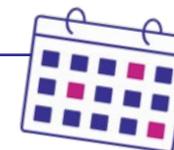
### Schul- & Vereinsebene:

- Vielfältige Angebote schaffen
- Unified Sports® etablieren → Kooperationen stärken
- WIR-Gefühl schaffen

### Globale Ebene:

- Inklusion stärken
- Aufbau & Förderung inklusiver Sportangebote

## ORGANISATION



Sportwoche mit Aktionstagen in verschiedenen Sportarten (abhängig von räumlichen Möglichkeiten), eingeladene Vereine/Vereinsabteilungen gestalten Schnupperangebote.

Personen wählen aus den angebotenen Sportarten pro Tag eine Sportart aus, die sie kennenlernen und ausprobieren möchten.



## HINWEISE

Für eine nachhaltige Etablierung der Unified Sports® Projektwoche und der daraus resultierenden Stärkung inklusiver Strukturen können feste Kooperationen mit Schulen bzw. Vereinen eine entscheidende Grundlage bilden. Zudem empfiehlt es sich, einen festen Zeitpunkt im (Schul-)Jahr für die regelmäßige Durchführung der Unified Sportwoche festzulegen.

Special Olympics Athlet\*innen als Sport-  
helfer\*innen können die Übungsleiter\*innen unterstützen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Die Aktivitäten und ihr Niveau sind so zu wählen, dass alle Personen aktiv teilhaben und sich weiterentwickeln können. Die Aktivitätskarten stellen mögliche Variationen einzelner Übungen vor, die auch an den Stationen genutzt werden können. Durch gegenseitige Unterstützung ist es möglich, alle Sportler\*innen einzubinden und voneinander zu profitieren. Im Fokus stehen die gemeinsamen Erfahrungen und das Miteinander, um den inklusiven Sport zu leben.

## TIPP

Bei „Jugend trainiert“ gibt es bereits einige Beispielspiele für Projektwochen mit Special Olympics.



## VORBEREITUNG

- Zeitplan für 5 Tage erstellen
- Umfang: 5 angebotene Sportarten. Jede Sportart wird jeden Tag angeboten, sodass jede\*r das gleiche Schnuppertraining absolvieren kann.
- Teilnehmende: bis zu 20 Personen pro Sportart (Einteilung in inklusive Gruppen) → bis zu 100 aktive Personen

### Ressourcen:

- Material pro Sportart (s. Aktivitätskarten)
- Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, freie Fläche
- Übungsleiter\*innen der Sportarten aus Vereinen/Vereinsabteilungen (+ Sport-  
helfer\*innen → inklusive Tandems)

## DURCHFÜHRUNG

- Wahl der Sportarten durch beteiligte Personen → Empfehlung: jeden Tag eine andere Sportart
- Einteilung der inklusiven Gruppen unter Berücksichtigung der gewählten Sportarten
- Aufbau der Trainingsstätten
- Gestaltung der Aktionstage durch die Übungsleiter\*innen der Sportarten: regelmäßig gleiche Tagesgestaltung, um allen Personen den Einstieg in die Sportart zu ermöglichen (→ täglich wechselnde Gruppen)
- Abschließende Ehrung aller Teilnehmenden mit Urkunde/Medaille/Schleife. Wertschätzung ist ein wichtiger Teil der Projektwoche

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Wie war die Auswahl der Sportarten und Aufteilung der Tage? Was hat funktioniert oder was hat nicht funktioniert?
- Welche Aktivitäten würden sich noch anbieten (und können für die nächste Unified Sportwoche auf den Blanko-Karten erarbeitet werden)?
- Welche Personengruppen könnten das nächste Mal noch mit einbezogen oder eingeladen werden?
- Wie können wir diese Unified Sportwoche zu einem bestehenden Element im Schul-/Vereinskalender machen? Welche Gespräche müssen hierfür geführt werden?



## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Unified Sports® AG mit mind. zwei Schulen (Regelschule/Förderschulen)
- ▶ Idealerweise gemeinsame Organisation von zwei Schulen (nach Möglichkeit Einbindung eines Sportvereins aus dem Umfeld)
- ▶ Begegnungen schaffen
- ▶ Gemeinsame Bewegung und Spaß
- ▶ Mit- und voneinander lernen
- ▶ Inklusive Grundlagenvermittlung
- ▶ Unified Sports® aufbauen & nachhaltig etablieren

## PROJEKTbeschreibung



Für die Organisation einer Unified Sports® AG auf Schulebene bietet es sich an, zu Beginn mit einer Regelschule und einer Förderschule zu starten. Die AG richtet sich an Sporttreibende und wird geleitet von Lehrkräften.

Die Einrichtungen sollten in räumlicher Nähe zueinander liegen. Idealerweise sind es beide Ganztagschulen, dies ist aber kein Muss.

Eine Empfehlung ist, die AG im Grundschulalter anzubieten, mit Altersspanne der Schüler\*innen der Förderschule zwischen 8 und 18 Jahren. Wenn möglich, sollte ein ortsansässiger Sportverein eingebunden werden.

## ZIELE



### **Persönliche Ebene:**

- Kompetenzstärkung im sozial-kommunikativen Bereich
- Begegnungen mit anderen Menschen auf Augenhöhe
- Gemeinsame Erfahrungen
- Bewusstsein für Vielfalt & Inklusion

### **Schul- & Vereinsebene:**

- Inklusive Sportangebote schaffen
- Förderung des Inklusionsgedankens bei Lehrkräften und Übungsleitenden
- Unified Sports® etablieren
- Kooperationen stärken

### **Globale Ebene:**

- Inklusion stärken
- Auf- und Ausbau und Förderung des inklusiven Sports

## ORGANISATION



Die Durchführung kann auf AG-Ebene am Schulnachmittag stattfinden (gemischte Gruppen aus unterschiedlichen Klassen) oder aber in den Unterricht auch am Vormittag eingebunden werden (in jeweils einer Klasse).

Folgende Sportarten bieten sich besonders für eine AG auf Schulebene an:

### **Floorball**

- Geringer Kostenaufwand
- Sportart mit extrem hohem Aufforderungscharakter
- Vielfältige Durchführungsmöglichkeiten

### **Laufen**

- Kein Kostenaufwand
- In vielen Regionen werden unterschiedliche Laufveranstaltungen angeboten, sodass alle außerhalb der regelmäßigen AG-Veranstaltung gemeinsam an außerschulischen Veranstaltungen teilnehmen können.
- Leistungsunterschiede sind nicht so relevant.
- Vielfältige Durchführungsmöglichkeiten

## HINWEISE

Eine nachhaltige inklusive Kooperation zwischen den Schulen und dem Verein sollte im Fokus stehen. Eine Erweiterung auf mehrere Schulen ist möglich und wünschenswert.

Eine informelle Einbindung der Eltern und Erziehungsberechtigten sollte regelhaft erfolgen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Die Herausforderung steckt in der erstmaligen Initiierung eines solchen AG-Projektes und die Gewinnung interessierter Schulen und Lehrkräfte.

Dazu können die SO-Landesverbände unterstützend tätig werden, zusätzlich helfen auch die Sport- und Inklusionsbeauftragten der Bildungsministerien/Schulämter.

## TIPP

Broschüre „Sport inklusiv“ von Special Olympics Deutschland:



## VORBEREITUNG

- Zur Vorbereitung sollten sich Sportlehrkräfte beider Schulen unter Einbeziehung der Schulleitung treffen und ein Kooperationskonzept erstellen (inkl. Definition der Ziele).
- Dafür sollten vorweg Verantwortlichkeiten und Ressourcen geklärt werden.
- Tag, Ort (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, freie Fläche) und Zeitraum gilt es festzulegen. Die Verantwortlichen für Aufbau/Abbau und Durchführung der AG sollten bestimmt werden. Hier sollte auch die Anreise zur Partnerschule geklärt werden. Übungsleitende des ortsansässigen Vereins sollten in die Planung und Durchführung eingebunden werden. Ziel: nachhaltiges Angebot im Verein durch Kooperation.
- Idealerweise übernehmen jeweils eine Lehrperson jeder teilnehmenden Schule und ein Übungsleiter die wöchentliche Unterrichtsplanung und Durchführung.

## DURCHFÜHRUNG

- Zeit: einmal wöchentlich
- Umfang: 90 Minuten als Kurs am Schulnachmittag oder Sportstunde am Vormittag
- Teilnehmende: gemischte Gruppen oder Klassen
- Das „AG-Projekt“ kann Beispielcharakter haben. Dazu gehört, dass andere Lehrkräfte und Übungsleitende anderer Schulen oder Vereine eingeladen werden, um das AG-Projekt kennenzulernen. Ein Kooperationspapier sollte so formuliert sein, dass es andere interessierte Schulen leicht adaptieren können.
- Öffentlichkeitsarbeit sollte ebenso berücksichtigt werden.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Konnten mögliche Herausforderungen auf dem Weg zu einer Kooperation ausgeräumt werden?
- Gibt es Wünsche für Anpassungen an die Lehrkräfte/Übungsleitenden?
- Konnten gemeinsame Ziele für die AG definiert werden?
- Für welche Veranstaltung/welchen Wettbewerb soll als Nächstes trainiert werden?



# UNIFIED FITNESS TAG



Special  
Olympics  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Tag mit dem Fokus auf Fitness und Gesundheit
- ▶ Verschiedene praktische und theoretische Angebote zu Fitness, gesunder Lebensweise und Healthy Athletes®, gemeinsam organisiert von Schule/ Verein mit Expert\*innen
- ▶ Gesunde Lebensweise vermitteln und sichern
- ▶ Gemeinsame Erfahrungen nach dem Unified-Gedanken

## PROJEKTbeschreibung



Ein als Unified Fitness ausgerufen Tag legt den Fokus auf die Fitness und Gesundheit der Sportler\*innen und sensibilisiert für die große Bedeutung einer gesunden Lebensweise. Dazu zählt etwa Folgendes:

- Regelmäßiges Sporttreiben
- Gesunde Ernährung
- Ausgewogenes Arbeits- und Privatleben

Die teilnehmenden Personen lernen grundlegende Sport-Übungen, die die körperliche Fitness schulen, korrekt durchzuführen und ein regelmäßiges Training zu strukturieren. Ergänzend finden Workshops zu Themen der gesunden Lebensweise und der Work-Life-Balance statt. Diese Bildungsangebote fokussieren die Bedarfe von Menschen mit und ohne Behinderungen.

Gemeinsame Trainingseinheiten und Schulungen stärken den Unified-Gedanken und tragen zur gegenseitigen Motivation und Unterstützung aller bei.

Die Teilnehmenden nehmen in inklusiven Gruppen an den Angeboten teil.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Fitness stärken
- Gesunde Lebensweise
- Bewusstsein fördern

### Schul- & Vereinsebene:

- Gesunde Sportler\*innen
- Verletzungsprävention

### Globale Ebene:

- Sportler\*innen als Botschafter für Akzeptanz, Respekt und Inklusion

## ORGANISATION



Angebote gestaltet von Fitness-Übungsleiter\*innen, Expert\*innen zu gesunder Lebensweise und Healthy Athletes® Koordinator\*innen:

- Fitness-Übungen auf unterschiedlichen Niveaustufen (Fitness-Übungsleiter\*innen → mögliche Kooperation mit Verein/Fitnessstudio; Nutzung der Aktivitätskarten)
- Bildungsangebote & Workshops zu gesunder Lebensweise (Expert\*innen → mögliche Kooperation mit Krankenkasse etc.)
- Teilnahme am Healthy Athletes® Programm (Koordinator\*innen → Unterstützung durch Special Olympics)

## HINWEISE

Für eine nachhaltige Etablierung der Unified Fitness Tage und der daraus resultierenden Stärkung inklusiver Strukturen können feste Kooperationen mit Schulen bzw. Vereinen eine entscheidende Grundlage bilden. Zudem empfiehlt es sich, einen festen Zeitpunkt im (Schul-)Jahr für die regelmäßige Durchführung der Unified Fitness Tage festzulegen. Special Olympics Athlet\*innen sind Expert\*innen & Gesundheits-Botschafter\*innen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Fitness-Übungen werden auf den Aktivitätskarten mit möglichen Variationen vorgestellt. Bei den theoretischen Einheiten sollten Leichte Sprache sowie vielfältige Zugangswege genutzt werden.

Für die Unterstützung der Sportler\*innen ist eine regelmäßige Reflexion notwendig. Hier werden entsprechende Ressourcen benötigt. Eine Möglichkeit ist die Durchführung einer Unified Fitness Challenge (siehe nächste Projektskizze).

## TIPP

Ein Übungsheft in Leichter Sprache zu "Bewegung mit Spaß" gibt es auf der Seite von Special Olympics Deutschland.



## VORBEREITUNG

- Zeitplan für einen Schultag/Sporttag erstellen
- Umfang: verschiedene „Räume“ zu verschiedenen Angeboten (ca. 45 Minuten pro Angebot):
  - Fitness-Übungen auf unterschiedlichen Niveau-Stufen (s. Aktivitätskarten)
  - Workshops zu gesunder Lebensweise
  - Stationen des Healthy Athletes® Programms
- Teilnehmende: 10–15 Personen pro Angebot

### Ressourcen:

- Material pro Sportart (s. Aktivitätskarten)
- Räume/Halle(n) für Angebote
- Übungsleiter\*innen/Expert\*innen zu gesunder Lebensweise, Healthy Athletes® Koordinator\*innen

## DURCHFÜHRUNG

- Aufbau/Vorbereitung der verschiedenen Angebote
- Personen wählen die Angebote nach eigenen Interessen
- Einteilung der inklusiven Gruppen → Angebote gemeinsam absolvieren
- Gestaltung der Angebote durch Fitness-Übungsleiter\*innen aus Vereinen, Expert\*innen zu gesunder Lebensweise und Healthy Athletes® Koordinator\*innen
- Wechsel der Stationen nach ca. 45 Minuten → Wechsel zwischen praktischen und theoretischen Einheiten
- Pausen einplanen

Abschließende Ehrung aller Teilnehmenden mit Urkunde/Medaille/Schleife → Wertschätzung

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Wie können die Unified-Fitness-Angebote dauerhaft im Alltag verankert werden?
- Was hat gut funktioniert?
- Was muss das nächste Mal anders gemacht werden?
- Waren die „Räume“ ausreichend vorbereitet, sodass jede\*r teilnehmen konnte?



# UNIFIED FITNESS CHALLENGE



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## IN ALLER KÜRZE



- Fit bleiben und gesund leben als Herausforderung über einen bestimmten Zeitraum
- Gegenseitige Unterstützung und Motivation zu regelmäßigem Sporttreiben und gesundem Leben durch gemeinsames Ziel und Teamerlebnis
- Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer + Ernährung, soziales & emotionales Lernen

## PROJEKTbeschreibung



Unified Fitness Challenges ergänzen den Gedanken der Unified Fitness Tage und haben einen starken motivational-verbindenden Charakter.

Die erlernten Inhalte aus den praktischen und theoretischen Einheiten der Fitness-Tage werden in den Rahmen einer Challenge gebracht.

Die Personen nehmen als inklusive Gruppen an der Challenge teil und müssen gemeinsam über einen bestimmten Zeitraum gewisse Aufgaben erfüllen, die die Inhalte gesunder Lebensweise aufgreifen.

Durch das gemeinsam zu erreichende Ziel muss jede\*r als Teil der Gruppe ihren/seinen Beitrag auf dem Weg zum Erfolg leisten. So werden Unified und Fitness unmittelbar miteinander verbunden.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- (Unbewusst) Fitness stärken
- Motivation mit Unified-Partner\*innen
- Bewusstsein für gesunde Lebensweise & Bedeutung von Sport im alltäglichen Leben fördern

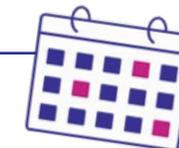
### Schul- & Vereinsebene:

- Gegenseitige Unterstützung → Unified-Gedanken stärken
- Langfristige Beziehungen aufbauen

### Globale Ebene:

- Stärkere, gesündere und inklusivere Gesellschaft durch Unified-Programme

## ORGANISATION



Teilnahme als Unified-Teams:

- Kleine, selbstständig gebildete Gruppen
- Schulklassen
- Sportmannschaften
- Ganze Schulen/Vereine etc.

Koordination und Organisation durch Schule/AG/Verein:

- Ggf. Einteilung der Gruppen
- Stellen der Aufgaben
- Ggf. Überprüfung der Durchführung
- Sammeln der Ergebnisse & Auswertung
- Siegerehrung/Auszeichnung aller Teilnehmenden



# UNIFIED FITNESS CHALLENGE



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## HINWEISE

Für eine nachhaltige Etablierung der Unified Fitness Challenges und der daraus resultierenden Stärkung inklusiver Strukturen können feste Kooperationen mit Schulen bzw. Vereinen eine entscheidende Grundlage bilden. Zudem empfiehlt es sich, einen festen Zeitpunkt im (Schul-)Jahr für die regelmäßige Durchführung der Unified Fitness Challenges festzulegen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Die Übungen & Inhalte der Challenge können variabel zusammengesetzt und an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Verschiedene Niveaustufen ermöglichen eine erfolgreiche Teilnahme aller Personen. Die auf den Aktivitätskarten beschriebenen Übungen können genutzt werden. Darüber hinaus finden sich unter den aufgeführten Links weitere Anregungen.

## TIPP

Die Fitness-Videos von Special Olympics können helfen die Übungen richtig auszuführen. (Bitte beachten: Die verlinkte Seite ist auf Englisch. Die Fitness-Videos sind ohne Sprache.)



## VORBEREITUNG

- Zeitplan für 4–6 Wochen erstellen
- Umfang: 1 Fitness-Aufgabe pro Woche + „Langzeitaufgabe“ (→ gesunde Ernährung) über die gesamte Zeit
  - Vorgegebene Zeit pro Fitness-Übung, innerhalb derer alle Team-Mitglieder möglichst viele Wiederholungen der Übung erzielen
  - Langzeit-Aufgabe(n) werden vorher im Team besprochen und gemeinsam festgelegt. Jede Aufgabe erbringt eine bestimmte Anzahl an Punkten (z. B. Gemüse essen = 5 Punkte etc.).
- Teilnehmende: variabel

### Ressourcen:

- Bereitstellung von Videos zur Erklärung der Aufgaben
- Gründung/Einteilung der Teams

## DURCHFÜHRUNG

- Woche für Woche Aufgaben vorgeben, die die Teams gemeinsam bewältigen müssen
- Durchführung im Rahmen wöchentlicher Sporteinheiten oder in eigener Organisation der einzelnen Teams
  - Eigene Erfassung der Punkte (Gesamt-Zahl des Teams) → Ergebnisse an Challenge-Koordinator\*innen übermitteln
- Bekanntgabe der aktuellen Ergebnisse nach jeder Woche
- Idee: Zur Halbzeit ein gemeinsames gesundes Frühstück planen und durchführen
- Auswertung nach Abschluss (→ bei abweichenden Teamgrößen Mittelwert berechnen)
- Abschließende Ehrung aller Teilnehmenden mit Urkunde/Medaille/Schleife → Wertschätzung

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Haben alle Teilnehmenden die Challenge bis zum Ende durchgeführt?
- Welche Veränderungen ließ sich bei den Teilnehmenden feststellen?
- Hat sich etwas in der Gruppenatmosphäre verändert?
- Was muss für das nächste Mal verändert werden (Zeitraum, Anzahl der Aufgaben)?
- Konnten auch andere im Umfeld der Teilnehmenden durch die Unified Fitness Challenge erreicht werden?



# SPECIAL OLYMPICS VERANSTALTUNGEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Schnupperangebote (= Aktionstage) & Wettbewerbe & Wettbewerbsfreies Angebot
- ▶ Gründung neuer Unified-Teams
- ▶ Entwicklung neuer Sportangebote vor Ort
- ▶ Begegnungen schaffen – miteinander lernen
- ▶ Grundlagen vermitteln
- ▶ Unified Sports® aufbauen & nachhaltig etablieren

## PROJEKTbeschreibung



Special Olympics bietet jährlich zahlreiche Veranstaltungen in den verschiedenen Sportarten an.

Ob in Form von Aktionstagen als Schnupperangebot, um neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren, oder als Wettbewerb, um sich im Sinne des Special Olympics Gedanken mit anderen Sportler\*innen zu messen – für jede\*n sind viele Möglichkeiten dabei.

Für regelmäßig Trainierende bilden die Landes-spiele der einzelnen Landesverbände ein großes Highlight! Auch hier steht die Möglichkeit zur Teilnahme allen offen.

Alle Sporttreibenden, die nicht an Wettbewerben teilnehmen möchten, können beim Wettbewerbs-freien Angebot (WbFA) mitmachen. Hier werden verschiedene Bewegungsangebote gemacht, die eine Teilnahme auf jedem Niveau ermöglichen.

Einige Landesverbände bieten ihren Mitgliedern an, mit ihren Angeboten in die Einrichtungen/Schulen/Vereine zu kommen und die Veranstaltung vor Ort durchzuführen. Dafür müssen entsprechende Ressourcen und Kapazitäten vor Ort vorhanden und verfügbar sein.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Neue Sportarten ausprobieren
- An Wettbewerben teilnehmen

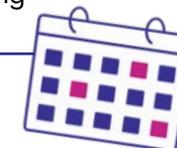
### Schul- & Vereinsebene:

- Regelmäßige Sportangebote machen – Unified-Teams gründen
- Auf Wettbewerbe hin trainieren

### Globale Ebene:

- Bekanntheit von Special Olympics ausweiten
- Sichtbarkeit von Menschen mit (geistiger) Behinderung im Sport und in der Gesellschaft und Anerkennung der sportlichen Leistung

## ORGANISATION



Die Organisation der Veranstaltungen liegt in der Hand der Special Olympics Landesverbände.

Aufgabe der teilnehmenden Gruppe:

- Vorbereitung der Sportler\*innen
- Kommunikation mit den Sportler\*innen/Betreuer\*innen
- Anmeldung zur Veranstaltung
- Logistische Organisation
- Betreuung vor Ort



# SPECIAL OLYMPICS VERANSTALTUNGEN



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## HINWEISE

Eine regelmäßige Teilnahme an jährlich stattfindenden Veranstaltungen kann ein großes Highlight für die Personen darstellen.

Regelmäßiges Training auf die Wettbewerbe hin ermöglicht den Sportler\*innen eine kontinuierliche Verbesserung ihrer Leistungen und stärkt das Selbstwertgefühl. Die große Begeisterung der Special Olympics Athlet\*innen und das Gefühl des Miteinanders spiegeln die besondere Atmosphäre wider, die bei allen Special Olympics Veranstaltungen herrscht.

## HERAUSFORDERUNGEN

Personelle und finanzielle Ressourcen müssen gegeben sein. Eine Mitgliedschaft bei Special Olympics senkt in vielen Fällen die Teilnahmegebühren. Einige Angebote können auch ohne Teilnahmegebühr angeboten werden.

## TIPP

Im Kalender von Special Olympics Deutschland sind immer die aktuellen Veranstaltungen zu finden. Von lokalem Tischtennis-Turnier bis zu den Nationalen Spielen ist alles dabei.



## VORBEREITUNG

- Einzuplanende Zeit:
  - Aktionstage & Wettbewerbe: ca. 3-8 Stunden
  - Landesspiele: ca. 1-5 Tage
- Umfang: beliebig häufige Teilnahme pro Jahr in verschiedenen Sportarten → entsprechend dem Angebot des Landesverbandes
- Teilnehmende: richtet sich nach der Sportart und den Ausschreibungen des Landesverbandes

### Ressourcen:

- Betreuungspersonal nach ausgeschriebenem Betreuungsschlüssel (1 : 1 bis 1 : 4 möglich)

## DURCHFÜHRUNG

- Evtl. Kontaktaufnahme zum Landesverband
- Anmeldung zu Veranstaltungen → Ansprechpartner\*in für Landesverband
- Einverständnis der Eltern/gesetzlichen Vertreter\*innen
- Organisation der Anreise zur Veranstaltung
- Betreuung vor Ort
- Organisation

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Konnten Verbindungen zu Special Olympics Athlet\*innen und Unified-Sportteams aufgebaut werden?
- Welche Veranstaltungen könnten aufbauend auf der Aktivität besucht werden?
- Welche Angebote hat der Landesverband die nächsten Wochen und Monate im Angebot, die interessant für die Gruppe sein könnten? Kann man auf etwas gemeinsam hintrainieren?



# INKLUSIVE SCHULFAHRTEN



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Wichtiger Bestandteil der Schulzeit
- ▶ Planung gemeinsam mit Schüler\*innen und Eltern → Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- ▶ Neue Orte für interaktives und nachhaltiges Lernen
- ▶ Gemeinschaftserlebnisse für gegenseitiges Kennenlernen und Akzeptanz
- ▶ Große Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport

## PROJEKTbeschreibung



Schulfahrten sind wichtiger Bestandteil der Schulzeit. Grundsätzlich nehmen alle Schüler\*innen an Klassenfahrten teil (Schulpflicht). Schulfahrten sollen die individuellen Bedürfnisse der Schüler\*innen bereits in der Planung berücksichtigen. Gemeinsame Planungen mit Schüler\*innen und Eltern sind möglich.

Manche Reiseveranstalter haben besondere Angebote für Schüler\*innengruppen mit speziellen Bedürfnissen.

Schulfahrten bieten neue Orte für nachhaltiges Lernen und ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit neuen Unterrichtsgegenständen. Gemeinschaftserlebnisse fördern das gegenseitige Kennen- und Verstehenlernen. Bewegung, Spiel und Sport kommt bei Schulfahrten ein hoher Stellenwert zu, viele Klassenfahrten werden mit einem Bewegungsschwerpunkt (Ski, Surfen, Segeln, Reiten, Klettern etc.) geplant.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Kompetenzstärkung im sozial-kommunikativen Bereich
- Neue Lernerfahrungen
- Intensive Gruppenerfahrung
- Anbahnung neuer Kontakte

### Schul- & Vereinsebene:

- Gegenseitiges Kennen- und Verstehenlernen
- Förderung von Verantwortung und Toleranz

### Globale Ebene:

- Begegnungen zwischen Menschen ermöglichen

## ORGANISATION



- Schulfahrten können als Klassenfahrt, Kursfahrt, Jahrgangsfahrt oder im freiwilligen Rahmen als AG-Fahrt stattfinden.
- Es können Kooperationsfahrten zwischen verschiedenen Klassen, Schulstufen oder Schulen stattfinden.
- Verschiedene Begleitpersonen kommen neben den Lehrpersonen infrage wie Sporthelfer\*innen, Schulbegleiter\*innen, Übungsleiter\*innen etc.
- Barrierefreiheit ist als Kriterium sowohl für Mobilität und Unterkunft als auch für Aktivitäten zu berücksichtigen.



# INKLUSIVE SCHULFAHRTEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## HINWEISE

Schulfahrten müssen gut im Voraus geplant werden, insbesondere je weiter das Ziel entfernt ist oder je größer die Bedürfnisse der Gruppe sind. Schulfahrten sind Bestandteile des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schulen. Sie sollen einen deutlichen Bezug zu Unterricht und Schulleben haben. Entsprechend sollten Ziele für eine Schulfahrt festgelegt werden.

## HERAUSFORDERUNGEN

- Kontaktaufnahme mit Kooperationspartnern und unterstützenden Stellen
- Ggf. besondere Qualifikationen der Lehrpersonen berücksichtigen (z. B. Lehrqualifikation Kanu, Rettungsfähigkeit auf dem Wasser, Blindenguide etc.)
- Ggf. besondere Sportgeräte organisieren (z. B. Skibobs, Spezialfahrräder oder Tandems)
- Vorbereitungstraining einplanen (z. B. Konditionstraining, Skigymnastik)
- Evtl. entsprechende Inhalte im (Sport-) Unterricht thematisieren

## TIPP

Planungshilfe  
Klassenfahrt:



Barrierearme und  
-freie Ausflugsideen:



## VORBEREITUNG

- Teilnehmendenzahl klären, je nach Art der Fahrt Klasse, Stufe, AG etc.

### Ressourcen:

- Betreuung für die Gruppe: Können vielleicht auch Sporthelfer\*innen eingesetzt werden? Ein genaues Abstecken der Zuständigkeit ist zu empfehlen. Was wird von den Organisator\*innen geplant und was nicht (bspw. Anreise zum Treffpunkt)?
- Kosten für Transportwege und ggf. Eintritt
- Verpflegung individuell oder in der Gruppe?
- Ausrüstung für Aktivität

## DURCHFÜHRUNG

- Frühzeitige Planung der Klassenfahrt
- Kontaktaufnahme mit Kooperationspartner\*innen
- Genehmigung der Schulkonferenz bzw. Schulleitung, ggf. öffentliche Zuschüsse beantragen
- Konkrete Planung (Elternabend, An- und Abreise und Unterkunft, Anmeldung, Einverständniserklärungen etc.)
- Spezielle Planung für Schüler\*innen, die besondere (medizinische, soziale) Unterstützung benötigen

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Welche Erfahrungen konnten bei der Schulfahrt gesammelt werden?
- Wurden die festgelegten pädagogischen Ziele der Fahrt erreicht?
- Was soll das nächste Mal wieder so gemacht werden?
- Welche Momente haben besonders viel Spaß bereitet?
- Wie können die eingefangenen Momente (Fotos, Videos oder Geschichten) mit anderen geteilt werden?



# INKLUSIVES SPORTABZEICHEN



Special  
Olympics  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen
- ▶ Deutsches Sportabzeichen für Menschen ohne Behinderungen
- ▶ Buddy-Sportabzeichen = gemeinsames Deutsches Sportabzeichen eines Teams aus einer Person mit Behinderung und einer Person ohne Behinderung
- ▶ Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination

## PROJEKTbeschreibung



Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) für Menschen mit und ohne Behinderung wird für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination verliehen.

Aus jeder motorischen Fähigkeit muss eine Übung absolviert werden. Die Sportler\*innen können das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erhalten.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Motorische Fähigkeiten erfahren
- Trainingseffekte erleben
- Anbahnung neuer Kontakte
- Freude an Bewegung, Motivation zur Bewegung

### Schul- & Vereinsebene:

- Gegenseitiges Kennen- und Verstehenlernen
- Gemeinschaftserlebnisse

### Globale Ebene:

- Begegnungen zwischen Menschen ermöglichen
- Beitrag zur Förderung einer inklusiven Sportlandschaft

## ORGANISATION



- Das Deutsche Sportabzeichen kann in Schule und Verein oder bei besonderen Aktionstagen erworben werden.
- Zur Vorbereitung sollte für das Sportabzeichen in Trainingsgruppen trainiert werden.
- Die Prüfung kann an verschiedenen Tagen in einzelnen Disziplinen oder an einem (Aktions-) Tag abgelegt werden.
- Alle Sportler\*innen müssen den Nachweis der Schwimmfähigkeit erbringen.



# INKLUSIVES SPORTABZEICHEN



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## HINWEISE

Beim Sportabzeichen sind online nicht nur sehr viele gute Handreichungen für eine inklusive Durchführung zu finden, sondern auch tolle Beispiele und Dokumentationen von erfolgreichen Veranstaltungen.

## HERAUSFORDERUNGEN

- Kooperationspartner finden (Schulen, Vereine, Verbände)
- Einteilung in Behinderungsklassen und Untergruppen
- Passende Sportler\*innen für das Buddy-Sportabzeichen finden
- Nachweis der Schwimmfähigkeit
- Organisatorische Herausforderungen: Sportplatz bzw. Halle, Anfahrtswege und Transport
- Ausreichende Zahl geschulter Helfer\*innen bei größeren Veranstaltungen

## TIPP

Mit dem deutschen Sportabzeichen auf dem Weg zur Inklusion. Planung und Umsetzung von inklusiven Sportabzeichen-Veranstaltungen:



Das Buddy-Sportabzeichen:



## VORBEREITUNG

- Informationen zum inklusiven Sportabzeichen sammeln
- Geeigneten Prüfungsort und Prüfer\*innen (mit spezieller Qualifikation für die jeweilige Sportabzeichenart) suchen
- Trainingsorte suchen, ggf. Trainingspartner\*innen suchen
- Leistungsanforderungen transparent darstellen
- Trainingsangebote organisieren
- Prüfungstage festlegen ggf. Termine der Sportabzeichentour finden

## DURCHFÜHRUNG

- Bei der Durchführung kann neben den Prüfer\*innen eine große Zahl an Helfer\*innen einen Beitrag leisten, die Gruppen begleiten, den Weg weisen, für Erfrischungen sorgen und die abgenommene Leistung notieren (u. v. m.). Eine gute Einweisung ist das A und O für einen guten Ablauf am Tag.
- Auf Barrierefreiheit und Leichte Sprache ist zu achten, sodass alle teilhaben können.
- Ein Info-Punkt zur Anmeldung mit ausgehängtem Zeitplan kann eine gute Struktur für den Tag geben.
- Die Übergabe der Abzeichen kann auf einem gemeinsamen Fest erfolgen. So kommen die teilnehmenden Gruppen noch einmal zusammen.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Wie hat die Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Schulen/Vereinen/Partnern funktioniert?
- Gab es Herausforderungen bei der Durchführung? Wie konnten diese bewältigt werden?
- Ließ sich eine Veränderung bei den teilnehmenden Gruppen durch die gemeinsame und inklusive Durchführung feststellen?
- Wie könnte die Durchführung eines inklusiven Sportabzeichens zu einem festen Termin im Jahreskalender (Schule/Verein) werden?



# SPORTHELPER\*INNEN



Special  
Olympics  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- Qualifizierung von Jugendlichen zur Unterstützung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten in Schule und Sportverein
- Begleitete Betreuung und Gestaltung von Sportangeboten
- Entstehung von Begegnungen zwischen Schüler\*innen mit und ohne Förderbedarf bzw. Menschen mit und ohne Behinderung

## PROJEKTbeschreibung



Sport Helfer\*innen sind 13 bis 17 Jahre alte Jugendliche, die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote in Schule und Sportverein mitgestalten und betreuen.

Dazu kann die Mitarbeit in (Vereins-)Sportgruppen, in der bewegten Pause, bei Sportfesten, Freizeiten oder (Klassen-)Fahrten gehören. Die Qualifizierung kann in unterschiedlichen Organisationsformen stattfinden.

Die Ausbildung richtet sich explizit an Jugendliche mit und ohne Behinderung.

## ZIELE



### Persönliche Ebene:

- Kompetenzstärkung im sozial-kommunikativen Bereich, Vermittlungskompetenz, Methodenkompetenz
- Leitungserfahrung sammeln
- Anbahnung neuer Kontakte

### Schul- & Vereinsebene:

- Unterstützung bei Bewegungsangeboten erhalten, ggf. breiteres Angebotsspektrum ermöglichen
- Langfristige Kooperationsmöglichkeiten

### Globale Ebene:

- Begegnungen zwischen Menschen ermöglichen, Empowerment

## ORGANISATION



Sowohl Ausbildung als auch Einsatz ist in inklusiven Settings möglich, besonders in Kooperation zwischen Schulen, zwischen Schulen und Vereinen oder zwischen unterschiedlichen Vereinen.

## HINWEISE

In allen Bundesländern besteht die Möglichkeit, dass Jugendliche eine Qualifizierung im bzw. für Sport machen, oft unter dem Schlagwort „Jugendleiter\*in“ oder „Übungsleiter\*in“, „Gruppenhelfer\*in“.

## HERAUSFORDERUNGEN

- Geeignetes Qualifizierungsangebot finden bzw. aufbauen
- Einsatzorte der Sporthelfer\*innen planen und durchführen
- Gemeinsame Ausbildung von Jugendlichen mit verschiedenen Voraussetzungen

## TIPP

Beispielhaft ist das Sporthelfer\*innen-Programm in NRW:



## VORBEREITUNG

- Klärung der Rahmenbedingungen
- Kontaktaufnahme mit Sportbund, ggf. Landessportbund
- Kooperationspartner\*innen in Schule oder Verein finden
- Konzepterstellung vor Ort in Schule oder Verein

## DURCHFÜHRUNG

- Qualifizierung der Jugendlichen
- Begleiteter Einsatz der Sporthelfer\*innen bei Sportaktivitäten in Schule oder Verein
- Reflexion und Evaluation von Ausbildung und Ersteinsatz
- Implementierung von Ausbildung und Einsatz von Sporthelfer\*innen

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

- Wie können Erfahrungen von Sporthelfer\*innen an andere weitergegeben werden?
- Wie kann die Qualifizierung weitergeführt werden?
- Wie können die Sporthelfer\*innen regelmäßig Angebote für ihren Einsatz erhalten?
- Wer hält ihnen die Türe zum ehrenamtlichen Engagement geöffnet?



# FAIRES SPORTFEST



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## IN ALLER KÜRZE



- Die Grundgedanken Fairness, Anerkennung, Gemeinschaftssinn und Selbstbewusstsein stehen im Fokus des Projekts. Sie werden gemeinsam sichtbar gemacht. Die Verbindung zum Globalen Lernen liegt auf der Hand, denn diese Grundgedanken sind weltweit wichtig.
- Globales Lernen zielt auf ein gutes Leben für alle Menschen weltweit. Es fördert die Wahrnehmung von lokalen und globalen Zusammenhängen zwischen Globalem Süden und Norden. Insbesondere die Perspektiven des Globalen Südens werden einbezogen.

## PROJEKTbeschreibung



Sportfeste gehören zu den Höhepunkten jedes Schul- und Vereinsjahres. Dabei stehen Bewegung, Teamgeist und natürlich Spaß ganz oben auf dem Programm.

Faire und inklusive Sportfeste integrieren weitere Perspektiven: Fairness, Anerkennung, Gemeinschaftssinn und Selbstbewusstsein.

Wie die Special Olympics Athlet\*innen setzen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Vorbereitung des Festes durch das Kennenlernen von Special Olympics Sportler\*innen weltweit aktiv mit diesen Themen und deren Perspektiven auseinander.

Sie stellen sich folgende Fragen: Wie lässt sich sicherstellen, dass niemand ausgeschlossen wird? Und was passiert nach dem Sportfest mit dem Essen, den Getränken sowie den Materialien, die nicht weiterverwendet werden können?

Anschließend organisieren sie unter dem Motto eines der oben genannten Themen ein faires, inklusives Sportfest.

## ZIELE



Das Ziel ist es, alle am Sportfest Beteiligten zu motivieren, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die Personen auf der ganzen Welt beschäftigen. In der Organisation des Sportfestes wird dabei vor allem auf soziale und ökologische Kriterien geachtet, wodurch eine faire und inklusive Veranstaltung entsteht.

## ORGANISATION



Das Sportfest sollte auch ökologische und soziale Kriterien einbeziehen, um eine faire Veranstaltung für alle zu gestalten – von der Einladung, in einfacher oder Leichter Sprache formuliert und auf Recyclingpapier gedruckt, bis hin zum fair hergestellten Fußball.



## HERAUSFORDERUNGEN

Kern des Projekts sind folgende Fragen:

- Was bedeutet Fairness im Sport und generell im Umgang miteinander?
- Wie kann (inklusive) Sport Gemeinschaftssinn fördern und wer profitiert davon?
- Wofür und in welcher Form sollte es im Sport Anerkennung geben?
- Wie kann (inklusive) Sport Selbstbewusstsein fördern und welche Auswirkungen hat das auf den Alltag?

## TIPP

Weltkarte Perspektivenwechsel mit Material Faires Sportfest SO-Sportler\*innen, Checkliste



## VORBEREITUNG

- Das Sportfest wird über mehrere Wochen hinweg von Sportler\*innen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zusammen organisiert, zum Beispiel im Rahmen einer Arbeitsgruppe mit wöchentlichen Treffen.
- Die Teilnehmenden dieser Planungsgruppe können aus mehreren Schulen und/oder Vereinen kommen.
- Abhängig vom Umfang sollte genug Zeit für Kommunikation und Planung vorhanden sein. Vergesst dabei nicht die Checkliste „Nachhaltig-faire Sportfeste“!

## DURCHFÜHRUNG

Durch das Anhören der Audiodateien oder Lesen der Texte, die auf der Weltkarte (siehe QR Code) hinterlegt sind, lernen die Sportler\*innen die Geschichten ausgewählter Special Olympics Sportler\*innen kennen. Zusammen diskutieren sie ihre Gedanken zu den damit verbundenen Themen Fairness, Anerkennung, Gemeinschaftssinn und Selbstbewusstsein.

Anschließend wählen die Personen eines der vier Themen aus und organisieren dazu ein Sportfest. Zum Thema Anerkennung können sie dafür zum Beispiel eine Medaille entwerfen.

Gemeinsam wird besprochen: Welche Formen gibt es im Sport, um Anerkennung zu zeigen? Sind „Fans in the Stands“ dabei?

Lassen sich wettbewerbsfreie Aktivitäten in das Sportfest integrieren? Was wird mit der Medaille anerkannt? Welche Bilder und Symbole werden als passend empfunden? Die gemeinsame Verleihung der selbstgestalteten Medaillen ist der Höhepunkt des Sportfestes.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

Die Dokumentation inklusiver Sportfeste für Schulen und Vereine ist wichtig. Nutzt dazu die Website, Informationsbretter, Schul- und Vereinsflure u.v.m.

Niemand muss das Rad neu erfinden. Dokumentiert, was gut gelaufen ist und was noch verbessert werden kann. Sammelt alles in einem Mitmachordner für die ORGA-AG des nächsten fairen inklusiven Sportfestes.



# FORSCHENDES LERNEN



Special  
Olympics  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Forschendes Lernen: Raum zum bewussten Wahrnehmen, Untersuchen, Erproben und Anwenden. Kinder und Jugendliche erforschen selbstbestimmt die Themen und Fragestellungen, die ihr Interesse wecken. Sie gestalten so ihr eigenes Forschungsprojekt.
- ▶ In dieser Skizze fragen sich die Forschenden: Wer lernt mit uns in unserer Klasse/Schule oder wer macht mit uns Sport und wer fehlt? Wo lernen, leben und organisieren sich die Menschen, die im Verein/der Schule fehlen?

## PROJEKTbeschreibung



Den Einstieg bildet die Auseinandersetzung mit verschiedenen Diversitätsdimensionen. Die Sportler\*innen machen sich in diesem ersten Teil anhand der Diversitätsdimensionen bewusst, welche Menschen in ihrer Schule oder ihrem Verein (nicht) vertreten sind. Die Erkenntnis der fehlenden Inklusion verschiedener Menschen ist die Grundlage für das Forschungsprojekt.

In einem zweiten Schritt lernen die Sportler\*innen Beispiele und Forderungen von Aktivist\*innen für die Inklusion von Menschen mit Behinderungen in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen und Ländern kennen. Diese bieten Startpunkte für das Entwickeln von Fragestellungen, denen in den folgenden Wochen nachgegangen wird.

Abschließend erarbeiten die Sportler\*innen aus ihren Forschungsergebnissen Ansätze oder Lösungsvorschläge in Form einer Kampagne oder eines Produkts oder anderer Präsentationsformen, die sich schlüssig aus den Lernpfaden ergeben.

## ZIELE



Die Personen stärken ihr Bewusstsein für Diversität. Sie entwickeln Interesse an Fragestellungen rund um das Thema Inklusion und setzen sich selbstständig und intensiv mit ihnen auseinander. Anhand der Beispiele von Aktivist\*innen entwickeln sie eigene Forschungsfragen zu Inklusion. Anschließend präsentieren sie die Ergebnisse ihrer Forschung in Form einer Kampagne/eines Produkts.

## ORGANISATION



Die Lehrpersonen gestalten den Rahmen und leisten Hilfestellung beim Forschungsprojekt, an dem wöchentlich über einen längeren Zeitraum hinweg gearbeitet wird. Kleingruppen zu verschiedenen Fragestellungen werden von den Kindern und Jugendlichen selbst geleitet. Die Materialien, Methodenkarten und Beispielfragen sind über den QR-Code abrufbar.

## HERAUSFORDERUNGEN

Wichtig ist die Haltung der Lehrperson(en), um den Personen ausreichend Freiraum zum selbstständigen Forschen zu geben, aber auch begriffliche Orientierung zu vermitteln. Mit ihrem guten Beispiel können sie sich auf Perspektiven der Aktivist\*innen und Schüler\*innen einlassen und zuhören, was deren Ideen, Bedürfnisse und Forderungen sind, ohne den Humor zu verlieren.

## TIPP

Material For-  
schendes Lernen:  
- Methodische  
Zugänge  
- Beispielfragen



## DURCHFÜHRUNG

Drei Schritte bestimmen den Projektverlauf: Bewusstmachen – Erforschen – Designen.

Im ersten Schritt „Bewusstmachen“ werden mit den Methodenkarten „Flower Power“ und „Alle verschieden – alle gleich“ die Grundlagen für das Forschungsprojekt gelegt: Wer sind wir hier eigentlich? Und wer fehlt hier vielleicht und warum?

Tipp: Es geht hier nicht um Moralisieren, sondern um das neugierige Analysieren historisch gewachsener Strukturen und einen frischen Blick auf partizipative Ansätze! Jedes Fundstück der (Online-)Recherche ist relevant. Begriffe können kritisch geschärft werden (z. B. Eigen- und Fremdbezeichnungen).

Ausgehend von der Forschungsfrage setzen sich die Kinder und Jugendlichen im zweiten Schritt („Erforschen“) mit Beispielen von Aktivist\*innen für Inklusion auseinander. Welche Forderungen finden sie, um die Leerstellen von Inklusion zu füllen? Wie kann Inklusion gelingen? Welche Bedürfnisse sollten als Grundlage für die Gestaltung unserer Gesellschaft dienen?

Im dritten Schritt „Designen“ entwickeln sie aus den Forschungsergebnissen, Schlussfolgerungen oder Lösungsvorschlägen eine Kampagne oder ein Produkt. Eine Bildkampagne kann zum Beispiel die durch Exklusion von Menschen entstandenen Leerstellen aufzeigen und in der Schule/Sporthalle ausgehängt werden. Einen selbstgestalteten inklusiven Sportbeutel könnte man verkaufen und den Erlös für ein Unified-Projekt nutzen.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

### Erfolgsfaktoren:

Was hat gut funktioniert?

### Verbesserungswünsche:

Was soll beim nächsten Mal besser sein? Was könnt ihr ändern?

### Herausforderungen:

Was war schwierig?  
Warum war es schwierig?  
Wie wird es leichter?



# WHOLE SCHOOL ENGAGEMENT



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## IN ALLER KÜRZE



- ▶ Whole School Engagement zielt auf regelmäßige inklusive Aktivitäten, auch jenseits von Sportunterricht.
- ▶ Schüler\*innen mit und ohne Beeinträchtigung organisieren gemeinsam Events.
- ▶ Dafür beziehen sie Sportvereine, Jugendzentren und ihr schulisches Umfeld ein.
- ▶ Lehrkräfte und Trainer\*innen begleiten Kinder und Jugendliche.

## PROJEKTBSCHREIBUNG



Whole School Engagement werden Kampagnen genannt, in denen Kinder und Jugendliche mit gemeinsamen Aktionen bewirken, dass sich die ganze Schule für Akzeptanz und soziale Inklusion einsetzt.

Schritte dahin sind:

Aktive gründen inklusive Teams und bilden Foren (Open Space), tauschen sich aus und planen inklusive Aktivitäten.

Sie kommunizieren Aktivitäten und Prozesse in die Schul- und Vereinsöffentlichkeit.

Sie setzen inklusive Aktionen und Kampagnen an der Schule und im Umfeld um.

Schulen und Vereine diskutieren ihr Selbstverständnis von Inklusion und dokumentieren das Ergebnis in einer Selbstverpflichtung.

Es finden Unified Sports® Aktivitäten statt, „Fans in the Stands“ sind fester Bestandteil davon.

Es werden inklusive Sport- und Schulfeste gefeiert.

## ZIELE



- Schüler\*innen gestalten inklusive Projekte inhaltlich.
- Sie werden Sprecher\*innen für eine Unified-Generation.
- Sie bauen Netzwerke auf.
- Sie schaffen ein Klima der Akzeptanz, damit alle Menschen gleichermaßen teilhaben.





# WHOLE SCHOOL ENGAGEMENT



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## HINWEISE

Ein barrierefreier Open Space wird in der Schule durchgeführt. Alle Beteiligten formulieren und dokumentieren Themen, Ziele und Herausforderungen für Inklusion sowie für gemeinsame Werte und gewünschte Aktivitäten. Es wird empfohlen, gemeinsam eine Selbstverpflichtung zur Inklusion zu erarbeiten, zur Diskussion zu stellen und das Ergebnis in einer breiten Öffentlichkeit zu würdigen.

## HERAUSFORDERUNGEN

- Inklusion bedeutet, eigene Perspektiven zu erweitern, zum Beispiel eine Bereicherung im Umgang mit Unterschieden zu sehen.
- Meinungsverschiedenheiten sind kein Problem, sondern eine Chance.
- Veränderung in den Köpfen und Strukturen geht nicht von heute auf morgen, sie braucht Zeit, Energie und immer wieder Motivation.
- Trainer\*innen und Lehrpersonen müssen auf ihre wichtige Rolle als Mentor\*innen gut vorbereitet sein.

## TIPP

Puzzle Impulse Whole Schools Engagement  
Beispiel Selbstverpflichtung  
Quellenverzeichnis Puzzle



## VORBEREITUNG

- Ein Whole-School-Engagement-Team wird gegründet. Es steuert, koordiniert und kommuniziert die Aktivitäten.
- Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigungen sind federführend, Lehrkräfte und Trainer\*innen verstehen sich als Mentor\*innen.
- Impulse für Themen und Aktivitäten finden sich auf dem Puzzle „Impulse Whole School Engagement“ auf der Website des Programms Faire Schule (siehe Tipp).

## DURCHFÜHRUNG

Regelmäßig und über das Schuljahr hinweg finden Aktionstage und Kampagnen statt, die über rein sportliche Aktivitäten hinausführen. Jugendzentren, Vereine und das schulische Umfeld werden in Planung und Umsetzung einbezogen. Unified Sports® Aktivitäten werden begleitet, z. B. durch „Fans in the Stands“ und Dokumentation für die Öffentlichkeitsarbeit.

Die Auseinandersetzung mit Inklusion findet auch im Unterricht und im schulischen Alltag statt. Ideen dazu stehen im Impulspuzzle.

## NACHBEREITUNG/ REFLEXION

Dokumentation ist wichtig.

Alle Beteiligten sollen eine Stimme bekommen, alle gut informiert sein.

Nutzt dazu alle Kanäle:

Websites, Podcasts, die Lokalzeitung, Schulradio, Schulflore, macht eine Ausstellung und vieles mehr.

# QUELLENVERWEISE



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## Aus dem Kapitel: Heterogene Gruppen

Der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen (2009). Die UN-Behindertenrechtskonvention. Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Zugriff am 25. Juli 2022 unter: [https://www.behindertenbeauftragter.de/SharedDocs/Downloads/DE/AS/Publikationen-Erklarungen/Broschuere\\_UNKonvention\\_KK.pdf;jsessionid=1511CD86621D3EACF07BB7A4EA53A6C9.intranet212?\\_\\_blob=publicationFile&v=7](https://www.behindertenbeauftragter.de/SharedDocs/Downloads/DE/AS/Publikationen-Erklarungen/Broschuere_UNKonvention_KK.pdf;jsessionid=1511CD86621D3EACF07BB7A4EA53A6C9.intranet212?__blob=publicationFile&v=7)

Frohn, J., & Grimminger, E. (2011). Zum Umgang mit Heterogenität im Sportunterricht. Die Bedeutsamkeit von Genderkompetenz und Interkultureller Kompetenz von Sportlehrkräften. In E. Balz, M. Bräutigam, W.-D. Mießling & P. Wolters (Hrsg.), *Empirie des Schulsports. Forschungsstand und Befunde* (S. 154–173). Aachen: Meyer & Meyer.

Lindmeier, C., & Lütje-Klose, B. (2015) Inklusion als Querschnittsaufgabe in der Erziehungswissenschaft, *Erziehungswissenschaft*, 26(2), 7–16.

Meier, S., Ruin, S., & Leineweber, H. (2017). HainSL – ein Instrument zur Erfassung von Haltungen zu inklusivem Sportunterricht bei (angehenden) Lehrkräften. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47(2), 161–170.

Reich, K. (2012). Inklusion und Bildungsgerechtigkeit. Standards und Regeln zur Umsetzung einer inklusiven Schule. Weinheim: Beltz.

Thomas, M., & Leineweber, H. (2018). Heterogenitätsbezogene Einstellungen und Selbstwirksamkeitserwartungen von Sportlehrkräften an Regelschulen. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 59(1), 88–109.

Tiemann, H. (2013). Inklusiver Sportunterricht: Ansätze und Modelle. *Sportpädagogik*, 37(6), 47–50.

Tiemann, H. (2016). Konzepte, Modelle und Strategien für den inklusiven Sportunterricht – internationale und nationale Entwicklungen und Zusammenhänge. *Zeitschrift für Inklusion*. Zugriff am 12. Februar 2022 unter: <https://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion-online/article/view/382/303>

## Aus dem Kapitel: Kennenlernen & Aufwärmen

Special Olympics Deutschland (2018). Wettbewerbsfreies Angebot – Tipps für Koordinatoren und Landesverbände. Zugriff im Juli 2022 unter: [https://specialolympics.de/fileadmin/user\\_upload/Sport/Regelwerke/Regelwerke\\_2018/WBFA-Tipps\\_fuer\\_LVs\\_JH2018.pdf](https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Sport/Regelwerke/Regelwerke_2018/WBFA-Tipps_fuer_LVs_JH2018.pdf)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (2018). Fachartikel zu dem Stundenbeispiel „Animal Movement Exercises“. Zugriff im Juli 2022 unter: [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Fachartikel\\_Stundenbeispiele/PH\\_FACHARTIKEL\\_02-2018\\_Animal\\_Movement\\_Exercises.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Fachartikel_Stundenbeispiele/PH_FACHARTIKEL_02-2018_Animal_Movement_Exercises.pdf)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (2022). SPOK 4 LSB-NRW Sammlungen. Zugriff im Juli 2022 unter: <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>

Kölner Spielezirkus e. V. (2020). Zirkusschule für Zuhause – Seilspringen: Tricks mit dem Langseil. Zugriff im Juli 2022 unter: <https://www.youtube.com/watch?v=ldLNxdS3eQE>

## Aus dem Kapitel: Badminton

TSV Georgensgmünd (2022). Badminton. Zugriff am 22. Juni 2022 unter: <https://www.tsv-georgensgmueend.de/badminton/badminton>

Special Olympics Deutschland (2022). Badminton. Zugriff am 22. Juni 2022 unter: [https://specialolympics.de/fileadmin/user\\_upload/Sport/Factsheets\\_2021/SOD\\_Sportarten21\\_Factsheet\\_Sommer\\_Badminton.pdf](https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Sport/Factsheets_2021/SOD_Sportarten21_Factsheet_Sommer_Badminton.pdf)

Bundesamt für Sport BASPO (2013). Hoher Vorhand-Aufschlag. Zugriff im Juni 2022 unter: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/Hilfsmittel\\_HoherVorhandAufschlag.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/Hilfsmittel_HoherVorhandAufschlag.pdf)

Sportunterricht.de (2022). Vorhand – Überkopf-Clear. Zugriff im Juni 2022 unter: <http://www.sportunterricht.de/badminton/ueberkopfclear-bl.html>

Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Zugriff im Juni 2022 unter: <https://www.mobilesport.ch/badminton/badminton-schlagtechnik-drive-rueckhand-3/>

## Aus dem Kapitel: Basketball

Deutscher Basketballbund (ohne Jahresangabe). Stundenbilder 3x3 Basketball. Zugriff im Mai 2022 unter: <http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/UE-10-Korbleger-1-Technikerwerb.pdf>

ALBA Berlin (2016). MBS & ALBA Basketball-Tutorials mit Bennet Hundt. Zugriff im Mai 2022 unter: <https://www.youtube.com/watch?v=DzDoY4T6nqo>

Special Olympics Deutschland (2020). Basketball. Zugriff im Mai 2022 unter: [https://specialolympics.de/fileadmin/user\\_upload/Sport/Regelwerke/Regelwerke\\_und\\_VA-Richtlinien\\_2020\\_2021/Regelwerk\\_Basketball\\_07.2020.pdf](https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Sport/Regelwerke/Regelwerke_und_VA-Richtlinien_2020_2021/Regelwerk_Basketball_07.2020.pdf)

## Aus dem Kapitel: Volleyball

Deutscher Volleyball-Verband (2022). Zugriff im Januar 2022 unter: <https://www.volleyball-verband.de/de/halle/regeln/offizielle-regeln-des-dvv/>

Gasse, M., & Westphal, G. (2021). Volleyball – attraktiv und sicher vermitteln. Fachseminar Sport. Zugriff am 28. Januar 2022 unter: <https://www.fachseminarsport.com/Dokumente/Handreichungen/Volleyball%20%20attraktiv%20und%20sicher%20vermitteln.pdf>

Schäfer, K. (2008). Volleyball in der Schule – Ideen und Tipps. login school volley. Zugriff am 28. Januar 2022 unter: [http://www.volleyball-net.ch/download/login\\_school\\_volley\\_DE.pdf](http://www.volleyball-net.ch/download/login_school_volley_DE.pdf)

## Aus dem Kapitel: Projektskizzen

Jugend trainiert (2022). „Jugend trainiert für Special Olympics“, Beispiel von Buchholzer Waldschule in Duisburg. Zugriff am 12. Februar 2022 unter: <https://www.jugendtrainiert.com>

# WEITERFÜHRENDE LITERATUR



**Special  
Olympics  
Deutschland**

## WEITERE SPANNENDE LITERATUR UND LINKS

Special Olympics  
Deutschland Akademie:



Fälle von Inklusion  
(Unfallkasse Baden-  
Württemberg, Peter  
Neumann):



Handreichung zur Inklusio-  
n im und durch Sport:



Sport mit heterogenen  
Lerngruppen (Nieder-  
sächsisches Kultusminis-  
terium):



Chancen durch Inklusio-  
n im Sport (Special  
Olympics Deutschland  
& Unfallkasse Berlin):



Kurz und gut:  
Inklusion im Sport –  
Ein Leitfaden:



Sport inklusiv  
(Special Olympics  
Deutschland):



Top 10 Tipps für Unified  
Sports® Trainer\*innen:



### Ergänzend zur Projektskizze „Unified Fitness Challenge“

Healthy-Athletes®-Programm: <https://specialolympics.de/gesundheit/>

Fitness-Videos Special Olympics: <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5>

FUNfit Übungsheft: [https://specialolympics.de/fileadmin/user\\_upload/Healthy\\_Athletes/pdf/2018\\_FUNfit\\_Uebungsheft.pdf](https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Healthy_Athletes/pdf/2018_FUNfit_Uebungsheft.pdf)

Unified Fitness Challenge – bring together students: <https://www.specialolympicsva.org/beyond-sports/unified-champion-schools/unified-fitness-challenge-main>

Unified Fitness Challenge – Fit Families/Fit Friends: <https://kssso.org/fitness-challenge/>

### Ergänzend zur Projektskizze „Inklusive Schulfahrten“

Kooperationsprojekt „Miteinander Skifahren“:

Kunze, B. (2017). Bretter, die die Welt bewegen: Schülerinnen und Schüler einer 10. Jahrgangsstufe begleiten im Projekt „Miteinander Skifahren“ Lernende mit Behinderungen, die auf Mono- und Bi-Skis neue Erfahrungen in einem ihnen bisher unbekanntem Sport-Raum machen. *Sportpädagogik*, 41(2), S. 21–23.

Boos, J., & Taraks, S. (2019). Inklusion in Schulschifahrten: Entscheidungskriterien und Lösungswege zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. *Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung*. Teil 25, S. 12–26.

Mit Vielfalt unterwegs. Gruppenfahrten und Inklusion ([https://schullandheim.de/images/easyblog\\_articles/15/fachzeitschrift-vds\\_01-2015.pdf](https://schullandheim.de/images/easyblog_articles/15/fachzeitschrift-vds_01-2015.pdf))

- Radtour mit Rollstuhlfahrer (S. 12)
- Inklusion groß gedacht. Der ganzheitliche Inklusionsansatz des Naturfreundehauses Hannover (S. 22).

- Inklusion 2015 in der Praxis oder ... über ein Schullandheim, das auszug „inklusiv“ zu werden! (S. 26).

Schüler\*innen der Orientierungsstufe planen eine gemeinsame Klassenfahrt mit Grundschüler\*innen: Bohmfalk, T., & Gebken, U. (2005). Schüler leiten sportbezogene Klassenfahrten. *Praxis in Bewegung, Sport & Spiel* 17 (1), S. 20–23

### Ergänzend zur Projektskizze „Sporthelfer\*innen“

Schulsportassistentinnen/Schulsportassistenten in Niedersachsen: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/index.php?id=765>

Sporthelfer-Ausbildung inklusiv: <https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/sporthelfer-ausbildung-inklusiv-mehr-verantwortung-mehr-koennen-mehr-spass/>

Beispiel Schulkooperation: Cwierzdzinski, P., & Strohmeyer, B. (2019). „Es hat richtig Spaß gemacht.“ *Sportpädagogik*, 43(6), S. 9–13.

# IMPRESSUM UND DANK



## EIN GROSSER DANK GEHT AN...

... die Arbeitsgruppe, die gemeinsam mit uns das Konzept und die Inhalte entwickelt hat:

Anna Hofman  
Antonia Schrader  
Birgit Brenner  
Christoph Schlobohm  
Daniela Hennig  
Daniela Schwarz  
Edgar Sauerbier  
Elke Langbein  
Felix Sauter  
Fikryie Aras  
Greta Engelke  
Gudrun Doll-Tepper  
Heike Tiemann  
Matthias Schwerendt  
Matthias Thaler  
Melanie Edward  
Michael Lofink  
Natascha Dauben  
Niklas Wangnet  
Oliver Scheplitz  
Petra Cwierzinski  
Sjelle Hiebner  
Stefan Messlinger  
Wiebke Kröger

... die Kolleginnen und Kollegen bei Special Olympics Deutschland e. V.:

Anne Breitsprecher  
Bernhard Schütze  
Franziska Weidner  
Jenny Wolf  
Jerome Durdel  
Julian Lessmeister  
Maren Weid  
Sophie Schweikert  
Tobias Antoni

... die Schülerinnen und Schüler der Schule am Pappelhof sowie deren Schulleitung und Lehrerinnen und Lehrer

... die Athletinnen und Athleten der Lichtenberger Werkstätten sowie deren Unified Partnerinnen und Partner und Betreuungspersonen, die uns bei der Erstellung der Videos unterstützt haben

... das Entwicklungspolitisches Bildungs- und Informationszentrum e.V. – EPIZ unterstützt durch Inklusion '23

... die Studierenden der TU München, die große Vorarbeit für die Kapitel Badminton und Volleyball geleistet haben

... unsere Kollegen und Kolleginnen des lokalen Organisationskomitees der Special Olympics World Games Berlin 2023

Projektleitung: Anna Köbisch & Bettina Lehmann, Special Olympics World Games Berlin 2023 gGmbH  
info@berlin2023.org

Grafik & Design: Petros Sagoridis  
Lektorat & Korrektorat: Dr. Malte Heidemann, Lektoratsbüro textbaustelle Berlin GbR

Illustrationen: Karolina Zolubak, Zoluart Illustration  
Videos: Johannes Heine & Jan Schirrholtz, Fensterplatz-Film/sportfanat.de

Druck/Auflage: Raff & Wurzel Druck GmbH,  
1.000 November 2022

Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Special Olympics Deutschland e.V. haftet nicht für mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung des Materials entstehen.

Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurden Personenbezeichnungen auf Aktivitätskarten teilweise nur in männlicher oder weiblicher Form verwendet – gemeint sind dabei in allen Fällen alle Geschlechter.

## FÖRDERER



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



Viel Freude mit dem Buch „Alle machen mit!“ wünscht Ihnen:

© Special Olympics Deutschland e.V.  
Invalidenstraße 124, 10115 Berlin  
info@specialolympics.de



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## BILDNACHWEISE:

Special Olympics Deutschland, Sascha Klahn: S. 4 (links), 6 (rechts), 12 (links), 15, 19, 97, 100, 121, 198 (rechts), 199  
Special Olympics Deutschland, Stefan Holtzem: S. 4 (rechts), 169, 170, 201  
Special Olympics Deutschland, Sarah Rauch: S. 8, 204  
Special Olympics Deutschland, Michael Romacker: S. 11  
Special Olympics Deutschland, Juri Reetz: S. 14 (links), 203, 205  
Special Olympics Deutschland, Florian Conrads: S. 73, 198 (links), 202  
Special Olympics Deutschland, Jo Henker: S. 21  
Special Olympics World Games Berlin 2023, Anna Köbisch: S. 27  
Special Olympics World Games Berlin 2023, Annegret Hilse: S. 28, 74  
Special Olympics World Games Berlin 2023, Anna Wyrzgol: S.12 (rechts)  
Special Olympics World Games Berlin 2023, Anna Spindelndreier: S. 16  
Special Olympics Inc.: S. 6 (links), 7, 9, 14 (rechts), 22, 25, 49, 51, 52, 71, 99, 119, 122, 141, 143, 144, 167, 206





**Special  
Olympics**  
Deutschland

# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023





**Special  
Olympics**  
Deutschland



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



## Alle machen mit – dein Weg zu den Special Olympics World Games Berlin 2023!

Wir laden alle ein, Teil der größten inklusiven Sportveranstaltung weltweit im Jahr 2023 zu werden. Vom 17. bis 25. Juni finden die Special Olympics World Games in Berlin statt. Schulen, Vereinen, Jugendorganisationen und Einzelpersonen bieten die Weltspiele tolle Anknüpfungspunkte, um sich einzubringen und eine ganz eigene individuelle Special Olympics Erfahrung zu machen. Alle sind eingeladen, Teil der Weltspiele zu werden.

## Fans in the Stands – gemeinsam Jubeln

In aller Kürze:

- Fan-Programm für Gruppen ab 10 Personen
- Fan-Teams aus Schulen, Vereinen, Jugendorganisationen, Universitäten
- Bildungselemente rund um das Thema Inklusion und Special Olympics

Fans in the Stands ist unser kostenloses Fan Engagement Program während der Special Olympics World Games Berlin 2023. Schulklassen, Vereinstteams oder Gruppen aller Art können sich gemeinsam anmelden und an den Sportstätten die Special Olympics Athlet\*innen anfeuern.

Die Vorteile:

- Freier Eintritt zu einem Wettbewerb an einem ausgewählten Tag
- Entscheidung als Team, welche Sportart angeschaut wird
- Freiwillige Teilnahme am Wettbewerbsfreien Angebot
- Aktionen im Vorfeld des Events
- Digitale Lernreise für den Team-Captain und Bildungselemente zum Teilen mit dem Team
- Einbettung des Programms in einer Projektwoche oder einem Projekttag

Lasst euch von der Freude vor Ort anstecken. Als Fan-Team sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Anmeldung über die Homepage:



Kontakt bei Fragen:  
[fansinthestands@berlin2023.org](mailto:fansinthestands@berlin2023.org)

## Special Olympics Activity Zone – mitmachen und Spaß haben

Die Special Olympics Activity Zone auf dem Messegelände Berlin wird der Mittelpunkt der Mitmachaktionen für alle. Hier findet ihr Sport- und Spielinitiativen wie Young Athletes, das Motor Activity Training Program und das Wettbewerbsfreie Angebot. Diese Aktivitäten bieten Menschen aller Altersklassen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich ihrem Leistungsniveau entsprechend auszuprobieren, neue sportliche Fähigkeiten zu erlernen und sich für die Teilnahme an den Special Olympics World Games Berlin 2023 feiern zu lassen.



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## **Host Town Program: Zusammen inklusiv – die größte Inklusionsbewegung Deutschlands**

In aller Kürze:

- Bundesweites Programm für die teilnehmenden internationalen Delegationen
- Mehr als 200 Kommunen als Host Towns ausgewählt
- Zeitraum vom 12. bis 15. Juni 2023 (vor den Special Olympics World Games Berlin 2023 17.–25. Juni 2023)
- Individuelle inklusive Projekte

In Berlin spielt im Juni 2023 die Musik, aber das Orchester kommt aus dem ganzen Land: Das „Host Town Program“ ist ein einzigartiges Projekt, mit dem die internationalen Athlet\*innen in Deutschland willkommen geheißen werden. Mehr als 200 Host Towns und damit über 200 kommunale Projekte wurden ausgewählt, um Delegationen aus aller Welt – von 6 bis 400 Mitgliedern – in Deutschland zu empfangen.

Das größte kommunale Inklusionsprojekt in der Geschichte der Bundesrepublik stiftet ein neues Miteinander und öffnet den Raum für Begegnungen weit über die Special Olympics World Games Berlin 2023 hinaus.

Vor den Special Olympics World Games Berlin 2023 empfängt Deutschland die internationalen Delegationen und bietet ein kulturelles und sportliches Erlebnis. Nach den vier Host-Town-Tagen machen sich die internationalen Delegationen auf den Weg nach Berlin und starten dort ihre Wettbewerbe.

Die Liste der Host Towns mit ihren jeweils zugeordneten Delegationen ist auf der Homepage zu finden:



Wie könnt ihr Teil davon werden?

Im Rahmen des Host Town Program werden viele Aktionen und Aktivitäten für die internationalen Delegationen und Kommunen angeboten. Findet mehr über das individuelle Programm vor Ort über die lokale Berichterstattung heraus.

Ihr habt Lust Teil des Host Town Program zu sein, dann meldet euch gerne direkt bei dem Host Town in der Nähe oder unter:

**hosttown@berlin2023.org**



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



## Torch Run – Fackellauf in Deutschland

In aller Kürze:

- Lokale Fackelläufe/Events in vielen Host Towns am Inklusionstag (13. Juni 2023) unterstützt von Special Olympics
- 4-tägiger Fackellauf: Law Enforcement Torch Run (LETR®) Final Leg durch Brandenburg und Berlin (14. bis 17. Juni 2023)
- LETR® ist eine weltweite Organisation, die sich für Special Olympics einsetzt und Bewusstsein schafft

Der Fackellauf hat bei Special Olympics eine große Tradition.

Für die Weltspiele wird die Flame of Hope™ in Athen feierlich entzündet und macht sich dann auf den Weg nach Berlin, um dort die LETR® Final Leg, also die letzte Etappe des Fackellaufs, zu starten.

Außerdem sind am Inklusionstag powered by Special Olympics alle Host Towns dazu eingeladen, einen lokalen Fackellauf auszurichten. Dieser findet deutschlandweit am 13. Juni 2023 und damit einen Tag vor der LETR® Final Leg statt.

Am 14. Juni beginnt die LETR® Final Leg. Das offizielle Fackellauf-Team besucht Gemeinden in Brandenburg und Berlin, um anschließend das Feuer bei der Eröffnungsfeier im Olympiastadion feierlich zu entzünden und die Weltspiele zu eröffnen.

Wollt ihr mehr wissen? Dann meldet euch gerne bei eurem nächsten Host Town.



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



## Special Olympics Festival 15.-25. Juni 2023

Das Special Olympics Festival 2023 findet begleitend zu den Weltspielen 2023 statt. An verschiedenen Orten der Stadt laden wir zu einem vielfältigen Programm ein. Kommt vorbei!

### Festival am Neptunbrunnen

Auf dem Festival am Neptunbrunnen, direkt neben dem Roten Rathaus, freuen wir uns auf ein einzigartiges und inklusives Erlebnis für alle Sport- und Kulturbesucher: ein buntes Bühnenprogramm, viele Mitmachangebote und sportliche Aktivitäten für alle Teilnehmenden der Weltspiele, Besucher\*innen und Berliner\*innen.

Auf dem gleichen Gelände finden die offiziellen 3 x 3 Basketball Wettbewerbe der Special Olympics World Games Berlin 2023 statt. Eintritt frei.

### Kulturprogramm

Sport und Kultur wecken Emotionen, bringen Menschen zusammen und sollen genutzt werden, um das übergeordnete Ziel der Spiele zu erreichen: das Bewusstsein für Inklusion zu stärken.

Kunst- und Kulturprogramme spielen eine wichtige Rolle bei der Veränderung von Einstellungen, indem sie die Fähigkeiten von Menschen mit geistiger Behinderung abseits des Spielfelds und auf neue Weise präsentieren.

Das Kulturprogramm wird vor und während der Spiele (10.-25.06.23) angeboten und umfasst ein breites Spektrum von Performances und inklusiven Kulturangeboten verschiedener Künstler\*in, Kollektive und Institutionen in ganz Berlin.

Es wird für jeden etwas dabei sein: von Theaterstücken über Führungen, Museumsangebote bis hin zu musikalischen Highlights. Kommt vorbei!

Ihr habt Lust, das Programm aktiv mitzugestalten? Dann macht mit bei unserem Schulwettbewerb: Mit eurem Beitrag zum Motto **#Zusammen** Unschlagbar könnt ihr einen Auftritt auf der Kulturbühne am Neptunbrunnen gewinnen.

Ob Tanz, Musik oder Flashmob – schickt uns eure Ideen für eine Darbietung bis 31. Januar 2023 an [festival@berlin2023.org](mailto:festival@berlin2023.org). Die zehn besten Konzepte werden Teil der Weltspiele. Weitere Infos zum Wettbewerb gibt's hier:



### Festival im Sommergarten 18.-25. Juni 2023

Auch im Sommergarten der Messe Berlin, im Zentrum der meisten Sportwettbewerbe der Weltspiele, laden Festival-Aktivitäten vom 18. bis 25. Juni 2023 alle Besuchenden & Teilnehmenden zu Unterhaltung und Mitmachangeboten ein. Zugang ist hier nur mit Ticket oder Akkreditierung möglich.

### Festival Highlight Events

Vor der Kulisse des Brandenburger Tors, dem bekanntesten Wahrzeichen Berlins, werden die Festival Highlights Events neben den Radfahrwettbewerben für besondere Momente sorgen.

Diese Events sind ein wahres Highlight im Rahmen des Special Olympics Festivals. So wird beispielsweise Fête de la Musique am 21.06. zu Gast sein und den Abend musikalisch gestalten. Alle Infos zu den Veranstaltungen findet ihr auf unserer Website!

Möchtet ihr Teil des Festival- oder Kulturprogramms werden, dann meldet euch unter:

[festival@berlin2023.org](mailto:festival@berlin2023.org) oder

[kultur@berlin2023.org](mailto:kultur@berlin2023.org)



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



## Eröffnungsfeier – es wird spektakulär!

Die Eröffnungsfeier zählt zu den Höhepunkten der Special Olympics World Games 2023. Die Eröffnungsfeier markiert den Beginn der Spiele und gibt einen umfassenden und nachhaltigen Einblick in die Special Olympics Bewegung. Sie wird für die gesamten Special Olympics World Games Berlin 2023 tonangebend sein und einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Alle können sich auf eine spektakuläre Show mit bekannten Künstler\*innen, den offiziellen zeremoniellen Elementen der Special Olympics World Games und der mit Spannung erwarteten Parade der Athlet\*innen freuen.

Die Eröffnungsfeier der Special Olympics World Games Berlin 2023 ist für den 17.06.2023 im Olympiastadion Berlin geplant.

Mehr Informationen unter:



## Abschlussfeier – alle feiern zusammen!

Die Abschlussfeier bietet allen Beteiligten die Möglichkeit, ihre Errungenschaften der Spiele zu feiern, sich noch einmal zu treffen und auf Wiedersehen zu sagen.

Die kreativen Inhalte der Feier rücken die Fähigkeiten von Menschen mit geistiger Behinderung in den Mittelpunkt und fokussieren vor allem die Athlet\*innen von Special Olympics.

Die Abschlussfeier findet am 25.06.2023 am Brandenburger Tor statt.

Lasst uns gemeinsam zurückblicken, feiern und gefeiert werden!

Mehr Information unter:



# DER WEG ZU DEN SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES BERLIN 2023



## Werde Zuschauer – erlebe Inklusion wie noch nie zuvor!

Sei dabei wenn Berlin Gastgeber des inklusivsten Sportevents der Welt wird! Als Zuschauer\*in kannst du hautnah ein Teil der Special Olympics Bewegung sein und die Athleten von den Tribünen aus anfeuern und unterstützen.

Von der Eröffnungs- bis zur Abschlussfeier sind alle Altersklassen herzlich willkommen und bei den Wettbewerben sind keine Grenzen gesetzt: Mit deinem Ticket kannst du (fast) alle Sportarten in allen Veranstaltungsorten für den gebuchten Zeitraum besuchen.

Du möchtest mehrere Tage dabei sein? Kein Problem! Mit unserem Pass „Alle Wettbewerbe“ kannst du während des gesamten Events alle Wettbewerbe besuchen, die du möchtest.

Außerdem haben wir attraktive Kombiangebote für diejenigen, die nicht auf das Gesamterlebnis verzichten möchten: Eröffnungs-, Abschlussfeier und ein „Pass Alle Wettbewerbe“ zu einem einmaligen Preis!

## Hier nochmals alle Angebote auf einem Blick:

Eröffnungsfeier	17. Juni 2023
Pass Wettbewerbstag	jeweils ein Tag (18.–25. Juni 2023)
Pass Alle Wettbewerbe	18.–25. Juni 2023
Abschlussfeier	25. Juni 2023

Kombipakete (Eröffnungsfeier,  
Pass Alle Wettbewerbe, Abschlussfeier)

Familien-und Gruppenangebote

Alle weiteren Informationen, die du für deinen Besuch der Special Olympics World Games Berlin 2023 brauchst, findest du auf unserer Homepage unter:



Bei Fragen stehen wir gerne unter [visit@berlin2023.org](mailto:visit@berlin2023.org) oder +49 (0)30 62933 6084 zur Verfügung.

Wir freuen uns, die Welt in Deutschland und Berlin begrüßen zu dürfen!

**#ZusammenUnschlagbar**

