



Inhalt

Immer politisch korrekt?	2
Fokus – Mitten unter uns	5
Methodische Tipps und Praxis-Tools	7
Good Practice	
Miteinander	10
Leistung	13
Spielformen	14
Sportarten	16
Partner und Projekte	19
Hinweise	20

Kategorien

Alter: 4 bis 99 Jahre

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

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnler

FTEM: F1 bis T4

Einfach inklusiv

Die wichtigste Voraussetzung vorweg: In Sachen «Inklusion» ist die Haltung matchentscheidend. Wer Lösungen statt Probleme sieht, ist klar im Vorteil. Wer gerne ausprobiert und seine Schülerinnen und Sportler beim Finden von Lösungsansätzen mitdenken lässt, wird Erfolgserlebnisse aneinanderreihen. Der Inhalt dieses Dossiers ist das Gewürz für die Hauptzutaten, die Lehrpersonen oder Sportleitende bereits mitbringen.

Sportspiele und Bewegungsformen für Menschen mit Behinderungen sinnvoll anzupassen und sie damit teilhaben zu lassen: Darum geht es in diesem Dossier. Wie schön wäre es, wenn Sportler/-innen und Leitende ohne zu überlegen sagen würden: «Wer möchte, darf selbstverständlich mitspielen». Ziel ist es, dass alle ihre Stärken einbringen können. Die Unterschiedlichkeit macht den Sport(-Unterricht) erst so richtig spannend und Inklusion zur Chance für alle.

Inklusion als Prozess

Der Weg zu einer inklusiven Gesellschaft ist keine geteerte Autobahn, vielmehr eine Landstrasse. Man ist langsamer unterwegs, pausiert zwischendurch und schaut zurück, um dann mit geschärftem Blick weiterzufahren. Diese Metapher soll dazu ermutigen, die Thematik aufzugreifen und im Sport(unterricht) Erfahrungen zu sammeln. 100% Inklusion ist nicht zwingend das Ziel. Es geht um die selbstbestimmte, freie Wahl, dort Sport treiben zu können, wo man gerne möchte. Schritt für Schritt soll der inklusive Anteil der Sportstunden erhöht werden. Im persönlichen Gespräch mit Menschen mit Beeinträchtigung und durch das Einbeziehen der ganzen Gruppe finden sich sinnvolle Anpassungen für Sportspiele und Bewegungsformen.

Fokus: Mitten unter uns, und das ist gut so

Wo beginnt eigentlich das Spektrum der Beeinträchtigungen? Einige sind sichtbar, andere nicht. Im Fokus-Thema (siehe S. 5) beleuchten die Autoren «unsichtbare» Beeinträchtigungen und geben Tipps, wie Sie diese besser erkennen und Ihre Sportstunde mit einfachen Anpassungen proaktiv darauf ausrichten. Für die intensivere Auseinandersetzung mit der Thematik dienen die Lernbausteine von Jugend und Sport «Inklusive J+S-Aktivitäten» und «Vielfalt leben»

Dieses Dossier führt Sie in die «Welt der Inklusion im Sport» ein und damit auch in die Thematik des Sports für Menschen mit Behinderungen. Neben Fachwissen und weiterführenden Informationen finden Sie im Kapitel «Methodische Tipps und Praxis-Tools» (siehe S. 7) Inputs zur Unterrichtsgestaltung mit heterogenen Gruppen.

Im Good-Practice-Teil ab S. 10 erwartet Sie eine Auswahl an Übungen, die Sie direkt anwenden können. Neben einzelnen Übungsformen werden auch Aktivitäten aus dem Behindertensport vorgestellt. Diese können im Regelsport zur Sensibilisierung für die Thematik Behinderung eingesetzt werden. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie tiefer ein in die Thematik – einfach inklusiv im Sport.



Immer politisch korrekt?

«Sagt man Behinderung, Beeinträchtigung oder vielleicht doch Handicap?» Eine oft gestellte Frage. Die Antwort ist immer die Gleiche und wird vom Fragestellenden meistens mit Erleichterung aufgenommen: Alle drei Varianten sind korrekt und akzeptiert. Hauptsache, der Mensch steht im Zentrum. Also: Nicht über «Behinderte», sondern von und mit Menschen mit Behinderungen sprechen.

Belehrt man sein Gegenüber mit politisch überkorrekten Begrifflichkeiten, kann das hemmend auf das Verständnis und die Akzeptanz wirken. Damit werden die oftmals schon vorhandenen Berührungspunkte unnötig befeuert. Stattdessen soll, metaphorisch gesprochen, der Ball flach gehalten werden. Der Leitfaden «[Sprache ist verräterisch](#)» (pdf) von Agile.ch, die Organisation von Menschen mit Behinderungen gibt wertvolle Inputs zur Thematik der sprachlichen Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen.

Fragt man Betroffene nach ihren Präferenzen, entgegnen die meisten mit Aussagen wie: «Das ist mir nicht wichtig, solange man mir auf Augenhöhe begegnet.» Trotzdem fragt man sie am besten gleich selber, wie sie es gerne hätten, denn auch da sind die Meinungen und Wünsche unterschiedlich. Dies zeigen auch ihre Statements (siehe Box).

Definitionen

Inklusion

Begriffe wie Inklusion oder Diversity sind salonfähig, oder anders gesagt, zu Modewörtern geworden. Viele verstehen etwas darunter, die Definitionen sind unterschiedlich. PluSport vertritt die Ansicht: «Inklusion ist ein Gesellschaftskonzept, in dem sich jeder Mensch – unabhängig der Voraussetzung – zugehörig fühlt.»

In einer inklusiven Gesellschaft wird niemand ausgegrenzt, Unterschiedlichkeit wird toleriert und als selbstverständlich betrachtet. «Normal» ist nur, dass alle Menschen verschieden sind und eben auch im Sport unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen haben. Was die Botschafter/-innen von PluSport zur Inklusion zu sagen haben, hören Sie im Clip (siehe Box).



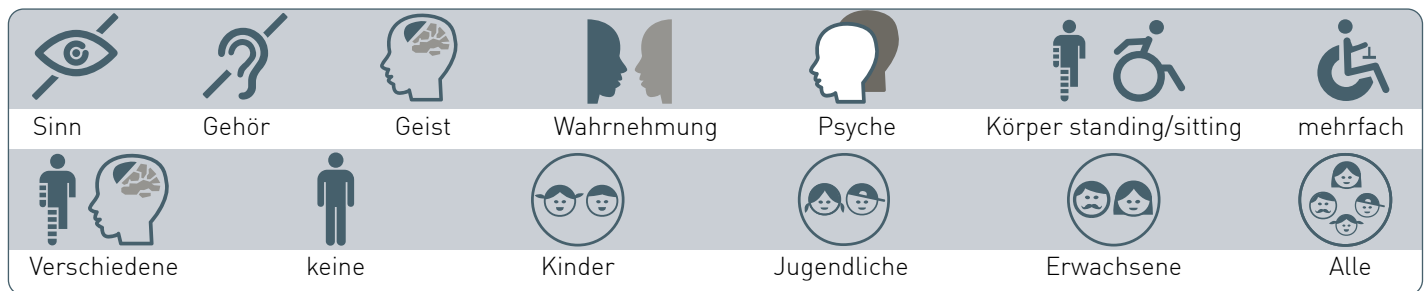
Hören Sie, was die Botschafterinnen und Botschafter von PluSport zum Thema Wording zu sagen haben.



Hören Sie, was die Botschafterinnen und Botschafter von PluSport zur Thematik Inklusion im Sport zu sagen haben.

Formen von Beeinträchtigungen

Es gibt unterschiedliche Formen und Ausprägungen von Beeinträchtigungen. Wo sie anfangen und wo sie enden, kann nicht eindeutig abgegrenzt werden. So gibt es auch keine einheitliche Definition. Das [Bundesamt für Statistik](#) definiert Menschen mit Behinderungen gemäss Behindertengleichstellungsgesetz als Personen, die ein dauerhaftes Gesundheitsproblem haben und die bei Tätigkeiten des normalen Alltagslebens (stark oder etwas) eingeschränkt sind. Das Spektrum der Zielgruppe kann der Darstellung entnommen werden, die Icons sind exemplarisch. Auch da gibt es ganz unterschiedliche. Dabei entstehen Behinderungen häufig erst durch Barrieren der Umwelt.



Die unterschiedlichen Zielgruppen von Menschen mit Behinderungen (PLuSport).

Im Leistungssport ist eine Klassifizierung zentral, damit ein fairer Wettkampf möglich wird (siehe [Klassifizierung Leistungssport – Swiss Paralympic](#))

Wenn es nicht eindeutig ist

Darüber hinaus gibt es Formen von Beeinträchtigungen, die unsere Gesellschaft bis heute nicht genau einordnen kann. Es handelt sich dabei unter anderem um «andere Arten des Seins». Die Rede ist von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS), vom Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) oder vom Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Bei Letzteren kennen die Meisten nur die stereotypen Symptome, also Konzentrationsschwierigkeiten oder den «Zappel-Philipp», der nicht stillsitzen kann (siehe Fokus S. 5).

Mehr Informationen zu den einzelnen Behinderungsbildern in Bezug auf den Sport finden Sie hier:

- [Sport mit Autismus-Spektrum-Störungen](#)
- [Sport mit cerebraler Bewegungsstörung](#)
- [Sport mit geistiger Behinderung](#)
- [Sport mit Körperbehinderungen](#)
- [Sport mit psychischen Beeinträchtigungen](#)
- [Sport im Rollstuhl](#)
- [Sport mit Schwerst- und Mehrfachbehinderung](#)
- [Sport mit Sehbehinderung](#)

Setting

Das Setting definiert den Rahmen, in dem sich Menschen begegnen. Individuell oder organisiert? Wichtig ist: Es soll niemand aufgrund körperlicher, kognitiver oder psychischer Voraussetzungen ausgegrenzt werden. Selbstverständlich auch nicht aufgrund der Ethnie, des Glaubens oder der Geschlechtsidentität. Es ist zentral, dass sich eine Person entscheiden darf, in welchem Rahmen sie sportlich aktiv sein möchte.

Diese Wahlfreiheit muss allen Personen in ihrer erweiterten Wohnregion ermöglicht werden – Stichwort: Willkommenskultur. Behindertensportvereine koexistieren regional neben Regelsportvereinen. Das hat seine Berechtigung. Aktuell und auch in Zukunft wird es wohl weiterhin Bedarf nach beiden Strukturen geben. Die Strategie muss dahin gehen, dass sich der Regelsport im Sportsystem Schweiz den Sportler/-innen mit Behinderungen öffnet. Auf der anderen Seite sollen sich Behindertensportvereine auch aktiv mit Regelsportvereinen vernetzen.

Mehr zum Thema Setting und Organisation finden Sie hier: [Separativ, integrativ oder inklusiv?](#)

Die Autorin, Daniela Loosli, und der Autor, Reto Planzer, erläutern im Statement ihre Sichtweise auf die Thematik «Inklusion im Sport».

 [Zum Videostatement](#)

Fokus – Mitten unter uns

Die aktuellen Daten des Bundesamtes für Statistik sprechen für sich: Über 1.7 Millionen Menschen mit einer Behinderung leben laut Schätzungen in der Schweiz. Gemessen an der Landesbevölkerung – die laut Prognose 2023 die 9 Millionen-Marke knackt – ist fast jede fünfte Person betroffen.

Auch hier stellt sich die Frage: Wie sehen die effektiven Zahlen aus? Wer wird in dieser Zahl berücksichtigt und wer nicht?

Aus dem Autismus Spektrum

Es ist kein Geheimnis, dass noch heute etliche Fälle von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) nicht ärztlich abgeklärt werden. Bei der Boomer-Generation und deren Eltern wurden Personen, die heute ins Autismus-Spektrum fallen, oft mit dem Prädikat «speziell» oder «seltsam» versehen. Der Begriff ASS wurde definiert, weil es sich nicht um kognitive Beeinträchtigung handelt. Bis Ende 1990er Jahre wurden nur die beiden Formen Asperger und frühkindlicher Autismus unterschieden und der geistigen Behinderung zugeordnet. Autismus wird gemäss ICD (siehe Box) zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen gezählt. Mittlerweile wird häufiger von «[Neurodiversität](#)» respektive «neurodivergenten Menschen» gesprochen.

Stereotyp «Zappel-Philipp»

Momentan lassen sich in der Schweiz zahlreiche Erwachsene auf die Diagnose ADS und ADHS abklären. Man könnte von einem Trend sprechen. Tatsächlich ist dieser Umstand auf inzwischen widerlegte wissenschaftliche Annahmen und fehlende Aufklärung in den letzten Jahrzehnten zurückzuführen.

Den Meisten ist das Stereotyp «Zappel-Philipp» bekannt. Damit werden vor allem Jungs bezeichnet, die nicht oder nur schwer stillsitzen können. Aber wie sich ADHS bei vielen betroffenen Mädchen und Frauen äussert, wissen die Wenigsten. Spannende Erkenntnisse dazu lesen Sie zum Beispiel auf der [Website von EnableMe](#), der Plattform der Stiftung MyHandicap.

Eine zusätzliche Zielgruppe

Um das Total der Personen innerhalb der Schweizer Bevölkerung zu erhalten, die in Alltagssituationen durch ihre Art des Seins beeinträchtigt sind, müsste man zusätzlich alle Personen mit diagnostiziertem ADS und ADHS dazurechnen. Und auch die jüngste Zielgruppe von PluSport sei an dieser Stelle erwähnt: Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Eine Denksport-Aufgabe: Wie hoch ist der inoffizielle Prozentsatz der Schweizer Bevölkerung, die durch unser System und unsere Gesellschaft beeinträchtigt werden? Da es sich um inoffizielle Zahlen handelt, dürfte die vermutete Antwort zumindest zu denken geben.

Ganz unabhängig davon sollen untenstehende Inputs dabei helfen Barrieren abzubauen und Menschen mit Behinderung etwas «ungehemmter» zu begegnen.

ICD- und ICF-Klassifizierung

Bei der ICD-Klassifizierung handelt es sich um eine internationale statistische Einteilung der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. Um medizinische Diagnosen und Behandlungen zu strukturieren und einheitlich zu benennen, wurden unter anderem diese ICD-Codes geschaffen. Die International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) klassifiziert Komponenten von Gesundheit: Körperfunktionen, Körperstrukturen, Aktivitäten und Partizipation (Teilhabe) sowie Umweltfaktoren.

Weitere Informationen

- [Systematisches Verzeichnis](#) | Bundesamt für Statistik
- [Was ist der ICD-Code?](#) | gesund.bund.de
- [ICF-Klassifikation](#) | REHADAT-ICF-Lotse

Inputs: Inklusiv handeln – aber wie?

- Was einen Menschen ausmacht, sind neben seinen körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten, besonders auch seine Persönlichkeit, sein Denken, Fühlen und Handeln. Definieren Sie einen Menschen daher nach diesen Kriterien, nicht über sein Defizit. Denn mit Einschränkungen müssen die allermeisten leben – zumindest manchmal.
- Bieten Sie den Handschlag zur Begrüssung an, auch wenn Ihr Gegenüber keine Hände/Arme, Prothesen oder nur reduzierte Kontrolle über seine Hände/Arme hat. Die Person wird Sie wissen lassen, was zu tun ist.
- Vermeiden Sie ungefragtes Helfen. Ihr Gegenüber wird Ihre Hilfe von sich aus beanspruchen. Warten Sie auf konkrete Anweisungen. Das, was Ihnen auf den ersten Blick richtig erscheint, ist nicht unbedingt das, was ihr Gegenüber braucht. Sollten Sie keine Anweisungen bekommen, fragen Sie nach. Das ist völlig in Ordnung.
- Bleiben Sie locker: Gehen Sie aufgrund der Behinderung nicht übervorsichtig mit Ihrem Gegenüber um. Es handelt sich um einen Menschen, nicht um ein rohes Ei. Sprechen Sie mit ihm wie mit jedem anderen auch.
- Sprechen Sie direkt mit Ihrem Gegenüber, nicht mit dessen Begleiter/-in.
- Sprechen Sie ganz normal. Es ist meistens nicht nötig, überbetont oder extra laut zu reden ausser, Sie werden darum gebeten. Wählen Sie dabei eine altersentsprechende Ansprache (keine Babysprache).
- Bleiben Sie sich selbst. Vermeiden Sie keine Wörter, die sich vermeintlich mit der Behinderung Ihres Gegenübers kontrastieren. Sie können einen Menschen im Rollstuhl durchaus fragen «wie es läuft» oder zu einem sehbehinderten Menschen sagen «Wir sehen uns dann».
- Bestimmte Behinderungsarten bedingen Sprachprobleme, z. B. spastische Lähmungen oder Gehörlosigkeit. Haben Sie Geduld mit Ihrem Gegenüber, wenn er/sie mehr Zeit zum Antworten braucht. Dies ergibt sich lediglich aus der körperlichen Einschränkung und bedeutet nicht, dass diese Person deshalb in ihrem Denkvermögen eingeschränkt ist.
- Mitleid ist fehl am Platz: Menschen mit Behinderungen definieren sich nicht über ihre Einschränkungen, sind nicht zwingend unglücklich oder krank.

Mehr zum Thema

- [Tipps für Begegnungen mit Menschen im Rollstuhl](#) | Schweizer Paraplegiker-Gruppe

Methodische Tipps und Praxis-Tools

Das Sportangebot für Sportler/-innen mit Behinderungen zu öffnen ist eine Chance für alle, nicht nur für Menschen mit Behinderungen. Gerade in Schulklassen und Sportvereinen gehört der Umgang mit Heterogenität zum Alltag, und die methodischen Tipps und Tricks können jeden Unterricht bereichern. Eine inklusionsfreundliche Haltung kommt somit allen zugute.

Wenn sich ein Sportverein bewusst für integrative oder inklusive Angebote entscheidet, ist ein erster Schritt in Richtung verantwortungsbewusster Umsetzung der [UN-Behindertenrechtskonvention](#) getan. Wichtig ist, dass dem Thema in der Vereinsorganisation entsprechend Rechnung getragen wird. Dazu trägt z. B. die Schaffung einer zusätzlichen Funktion «Inklusionsverantwortliche/r» bei. Im Wissen der allgegenwärtigen Knappheit personeller Ressourcen in der Vereinslandschaft ist es ratsam, die Ziele dieser Funktion realistisch zu definieren.

Praxis-Tools

6+1 Modell

Das Modell 6+1 des adaptiven Sportunterrichts (Grafik von J+S 2022, nach Tiemann, 2013) ist ein ideales Tool für Sportleitende, um Bewegungsaufgaben inklusiv zu planen und durchzuführen. Das Modell findet in der Sportwissenschaft und -praxis grosse Akzeptanz.

Neben J+S stützt auch PluSport sein Inklusions-Lehrmittel [Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport](#) darauf ab (siehe S. 8). Die Leitenden sind im Zentrum eines guten Bewegungs- und Sportunterrichts, dafür steht das +1.

Die sechs Jonglierbälle stehen symbolisch für Werkzeuge, die helfen, Sport- und Bewegungsaktivitäten anzupassen. Das Modell kann bei der Vorbereitung des Unterrichts, aber auch während der Durchführung unterstützen, wenn etwas nicht funktioniert. Spannend ist es auch, bei der Lösungsfindung die Sportgruppe mit einzubeziehen. Hier einige methodisch-didaktische Ideen zu den sechs Jonglierbällen:



Kommunikation

- Mit Piktogrammen arbeiten (u.a. bei ASS/ADS/ADHS sowie Hörbehinderungen hilfreich)
- Klare Regeln vereinbaren bezüglich Lautstärke sowie Art und Weise der Kommunikation z. B. mit Namen ansprechen, bevor man den Ball zuspielt
- Über verschiedene Sinneskanäle kommunizieren z. B. auditiv, taktil und visuell
- Einfache Sprache anwenden



Sozialformen

- In kleinen Gruppen arbeiten
- Im Tandem arbeiten
- Miteinander statt gegeneinander (kooperative Bewegungsformen)
- Unterstützende Rollen definieren z. B. Zuspieler/-in
- Niveau bzw. Leistungs- oder Interessengruppen bilden und auf verschiedenen Feldern spielen



Aufgabenstellung

- Die Aufgabe so stellen, dass sie für alle erreichbar ist, z. B. indem beim Basketball unterschiedliche «Körbe» aufgestellt werden (z. B. verschieden hoch, unterschiedliche Grösse, Basketballbrett, Schwedenkasten, Reifen, etc.)
- Die Aufgabenstellung erleichtern oder erschweren je nach Niveau
- Die Aufgabe Schritt für Schritt aufbauen
- Einen anderen Fokus wählen, z. B. nicht die Leistung des Einzelnen zählt, sondern dass man die Aufgabe im Team schafft



Lernumfeld

- Eine reizarme Umgebung schaffen
- Lichteinflüsse beachten
- Bei störendem Lärm allenfalls Ort wechseln, wenn möglich
- Strukturierte Abläufe, einfach und ohne Zeitdruck erklärt
- Rituale; z. B. bei Begrüssung oder Verabschiedung, aber auch während des Unterrichts/des Sports
- Rückzugsort, «Pausen-Insel» in ruhiger Umgebung schaffen



Regeln

- Spezialaufgaben und Rollen verteilen je nach Stärken und Kompetenzen
- Spielen mit Zonen
- Individuelle Regeln
- Spielfeldgrösse anpassen



Materialien

- Spezialmaterial: Klingelball
- Klar sichtbare Teams (Trikots sind besser geeignet als Bändeli)
- Weiche/Leichte Bälle als Alternativen
- Starke Kontraste bei Bällen helfen Menschen mit einer Sehbehinderung
- Pamir für das Reduzieren von Reizen
- Spezialgeräte: Sportrollstuhl, Sportprothese, Orthesen usw.

Lernbaustein Jugend+Sport

- [Inklusive J+S-Aktivitäten](#) | jugendundsport.ch

Kartenset-Lehrmittel Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport

PluSport hat 2020 ein Praxislehrmittel produziert, das auf 50 Karten Spiel- und Übungsideen mit methodischen Tipps zur Umsetzung zeigt. Die theoretischen Aspekte im Umgang mit Vielfalt im Sport lehnen sich am 6+1 Modell von Tiemann und am Lehrplan 21 an. Das Kartenset ist in Deutsch, Französisch und Italienisch beim Ingold Verlag erhältlich.

- [Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport](#) | ingold-biwa.ch
- [Weitere Lehrmittel und Fächer](#) | ingold-biwa.ch

Stationentraining Rollstuhlsport

Weitere Good-Practice Beispiele spezifisch für das Thema Rollstuhlsport finden sich hier:

- [Rollstuhlsport](#) | mobilesport.ch

«Wer Inklusion als Chance versteht und sich dafür öffnet, ebnet den Weg zu einer inklusiven Gesellschaft.»

Methodisch-didaktische Inputs für gute inklusive Aktivitäten

- Genügend Ressourcen einplanen: Helfende, adaptiertes Material und allenfalls Hilfsmittel
- Individualisieren: Sportmotiven und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen Rechnung tragen
- Bereitschaft, Mehraufwand zu betreiben
- Flexibilität: mit einem Plan in die Umsetzung, aber mit Offenheit für das Endergebnis
- Schwarmintelligenz nutzen – partizipativ: Alle Teilnehmenden helfen, den Inhalt zu adaptieren
- Mögliche Anpassungen im Kopf bereit haben und situativ anwenden
- Experimentieren und dabei den Entwicklungen Raum und Zeit geben
- Mut zum Unkonventionellen, Ideenreichtum, Kreativität, Furchtlosigkeit
- Bereitschaft sich in diesem Bereich weiterzubilden
- Wichtige Player einbeziehen: Teilnehmer/-innen, Eltern, Bezugspersonen, Vorstand
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ins Gegenüber!

Organisations-Hilfen

Checklisten: Förderfaktoren und Massnahmen für das Gelingen von Inklusion im Sportverein

Im Downloadbereich der Webseite «Inklusion» von PluSport finden Sie unter anderem eine strukturierte Checkliste mit weiterführenden Links, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Zudem gibt es von Jugend und Sport eine Checkliste, für den Weg zu einem inklusiven J+S-Angebot. Beim Programm Unified von Special Olympics wird das Inklusionsrad verwendet, um den Inklusionsprozess zu begleiten und zu unterstützen.

- [J+S Angebote inklusiv gestalten](#) (pdf) | Jugend+Sport
- [Drehscheibe Inklusion](#) | PluSport
- [Für den Inklusionsprozess im Sportclub entscheidende Faktoren – Programm «Unified»](#) (pdf) | Special Olympics

Inklusion im Sport

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

- [Die häufigsten Fragen zu Sport und Handicap](#) | Jugend+Sport
- [FAQ und Links](#) | PluSport

Sport und Behinderung bei Jugend+Sport

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

- [Sport und Handicap](#) | Jugend+Sport

Sportveranstaltungen inklusiv

Ein Blick über die Landesgrenze zeigt: Auch im Ausland gibt es gute Projekte im Bereich Inklusion, von denen die Schweiz profitieren kann. Ein Beispiel dafür ist der Leitfaden für inklusive Sportevents, der im Rahmen des Projekts INIS entstanden ist. Gestalten Sie damit auch Ihren Sportevent inklusiv.

- [Leitfaden für inklusive Sportevents](#) | inis-sport

In der Schweiz gibt es weitere Unterstützungshilfen für inklusive Events:

- [Never walk alone](#) für inklusive Laufveranstaltungen | PluSport
- [SportIn](#) – der inklusive Sportevent für Schulen | SportIn
- [Unified Event](#) – Sportveranstaltungen mit Unterstützung des Programms Unified inklusiv gestalten | Special Olympics

Good Practice

Sie haben keine Sportlerin oder Sportler mit Beeinträchtigung in ihrer Sportgruppe? Das ist auch keine Voraussetzung. Die Praxisbeispiele sind in drei Kapitel unterteilt: Der Fokus liegt auf pädagogischen Perspektiven, auf Spielformen sowie spannenden Sportarten aus dem Behindertensport. Die Spiel- und Übungsformen können mit jeder Gruppe ausprobiert werden, z. B. auch zur Sensibilisierung für die Thematik. Neun Praxisbeispiele zum Mitnehmen und mit wärmster Empfehlung zum Ausprobieren.

Miteinander

Eiffelturm

Das folgende Praxisbeispiel folgt der pädagogischen Perspektive Miteinander. Eine Stafettenform, bei der die physische Leistung (Schnelligkeit) nebensächlich ist. Es kommt auf eine gute Zusammenarbeit an. Gefragt sind ausserdem ruhige Hände und eine Vorstellung von Statik.

Jede Gruppe startet auf der eigenen Laufstrecke (gerade oder rund). Die Sportler/-innen laufen nacheinander von ihrem Baumaterialdepot (Start, mit z. B. 8–10 Kartonschachteln, Bücher, anderes aus dem Geräteraum) auf die Baustelle (Ziel). Dort wird aus dem Baumaterial fortlaufend ein Turm aufgebaut. Die Gruppen organisieren sich selbst und berücksichtigen dabei die individuellen Fertigkeiten aller Mitglieder. Wer baut den höchsten, freistehenden Eiffelturm?

Das wird gefördert

- Soziale Partizipation in der Gruppe
- Zusammenarbeit
- gegenseitige Rücksichtnahme

Darauf ist zu achten

- Nur das zur Verfügung gestellte Baumaterial darf verwendet werden
- Tipps fürs Blinden-Guiding: Guide läuft einen halben Schritt voraus. Die «blinde» Person greift den Ellenbogen des Guides und wird daran geführt. Guide spricht klar und deutlich und weist auf potenzielle Gefahrensituationen (z. B. Hindernisse, andere Personen in der Nähe) hin.
- Störgeräusche auf ein Minimum reduzieren

Variation

- Sensibilisierung für Bewegung und Sport mit Beeinträchtigung: Pro Gruppe verbindet eine Person die Augen und wird von einer anderen Person geführt und angeleitet. Eine weitere Person klemmt sich 2 Tennisbälle unter die Arme (Simulation eingeschränkter Bewegungsradius der Arme).

Material: Stapelbare, leichte Gegenstände verwenden



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Vertrauen stärken durch überlegte Gruppenzusammensetzung für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus)
- Starke Kontraste von Material und Untergrund sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen

Taktischer Gruppenwettkampf

Wer gut taktiert und die Übersicht behält, ist oft im Vorteil. Diese Kompetenzen werden durch dieses Spielprinzip trainiert. Einmal erklärt und erlebt, kann der taktische Gruppenwettkampf wiederholt mit reduziertem Aufwand und allenfalls mit anderen oder ergänzenden Bewegungsübungen durchgeführt werden. Die Form eignet sich zudem für eine Nachbesprechung mit den Teilnehmenden. Mögliche Leitfragen: Wie habt ihr euch als Gruppe organisiert? Was würdet ihr künftig anders machen?

Drei bis vier Gruppen à ca. 5–8 Personen organisieren sich möglichst selbständig (abhängig vom Alter) und erfüllen gemeinsam [Bewegungsaufgaben](#) (pdf), wie Seilsprünge, Frisbeepassspiele usw.. Primär geht es darum, dass sich die Gruppenmitglieder im Rahmen ihrer motorischen Fähigkeiten die Aufgaben untereinander geschickt aufteilen, damit diese rasch erfüllt werden.

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

Das wird gefördert:

- Soziale Partizipation in der Gruppe
- Selbstorganisation
- Zusammenarbeit

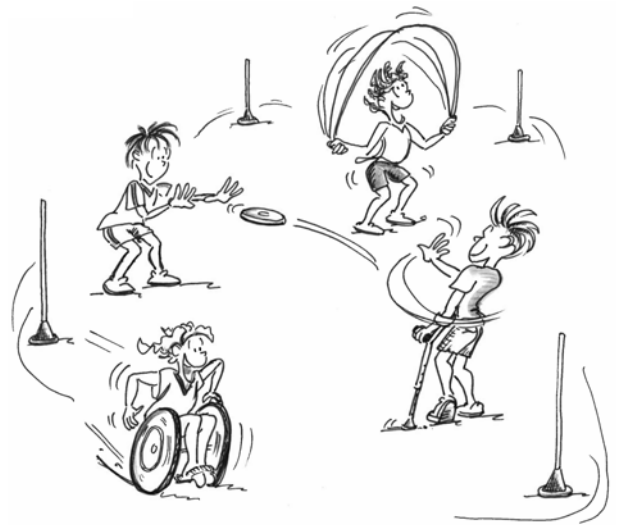
Darauf ist zu achten

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

Variation

- Sensibilisierung für Bewegung und Sport mit Beeinträchtigung: Pro Gruppe verbindet eine Person die Augen und muss von einer anderen Person geführt und angeleitet werden. Eine weitere Person klemmt sich 2 Tennisbälle unter die Arme (Simulation eingeschränkter Bewegungsradius der Arme).

Material: Kleinmaterial wie Springseile, Bälle oder Frisbees für Passspiel, Malstäbe oder Markierungshütchen für Strecken- und Zonenmarkierung



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Vertrauen stärken durch überlegte Gruppenzusammensetzung für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus)
- Starke Kontraste von Material und Untergrund sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen

Ameisenschwimmen

Miteinander bewegen mit einem gemeinsamen Ziel und hoher Freiheit an individueller Mitgestaltung. Die koaktive Bewegungsbeziehung kann als Königsdisziplin der Inklusion im Bereich Bewegung und Sport bezeichnet werden. Praktisch erklärt am Beispiel Ameisenschwimmen.

2 Teams starten einander gegenüber im Schwimmbecken. In den Startzonen der beiden Teams liegen Gegenstände auf dem Beckenrand (gleiche Anzahl pro Team, ca. doppelt so viel wie Teammitglieder). Nach dem Startzeichen versuchen beide Teams gleichzeitig möglichst viele Gegenstände des gegnerischen Teams auf ihre Seite zu transportieren.

Es darf jeweils nur 1 Gegenstand pro Schwimmer/-in transportiert werden. Welches Team hat nach 5 Min. mehr Gegenstände auf seiner Seite?

Das wird gefördert

- Herz-Kreislaufsystem wird angeregt
- Individuelle Partizipation zum Gelingen des Gruppenerfolgs

Darauf ist zu achten

- Genügend Aktionsraum zur Verfügung. Wichtigkeit von kurzen Pausen zur Erholung betonen.
- Beim Eindruck einer Überforderung die Person darauf ansprechen und allenfalls Erholung erzwingen durch Unterbrechung des Spiels

Variationen

- Als Ameisenlaufen kann diese Form auch in der Sporthalle oder Outdoor durchgeführt werden.
- Teamfähigkeit fördern: Immer zu zweit einen Gegenstand transportieren

Material: Gegenstände wie Tauchringe, Schwimmbretter usw.



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Personen mit Beeinträchtigung in der Kognition bei Bedarf begleiten und Ziele vorgeben
- Spielprinzip und Bewegungsübungen wiederholen und sprachlich ergänzend erklären
- Für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus) oder starker Beeinträchtigung im Sehen fördert eine bewusst organisierte Bewegungspartnerschaft Vertrauen und Partizipation
- Signale sichtbar machen für Personen mit Beeinträchtigung im Hören. Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung dürfen (falls möglich) 2 Gegenstände auf einmal transportieren

Leistung

Differenzparcours

Das Differenzprinzip ist eine etablierte Form der individualisierten Leistungsbewertung. Bekannt ist vor allem das Differenzschwimmen, ein Wettkampf-Format aus dem Behindertensport (siehe Box).

Der Parcours ist kein fixes Konstrukt. Es kann nach Belieben zusammengestellt, wobei sportmotorische Aufgaben aneinandergereiht werden. Im Gegensatz zum Stafetten-Prinzip messen sich die Sportler/-innen im Differenzparcours an der eigenen Leistung. Das heisst, sie versuchen, die Aufgaben mit möglichst kleiner Zeitdifferenz auszuführen. Dies bedingt, dass der Parcours mehrmals durchgeführt wird.

Bemerkung: Zu empfehlen ist eine Standortbestimmung, danach eine Trainingsphase der einzelnen sportmotorischen Kompetenzen und abschliessend eine erneute Überprüfung im Parcours. Diese Form der Leistungsbewertung ermöglicht es zudem, die Leistungsentwicklung mitzubewerten.

- [Ideen für Parcours auf mobilesport.ch](#)

Das wird gefördert

- Athletik und Koordination
- Orientierung an der eigenen Leistung

Darauf ist zu achten

- Schwierigkeit der Aufgaben dem Können der Sportler/-innen anpassen
- Parcours mit Vorteil 3 × nebeneinander aufstellen zwecks Erhöhung des Durchlaufs
- Übungen mit Bällen so organisieren, dass diese nicht überall herumliegen (z. B. mit Boxen/Reifen)

Variation

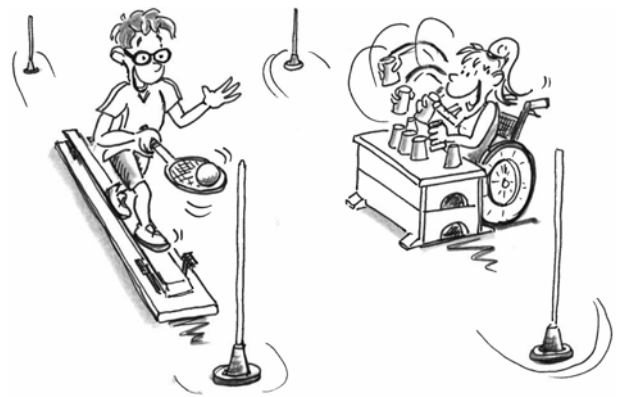
- Das Differenzprinzip kann in vielen Sportarten angewendet werden. Z. B. im Spiel nach der Halbzeit die Punkte retour zählen. Welches Team erreicht zuerst Null?

Material: Abhängig von den Aufgaben. Stoppuhr, Markierungshütchen

Differenzschwimmen

Beim Differenzschwimmen kommt es nicht auf die Schnelligkeit an, sondern darauf, dass man dieselbe Strecke zwei Mal möglichst gleich schnell schwimmt. Beliebt sind Schwimmstrecken zwischen 25 und 100 Meter.

- [Sport und Handicap – Homogenisierung: Differenzschwimmen](#)



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Starke Kontraste von Material und Untergrund sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen
- Signale sichtbar machen für Menschen mit Hörbeeinträchtigung

Spielformen

C-I-A-O

Das Spielprinzip dürfte einigen unter dem Akronym H-O-R-S-E bekannt sein. Stichwort: Basketball. Fun fact: In der NBA wurden während der All-Star Night H-O-R-S-E-Wettbewerbe ausgetragen.

Der/die beginnende Spieler/-in definiert die folgende Bewegungsübung (z. B. Ball beidhändig hochwerfen, 2× Drehung um die eigene Achse, Ball fangen) und führt sie vor. Gelingt das beim 1. Versuch, müssen die anderen Mitspielenden sie kopieren. Gelingt das jemandem nicht, erhält sie oder er den ersten (danach bei jeder Mislungenen weiteren Bewegungsübung einen weiteren) Buchstaben des Wortes CIAO.

Scheitert jemand beim Vorzeigen, ist die nächste Person an der Reihe und darf eine Bewegungsübung vorzeigen. Sobald jemand alle vier Buchstaben gesammelt hat, scheidet sie oder er aus. Die restlichen Spieler/-innen machen weiter, bis ein/e Sieger/-in feststeht.

Das wird gefördert

- Athletik und Koordination
- Kreativität

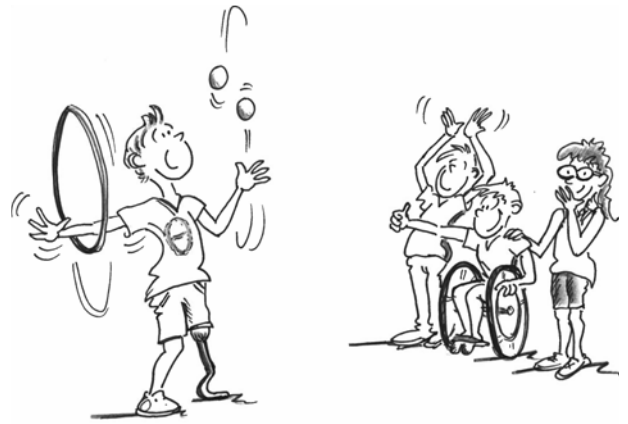
Darauf ist zu achten:

- Genügend Aktionsraum gewähren
- Niveau-Gruppen bilden, um den Spassfaktor zu erhöhen

Variation

- Nach jeder Bewegungsübung bzw. Runde wechselt die Rolle der Spielenden, die eine Bewegungsübung zeigen dürfen.

Material: Abhängig von den Aufgaben. Allenfalls den Gruppen ein vorbereitetes Spielmaterial-Sortiment bereitstellen mit Springseil, verschiedenen Bällen, Balancebrett usw.



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Personen mit Beeinträchtigung in der Kognition bei Bedarf begleiten und unterstützen
- Spielprinzip und Bewegungsübungen wiederholen und sprachlich ergänzend erklären
- Für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus) fördert eine bewusst organisierte Bewegungspartnerschaft Vertrauen und Partizipation

Frisbee Golf

Das Spiel ist auch unter dem Namen «Disc Golf» bekannt. Es stammt direkt vom Golf ab und wird auf einem Parcours gespielt, auf dem mehrere Ziele zu treffen sind.

Wer beginnt, definiert das erste Ziel und beginnt zu werfen. Wie beim Golf ist das Spielprinzip, mit möglichst wenig Würfeln das Ziel zu treffen. Haben alle Mitspielenden das erste Ziel getroffen, definiert der/die Nächste das zweite Ziel usw.

Das wird gefördert

- Bewegungskoordination, v. a. im Bereich der Differenzierung (Krafteinsatz in Abhängigkeit der Distanz)

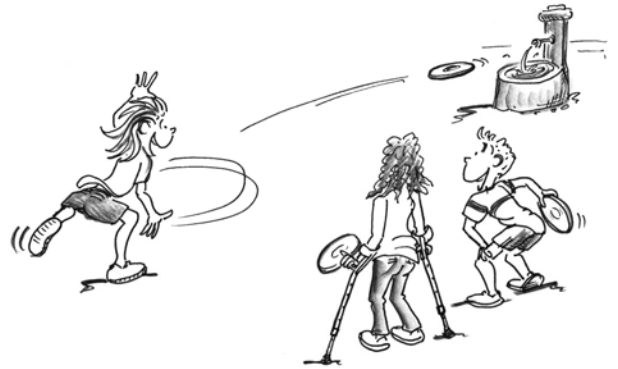
Darauf ist zu achten

- Sozialform; zu zweit oder in Kleingruppen (max. 4 Personen)
- Genügend Aktionsraum gewähren
- Niveau-Gruppen bilden, um den Spassfaktor zu erhöhen
- Je nach Altersstufe Ziele und Reihenfolge vorgeben

Variation

- Als Challenge mit der schwächeren Wurfhand spielen

Material: 1 Frisbee pro Person



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Personen mit Beeinträchtigung in der Kognition bei Bedarf begleiten und unterstützen
- Spielprinzip und Bewegungsübungen wiederholen und sprachlich ergänzend erklären
- Für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus) fördert eine bewusst organisierte Bewegungspartnerschaft Vertrauen und Partizipation

Sportarten

Goalball

Goalball ist ein paralympisches Wurfspiel für blinde und sehbehinderte Menschen. Ziel des Spiels ist es, den Klingelball ins gegnerische Tor zu werfen, während das verteidigende Team diesen mit dem Körper zu blockieren versucht.

In der Wettkampf-Version spielen 2 Teams à 3 Feldspieler/-innen gegeneinander auf einem Volleyball-Spielfeld (9×18 m). Die Tore erstrecken sich an der Grundlinie über die gesamte Spielfeldbreite (9 m) und sind 1,3 Meter hoch. Die Spielzeit beträgt 2×5 Minuten.

Im Schulformat eignen sich pro Tor 2 Langbänke mit der Sitzfläche gegen das Spielfeld.

Das wird gefördert

- Sensibilisierung für andere Sinne zur Kompensation des prioritären Sehsinns.
- Horizonterweiterung durch eine unbekanntere Sportart

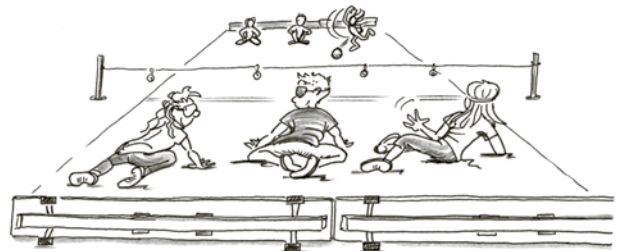
Darauf ist zu achten

- In der Wettkampf-Version sind Leinen mit Glöcklein gespannt, die das Hochspielen unterbinden. In einer Version für den Sportunterricht alternativ als Regel festlegen, dass die Bälle nur gerollt werden dürfen

Variation

- Damit der Bewegungsraum klar eingegrenzt ist, für jede/n Spieler/-in eine Matte auf dem Feld platzieren, die nicht verlassen werden darf

Material: 4 Langbänke und 1 Klingelball pro Spielfeld. Falls genug Langbänke vorhanden sind, können weitere als Trennung zwischen Spielfeldern benutzt werden. Dunkelbrillen (z. B. von PluSport) oder alternativ Tücher zum Verbinden der Augen



Spezifische Anpassungen für Behinderungen:

- Vertrauen stärken durch überlegte Gruppenzusammensetzung für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z. B. Autismus)

▶ Paralympic Sport A-Z: Goalball

Rafroball

Rafroball ist gelebte Inklusion. Das handballähnliche Spiel wurde Ende der 90er Jahre in der Westschweiz entwickelt. Seit Jahren ist die Sportart dort als Turnierform etabliert und als Verband Association Rafroball organisiert.

In der Wettkampf-Version spielen 2 Teams à 4 Feldspieler/-innen plus Torhüter/-in gegeneinander auf einem Basketballfeld (15×28 m). Dabei ist definiert, dass nur 2 Personen ohne Behinderung pro Team gleichzeitig auf dem Feld sein dürfen. Spezialtore lassen sich auf die Voraussetzungen des Torhüters anpassen. So ist die Höhe z. B. tiefer, wenn ein/e Rollstuhlfahrer/-in im Tor steht. Die Spielzeit beträgt 2×5 Minuten.

Bemerkung: Im Schulformat kann wahlweise auf eine Jumbomatte oder auf Unihockeytore gespielt werden. Bei der Jumbomatte kann die Torgrösse mit Malerklebeband gekennzeichnet werden.

Das wird gefördert:

- Inklusionsgedanke: Verständnis für unterschiedliche Formen des Miteinander-Spielens. Zum Beispiel Aufgaben für eine/-n Mitspieler/-in mit Beeinträchtigung übernehmen (Ball aufheben), zusätzlich jedoch eigene Bewegungsziele (z. B. Pass oder Torschuss) verfolgen. Je stärker die Beeinträchtigung einer Spielerin oder eines Spielers, desto höher die Unterstützung einer oder eines definierten Mitspielenden.

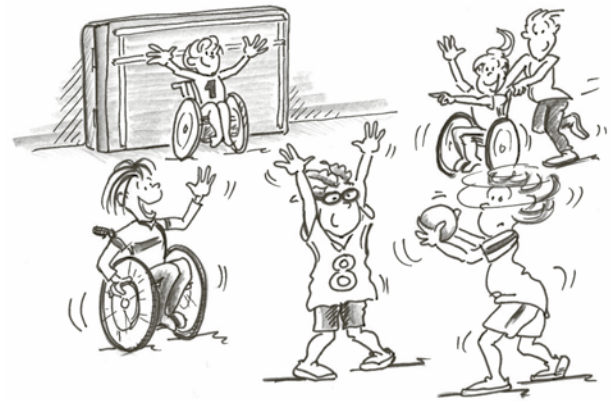
Darauf ist zu achten

- Rafroball wird möglichst kontaktlos gespielt, was die Interaktion mit dem/-r Gegenspieler/-in betrifft. Alle Spieler/-innen sollen genug Aktionsraum erhalten, um sich mit ihren individuellen Voraussetzungen ins Spiel einbringen zu können.

Variation

- Beim Spiel auf Unihockeytore agiert der/die Torhüter/-in auf den Knien und darf nicht aufstehen

Material: Softhandball, Jumbomatten oder Unihockeytore, Überziehtrikots



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Körperkontakt auf ein Minimum reduzieren und vereinbarte Spielregeln konsequent durchsetzen. Das hilft insbesondere Personen im Autismus-Spektrum
- Signale sichtbar machen für Menschen mit Hörbeeinträchtigung
- Starke Kontraste von Material und Untergrund sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen

▶ Rafroball als integrative Sportart

Netzballplus

Netzballplus ist eine von Procap Schweiz weiterentwickelte Form der offiziellen Netzball-Sportart des Verbands NETZBALLswiss.ch.

In der Wettkampf-Version Netzballplus spielen 2 Teams à 4–5 Feldspieler/-innen gegeneinander auf dem Volleyball-Spielfeld (9 × 18 m). Ziel ist es, den Ball ein- oder beidhändig so über das Netz zu werfen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt, also nicht gefangen werden kann. Wenn der Ball gefangen werden kann, wird er direkt zum Gegner zurückgespielt.

Das Anspiel wird hinter der Grundlinie ausgeführt. Nach jedem Fehler erhält das gegnerische Team 1 Punkt und es wird direkt von dort weitergespielt, wo sich der Ball gerade befindet. Die offizielle Spielzeit beträgt 2 × 8 Minuten.

Das wird gefördert

- Inklusionsgedanke: Verständnis für unterschiedliche Formen des Miteinander-Spielens
- Situatives Adaptieren des Spielfeldes, der Netzhöhe und der Spielregeln, damit alle Mitspielenden partizipieren können und Spass haben

Darauf ist zu achten

- Volleyballnetzhöhe dem Können der Spielenden anpassen. Alternativ einen Ball verwenden, der länger in der Luft bleibt wie z. B. Zeitlupen-Volleyball oder Strandball

Variationen

- Anspiel aus dem Feld ausführen für Personen mit eingeschränkter Mobilität
- Viele weitere Varianten finden sich hier: [Spielregeln und Wettspielreglement](#) – procap sport

Material: Soft- oder normaler Hallenvolleyball (nicht zu stark gepumpt), Volleyballnetz



Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Körperkontakt auf ein Minimum reduzieren und vereinbarte Spielregeln konsequent durchsetzen. Das hilft insbesondere Personen im Autismus-Spektrum. Dafür allenfalls Zonen auf dem Spielfeld definieren
- Signale sichtbar machen für Menschen mit Hörbeeinträchtigung
- Starker Kontrast des Spielballs zur Spielfeldumgebung sowie Hilfspersonen (Gruppenmitglieder) unterstützen Personen mit Beeinträchtigung im Sehen

Partner und Projekte

Verschiedene Berufs- und Sportverbände sowie Sportakteure und Stiftungen setzen heute integrative oder inklusive Projekte um. Nachfolgend eine strukturierte Übersicht in alphabetischer Anordnung.

Inklusionsprojekte und Unterlagen

Die untere Auswahl listet Lehr- und Lern-Unterlagen sowie diverse Projekte auf, welche die Thematik Inklusion im Sport aufgreifen. Sie stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

BASPO

- [Monatsthema 10/2014 Sport und Handicap](#) | mobilesport.ch
- [Monatsthema 8/2019 Inklusion im Sport in der Schule – eine Einführung](#) | mobilesport.ch
- Unter den Stichworten «[Behinderung](#)», «[Inklusion](#)» und «[Rollstuhlsport](#)» stehen weitere Inhalte auf mobilesport.ch zur Verfügung.
- [Lernbausteine J+S](#) | jugendundsport.ch
- [Merblatt Integratives Handeln: Sport und Handicap](#) | jugendundsport.ch
- [Unterstützungsmöglichkeiten](#) | jugendundsport.ch bei J+S

fit4future foundation

Durch die Partnerschaft mit PluSport wurde das Kartenset «Spiel- und Bewegungsformen für alle» realisiert. Weiter wurden ein fixer Inklusions-Posten im Kinderworkshop «3, 2, 1... Beweg di!» sowie je ein Modul bei den Activity Days und ein weiteres Modul bei den Sportcamps realisiert.

- [Weitere Informationen](#) | fit4future.ch

IdéeSport / Open Sunday inklusiv

Während der Wintermonate stehen in verschiedenen Orten der ganzen Schweiz jeweils an Sonntagnachmittagen Sporthallen kostenlos für Bewegung und Begegnung zur Verfügung. Kinder im Primarschulalter, mit und ohne Behinderungen, können die Angebote ohne Anmeldung besuchen. IdéeSport wird bei diesem Projekt unterstützt von Procap.

- [Weitere Informationen](#) | ideesport.ch

PluSport – Fachbereich Inklusion

Bei PluSport ist Inklusion ein Fachbereich mit verschiedensten inklusiven Projekten und Dienstleistungen. Unter anderem werden Partner auf ihrem Weg zu mehr Inklusion unterstützt. Oder auch das «[never walk alone](#)» Projekt ist ein Vorzeigebispiel für gelebte Inklusion bei Laufveranstaltungen.

- [Weitere Informationen](#) | plusport.ch

Procap – barrierefreie Freizeitangebote

Procap erschliesst Freizeitangebote für Menschen mit Behinderungen. Finden Sie hier sportliche Aktivitäten, die barrierefrei zugänglich sind wie u.a. barrierefreie Schwimmbäder, Fitnesscenter und Wanderwege. Bei der Planung von inklusiven Aktivitäten ist es unterstützend zu wissen, welche Infrastruktur zugänglich ist.

- [Weitere Informationen](#) | procap-reisen.ch

Swiss Olympic – Projekt Schule bewegt

Durch die Partnerschaft mit PluSport enthalten alle Bewegungsübungen Vorschläge für Variationen zur Unterstützung der Partizipation von Schülerinnen und Schülern mit Beeinträchtigung.

- [Einfach inklusiv. Special](#) | schulebewegt.ch
- [Olympic Day am Schulsporttag](#). Das Projekt enthält in allen Modulen Inklusionshinweise | swissolympic.ch
- [Inklusionsmodul](#) | swissolympic.ch

Unified

Unified ist ein Programm von Special Olympics. Unified bedeutet auf Englisch «zusammen». Alle Menschen sollen zusammen Sport machen können. In Sportvereinen soll es auch Trainings für Menschen mit Beeinträchtigung geben. Alle sollen dazugehören. Dafür setzt sich Unified ein.

- [Weitere Informationen](#) | specialolympics.ch

Aus- und Weiterbildung

Rund um die Thematik Inklusion und Behinderung gibt es in der Schweiz diverse Aus- und Weiterbildungs-Anbieter. Nachfolgend eine Auflistung der relevanten Organisationen im Schweizer Sportsystem.

Jugend+Sport

Das Gestalten von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten ist mit Herausforderungen verbunden. Über das interdisziplinäre Modul «Sport und Handicap Grundlagen» können sich J+S-Leiterinnen und -Leiter, resp. Trainer/-innen in der Thematik weiterbilden und für die Umsetzung im Trainingsalltag Sicherheit gewinnen.

- [Weitere Informationen](#) | jugendundsport.ch

PluSport

PluSport ist anerkannter Ausbilder für alle Personen, die sich zum Thema Behinderung, Sport und Inklusion aus und weiterbilden wollen. PluSport bietet sowohl Kurse bei Jugend+Sport als auch bei Erwachsenensport Schweiz an und arbeitet bei sportartspezifischen Modulen eng mit den jeweiligen Sportverbänden zusammen.

- [Aus- und Weiterbildungen](#) | plusport.ch

Rollstuhlsport Schweiz

Rollstuhlsport Schweiz bildet Trainer/-innen im Rollstuhlsport aus und weiter. Die Ausbildung orientiert sich an den Ausbildungswegen von Jugend+Sport und Erwachsenensport Schweiz.

- [Weitere Informationen](#) | spv.ch

Special Olympics

Die Teilnahme, der Spass und der Fortschritte im Sport stehen in engem Zusammenhang mit der Qualität des Trainings. Special Olympics Switzerland bemüht sich, den Sportler/-innen ein geeignetes Trainingsumfeld zu bieten, indem Coaches spezifische Ausbildungsmodule angeboten werden.

- [Weitere Informationen](#) | specialolympics.ch

Hinweise

Literatur und Quellen «Good Practice»

- [Spezifische Lehrmittel und Unterlagen](#) | PluSport Behindertensport Schweiz
- [Kartenset «Spiel- und Bewegungsformen für alle»](#) | Stiftung fit4future
- [Goalbal](#) | Swiss Paralampic
- [Rafroball](#) | Rafroball Verband
- [Netzballplus](#) | Procap Schweiz

Links

- [PluSport Behindertensport Schweiz](#) | Plusport
- [Procap Sport](#) | Procap Reisen und Sport
- [Rollstuhlsport Schweiz](#) | Schweizerische Paraplegiker-Vereinigung
- [Schweizerischer Gehörloser Sportverband](#) | Swiss Deaf Sport
- [Special Olympics Switzerland](#) | Stiftung Special Olympics
- [Sporttage für Regel- und Sonderschulen](#) | Stiftung Sportup
- [Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung](#) | Blindspot: Inklusion und Vielfaltförderung Schweiz

Herzlichen
Dank

- Helena Bigler, Ressortleiterin Reisen und Sport Procap
- Davide Bogiani, Chef Bildung SPV
- Florence Brunner, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Fachstelle Integration und Prävention EHSM
- Stefan Häusermann, Fachexperte Inklusion
- Carole Pauli, Leiterin Ausbildung PluSport

für Ihre fachlichen Inputs, Feedbacks und die anregenden Diskussionspunkte bei der Erstellung dieses Dossiers.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

  **swiss**
olympic
spirit of sport

Für dieses Monatsthema

 PluSport 

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autorenteam: Daniela Loosli, Stv. Fachbereichsleiterin Inklusion; Reto Planzer, Fachspezialist Inklusion, PluSport Behindertensport Schweiz

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: PluSport, Moritz Hager

Illustrationen: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, BASPO