



**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

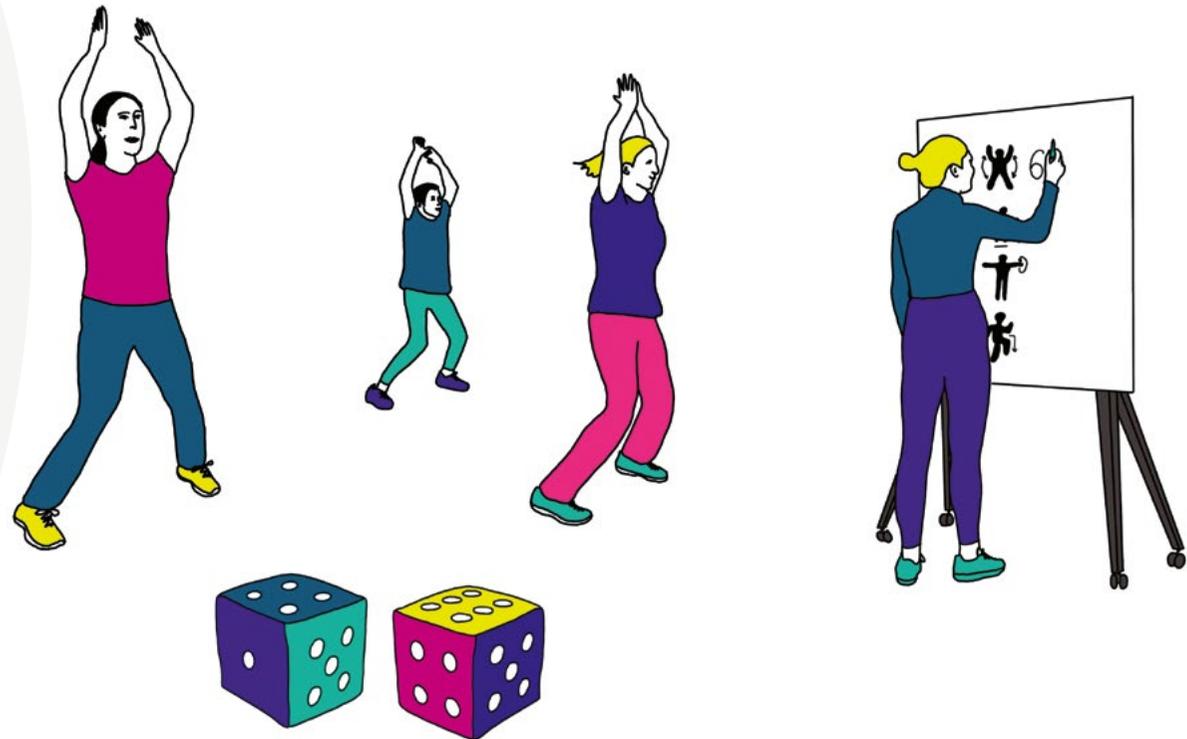
Die Personen stehen mit ausreichend Abstand für Armbewegungen.

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

KENNELERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

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

REGELANPASSUNGEN

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

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

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

RÄUME

Ausreichende Abstände zwischen den Teilnehmenden sind empfehlenswert.

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

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

Die Wiederholungszahlen lassen sich durch den Einsatz zusätzlicher Würfel erhöhen.

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

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

COACHING-HINWEISE

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

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

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

Das Spiel ist besonders für jüngere Personen oder Sportanfänger geeignet.





VERSTEINERN



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Es wird Musik gespielt.

Die Personen bewegen sich frei im Raum.

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

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



WAS IHR BRAUCHT

▶ Platz und Musik



Bis 30



5-10 Minuten

KENNELERNEN 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 „Versteiner“-Phasen reguliert werden.

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

COACHING-HINWEISE

Es ist auf ausreichend Bewegungsraum für jede Person zu achten.

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

Die Personen können in die Musikauswahl eingebunden werden.





ICH BIN – DU BIST

WIE WIRD GESPIELT

Die Personen stellen sich in einem kleinen Kreis auf.

Sie werfen sich einen Ball gegenseitig zu.

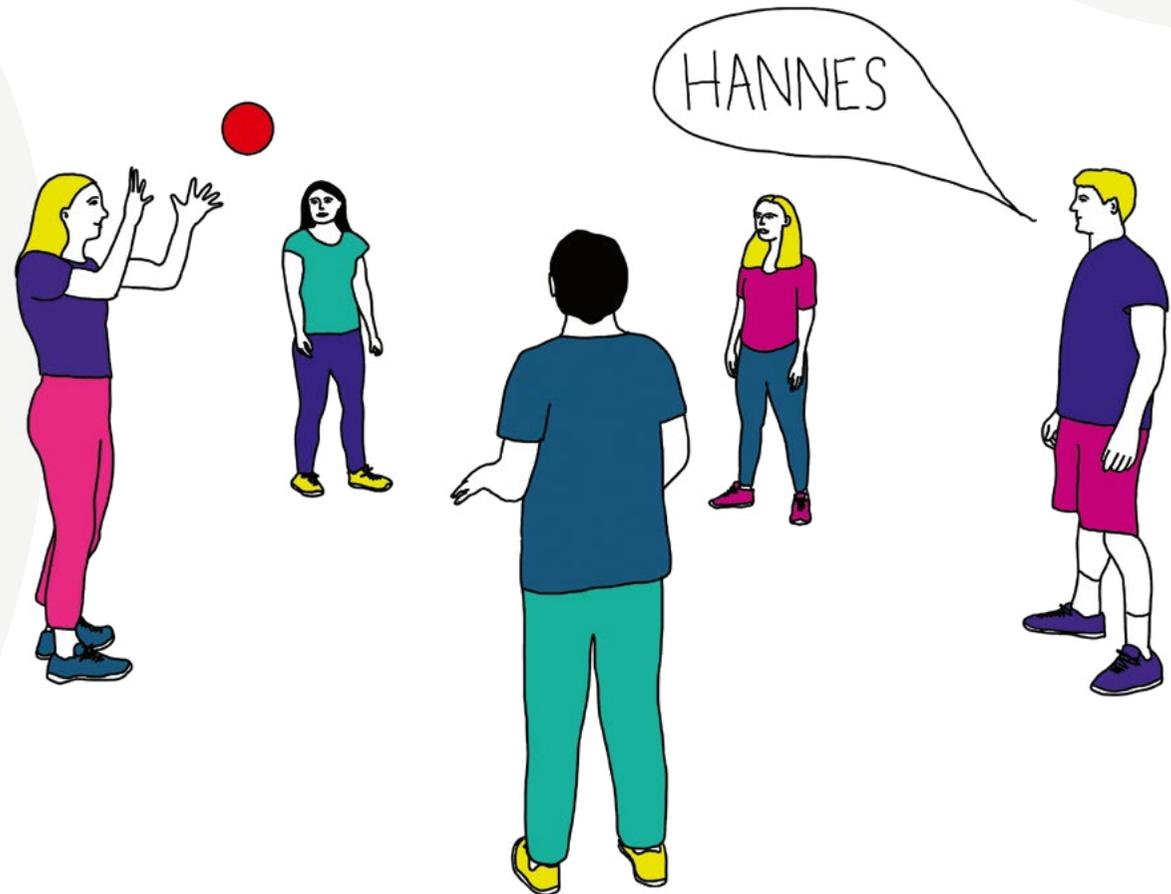
Erste Runde: Bei jedem Wurf sagt der Werfende seinen Namen.

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

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

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

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



WAS IHR BRAUCHT Ball



3-10 Personen



10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

REGELANPASSUNGEN

„Vorsagen“ kann man erlauben oder selbst unterstützen.

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

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

RÄUME

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

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

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

COACHING-HINWEISE

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

Der Hinweis auf lautes und deutliches Sprechen ist hilfreich.

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





LIEBLINGSTIER

WIE WIRD GESPIELT

Es werden verschiedene Tiere in ihrer Fortbewegung simuliert.

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

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

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



WAS IHR BRAUCHT Sportplatz, Rasenfläche, Turnhalle



Max. 20 Personen



5-10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

REGELANPASSUNGEN

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

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

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

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

RÄUME

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

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

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

COACHING-HINWEISE

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

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

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





WÜRFELSTAFFEL



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

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

Die Teams stellen sich gleichmäßig hinter dem Hütchen auf.

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

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

Nach jedem Durchgang gibt es mind. eine Minute Pause.

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



WAS IHR BRAUCHT

► Würfel, Kasten, Hütchen



5-10 Personen



5-10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

Man kann die Strecke mit einem Rollbrett zurücklegen.

Einen großen Schaumstoffwürfel können bei Bedarf alle Personen greifen.

REGELANPASSUNGEN

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

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

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

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

RÄUME

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

Hütchenmarkierungen sollten in deutlich erkennbaren Farben und Größen gewählt werden.

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

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

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

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

COACHING-HINWEISE

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

Regeln und Aufgabenstellung müssen deutlich formuliert und Laufwege demonstriert werden.

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

Aufstellbereiche sind gegebenenfalls durch Langbänke zu strukturieren und zu ordnen.

Ausreichend Auslaufmöglichkeiten nach dem Abschlagen sind erforderlich.

Die Teilnehmenden können dazu animiert werden, sich gegenseitig anzufeuern.

Teams lassen sich ggf. auch im Spielprozess noch anpassen.

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



ZIELWERFEN



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

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

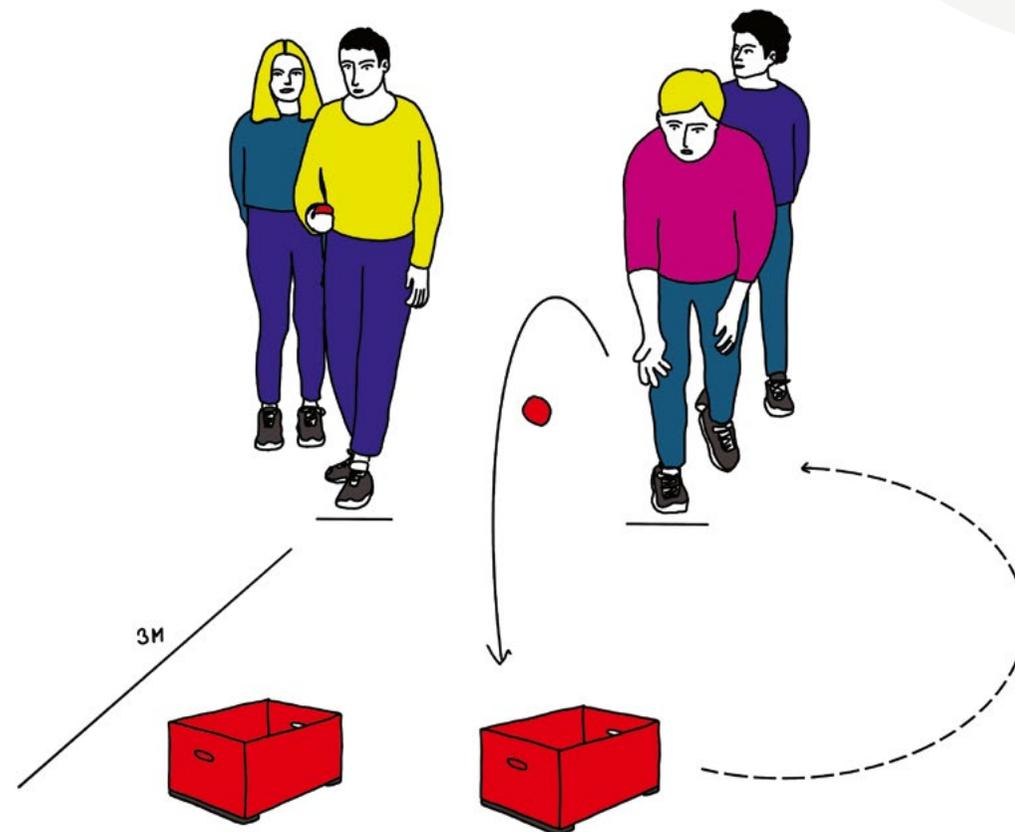
Nach dem Wurf holt die jeweilige Person den Wurfgegenstand zurück und übergibt ihn an die nächste Person.

Der Kasten steht drei Meter von einer Wurfmarkierung entfernt.

Pro Treffer gibt es einen Punkt.

Nach jedem Durchgang gibt es mind. eine Minute Pause.

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



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



4-10 Personen



2 Minuten pro Durchgang **KENNELERNEN UND AUFWÄRMEN**





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

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

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

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

REGELANPASSUNGEN

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

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

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

RÄUME

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

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

Anstelle eines Kastens ist auch eine Wurfzone möglich.

Ziel und Aufstelllinien oder Wurfzonen sollten farblich deutlich gekennzeichnet sein.

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

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

BESONDERE ANPASSUNGEN

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

COACHING-HINWEISE

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

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

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



HÜPFT EUCH WARM

WIE WIRD GESPIELT

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

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

Alle anderen Personen können springen.

Die Personen stehen in der Mitte des Seils.

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

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



WAS IHR BRAUCHT

► Langseil



4-5 Personen



Ca. 10 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Seile in Kontrastfarben können verwendet werden.

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

REGELANPASSUNGEN

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

Die Personen können sich beim Herüberspringen unterstützen.

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

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

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

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

RÄUME

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

Es werden verschiedene Angebote mit verschiedenen Seilhöhen ausprobiert.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Als Einstieg können gegenüberstehende Personen mit geschlossenen Füßen ab-

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

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

COACHING-HINWEISE

Gebt allen genügend Zeit zum Erlernen.

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

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

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



PYRAMIDE

WIE WIRD GESPIELT

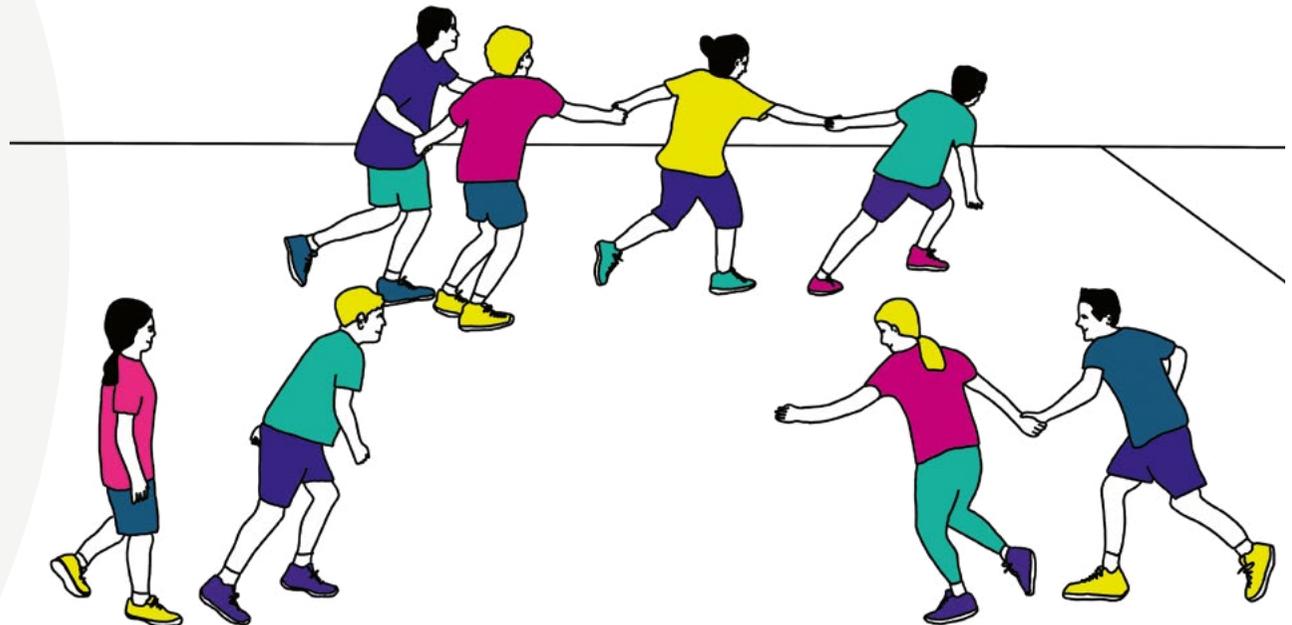
Eine Gruppe besteht aus mindestens vier Personen. Mindestens zwei Gruppen starten.

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

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

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

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



WAS IHR BRAUCHT Markierungen für Wendepunkte



8 Personen



10–15 Minuten

KENNENLERNEN UND AUFWÄRMEN





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

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

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

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

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

Ggf. ist Material für zusätzliche Hindernisse oder Aufgabenstellungen nötig, zum Beispiel auf der 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



**Special
Olympics**
Deutschland

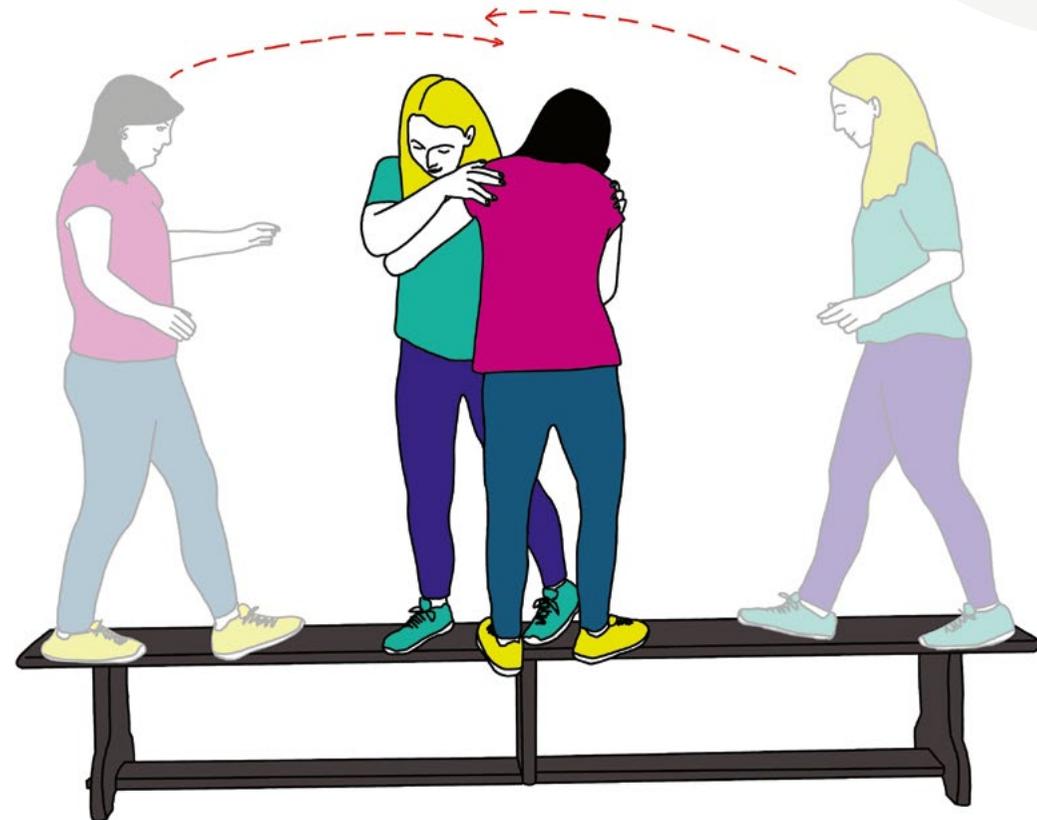
WIE WIRD GESPIELT

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.