



**Special
Olympics**
Deutschland

AKTIVITÄTS- KARTEN





**Special
Olympics**
Deutschland



Alle Quellen, Literaturhinweise und Bildnachweise
finden sich im PDF Quellen.



**Special
Olympics**
Deutschland

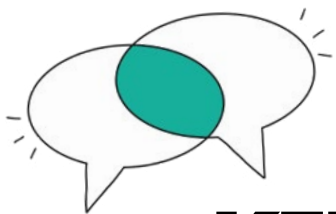


KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN



**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®“, 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

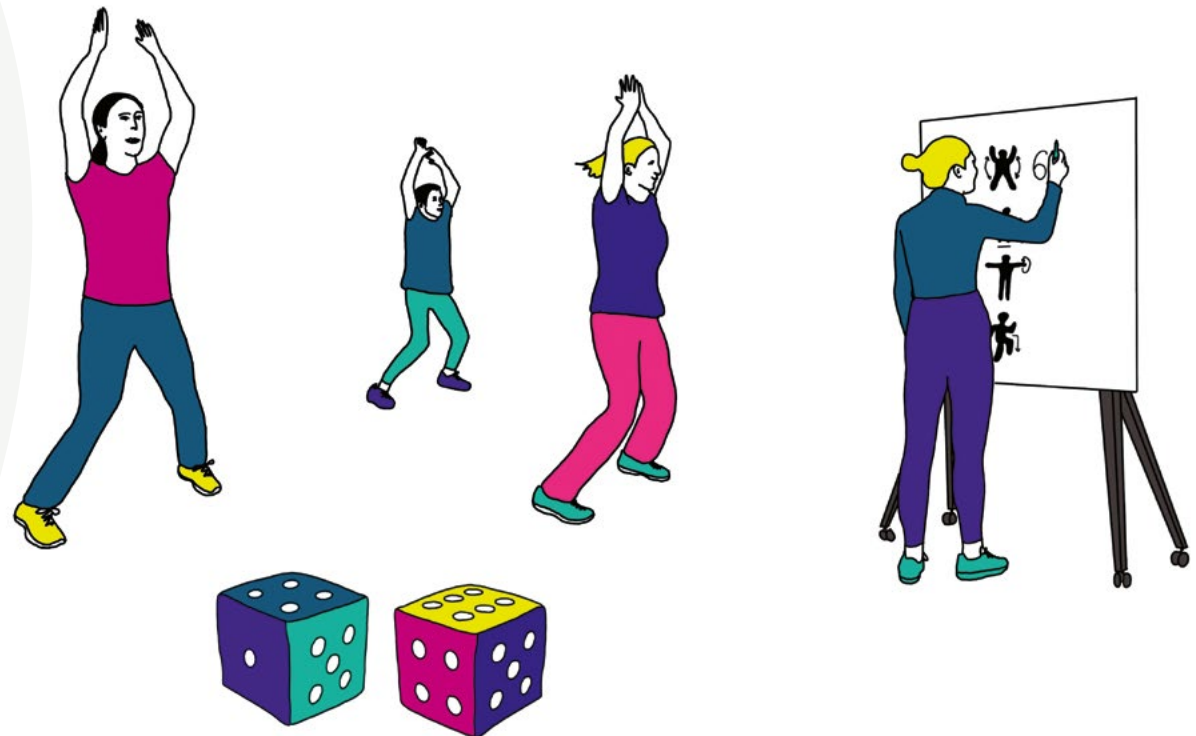
Die Personen stehen mit ausreichend Abstand für Armbewegungen.

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

KENNENLERNEN 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 zuspüren, 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 Sporthallen.

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

Die Größe des Bewegungsraumes muss ein Verstehen der Musik und der Erklärungen der Lehrperson ermöglichen.

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

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

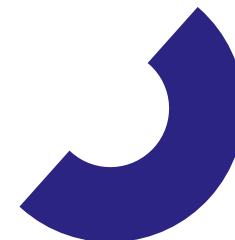
Wenn nötig, sind ergänzende Signale empfehlenswert, zum Beispiel den Arm nach oben zu strecken für Bewegung und den Arm zu senken für Versteintern.

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.

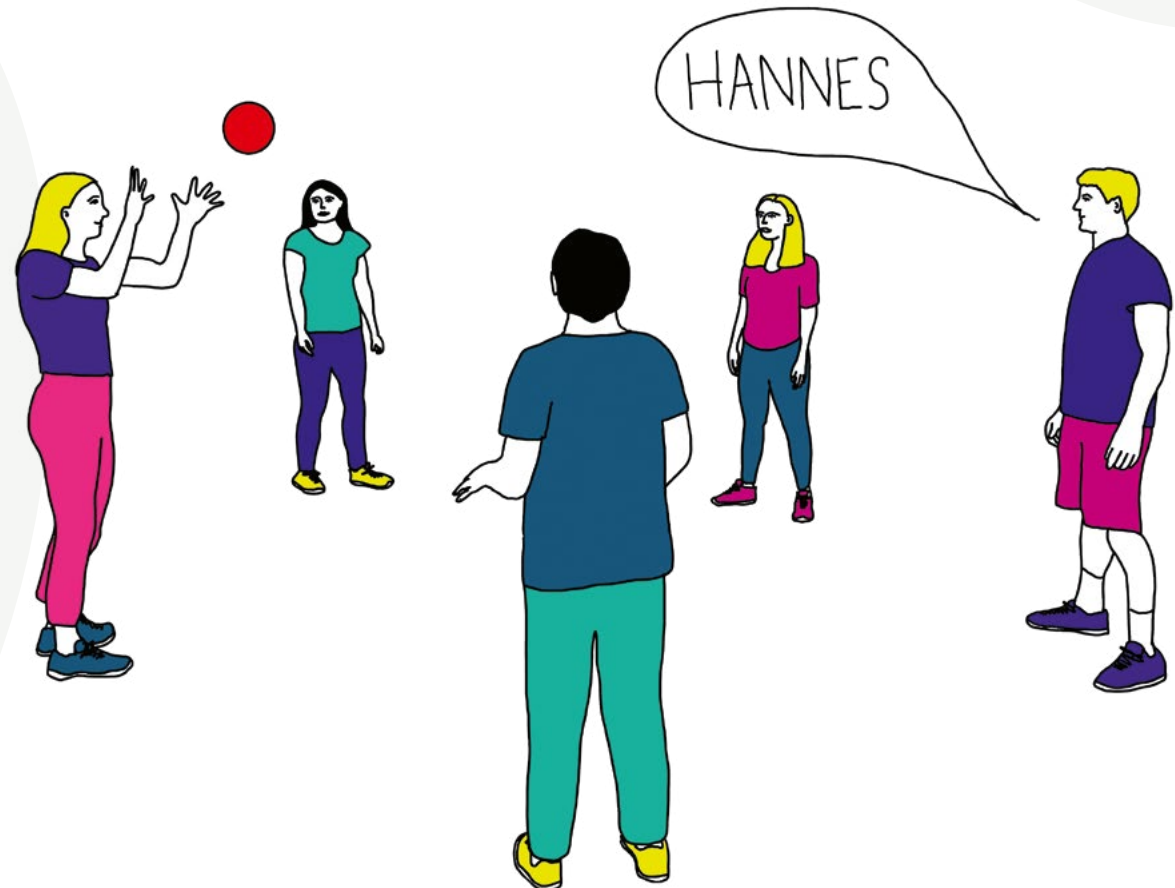
Erste Runde: Bei jedem Wurf sagt der Werfende seinen Namen.

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

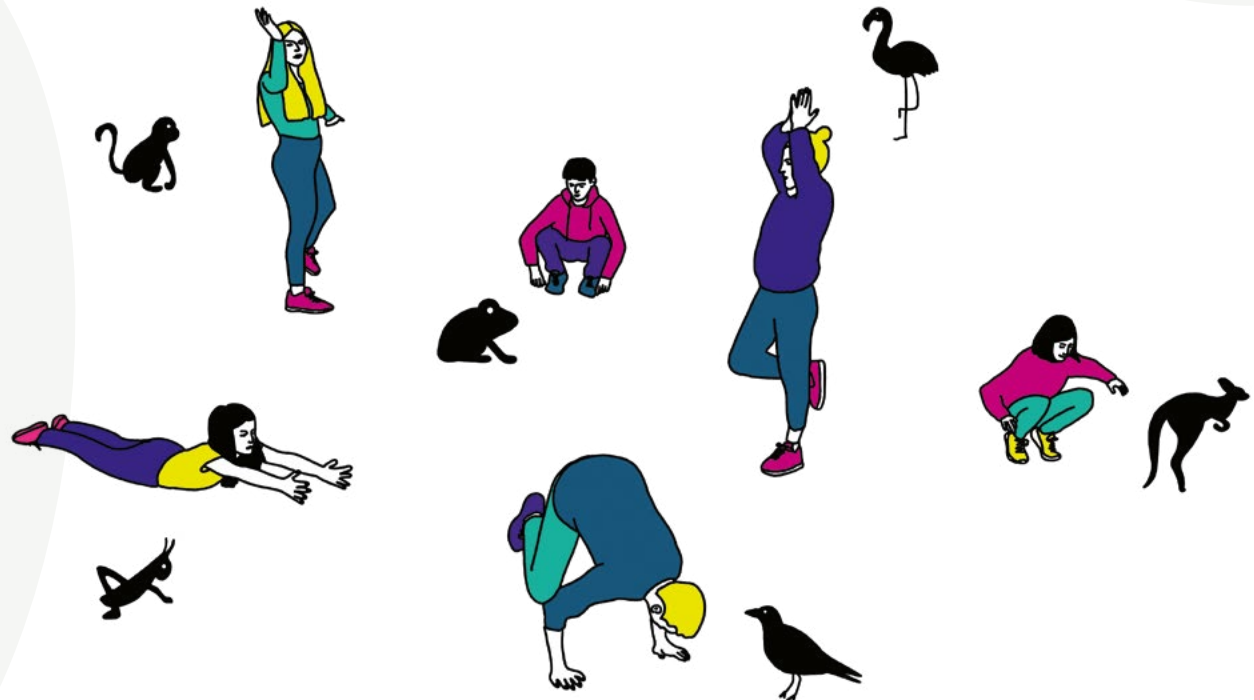
WIE WIRD GESPIELT

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.

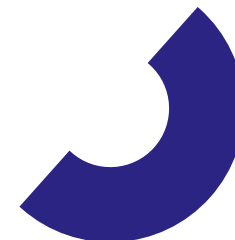
Bei fortgeschrittenen Personen sollte zunehmend die Ausführung im Blickfeld stehen (Körperspannung, Winkel, Bewegungsrhythmus).

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

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.

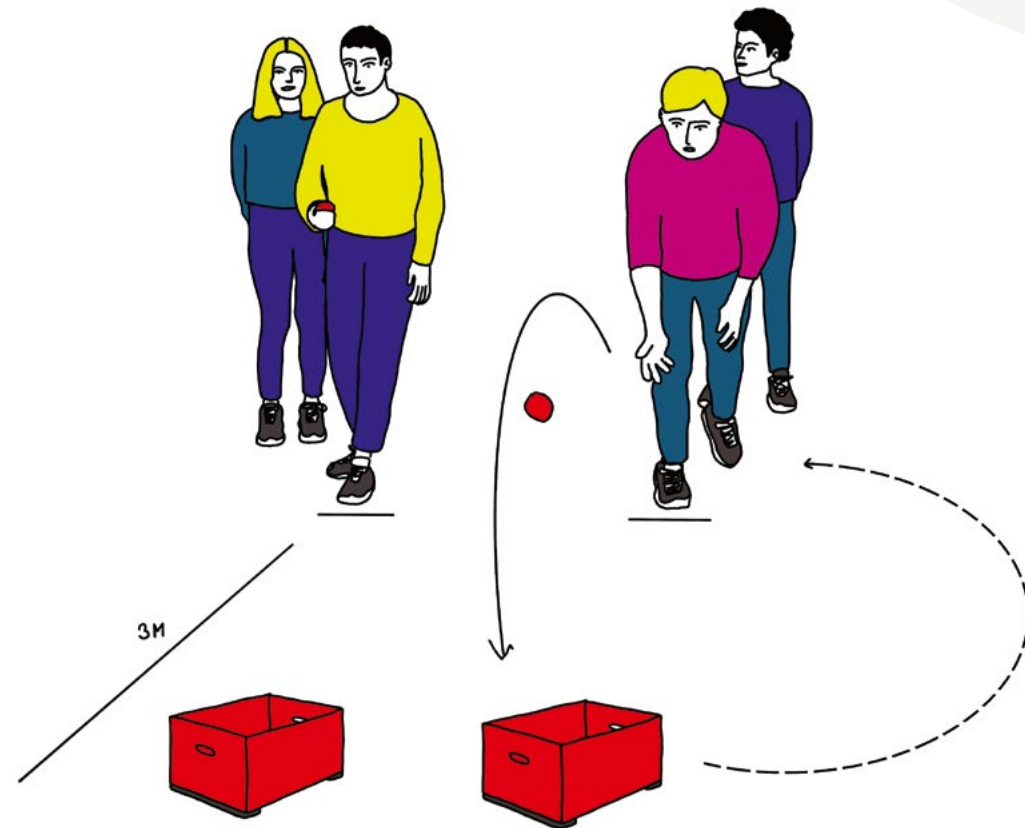
Nach dem Wurf holt die jeweilige Person den Wurfgegenstand zurück und übergibt ihn an die nächste Person.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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

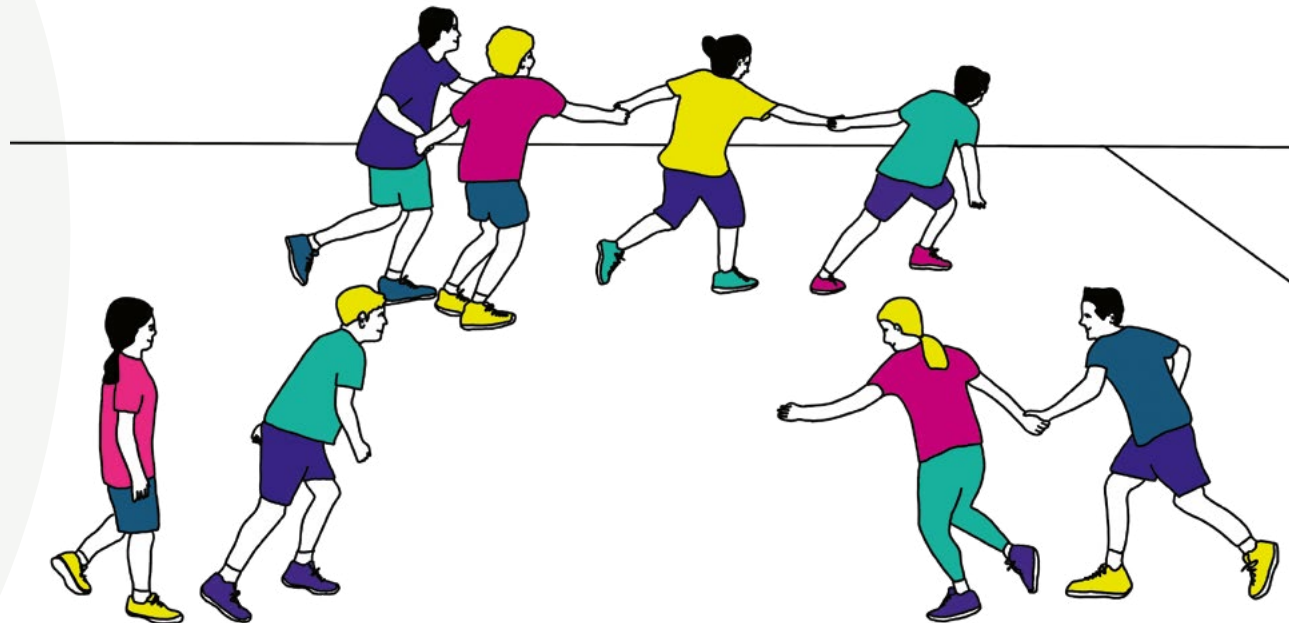
Eine Gruppe besteht aus mindestens vier Personen. Mindestens zwei Gruppen starten.

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 Laufläche 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.

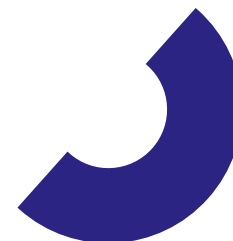
Teilnehmende können vor Hindernissen in Räumen warten, die mit Reifen oder ähnlich markiert sind, und so signalisieren, dass sie Unterstützung benötigen.

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

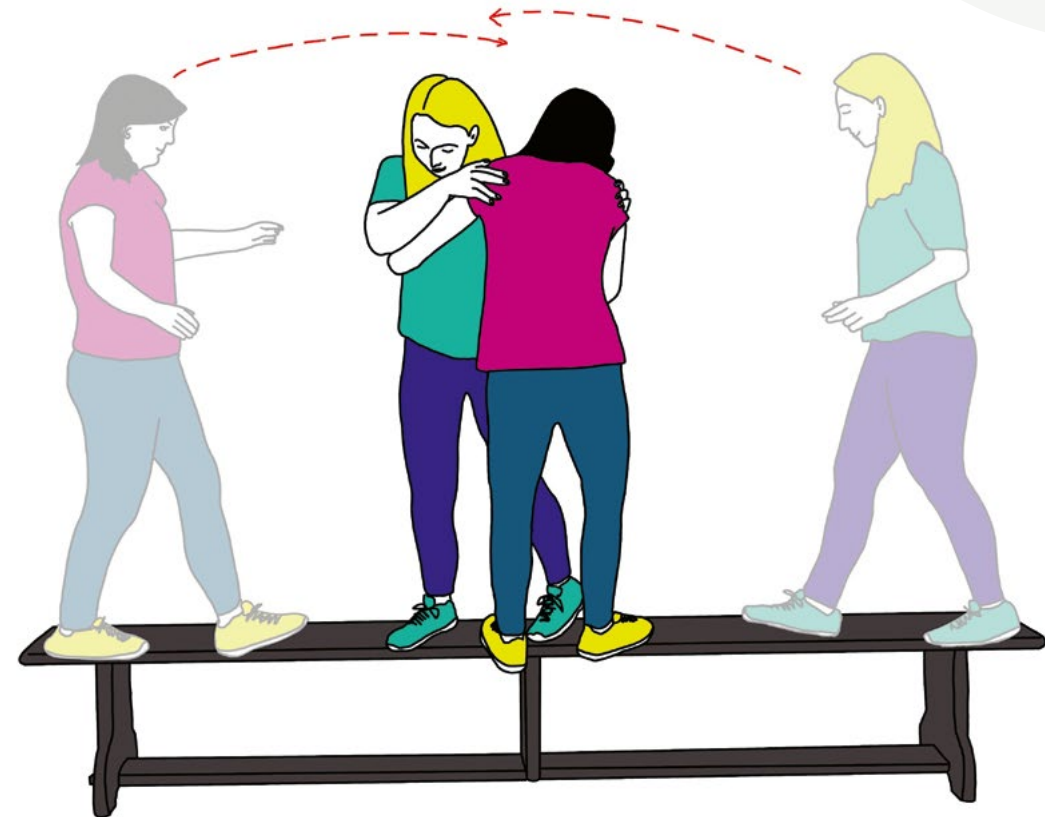
WIE WIRD GESPIELT

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



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

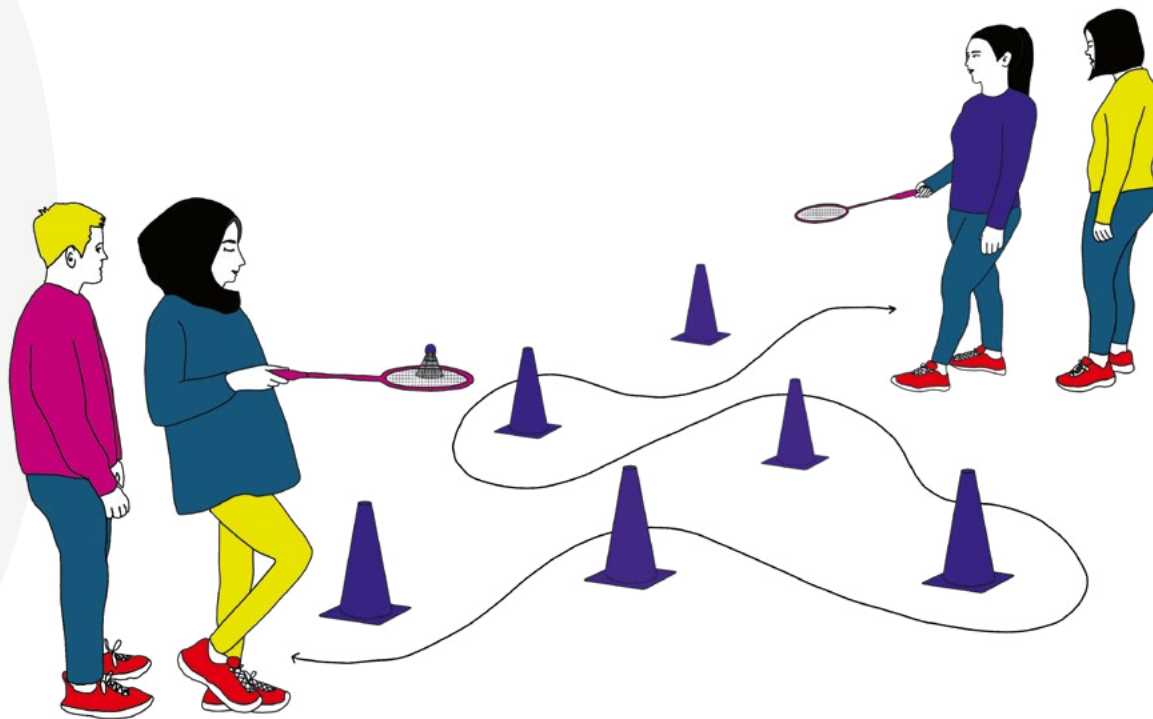
Im Vorwärtslaufen wird der Ball auf dem Schläger transportiert.

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.

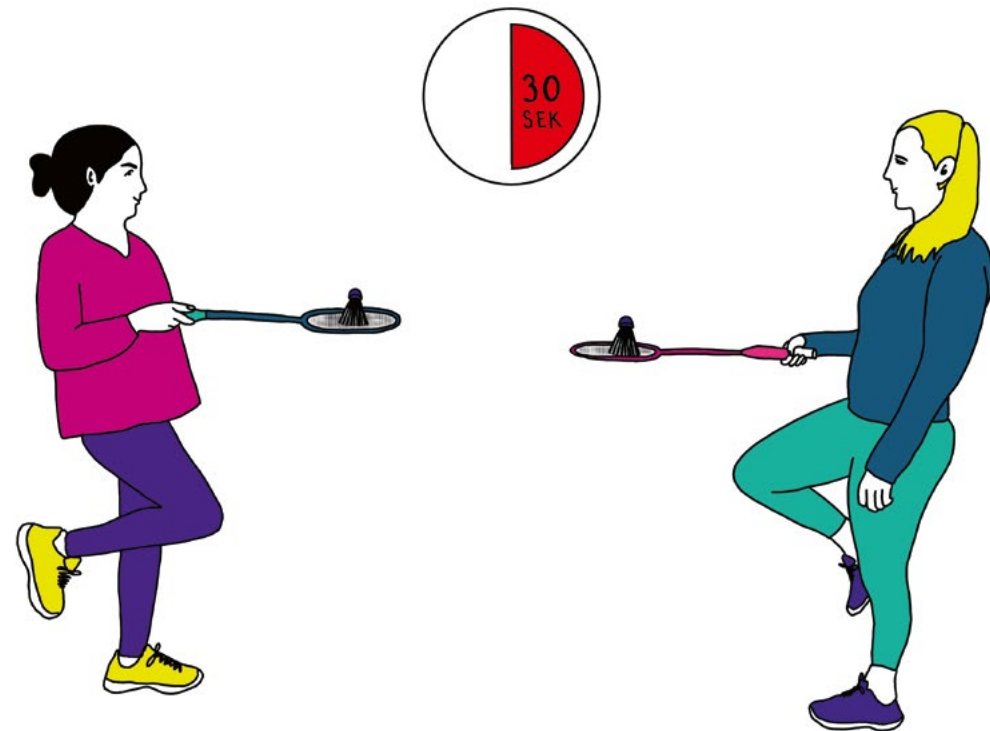
Beide stehen sich mit einem Badmintonschläger gegenüber.

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



4+ Personen



5-10 Minuten

BADMINTON

55





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

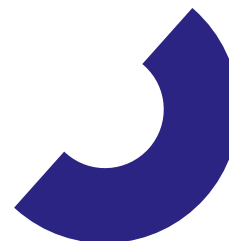
Mehrere Personen stehen im Kreis und werfen sich den Federball mit der Hand zu. Dies ist mit einem oder mehreren Bällen möglich.

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.

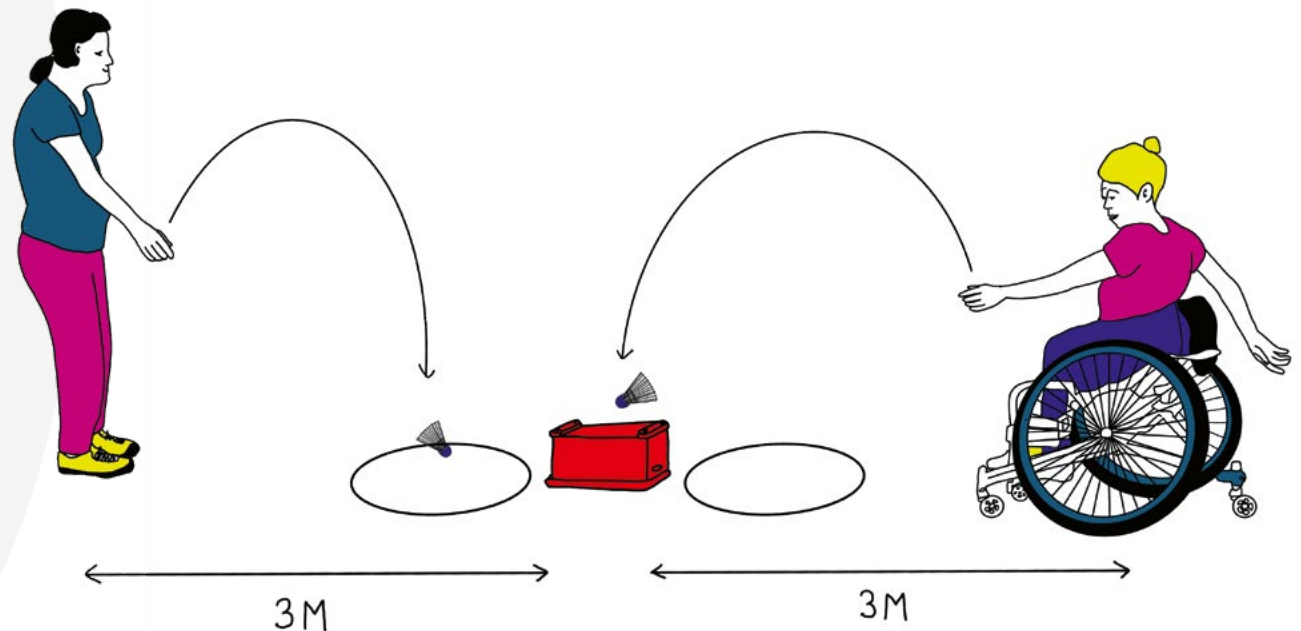
Ein umgedrehter Kasten und zwei Reifen werden in einer Linie aufgestellt.

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



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.

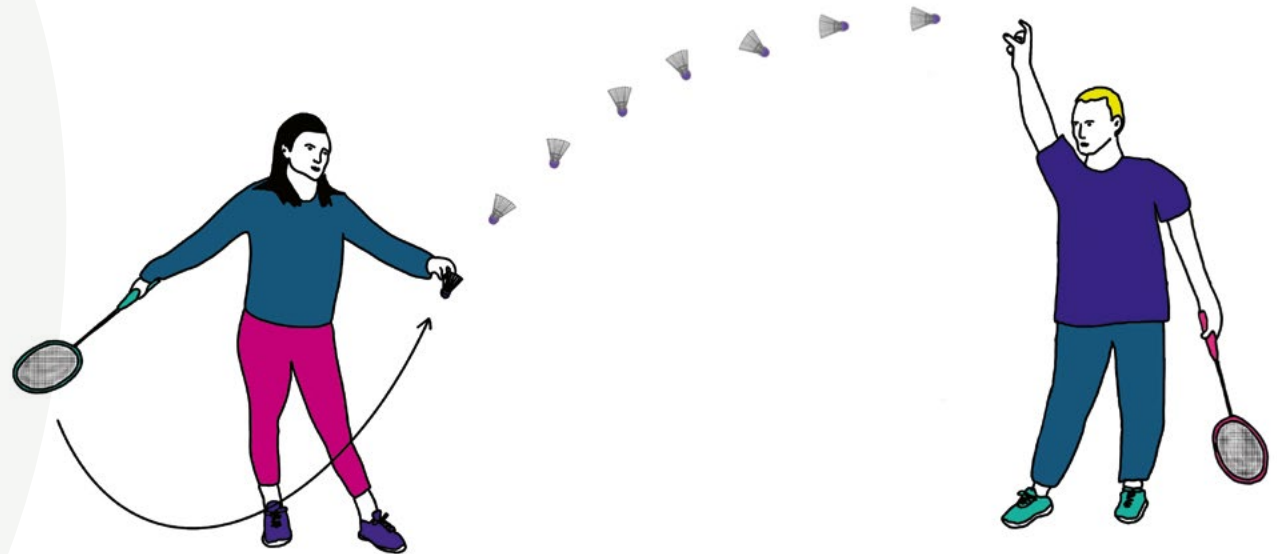
Die nichtdominante Hand hält den Ball, während die dominante Hand den Schläger hält.

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



2+ Personen



10-15 Minuten

BADMINTON





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

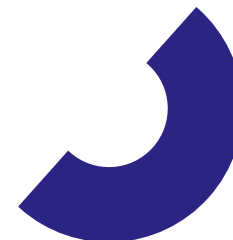
Voraussetzung für dieses Spiel ist, dass der Schläger den Ball trifft. Ist diese Bewegung nicht flüssig/regelmäßig, sollte die Übung modifiziert werden, zum Beispiel kann man den Ball auf die Besaitung legen und über das Netz werfen.

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

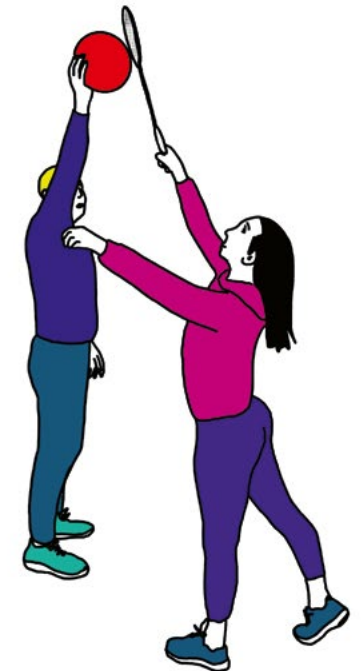
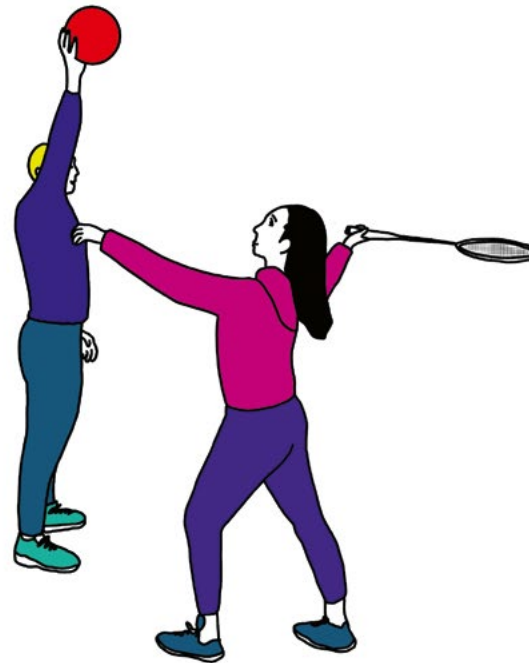
Es werden Zweier-Teams gebildet.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

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

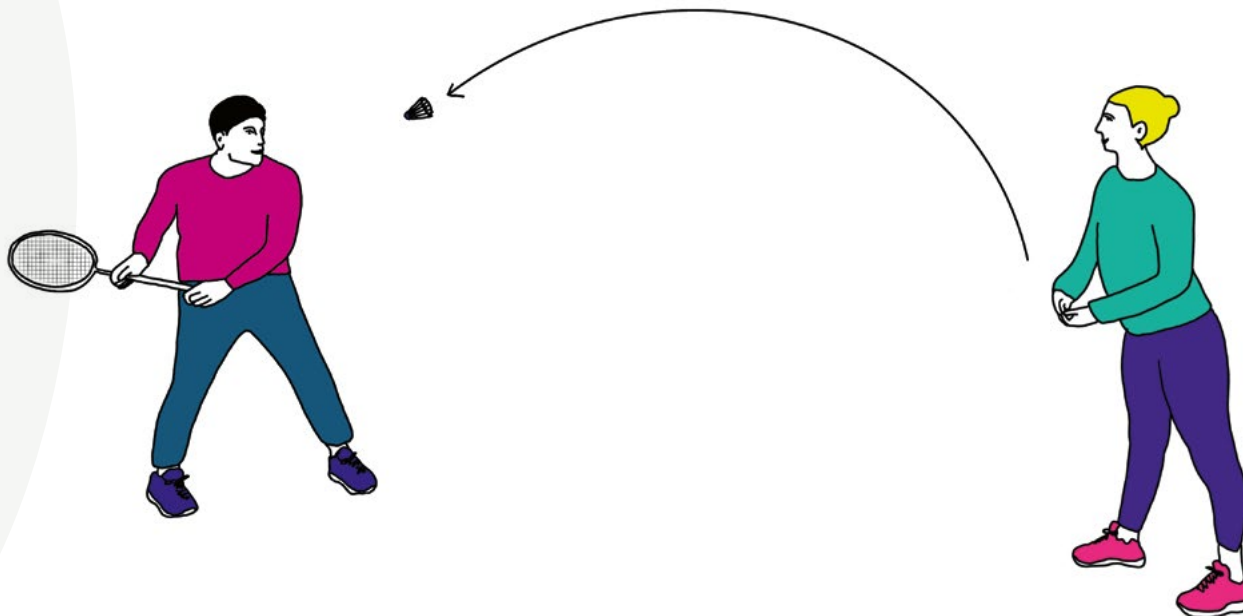
Der Schläger wird in der dominanten Hand gehalten.

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



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.

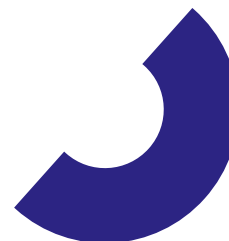
RÄUME

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



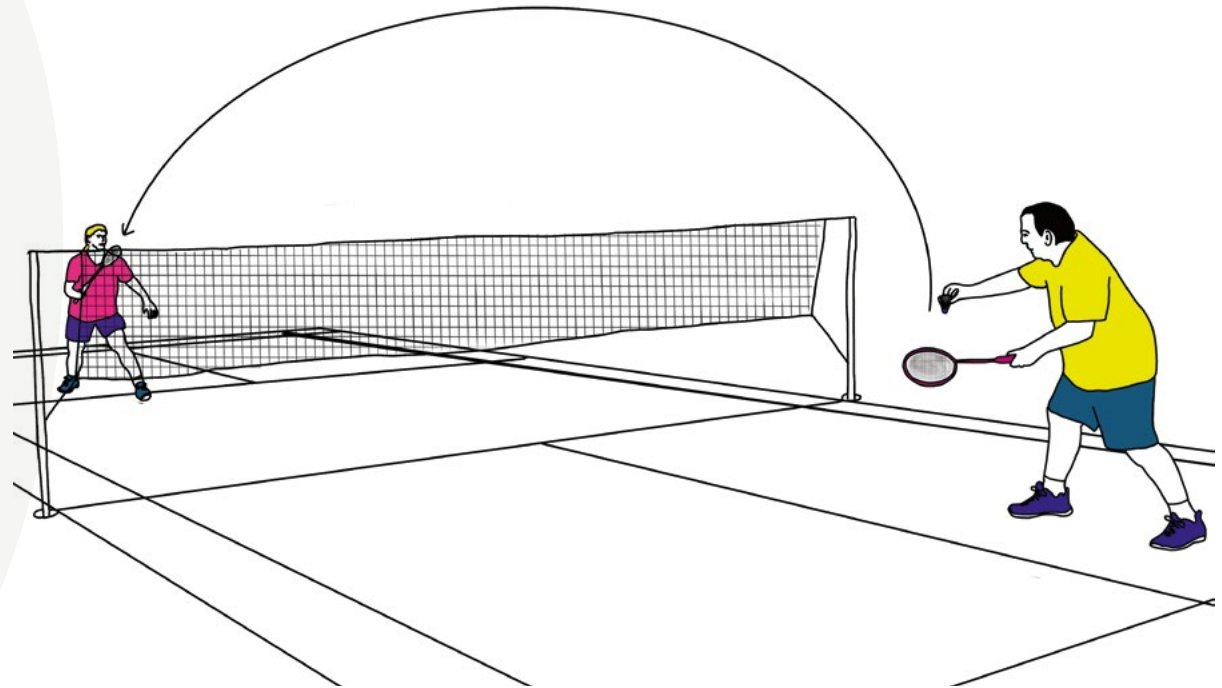
**Special
Olympics**
Deutschland

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

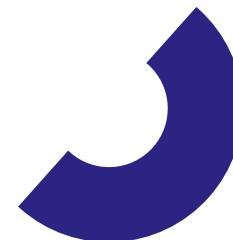
Das Spiel lässt sich als Gruppenspiel variieren, z. B. mit drei Personen auf jeder Seite. Es sollten nicht zu viele sein, damit keine langen Wartezeiten entstehen. Sie stellen sich hintereinander auf und rotieren. Sobald eine Person den Ball gespielt hat, läuft sie hinter ihr Team und stellt sich in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

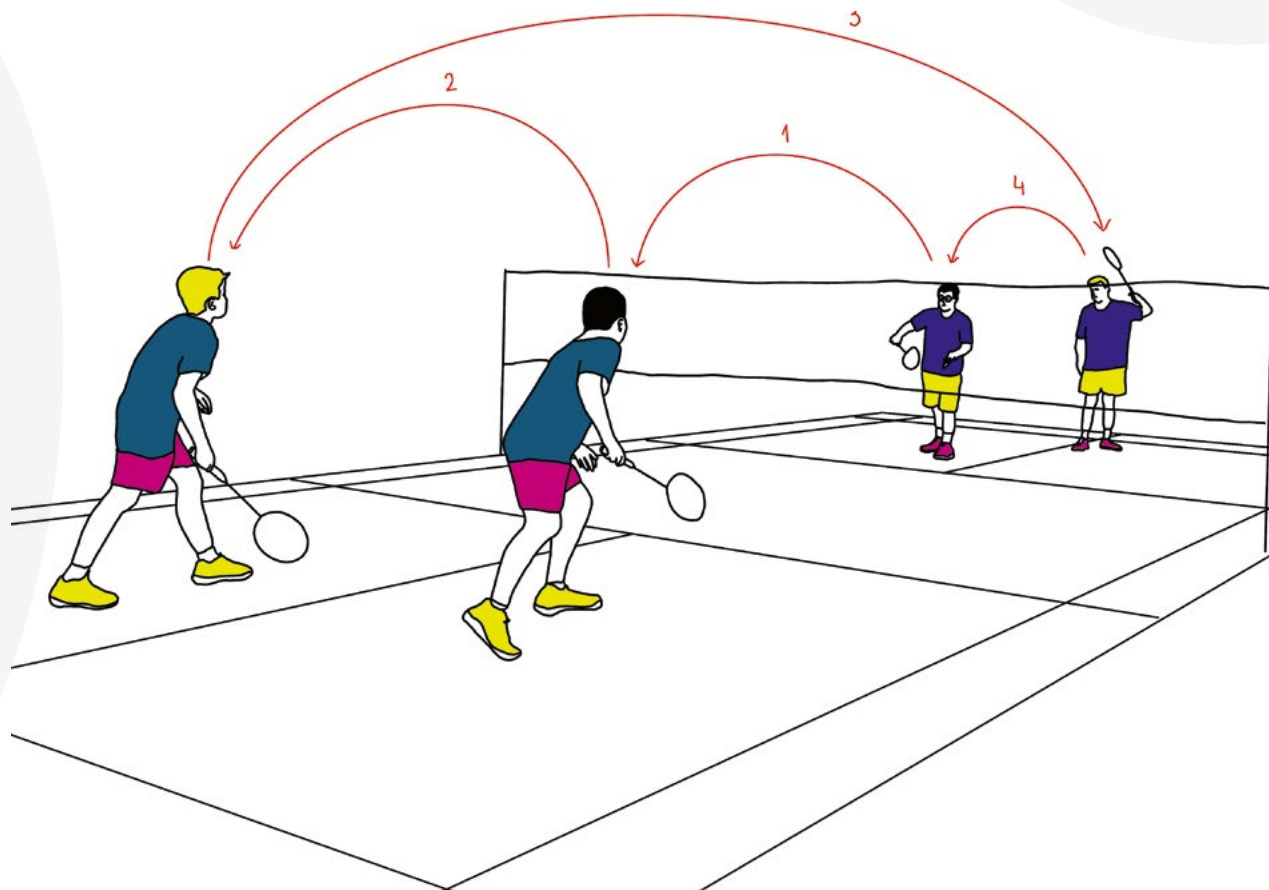
Person C nimmt den Ball an und spielt ihn hoch zum eigenen Teampartner (Person D).

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.

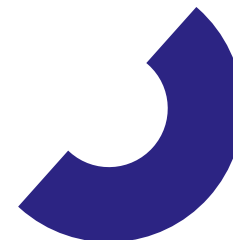
BESONDERE ANPASSUNGEN

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

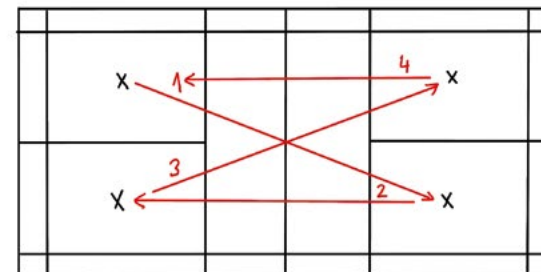
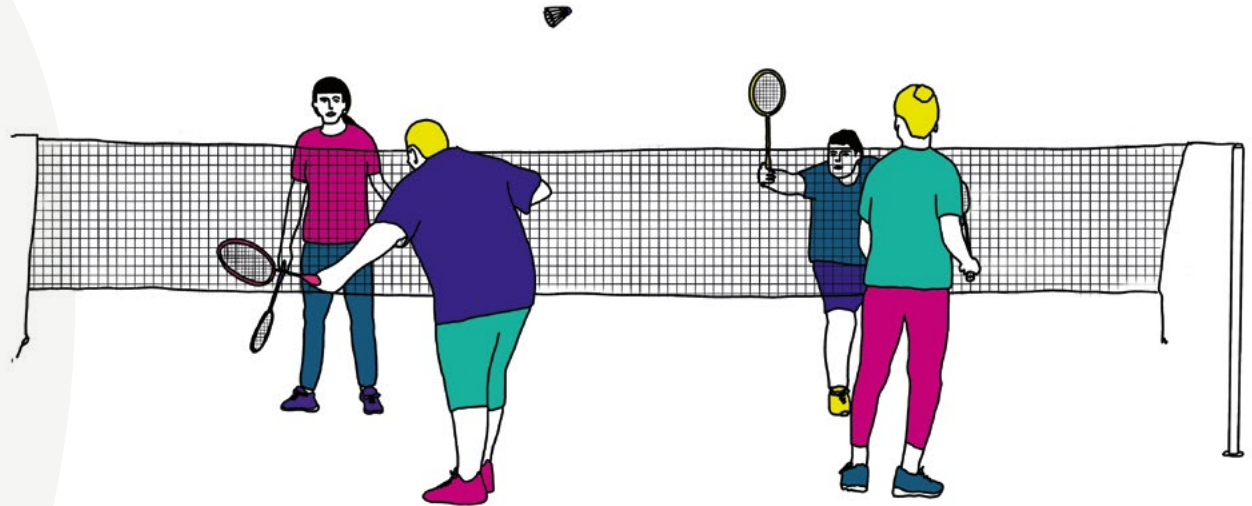
WIE WIRD GESPIELT

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.

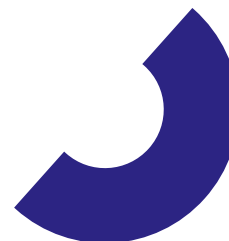
Beide laufen aufeinander zu und übergeben den Schläger in der Mitte.

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 Tischoberfläche 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 Miteinanderspiels 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



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

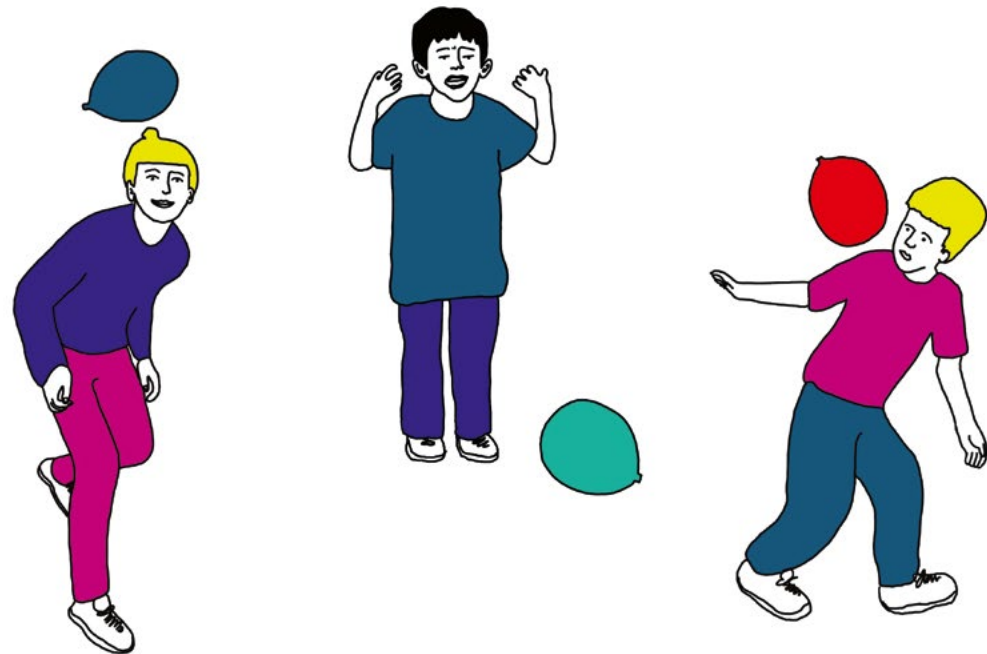
Die Personen versuchen den Luftballon in der Luft zu halten, solange es geht.

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

WIE WIRD GESPIELT

Alle Personen sitzen auf dem Hallenfußboden.

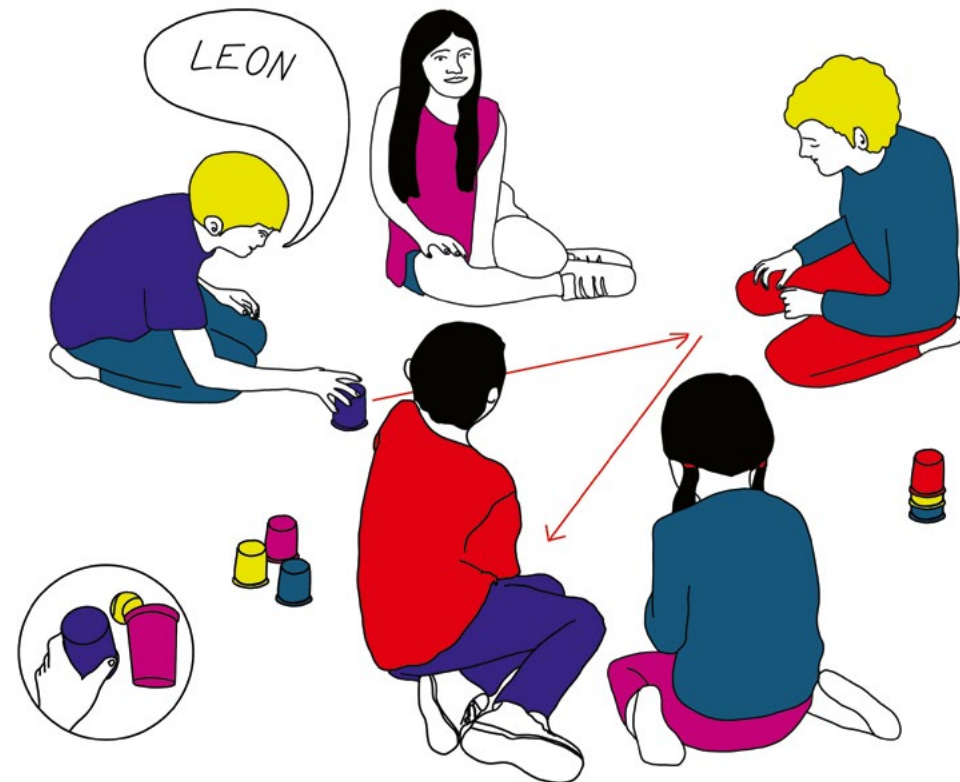
Ein Joghurtbecher wird beliebig von einer zur anderen Person geschoben. Unter dem Joghurtbecher befindet sich ein Tennisball.

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.

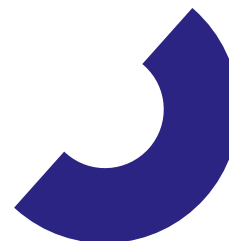
BESONDERE ANPASSUNGEN

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).

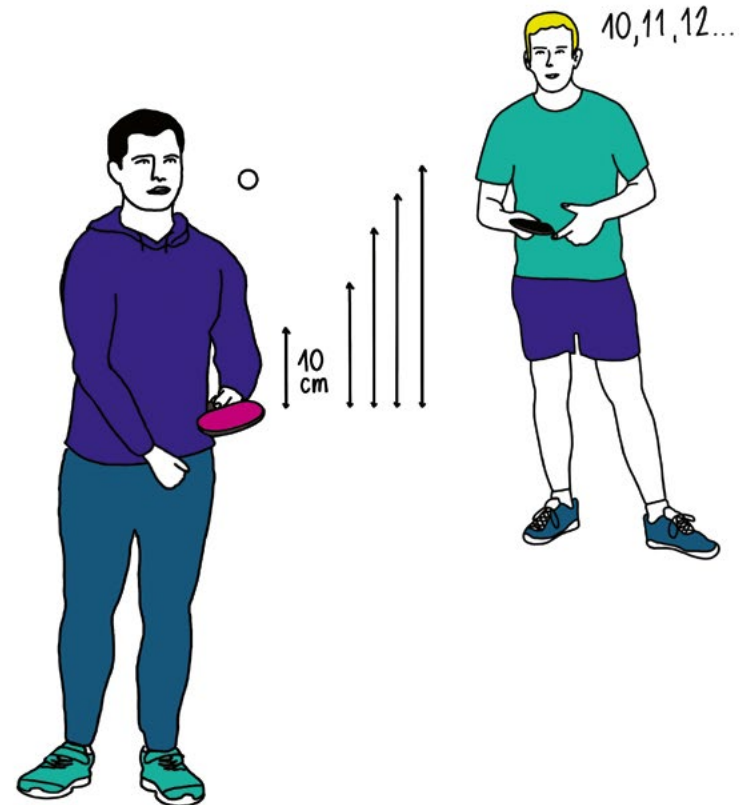
Die Person versucht anschließend die Sprunghöhe des Balles zu variieren. Der Ball kann bis über Kopfhöhe getippt werden.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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.

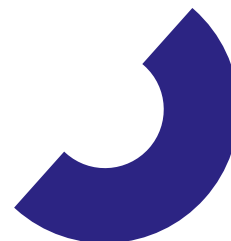
BESONDERE ANPASSUNGEN

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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



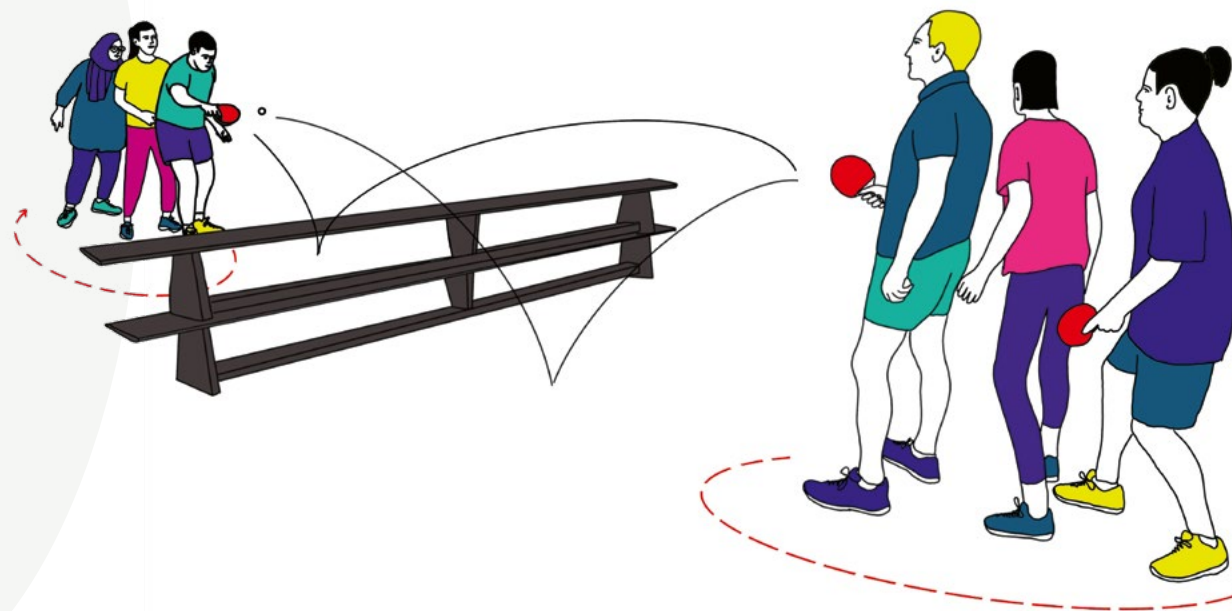
**Special
Olympics**
Deutschland

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

85





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 Absprungsverhalten des Balls nach Kontakt mit einer Wand oder nach Bodenkontakt,

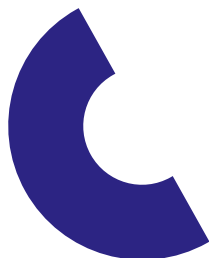
wenn er

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.

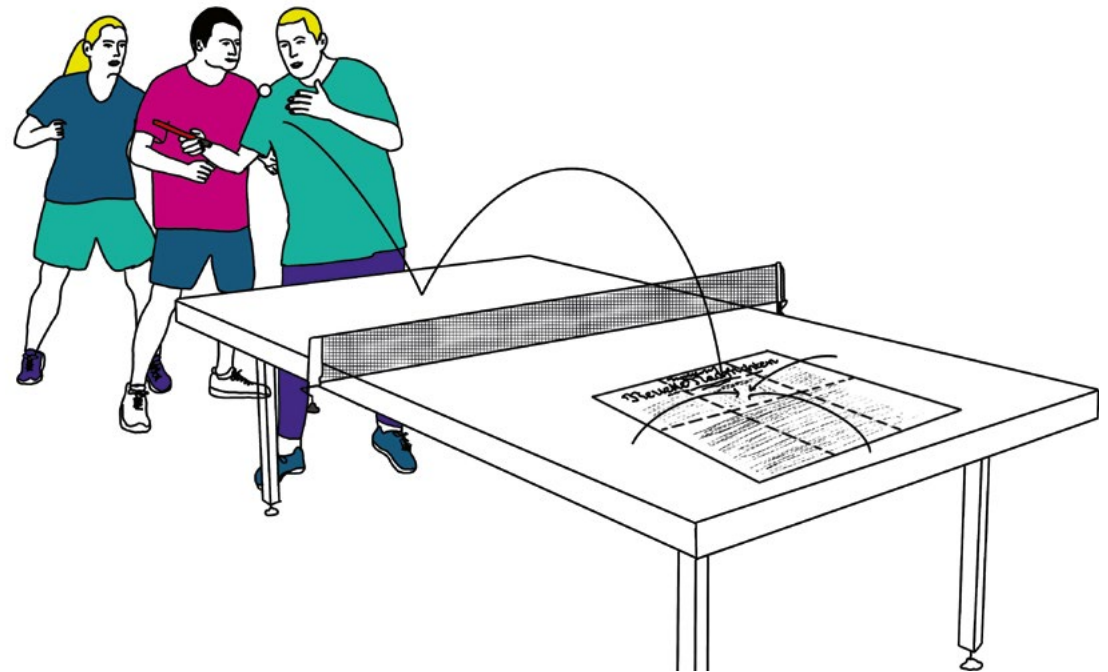
Auf der anderen Tischhälfte wird ein Zeitungsblatt ausgelegt.

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

WIE WIRD GESPIELT

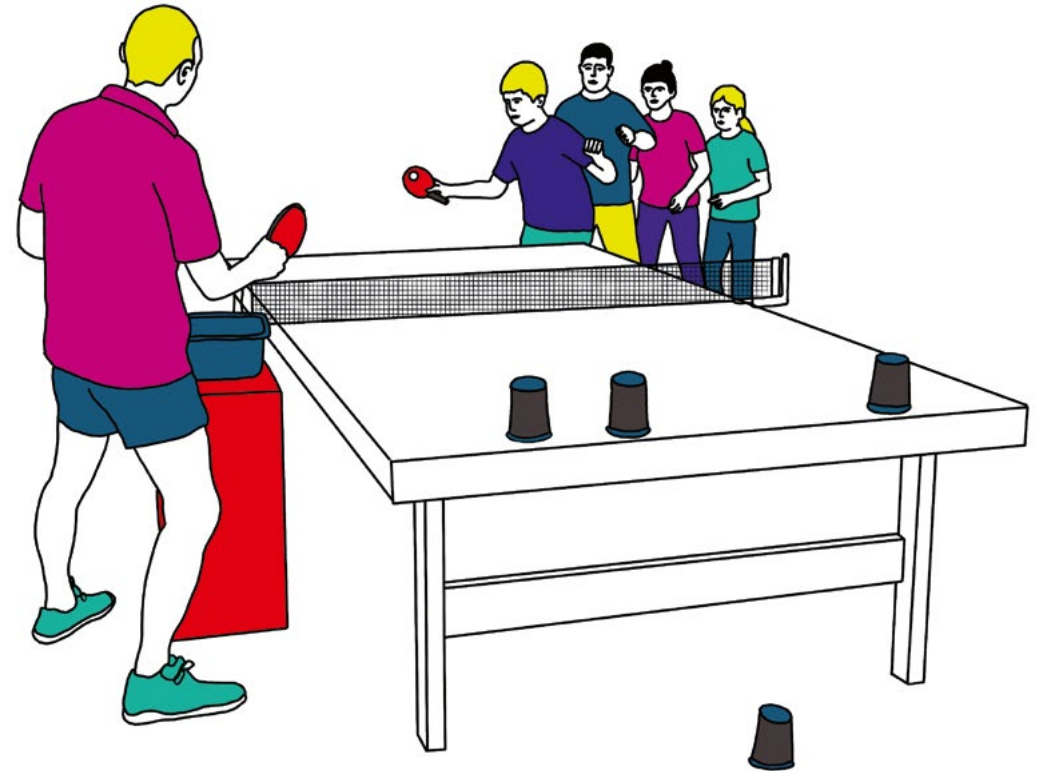
Auf einer Tischhälfte werden Joghurtbecher aufgestellt.

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

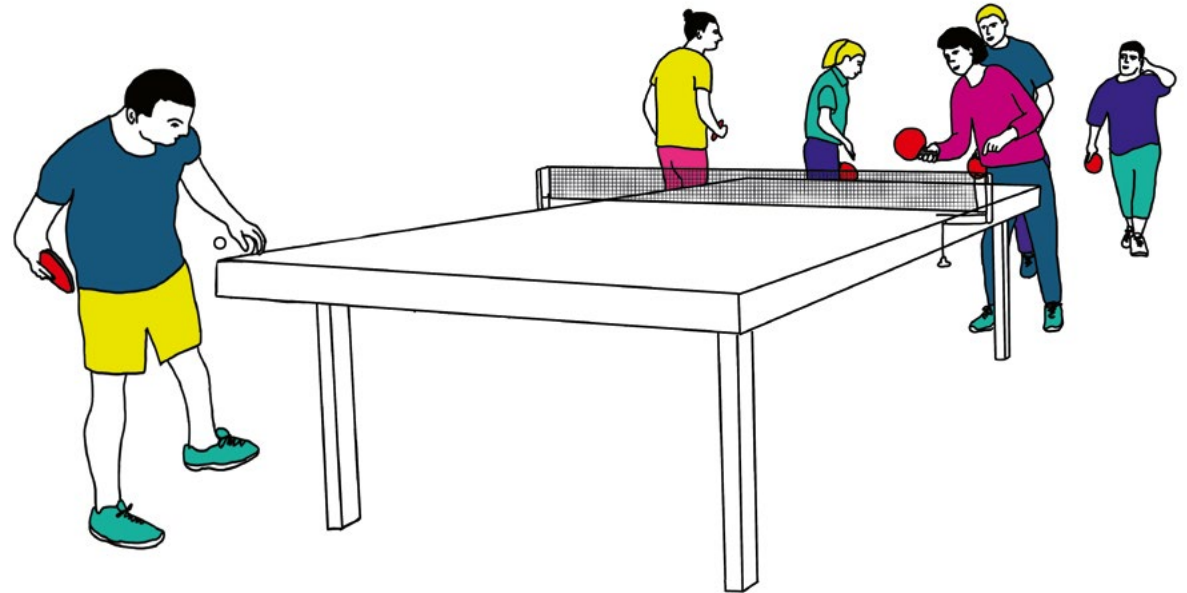
Auf einer Seite stehen Personen hintereinander.

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.

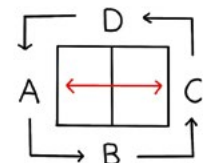
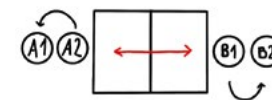
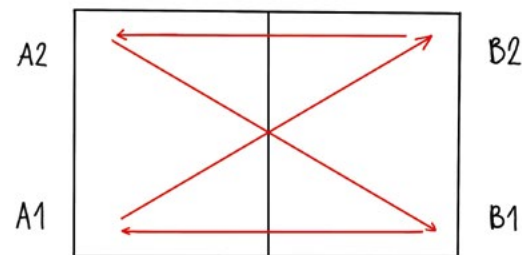
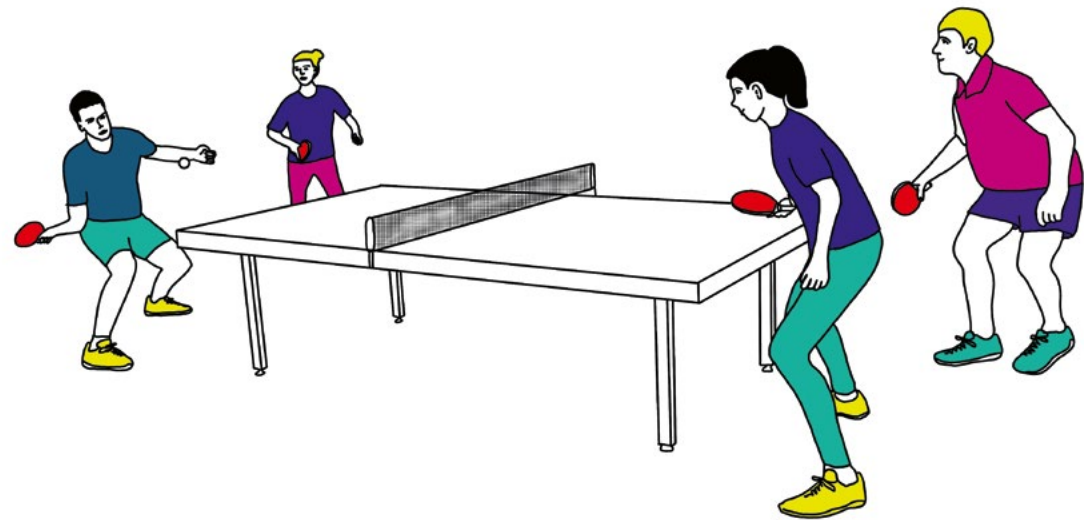
Die Doppelpartner halten ihre Position am Tisch.

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.

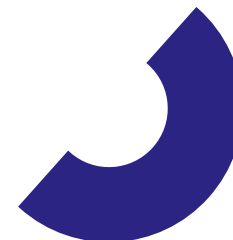
COACHING-HINWEISE

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

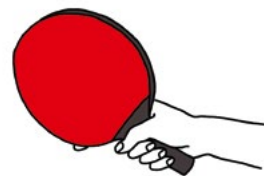
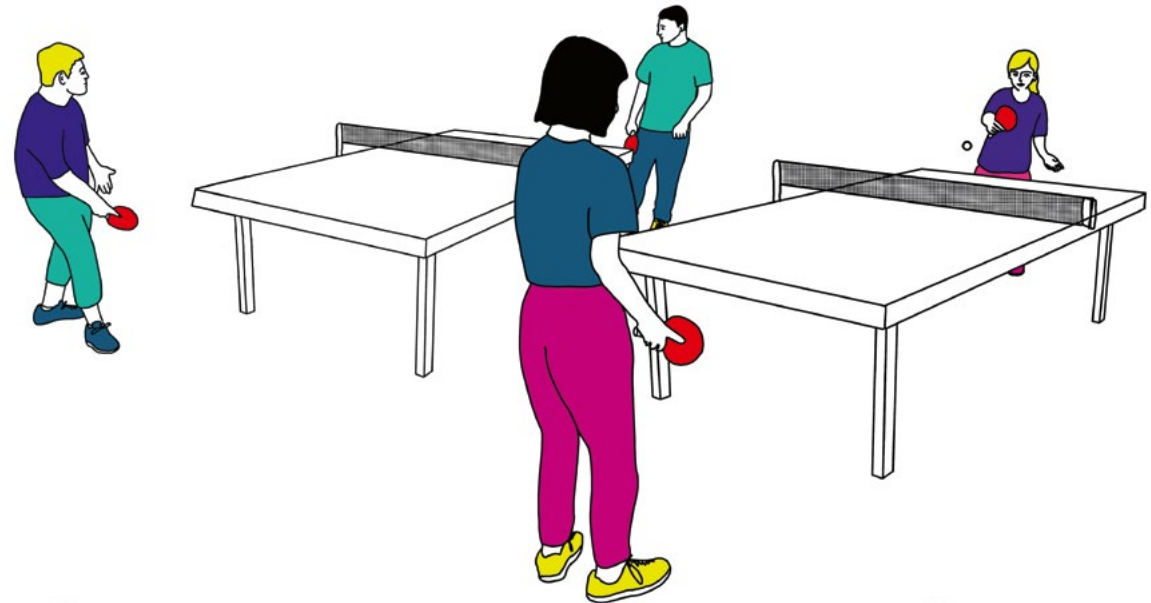
WIE WIRD GESPIELT

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



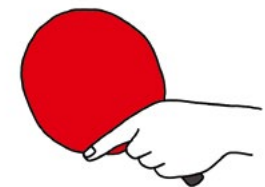
VH-VH



VH-RH



RH-VH



RH

WAS IHR BRAUCHT

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



8 Personen



10–15 Minuten

TISCHTENNIS





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.

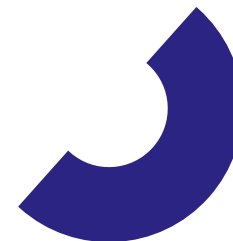
COACHING-HINWEISE

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



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

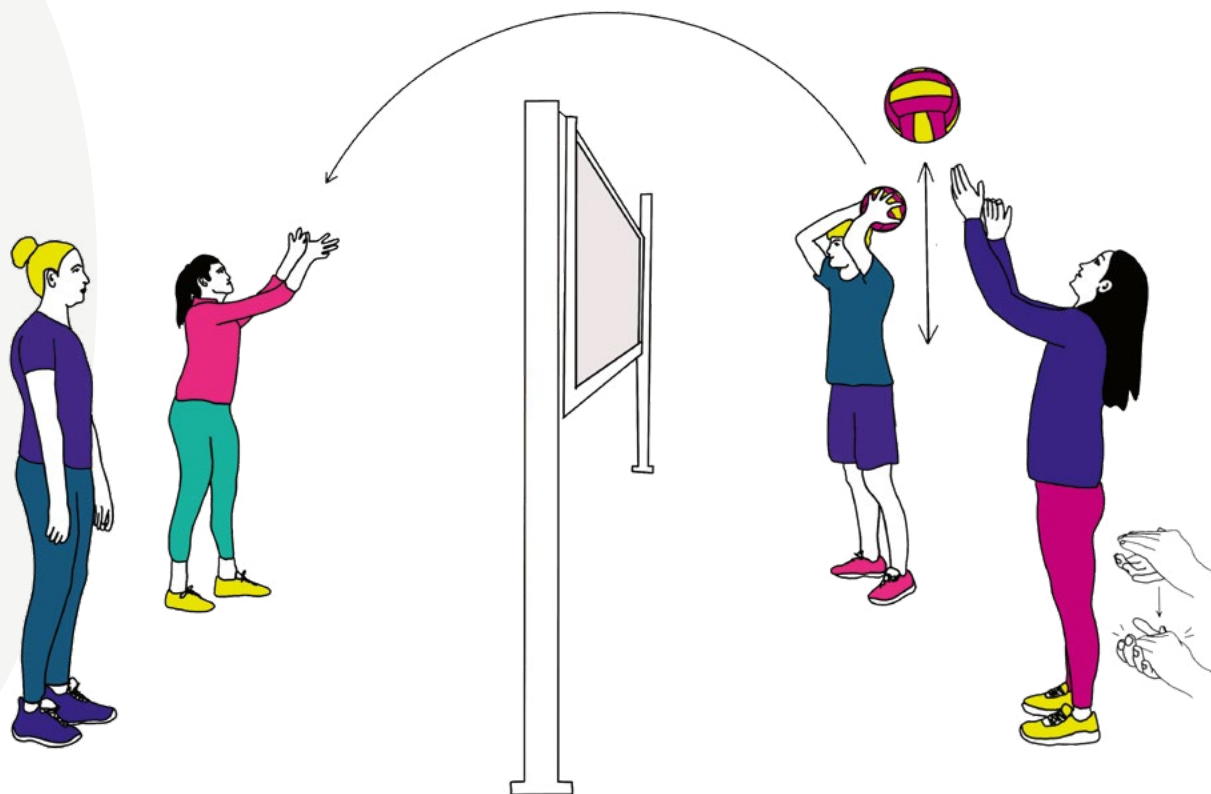
WIE WIRD GESPIELT

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.

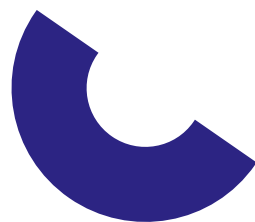
Person 1 wirft zu Person 2, Person 2 zu 4, Person 4 zu 3 und 3 wiederum zurück zu 1 (Hilfestellung kann die Nummer auf einem Blatt Papier sein, das sichtbar für alle aufgehängt wird).

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



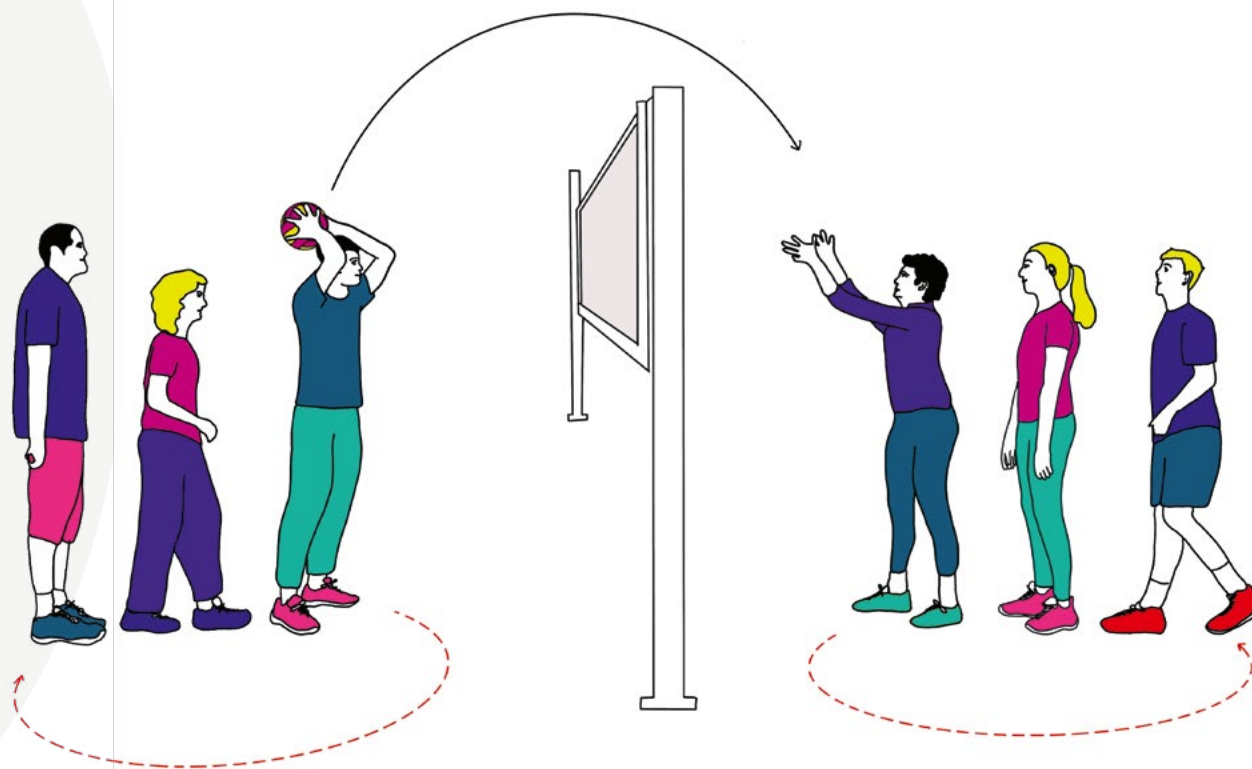
**Special
Olympics**
Deutschland

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

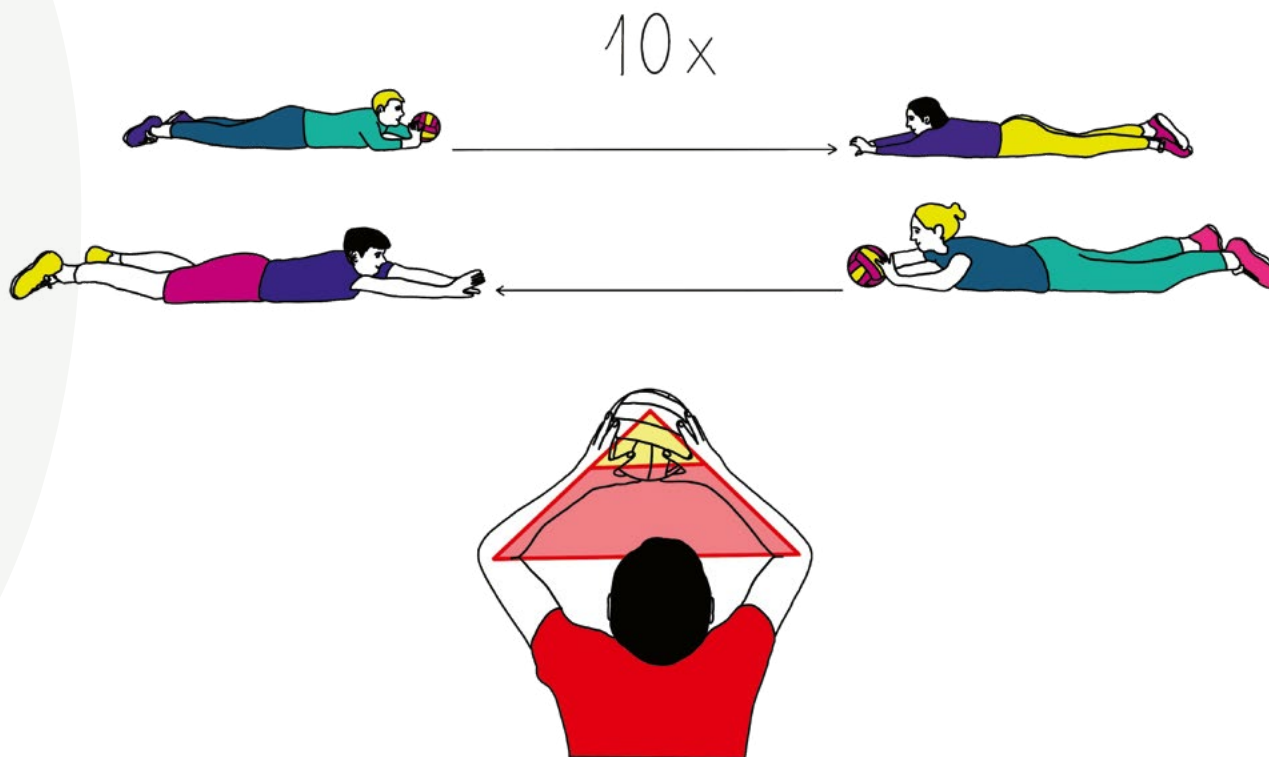
Es werden Zweier-Teams gebildet. Jedes Team bekommt einen Ball.

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

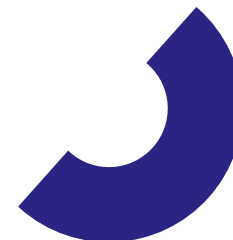
Mit Kästen, umgestellten Bänken oder anderen Begrenzungen wird eine Gasse gebildet, sodass der Ball nicht nach links oder rechts wegrollen kann und alle Personen sich den Ball erfolgreich zuspielen.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

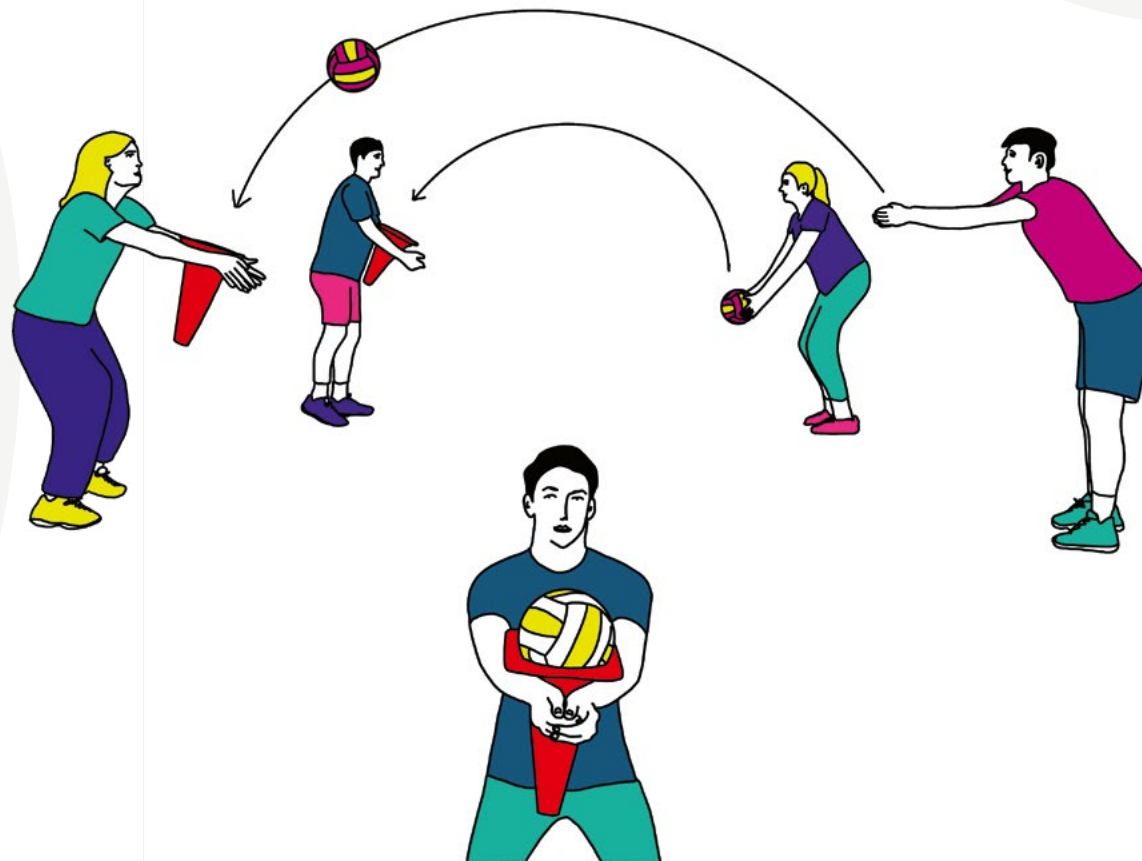
Es werden Zweier-Pärchen gebildet. Beide stehen sich mit ausreichend Abstand gegenüber. Jedes Pärchen hat einen Ball.

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

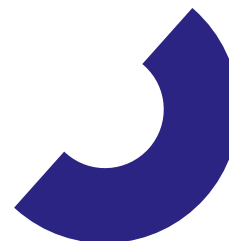
Nach mehreren Durchgängen kann bewusst das Tempo variiert werden.

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

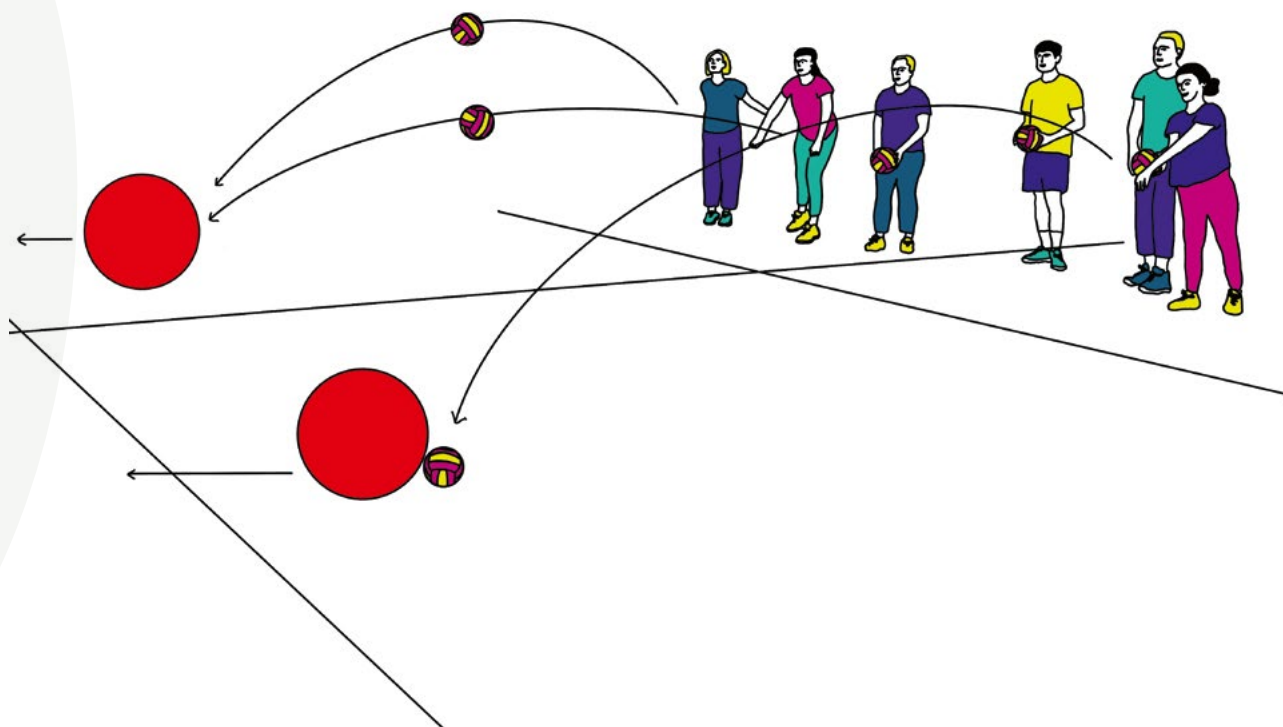
Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team stellt sich in einer Linie an der Seitenlinie der eigenen Spielhälfte auf.

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

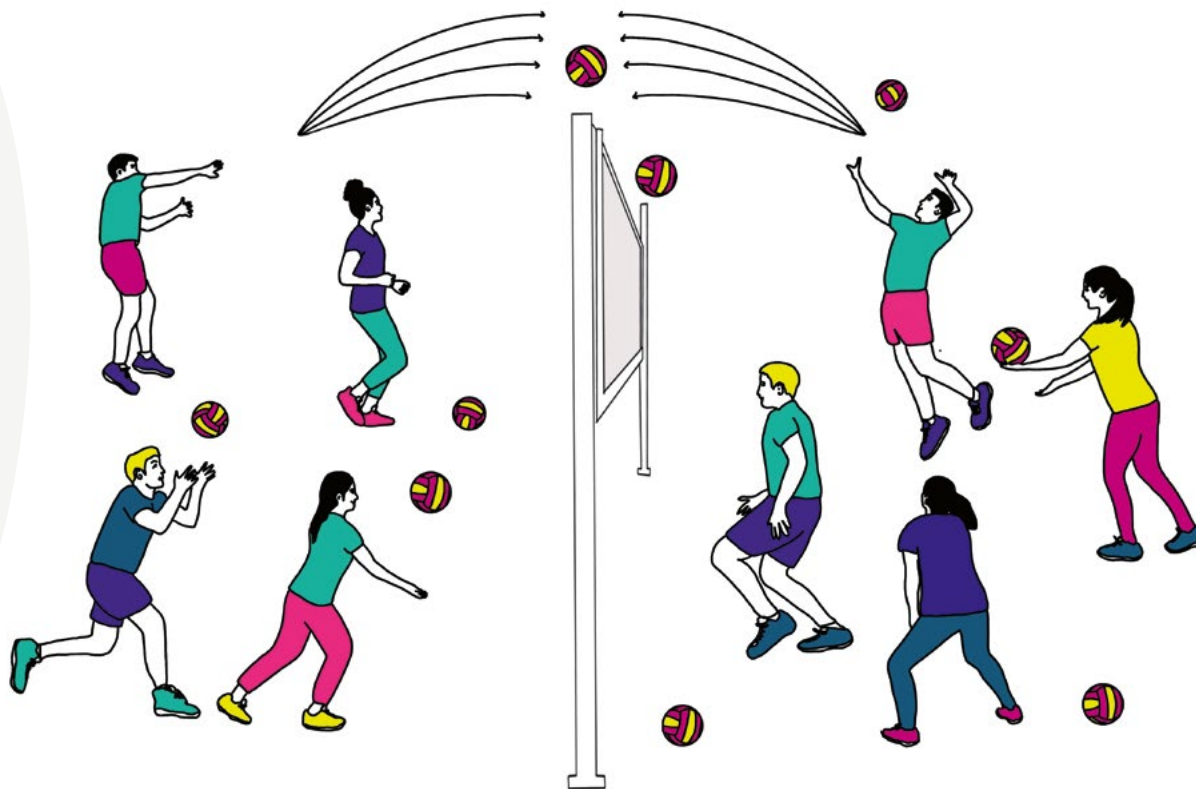
Die Halle wird durch das Netz in zwei Hälften unterteilt, in der sich ein Team aus jeweils fünf bis zehn Personen verteilt.

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

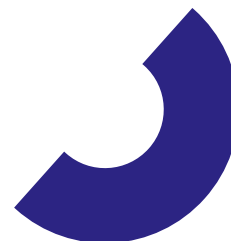
Jedes Team bespricht sich nach jeder Runde, wie es sich als Team taktisch verbessern kann, z. B.: Wer spielt in welcher Entfernung vom Netz? Werden Rollen verteilt? Gibt es weitere Tricks, um zu gewinnen?

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 schwingvoll 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

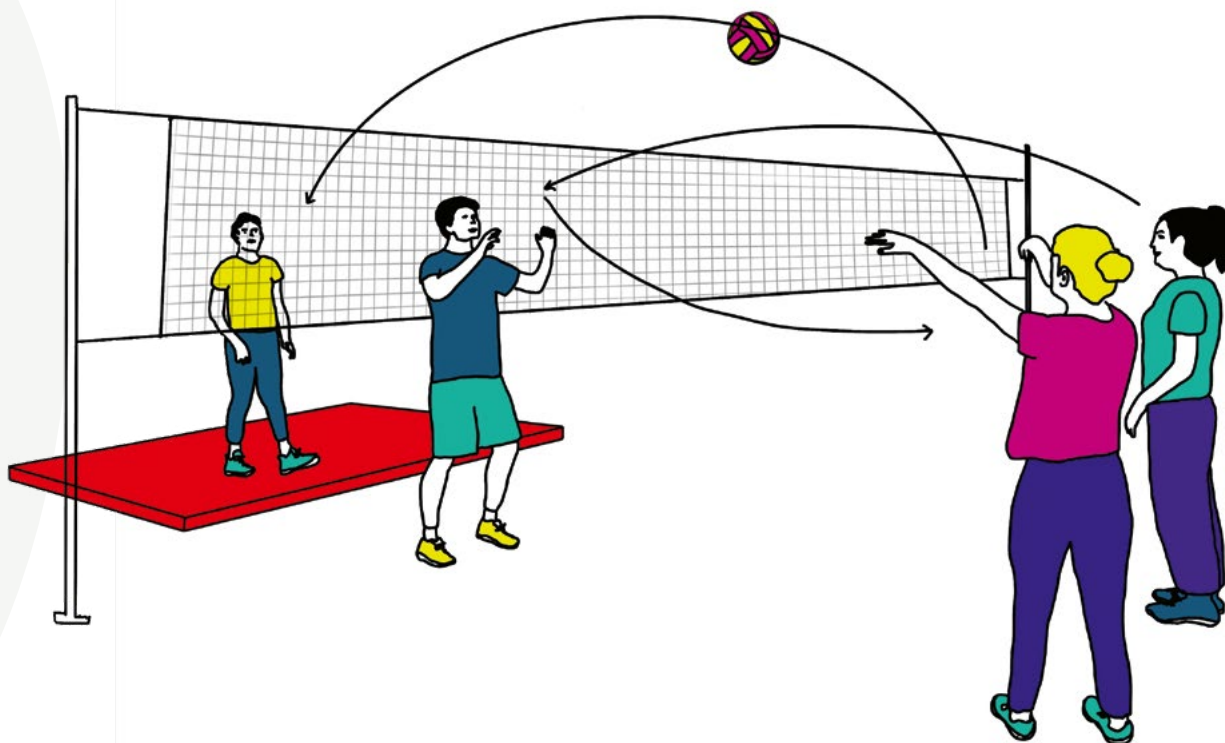
Es werden Dreier-Teams (ggf. Vierer-Teams) gebildet, die sich in einem Dreieck aufstellen. Zwei Personen schauen zum Netz, eine steht mit dem Rücken zum Netz.

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, Indiaca, 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

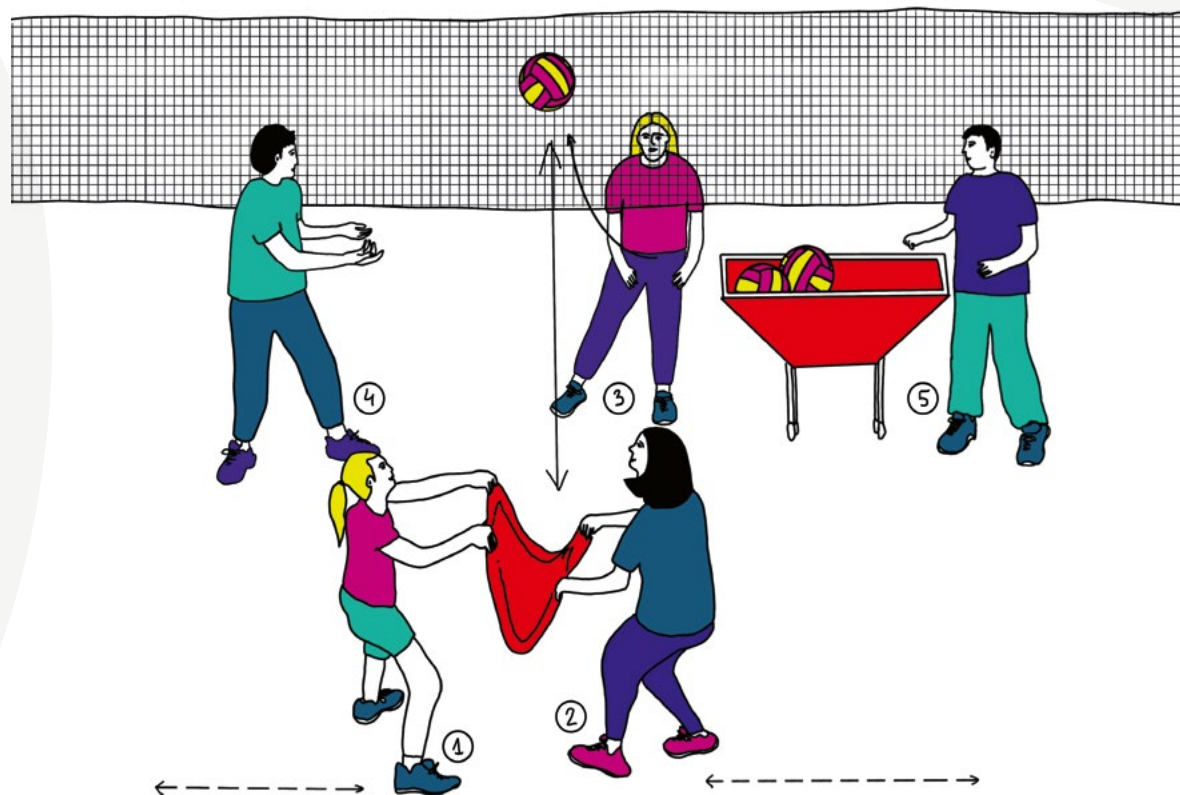
Es werden Teams aus drei bis fünf Personen gebildet.

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

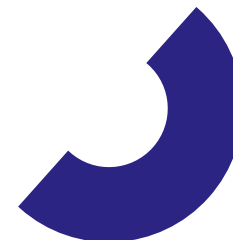
Zwei Dreier-Teams spielen sich den Ball gegenseitig über ein Netz zu. Fällt der

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.

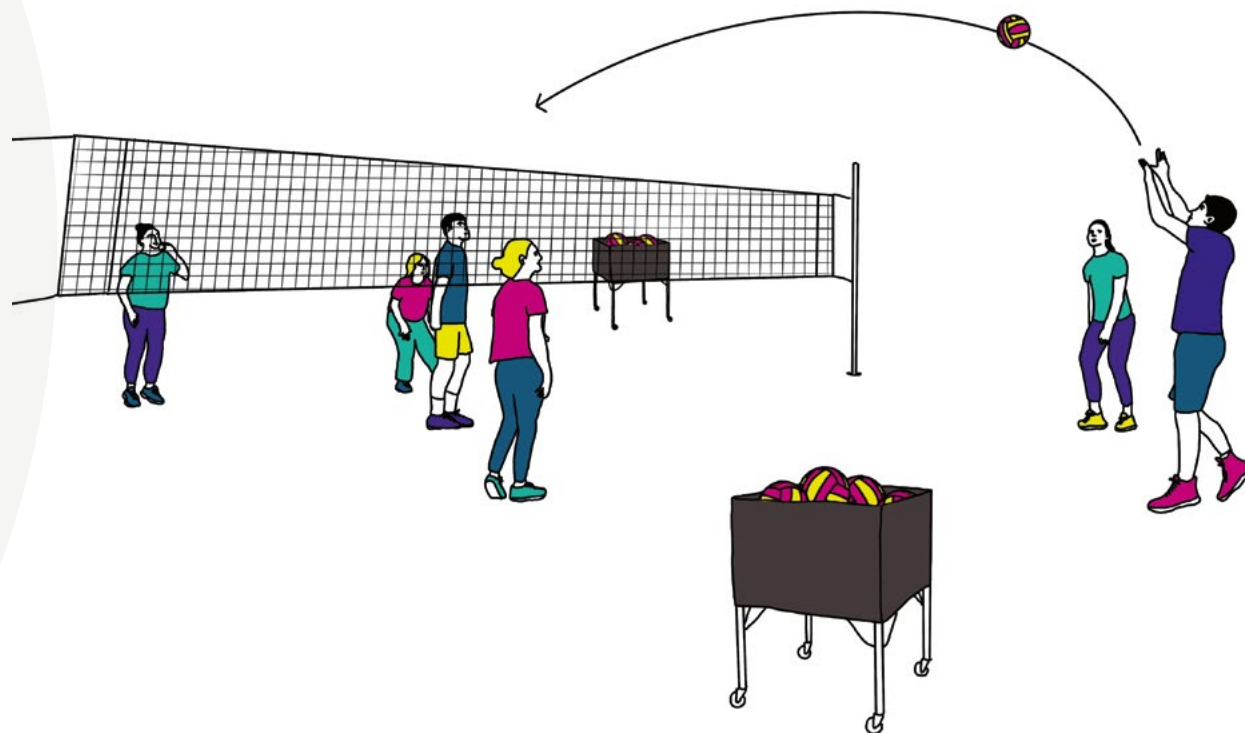
Jedes Team erhält einen Ballcontainer mit fünf Bällen.

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

WIE WIRD GESPIELT

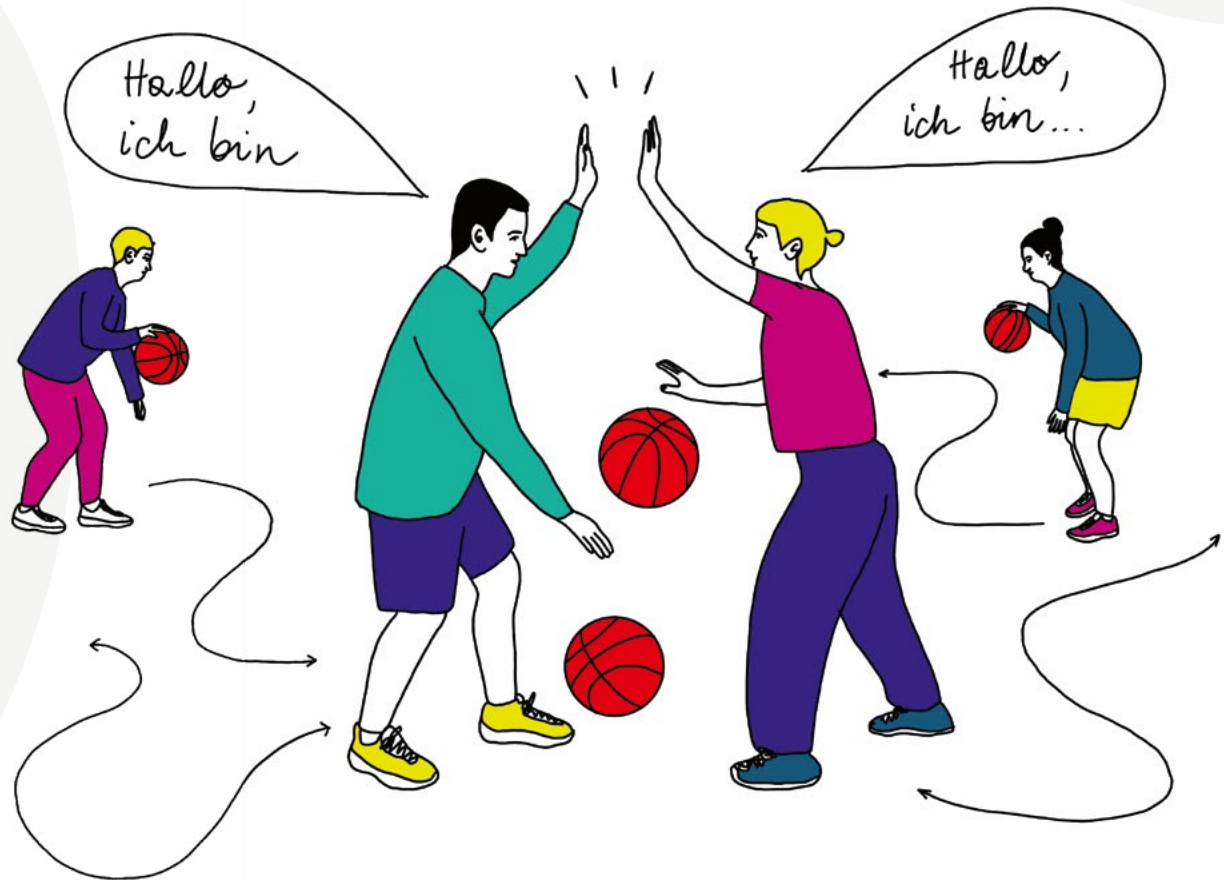
Alle Personen verteilen sich mit jeweils einem Ball in der Halle.

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

▶ Basketballbälle



5-30 Personen



5-10 Minuten

BASKETBALL

123





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Verwendung von verschiedenen Ballarten wird empfohlen: Basketbälle (kleinere/größere Basketbälle), Fußbälle, Handbälle.

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

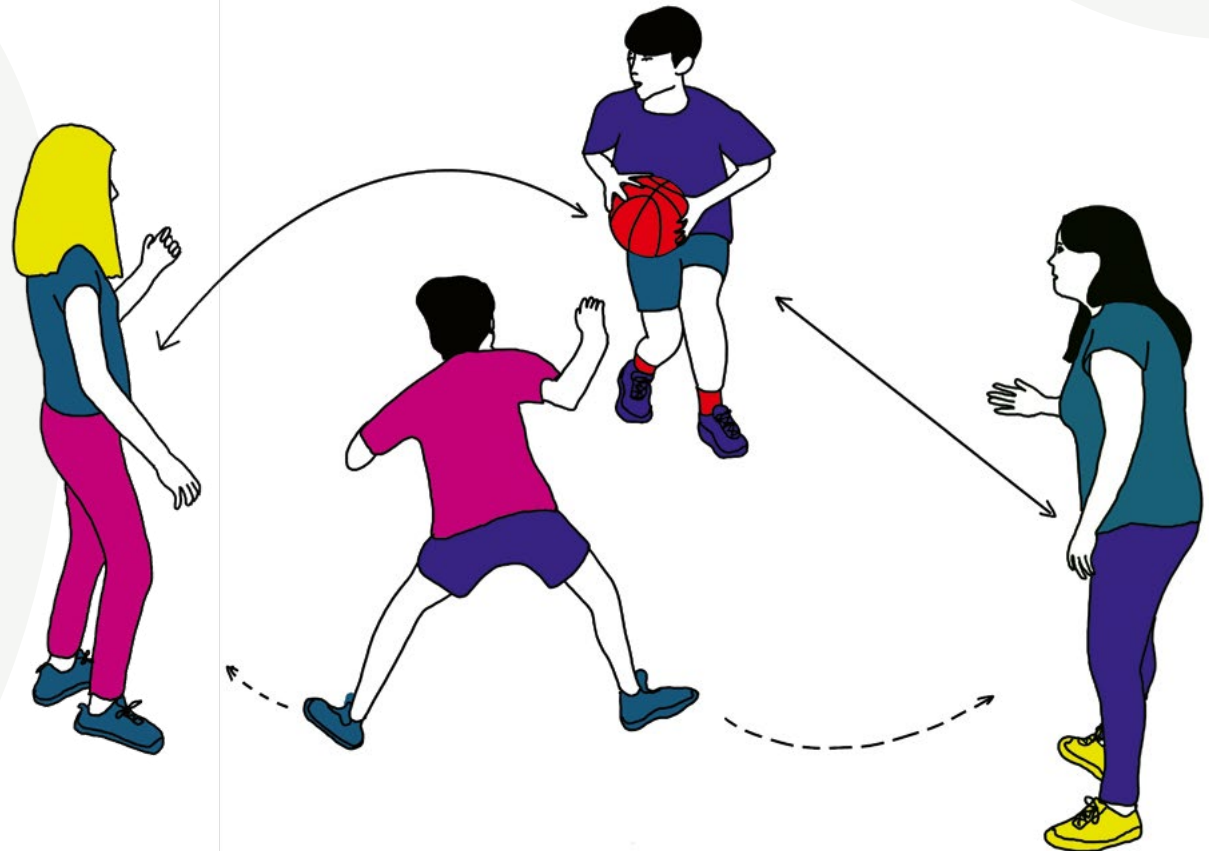
WIE WIRD GESPIELT

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, Überkopfpass.

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 Basketballle), 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.

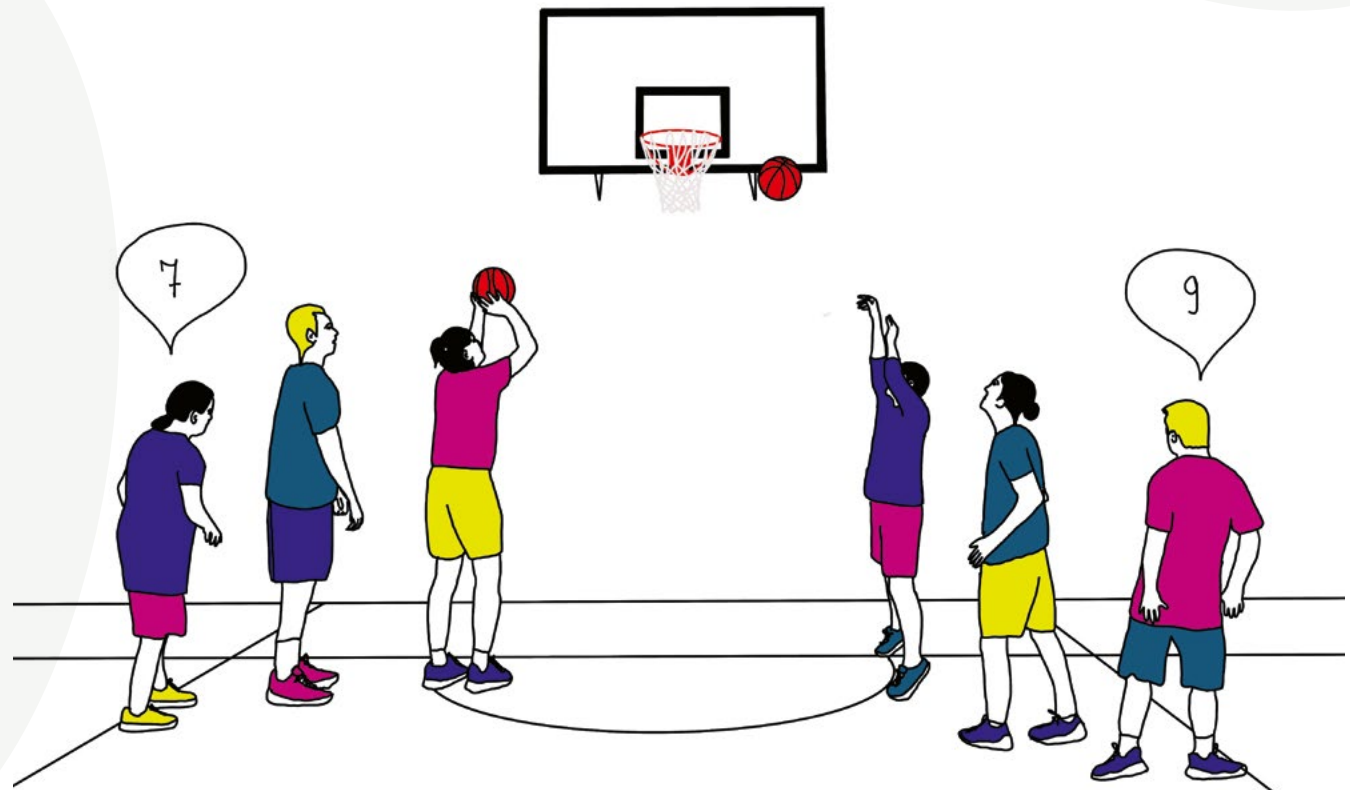
Die Teams stehen rechts und links nahe zum Korb.

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 Beinstreckung 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).

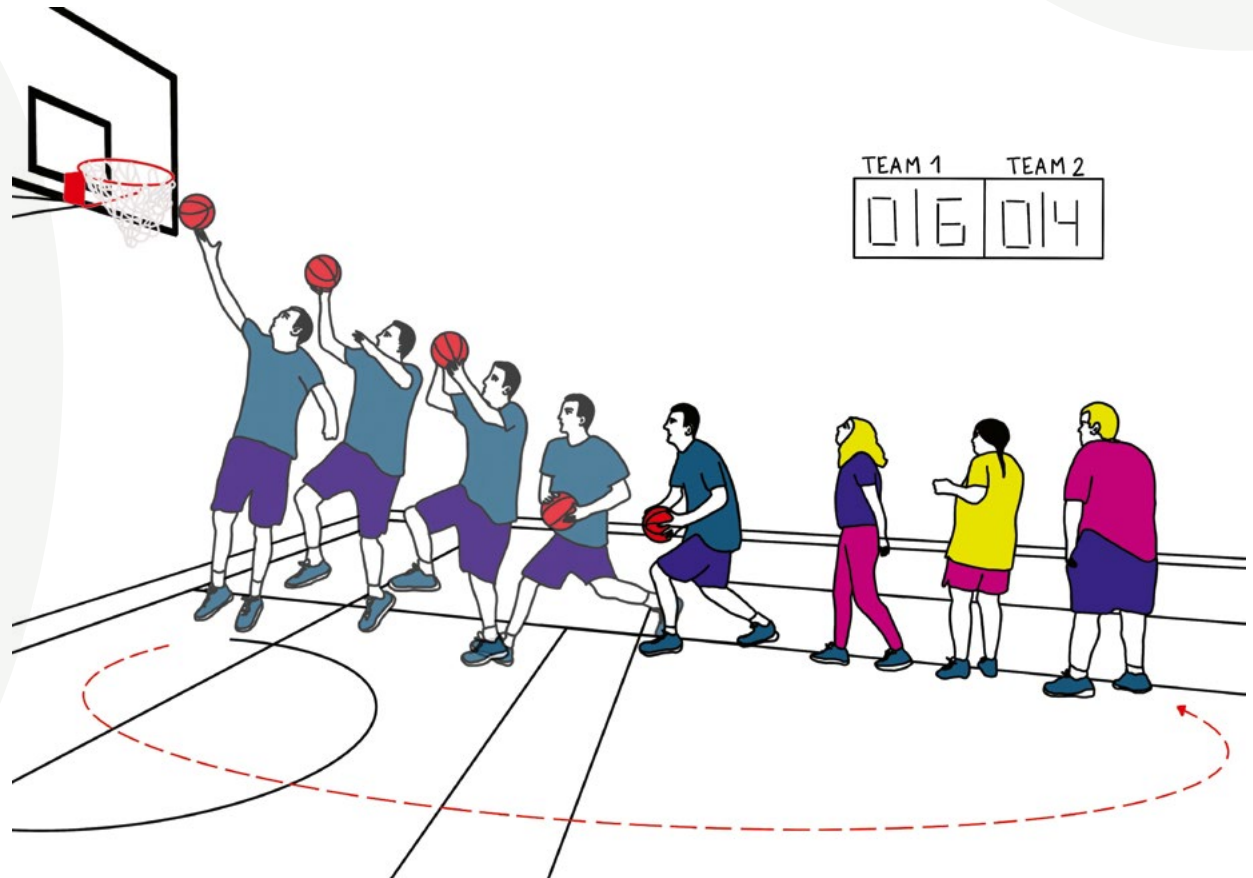
Die erste Person in der Reihe dribbelt los und macht einen Korbleger.

Die Person gibt den Ball weiter und stellt sich bei ihrem Team wieder hinten an (jeder Treffer bringt einen Punkt).

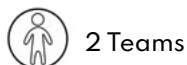
Die nächste Person kann losdribbeln.

Welches Team zuerst zehn Korbleger getroffen hat, gewinnt.

Danach geschieht dasselbe von der linken Seite.



WAS IHR BRAUCHT Basketball, Korb



2 Teams



5-10 Minuten

BASKETBALL

129





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.

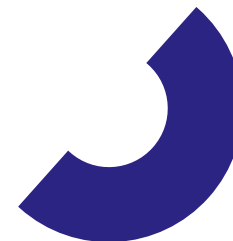
Ein Durchgang in „Zeitlupe“ kann zur Demonstration des Bewegungsablaufes gemacht werden. Durch besonders langsame Schritte wird der Ablauf noch einmal bewusster.

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.

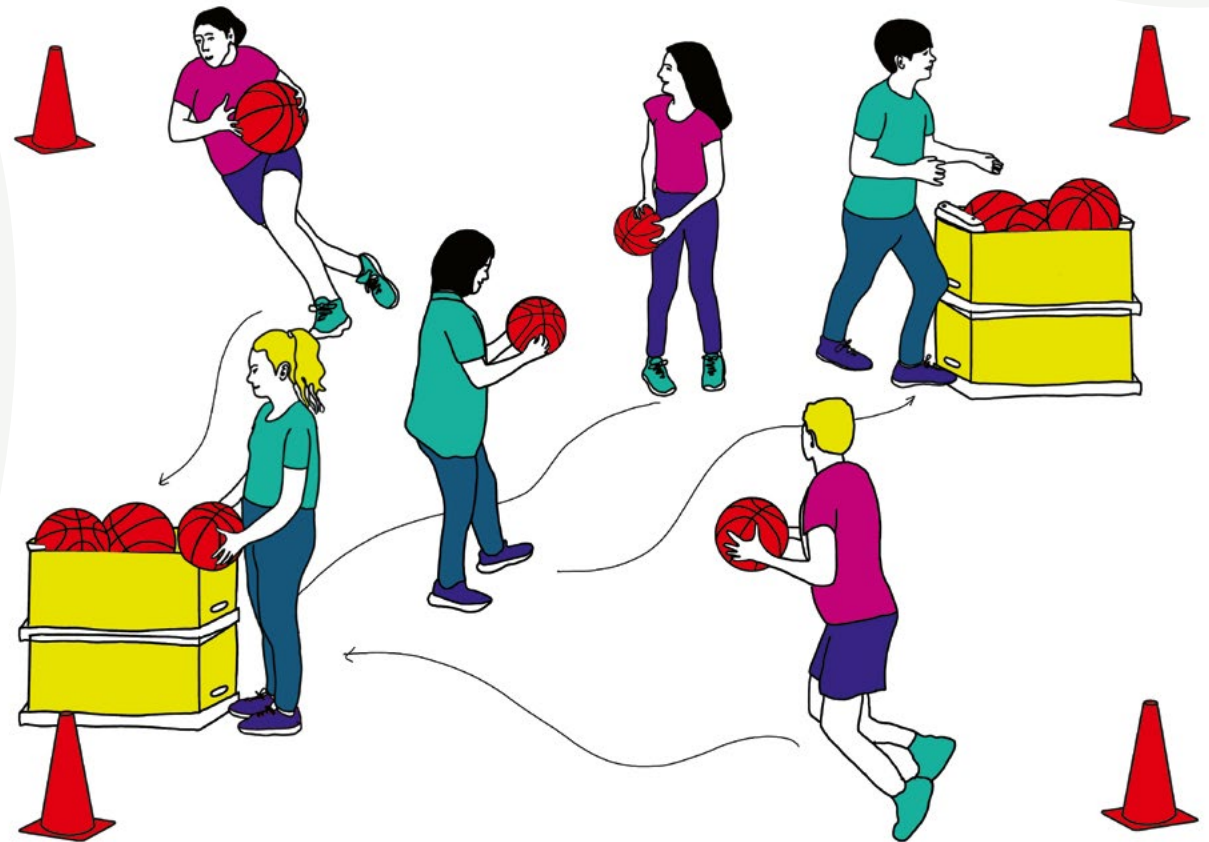
In jedem Kasten befindet sich die gleiche Anzahl von Bällen.

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 abzutheilen.





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.

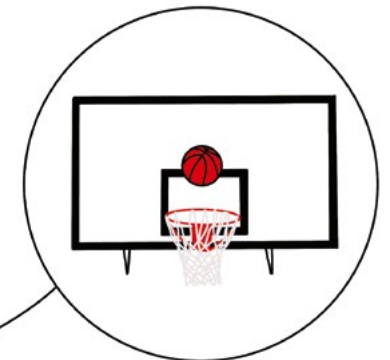
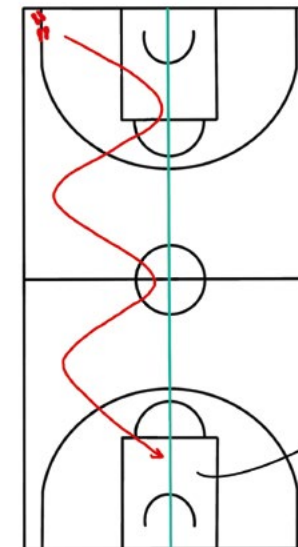
Es ist darauf zu achten, dass die verteidigende Person die richtige Technik und Position einhält (wie rechts auf der Abbildung zu sehen ist).

Ziel der Übung ist es, dass die Personen eine korrekte Verteidigungsposition erlernen.

ANGREIFERIN

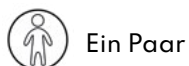


VERTEIDIGER



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.

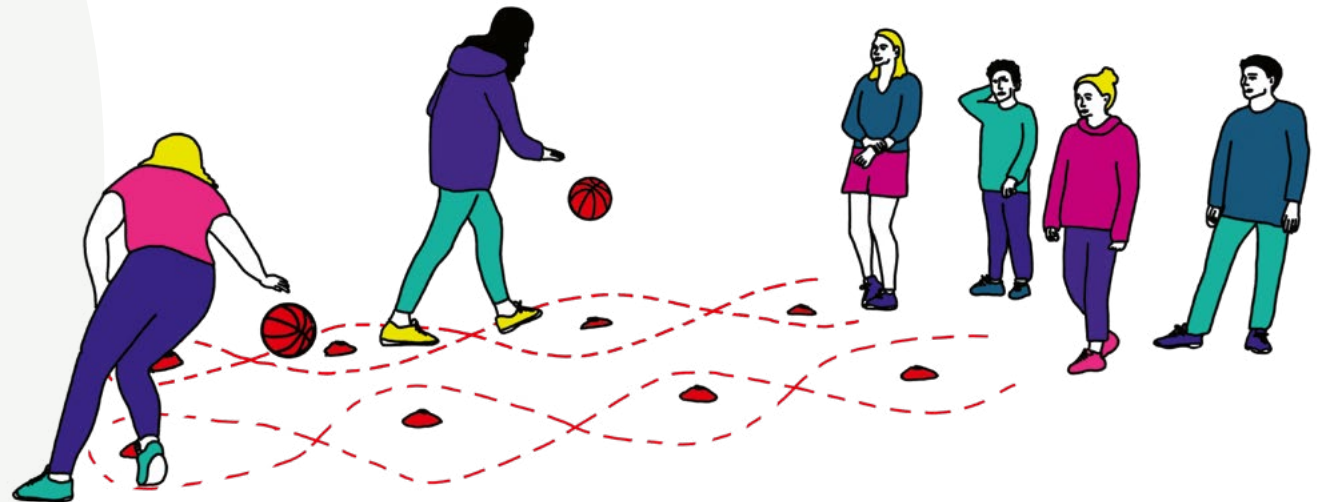
Die erste Person aus jedem Team fängt mit ihrem Parcours an.

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 Parcourselemente 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.

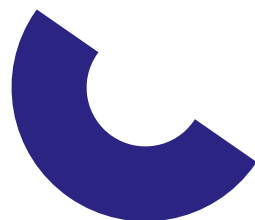
BESONDERE ANPASSUNGEN

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

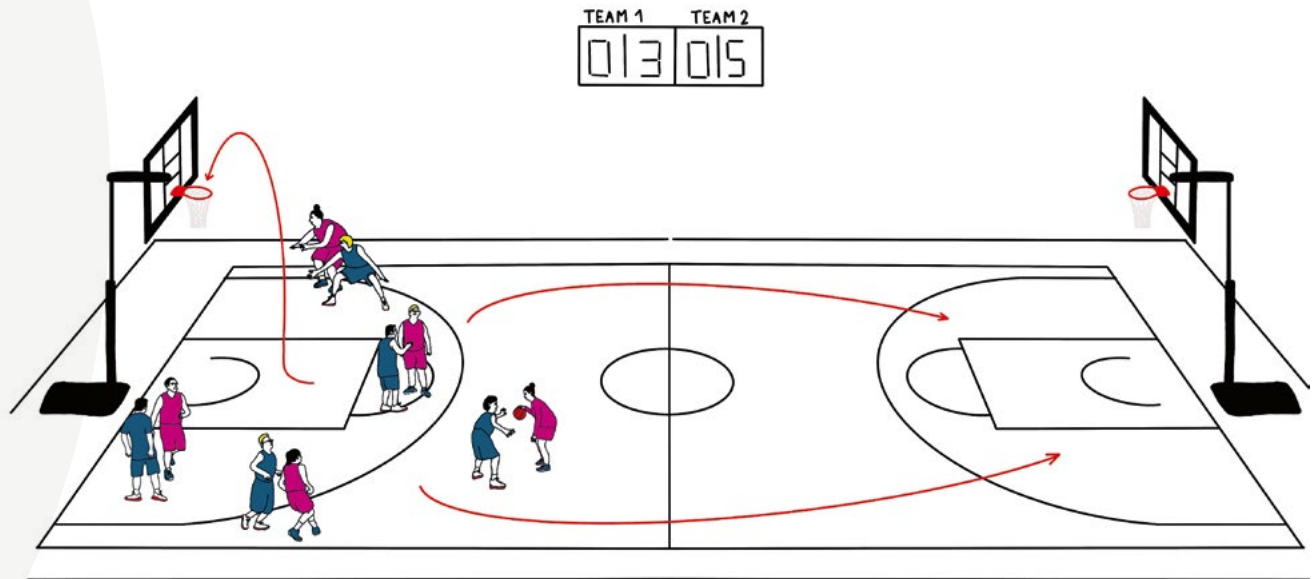
WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams mit je fünf Personen gegeneinander.

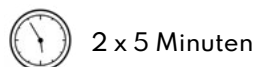
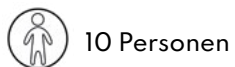
Gespielt wird auf einem Basketballfeld mit zwei Körben.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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.

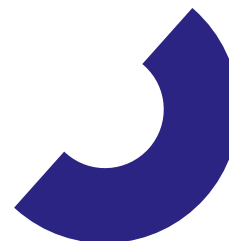
BESONDERE ANPASSUNGEN

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

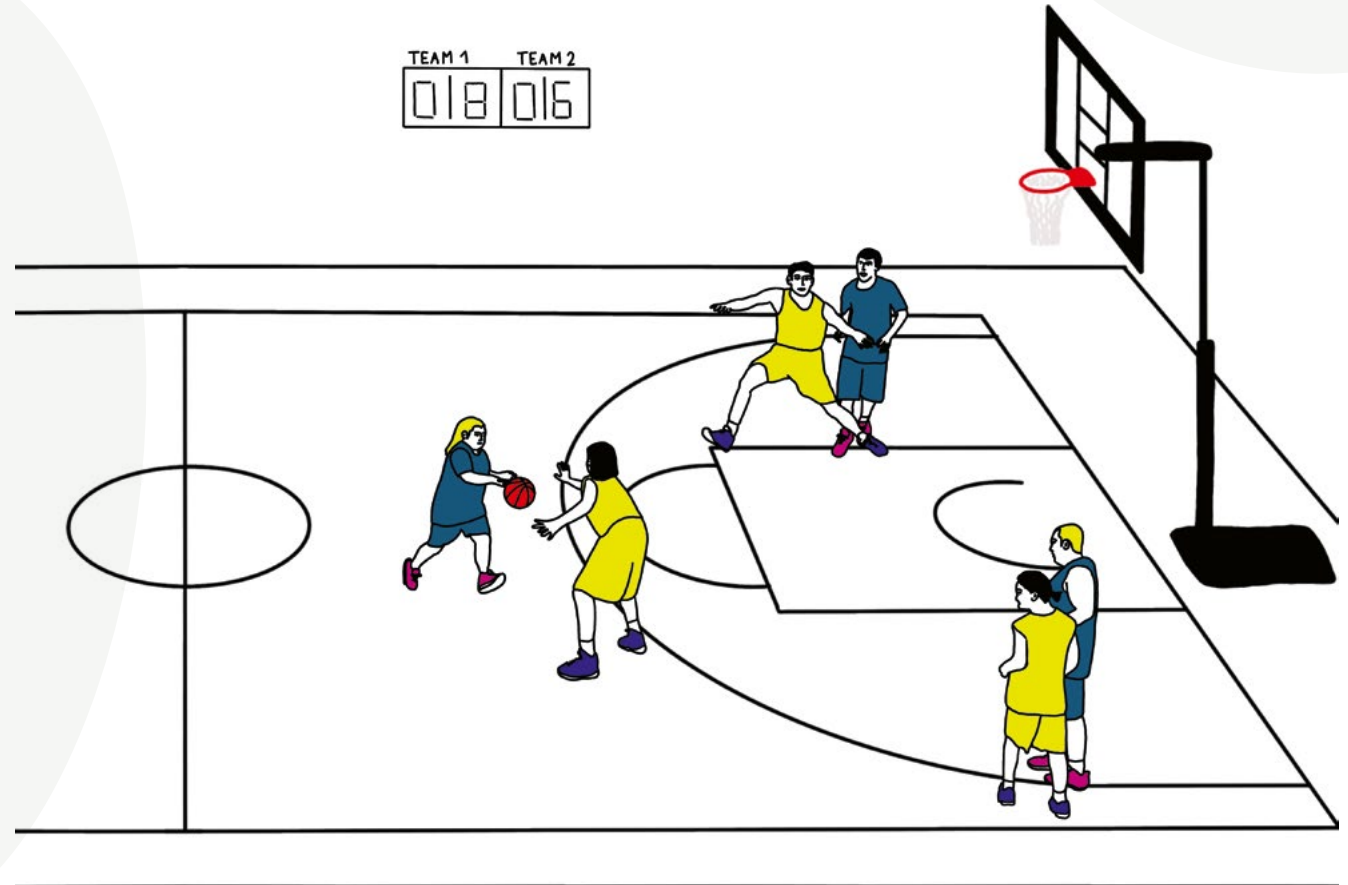
WIE WIRD GESPIELT

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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

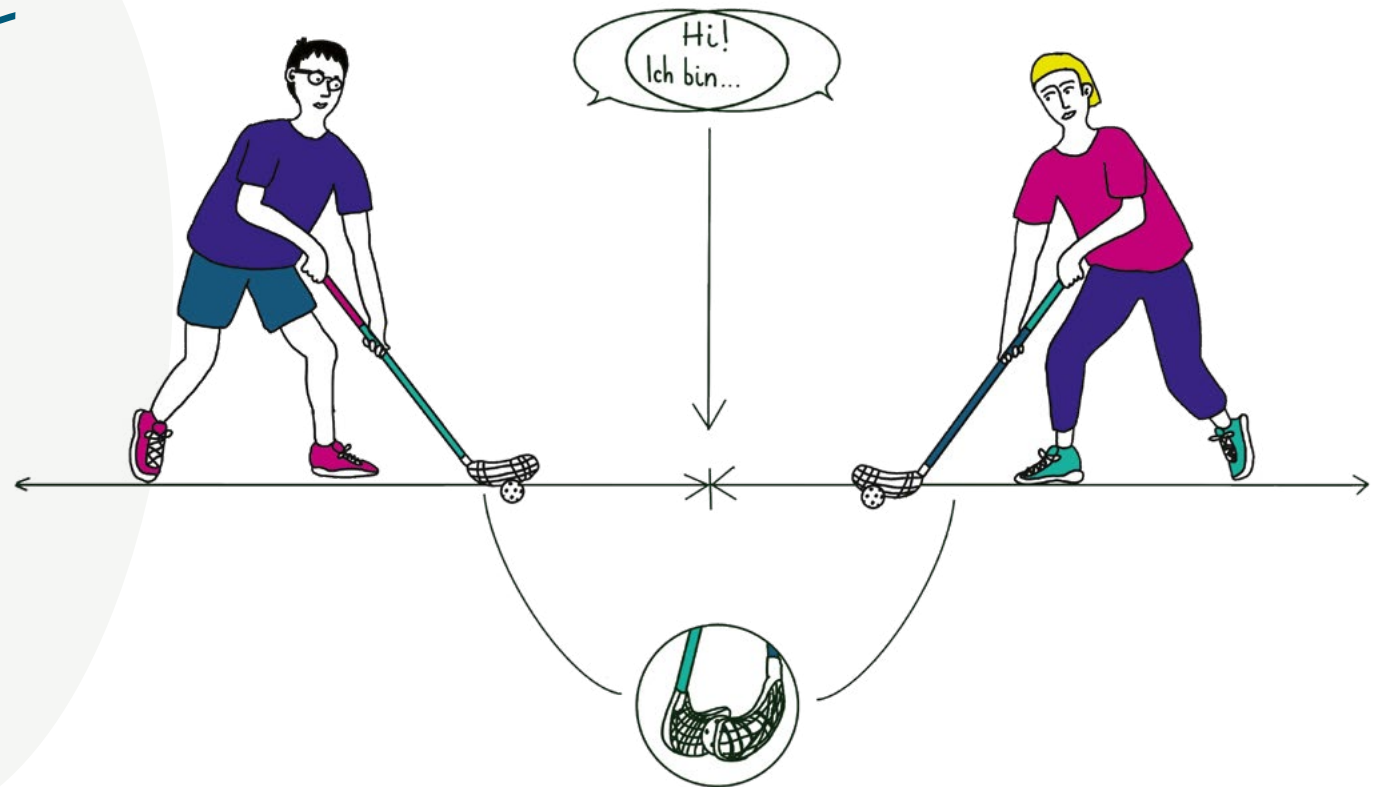


WIE WIRD GESPIELT

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



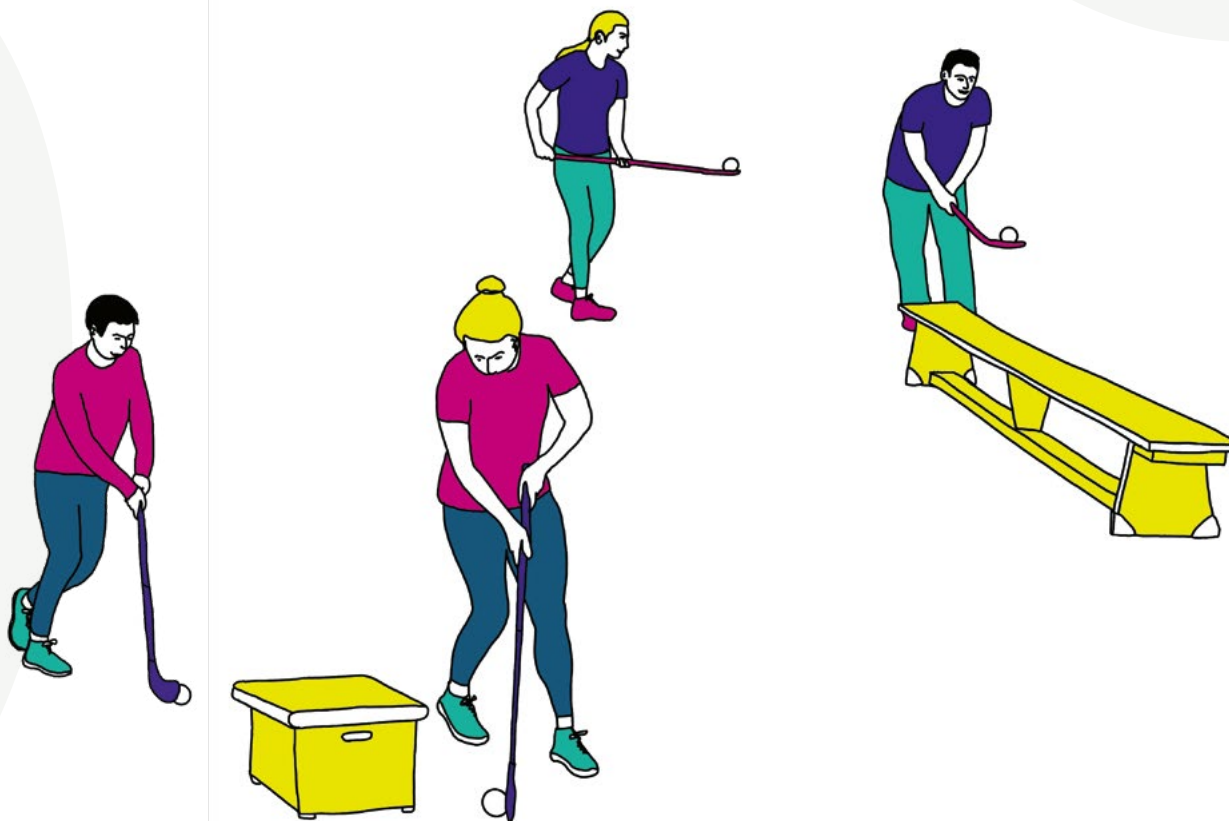
WIE WIRD GESPIELT

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.

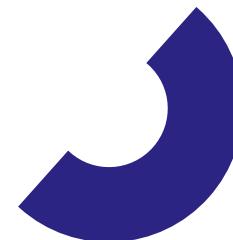
Teampartner und Teamgrößen können verändert werden, um die Übung zu variieren.

COACHING-HINWEISE

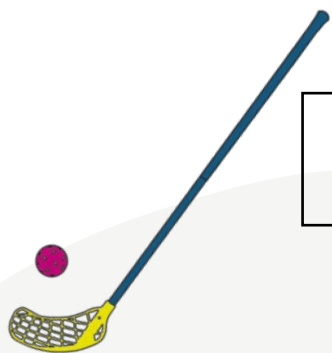
Passende Teams: Die Teams sollten so gebildet werden, dass Personen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen sich gegenseitig unterstützen können.

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 Bewegungsideen vormachen, um alle Beteiligten zu ermutigen, die Hindernisse auf kreative Weise zu überwinden.



HÜTCHENSLALOM



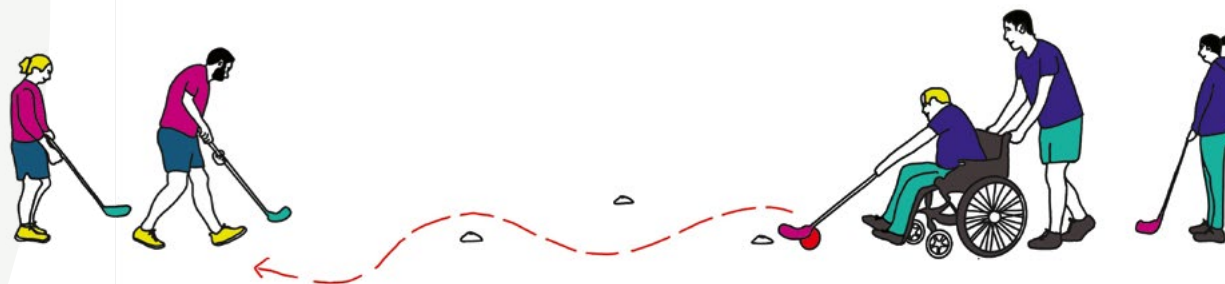
WIE WIRD GESPIELT

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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

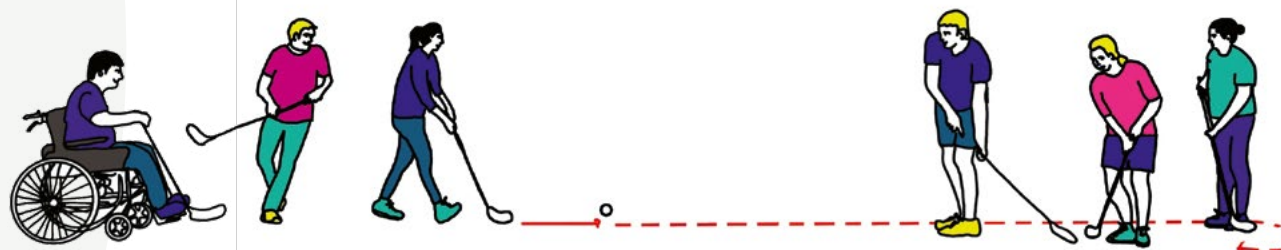


WIE WIRD GESPIELT

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

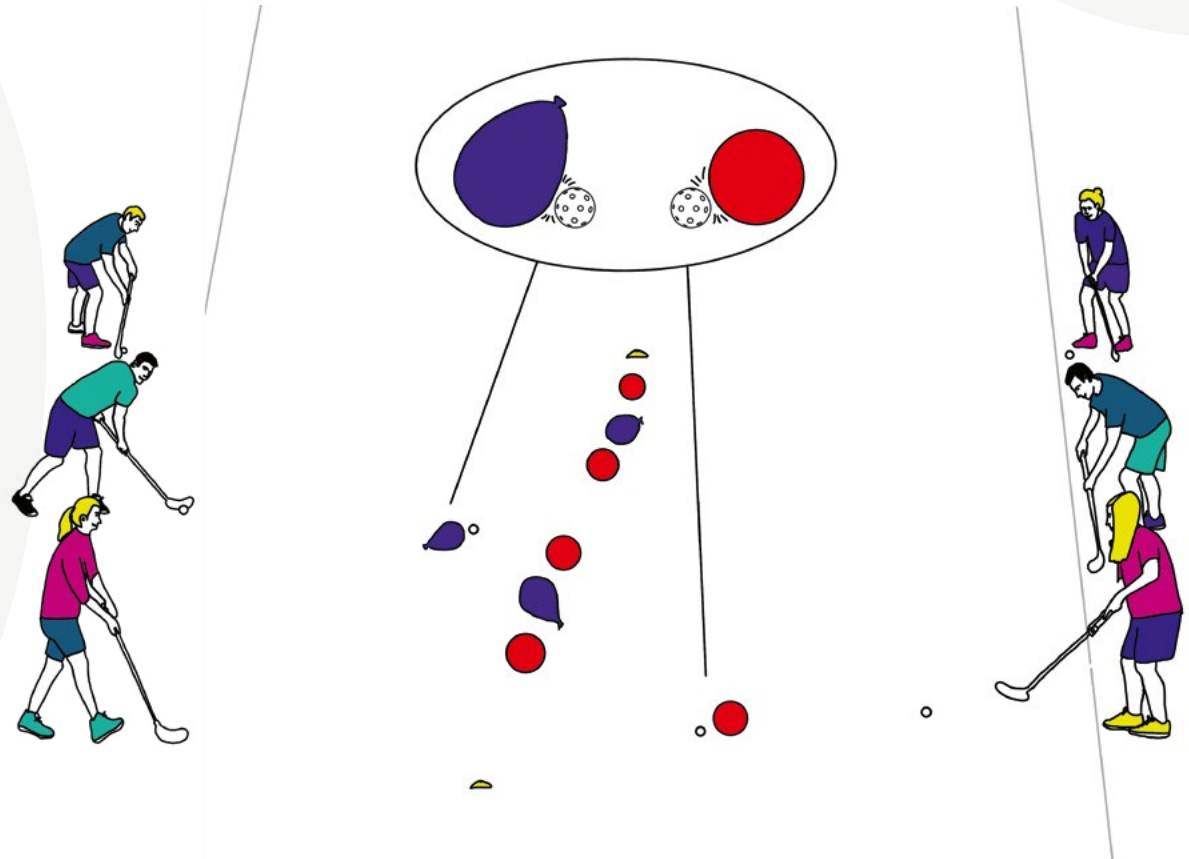


WIE WIRD GESPIELT

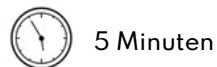
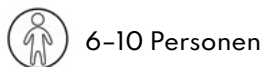
Das Spielfeld wird durch eine Mittellinie, die seitlich mit zwei Hütchen markiert wird, in zwei Hälften geteilt. Auf der Mittellinie werden Softbälle/Luftballons ausgelegt.

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



**Special
Olympics**
Deutschland

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

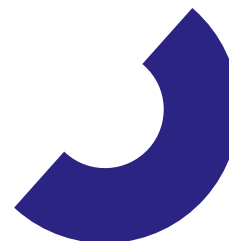
Auf jeder Seite sollten Floorbälle in ausreichender Anzahl vorhanden sein, so dass sich alle Personen durchgehend am Spiel beteiligen können.

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

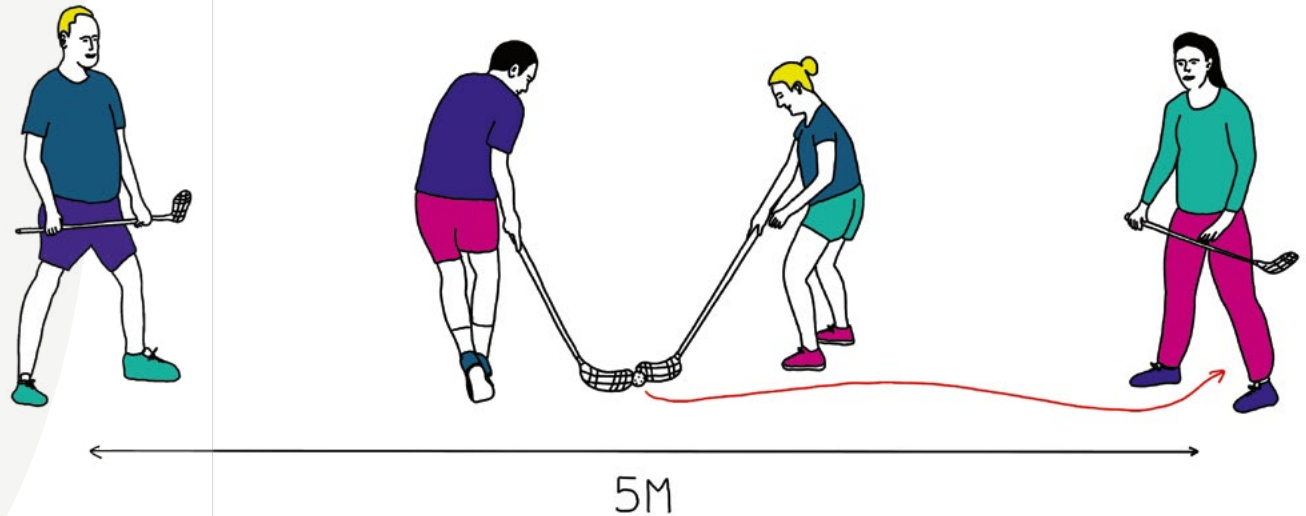


WIE WIRD GESPIELT

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



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.

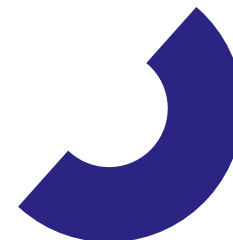
COACHING-HINWEISE

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



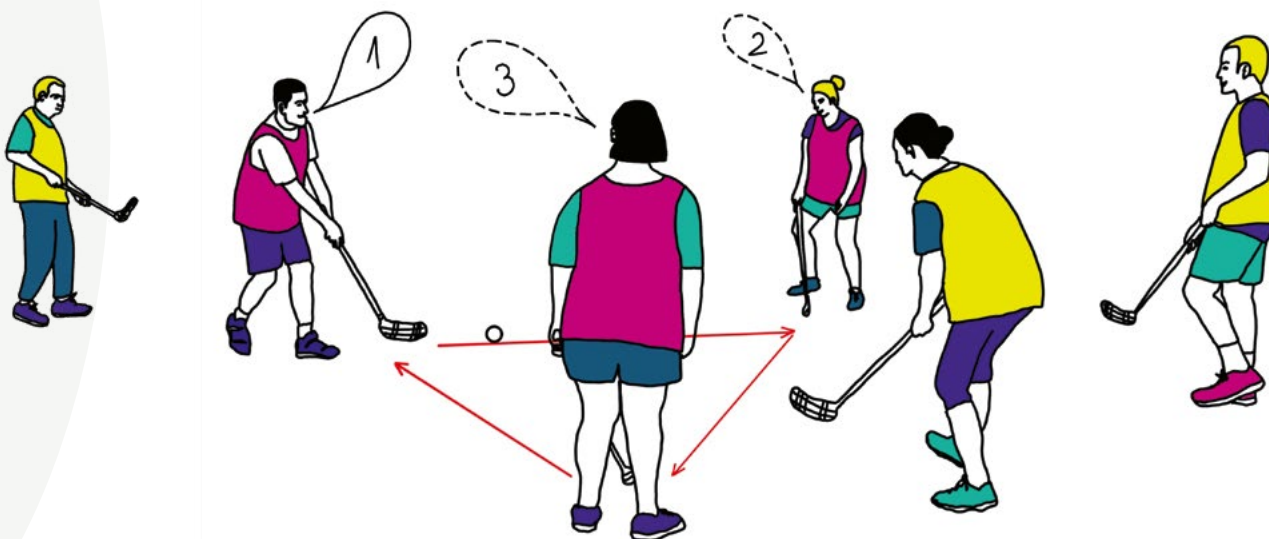
Special
Olympics
Deutschland

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

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.

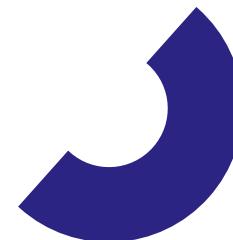
Sichere Zonen im Spielfeld, die nicht von anderen Personen betreten werden dürfen, kann man für diejenigen abgrenzen, für die das Spiel noch zu herausfordernd ist.

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

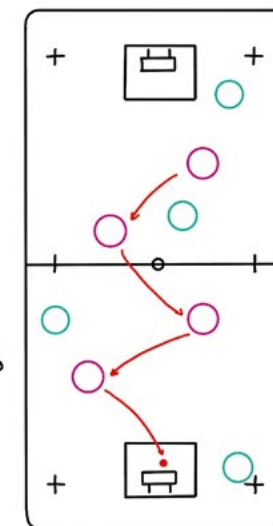


WIE WIRD GESPIELT

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.



FLOORBALL

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

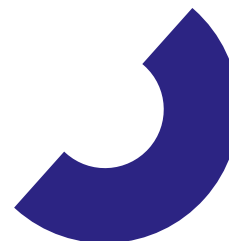
-
-
-
-
-
-
-
-

REGELANPASSUNGEN

-
-
-
-
-
-

BESONDERE ANPASSUNGEN

-
-
-
-
-
-



QUELLENVERWEISE



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

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

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

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

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

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

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

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

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)

- 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 und Athleten der 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

