



# Ratgeber für Sportstunden mit inklusiven Gruppen



# IMPRESSUM

## **Herausgeber**

**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## **Redaktion**

Nils Grunau, Jannis Clemens

## **Text / Inhalt**

Nils Grunau, Jannis Clemens

## **Fotos**

Coverbild: © LSB NRW - Andrea Bowinkelmann

Alle weiteren Bilder: © Ludger Staudinger -

[www.ludgerstaudinger.de](http://www.ludgerstaudinger.de)

## **Gestaltung**

Ressort MaKo - LSB NRW

## EINLEITUNG

Jede Sportgruppe ist anders, jede Sportstunde verläuft anders. Besonders mit heterogenen Gruppen kann die Durchführung von Sportstunden oder Sportaktionen eine große Herausforderung darstellen. Umso wichtiger ist es, grundlegende Tipps und Tricks zur Gestaltung und Umsetzung von inklusiven Sporteinheiten zu kennen. Die nachfolgenden Punkte sollen unterstützend helfen, Sicherheit im Umgang mit inklusiven Sportgruppen zu erlangen. Es gilt dabei: eine heterogene Gruppe ist nie verallgemeinerbar. Dennoch sind bestimmte Aspekte sportartübergreifend und insbesondere im inklusiven Setting eine Hilfe, sodass sie auf viele heterogene Gruppen anwendbar sind.



## Das TREE-Modell

TREE ist ein Akronym und steht für die vier englischen Begriffe Teaching Style, Rules, Equipment und Environment, die im Zuge der Planung und Umsetzung von inklusiven Übungsstunden im Sport beachtet werden können.

### Teaching Style

bezeichnet zum einen das Verhalten der Lehrperson: Für das Gelingen einer Stunde mit heterogenen Gruppen ist z.B. Geduld oder die Offenheit für Begegnungen mit Menschen mit Beeinträchtigungen von zentraler Bedeutung. Zum anderen beschreibt der Aspekt die Möglichkeit, durch unterschiedliche Kommunikationsstrategien wie leichte

Sprache und eine Visualisierung von Inhalten oder einer geeigneten Unterrichtsstruktur im Hinblick auf Rituale und bestimmte Abläufe eine erfolgreiche Sporteinheit durchzuführen.

### Rules

bedeutet die Anpassung von vorhandenen Regeln: Bei vielen Spiel- und Wettbewerbsformen können Regeln verändert oder ergänzt werden, um den Spaß bei allen Beteiligten zu gewährleisten. Ein Beispiel kann sein, die Punktevergabe bei Wurfspielen zu verändern oder ein Tandemprinzip bei einem Wettbewerb einzubauen, welches zum Inhalt hat, dass der Gewinner aus einem Duell das Feld verlässt, der

Verlierer die bis dato erzielten Punkte jedoch behält und in das Duell gegen den nächsten Gegenspieler mitnimmt.

### Equipment

beinhaltet die Variation in der materiellen Ausstattung: Je nach Spiel oder Thema einer Sporteinheit können unterschiedliche Geräte und Materialien eingesetzt werden. Hier ist in Bezug auf eine inklusive Sportgruppe der Einsatz von verschiedenen Ballgrößen, Farben oder alternative Lösungsmöglichkeiten für einen barrierefreien Parkour empfehlenswert und sollte von der Lehrperson stetig hinterfragt werden.

## Environment

benennt den Aspekt einer passenden Lernumgebung: Die Räumlichkeiten, sprich das Platzangebot in der Turnhalle sind ebenso von Bedeutung wie eine mögliche Barrierefreiheit zur Sportstätte. Besonders das Platzangebot kann vielfältig genutzt und z.B. für die Einteilung von Zonen je nach Leistungsstand eingesetzt werden.



## DAS STEPS-KONZEPT

Das STEPS-Konzept bezieht sich, ähnlich wie das TREE-Modell, auf verschiedene Anpassungsbereiche für Lehrpersonen, die bei der Planung eines inklusiven Sportangebots einbezogen werden können. Die Anpassungsbereiche sind Space – Task – Equipment – People und Speed.

### Space

bedeutet, ähnlich wie Environment im TREE-Modell, die Anpassung des Spielfeldes durch Vergrößerung, Verkleinerung oder Einteilung in Zonen, um ein Nachteilsausgleich von Menschen mit Beeinträchtigungen zu gewährleisten. Neben der Einteilung von gleichstarken

Zonen kann dies aber ebenfalls auch bedeuten, dass Zonen existieren, in der starke Spieler\*innen spielschwächere Spieler\*innen unterstützen.

### Tasks

definiert Bewegungsaufgaben, die so angepasst werden, dass alle Beteiligten erfolgreich sein können und das gemeinsame Mitmachen und Mitspielen gewährleistet werden kann. Dies kann in Form von verschiedenen Wurf- oder Schusszielen geschehen oder die Möglichkeit beinhalten, selbst entscheiden zu lassen, ob z.B. ein Ball mit einer oder mit beiden Händen gefangen wird.

### Equipment

bezieht sich wie im TREE-Modell auf unterschiedliche Einsätze von Sportmaterialien und Sportgeräten.

### People

legt den Fokus auf die Zusammenstellung von Gruppen und Teams, sodass im inklusiven Setting die Chance genutzt werden kann, dass sich Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gegenseitig helfen (müssen), um z.B. Ziele einer Sportaufgabe zu erreichen oder als Team erfolgreich zu sein.

## Speed

steht für die Aufgabe der Lehrperson, jedem Beteiligten angemessene Zeit zum Erlernen und zur Umsetzung von Bewegungstechniken zu geben. Dabei kann erforderlich sein, Lauf- oder Wurfbewegungen in ihrer Geschwindigkeit zu reduzieren und ohne sofortige Behinderung durch Gegenspieler ausführen zu lassen.



# MUTIG SEIN UND ERMUTIGEN

## Mutig sein und ermutigen

Für Lehrpersonen wie für Teilnehmende existieren im Vorfeld meist eine Vielzahl an Unsicherheiten, wie eine gemeinsame Sportbetätigung mit Menschen mit Beeinträchtigungen abläuft. Wichtig ist jedoch, allen Teilnehmenden das Gefühl zu vermitteln, willkommen zu sein und alle zu einer aktiven Teilnahme zu motivieren. Die Unsicherheiten legen sich dann auf beiden Seiten von ganz allein!

## Keine Angst vor Fehlern

Für inklusive Sportstunden gilt wie für alle anderen auch: Nicht jede Übungseinheit wird gelingen! Dabei ist vielmehr von Bedeutung, eine

Vertrauensbasis zwischen Lehrpersonen und Teilnehmenden aufzubauen, um so voneinander lernen zu können. So können etwaige Schwierigkeiten auch offener angesprochen und „Fehler“ in der Unterrichtsgestaltung ohne Probleme thematisiert werden.

## Informieren ohne bloßzustellen

Im Rahmen eines inklusiven Settings ist es manchmal sinnvoll, gedankliche Barrieren aufzubrechen und offen mit Beeinträchtigungen umzugehen. Das kann bedeuten, über die Beeinträchtigungen zu informieren und alle Teilnehmenden zu sensibilisieren, ohne die Beteiligten mit Beeinträchtigungen in eine Sonderrolle zu drängen. Hier ist der Austausch mit allen Teilnehmenden von

großer Bedeutung und die Menschen mit Beeinträchtigungen können bei Informationen meist als Experte in eigener Sache direkt mit einbezogen werden.

## Einbindung statt Sonderbehandlung

Wenn man eine Sporteinheit inklusiv umsetzen möchte und z.B. auf das TREE-Modell oder das STEPS-Konzept Bezug nimmt, gilt es dennoch zu beachten, dass man eine Sonderbehandlung von Menschen mit Beeinträchtigungen vermeidet. Eine Anpassung von Spielregeln oder Spielmaterialien bedeutet nicht, dass man betroffene Personen bevorzugt oder ausgrenzt.



## Inklusion & Improvisation

Inklusion im Sportbereich kann auch immer wieder spontane Barrieren und Probleme entstehen lassen. Es ist wichtig, sich davon nicht abschrecken zu lassen. Ein ordentliches Maß an Spontanität und Improvisation ist dabei nicht verkehrt, denn Lösungen findet man oftmals nicht in der theoretischen Überlegung, sondern im gemeinsamen Überprüfen und Entwickeln.

## Regeln & Strukturen für alle

Besonders im Bereich von kognitiven Einschränkungen ist es hilfreich, klare Regeln und Strukturen aufzustellen, damit es betroffenen Personen leichter fällt, am gemeinsamen Sport

zu partizipieren und die Barrieren so gering wie möglich zu halten. Dabei sind wiederkehrende Abläufe oder Rituale und strukturierte Sportstunden ohnehin ein Gewinn für alle Beteiligten – egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung!

### Lust auf mehr wissen?

Weitere Hinweise und Möglichkeiten inklusiver Umsetzung sind in Bezug auf den Schulsport von der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung niedergeschrieben worden. Dort sind auch Verweise auf und Informationen über gesundheitliche Einschränkungen enthalten:  
[PDF Inklusion im Schulsport](#)

Um nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis umfangreich informiert und geschult zu sein, bietet der Landessportbund Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit den Kreis- und Stadtsportbünden ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsangebot an. Termine und Inhalte findest Du hier: [mein SportNetz NRW](#)

Ansprechpartner für verschiedene Themen rund um Sport und Inklusion beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen findest Du hier: [Ansprechpartner LSB NRW](#)

## LITERATURVERZEICHNIS

Dr. Martin Baschta, Schwanewede  
Anna-Lena Gradert, Klein Hehlen  
Karina Reuschel, Stadthagen  
Katharina Schaper, Laatzen,  
Sport mit heterogenen Lerngruppen,  
Materialien für den kompetenzorientierten Unterricht im Primarbereich und Sekundarbereich I, 2016,  
Herausgegeben vom Niedersächsischen Kultusministerium

Stephan Kurzenberger, Christopher Märkle, 11 Tipps und Infos »Inklusion und Sport«, 2015, Landesverband Baden-Württemberg der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V.

Andreas Baader, René de Ridder (Gabriele Albert, DGUV pluspunkt, Magazin für Sicherheit und Gesundheit in der Schule, Ausgabe 4, November 2015)





**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.**

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)