



Psychomotorisches Bewegungsangebot

für
Menschen mit schwerer geistiger und
mehrfacher Beeinträchtigung

Autoren:

Christian Sigg, Sportwissenschaftler M.A.

Gesine Schlüter, Dipl. Motologin

Stand: 27.02.2019

Premium Partner





Einleitung

Special Olympics möchte jedem Menschen mit geistiger und mehrfacher Beeinträchtigung ein passendes Sportangebot machen. Neben dem Zugang zu regelmäßigem Training soll auch die Teilnahme an Wettbewerbsveranstaltungen ermöglicht werden.

Im Jahr 2019 werden bei Special Olympics Deutschland regelmäßiges Training in 26 Einzel- und Mannschaftssportarten sowie Qualifikationsmöglichkeiten zu regionalen, nationalen und internationalen Veranstaltungen angeboten, bei denen jeder mitmachen können soll.

Als Bestandteil der SO-Sportkonzeption hat das MATP (Motor Activities Training Program von SO International) zum Ziel, motorische Grundlagen zu schulen und dabei, ähnlich wie die Trainings und Wettbewerbe in den 26 angebotenen Sportarten, regelmäßig und niederschwellig durchgeführt werden zu können. Fähigkeiten im motorischen Grundlagenbereich sind die Basis für die Teilnahme an Sportangeboten. Angebote im motorischen Grundlagenbereich sind vor allem für schwer und mehrfach beeinträchtigte Teilnehmende wichtig, die nicht oder noch nicht fähig sind, an Sportart-Trainings und Wettbewerben teilzunehmen. Wegen weitestgehend fehlender Grundlagenangebote fallen diese Personen derzeit sowohl in den Trainings in den Heimat-Einrichtungen sowie an Wettbewerben bei Veranstaltungen oftmals durch das Raster.

Die einzige Partizipationsmöglichkeit am Sport- und Bewegungsprogramm für schwer und mehrfach beeinträchtigte Teilnehmende besteht aktuell in der Teilnahme am Wettbewerbsfreien Angebot (WBFA), das Bestandteil von großen Veranstaltungen auf regionaler und nationaler Ebene ist. Das WBFA ist Teil des SOD-Sportkonzeptes und in seiner Konzeption aus dem MATP-Programm abgeleitet. Es bildet eine Schnittstelle aus Sport- und Rahmenprogramm und wird als Parcours mit 10 bis 20 Stationen aufgebaut, im Rahmen dessen der Körper ganzheitlich erfasst und beansprucht wird. Die Konzeption der einzelnen Stationen richtet sich nach psychomotorischen Grundsätzen: Es sind spielerische Bewegungsaufgaben mit hohem Aufforderungscharakter. Sie sollen primär Spaß machen und zu Bewegung und Körpererfahrung motivieren. Die einzelnen Stationen des Parcours sind dabei im Niveau sehr variabel, ohne dass dabei jedoch die zugrundeliegende Bewegung und Körpererfahrung verändert wird. Die Rahmenbedingungen sind im Lauf des Stationsdurchlaufs so anpassbar, dass eine möglichst selbstständige und zum Erfolg führende Bewältigung der Stationsaufgabe möglich ist.



Die WBFA-Angebote bei SOD und in den SO-Landesverbänden finden derzeit nur an einigen wenigen Zeitpunkten im Jahr an zentralen Veranstaltungsorten statt. Sie sind somit teils nur sehr schwer zugänglich und nur für eine sehr begrenzte Zeit wahrnehmbar. Das WBFA eignet sich somit bisher nicht als regelmäßiges Bewegungsangebot für Menschen mit schwerer Beeinträchtigung.

Um diese Lücke zu schließen und diese Zielgruppe mit qualifizierter, niederschwellig zugänglicher und regelmäßiger Bewegung zu versorgen, wurde aus dem MATP-Konzept von SOI (Special Olympics International) eine Ableitung erstellt, die für eine Umsetzung bei SOD und seinen SO-Landesverbänden geeignet ist. Das vorliegende Konzept gibt keine detaillierten und aufeinander aufbauenden Handlungsanleitungen für die Gestaltung der MATP-Trainings durch die Betreuenden sowie Fachkräfte an die Hand, sondern vermittelt die grundsätzliche Zielstellung. Es gibt die Aufgaben für Bewegungsformen und Körpererfahrungszielen vor. Die individuelle Umsetzung der Aufgaben obliegt den Betreuenden sowie Fachkräften¹.

Anwendung

Das vorliegende Handbuch soll Betreuende und Fachkräften in tagesstrukturierenden oder sonstigen Angeboten für die Zielgruppe Menschen mit schwerer geistiger und mehrfacher Beeinträchtigung bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten helfen.

Die vorgeschlagenen Bewegungsaufgaben eignen sich insbesondere zur Vorbereitung einer betreuten Gruppe für die Teilnahme an PBA-Angeboten der SOD-Landesverbände. Es ist angedacht, jährliche Veranstaltungen durchzuführen, bei denen mit rund 10-wöchiger Vorlaufzeit die angebotenen Veranstaltungs-Stationen mit der Ausschreibung bekannt gegeben werden, um eine gezielte Vorbereitung zu ermöglichen. Die jährlichen Veranstaltungen tragen den besonderen Bedürfnissen der Zielgruppe Rechnung. Diese werden weiter unten aufgeführt.

¹ Dieses Handbuch wurde in verschiedenen Werkstätten, Förderschulen / SBBZs und Vereinen in Baden-Württemberg und Bayern in einer Pilotphase ausprobiert, gemeinsam mit den beteiligten Fachkräften reflektiert und vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am KIT evaluiert. Die gewonnenen Erkenntnisse einerseits wie auch die in der Evaluation aufgezeigten Weiterentwicklungsmöglichkeiten sollen von der Arbeitsgruppe WBFA von SOD aufgefasst und bearbeitet werden.



Vorbereitung/örtliche Gegebenheiten für PBA-Veranstaltungen

Um das Programm durchführen zu können, sollten grundlegende örtliche Gegebenheiten vorliegen:

- Parkplätze mit Rangiermöglichkeiten in unmittelbarer Nähe
- ebener, befahrbarer Untergrund
- Die Stationen sollten nahe beieinanderliegen.

Folgende Gerätschaften sollten für die angesprochene Klientel vor Ort vorhanden sein:

- Rolli-Toiletten
- Rolli Toiletten mit Lifter
- Rolli-Lifter
- Wickelmöglichkeiten
- Viele Getränke
- Geeignetes Essen (Pürierstab) oder Vorankündigung des Essens auf der Einladung
- Stromanschluss
- Wasseranschluss
- Viele Helfer (z.B. Heilerziehungspfleger*innen in Ausbildung)

Als Anreiz:

- geringe Wartezeiten
- Urkunden oder Medaillen für die Teilnehmenden
- regionales besonderes Angebot



Übungen

1. Körperpositionen

Fähigkeiten: Körperwahrnehmung, Raumlage, kinästhetische Differenzierung
Förderung der Innenwahrnehmung

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden ahmen Körperpositionen nach, die von einer anleitenden Person vorgegeben werden. Die Positionen können sein:

- Beide Arme seitlich ausgestreckt
 - Eine Handfläche „aufklappen“ seitlich oder nach vorne
 - Einen Unterarm nach oben anwinkeln
 - Den anderen Unterarm nach unten anwinkeln
 - Einen Arm nach oben ausstrecken
 - Den anderen Arm schräg nach oben oder unten ausstrecken

Es können selbstverständlich weitere vielfältige Positionen vorgegeben werden!

Variationen:

- Für Rolli-Fahrende falls nötig nur Armbewegungen vorgeben.
- Es können im Lauf der Übungsstunden Fotos von Körperpositionen gemacht und diese als Vorgabe-Karten bereitgelegt werden.
- Die Körperpositionen können auch komplex sein; beispielsweise können Zahlen oder Buchstaben von einem oder mehreren Teilnehmenden dargestellt werden.
- Individuell anzupassen an die Bewegungsmöglichkeiten der jeweiligen Person.
- Eventuell Bewegungen mit Ball/Material eingebettet in eine Geschichte.
- Jeder macht eine Übung vor.
- Musik und Tanzbewegungen.

Materialien: Keine. Es steht den Teilnehmenden jedoch frei, Materialien einzubinden.

Anmerkung: Als gemeinsamer Einstieg / Aufwärmen gut geeignet (mit Musik), danach Verteilen an die anderen Stationen



2. Zielwurf

Fähigkeiten: Auge-Hand-Koordination (aufrechte und liegende Trefferfläche)

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden werfen Gegenstände in ein Ziel bzw. lassen Gegenstände in ein Ziel fallen. Es gibt zwei Varianten: den Bogenwurf z.B. in einen Eimer und den Direktwurf. Zum besseren Verständnis können schon Gegenstände im Ziel platziert werden.

Variationen:

- Es können verschiedene Wurfgegenstände benutzt werden.
- Die Wurfhand kann gewechselt werden.
- Der Abstand zum Ziel kann vergrößert oder verkleinert werden
- Das Ziel selbst kann verkleinert oder vergrößert werden.
- Dosen mit Nummer → Dosen machen Krach → akustischer Reiz als positives Zeichen.
- Beim Basketballkorb könnte das Netz zugenäht werden, so können auch Spastiker ihren Erfolg erkennen.
- Klettscheibe mit Tennisbällen kommen gut an.
- Frisbee auf eine Matte fallen lassen.

Materialien:

- Drei Hoola-Hoop-Reifen
- Basketballkorb oder Eimer für höheren Schwierigkeitsgrad
- Unterschiedliche Wurfgegenstände: Sandsäcke, „Hacky Sacks“, Bälle, Luftballons gefüllt (mit nicht vorhersehbaren ballistischen Eigenschaften)
- Klingelball für Blinde
- Abgeschnittene Plastikflaschen mit Tischtennisbällen



3. Torschuss

Fähigkeiten: Auge-Fuß-Koordination/Auge-Hand-Koordination (aufrechte Trefferfläche)

Stationsbeschreibung: Die Teilnehmenden schießen Bälle in ein Tor.

Variationen:

- Es können verschiedene Bälle geschossen werden.
- Der Schuss-Fuß bzw. die Schuss-Hand kann gewechselt werden.
- Alle Teilnehmenden, auch wenn sie normalerweise keine Rolli-Fahrende sind, schießen aus dem Rolli heraus mit dem Bouncer (= Schläger mit Schaumstoffkeule am Ende).
- Der Abstand zum Tor kann vergrößert oder verkleinert werden.
- Das Ziel selbst kann verkleinert oder vergrößert werden.
- Die Übung sollte ohne Montage eines Gerätes am Rolli funktionieren (Zeit- und Materialaufwand).
- Eine Bande kann auf das Tor hinleiten → erhöht den Erfolg.

Materialien:

- Hockeyschläger oder Bouncer/Softballschläger als Angebot für Rolli-Fahrende, wenn nötig
- Mobiles kleines Tor oder Pylonen als Torpfosten
- Unterschiedliche Bälle: Tennisball, Softball, ...
- Rollstühle für nicht Rolli-Fahrende sofern vorhanden
- Pezziball für Rolli-Fahrende → falls dagegen fahren auch zählt
- Klingelball für Blinde



Bild: Bouncer



4. Gleichgewichtsparcours

Fähigkeiten: Gleichgewicht / Körperschwerpunkt-Änderung

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden überwinden einen Geschicklichkeitsparcours und werden dabei ggf. begleitet/geführt. Dieser kann aus folgenden Elementen bestehen:

- Slalom mit Pylonen
- Wackelbretter falls vorhanden
- Überqueren eines Hindernisses (Seil oder tiefe Torstangen-Hürde)
- Unterqueren eines Tunnels/einer Stange
- Balancieren auf halben Bällen mit rundem Standbrett bzw. deren „Umfahren“ mit dem Rolli
- Transport eines Gegenstandes („Eierlauf“) ohne Herunterfallen lassen

Variationen:

- Es können weitere Elemente hinzugefügt werden.
- Die Person versucht, Elemente ohne Begleitung/Führung zu bewältigen.

Materialien:

- Pylonen/Stangen → bessere Sichtbarkeit für Rolli-Fahrende
- Wackelbretter
- Seil oder Torstangen-Hürde als niedriges Hindernis
- Torstange hoch zum Unterqueren bzw. Tunnel-Aufbau
- Halbe Bälle mit Standbrett
- Dickes Seil
- Transportgegenstand für „Eierlauf“
- Weichmatten (evtl. mit Bällen darunter →bewegt sich)
- Trampolin (mit Hilfestellung)
- Verschieden hohe Stepper



5. Kegeln

Fähigkeiten: Auge-Hand-Koordination, Kraftdosierung

Stationsbeschreibung: Die Teilnehmenden kegeln wie bei einer klassischen Kegelstation

Variationen:

- Es können Bodenmarkierungen in verschiedenen Abständen angebracht werden, um die Distanz zu variieren und somit die Kraftdosierung zu beeinflussen.
- Es können unterschiedlich große und schwere Bälle verwendet werden.
- Zur Irritation kann auch mit ganz ungewöhnlichen Bällen gekegelt werden, z.B. Medizinball, großer Pezziball.
- Es können Zähl- und Rechenaufgaben eingebaut werden: Wie viele Kegel wurden umgeworfen, wie viele stehen jetzt noch? Wie viele Würfe wurden benötigt, bis alle Kegel umgekegelt wurden?
- Banden, die die Kugel zum Ziel hinleitet.
- Kegelhilfe/Führungsschiene (kann auf dem Rolli platziert werden, auch Eigenbau möglich).
- Kegel können vor eine Wand gestellt werden, so dass die Kugel auch im Zurückkommen Kegel umwerfen kann.

Materialien:

- Klebeband für Bodenmarkierungen
- 9 bis 10 Kegel
- Fußball
- Softball
- Gymnastikball
- Zum seltenen Einsatz: Pezziball, Medizinball



6. Weit-Wurf / Weit-Schlag / Weit-Schuss

Fähigkeiten: Wurf- und Schlagbewegung und Materialerfahrung

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden werfen verschiedene Gegenstände. Die gleichen Gegenstände können auch mit verschiedenen Schlägern weitgeschlagen werden.

Es bietet sich an, eine Ziel- oder Messlinie zu markieren, um den Anreiz zum Wurf oder Schlag zu erhöhen.

Für eine Durchführung im Freien und sofern vorhanden eignet sich eine Kugelstoß-Anlage oder eine ähnliche Installation.

Variationen:

- Die Gegenstände werden geworfen
- Die Gegenstände werden geschlagen

Materialien (Vorschläge):

- Gefüllter Ballon (mit „Unwucht“ zwecks unvorhersehbarer ballistischer Eigenschaften)
- Tennisball
- Indiacas
- Federball
- Tischtennisschläger
- Softballschläger (Bouncer)
- Federballschläger
- weitere Schläger falls vorhanden

Anmerkung: Kann als Vorübung für Ziel-Schuss / - Wurf dienen.



7. Tastparcours

Fähigkeiten: Tastsinn, Differenzierungsfähigkeit.

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden ertasten Gegenstände, die sich in Taschen befinden.

Die Station kann auch zwischendurch oder am Ende als körperliche Ruhestation genutzt werden.

Variationen:

- Es können Hinweise gegeben bzw. Fragen gestellt werden, um das Erraten zu erleichtern.
- Falls die Materialien mehrfach vorhanden sind, können diese offen ausgelegt werden, damit die Teilnehmenden nach dem Ertasten auf den richtigen Gegenstand zeigen können.

Hinweis:

Falls als notwendig erachtet, sollen sich die Teilnehmenden vor dem Tasten die Hände mit Desinfektionsspray „waschen“ und die Hände abtrocknen.

Materialien:

- Desinfektionsspray und Einmalhandtücher
- Stofftaschen für die Materialien
- Tannenzapfen
- Löffel
- Tennisball
- Wattestäbchen
- Walnuss
- Marmor
- Weitere
- Für Menschen, die nicht sprechen können, 2. Gegenstand zum darauf zeigen!

Anmerkung: Vielleicht in Verbindung mit anderen „Ruhezonen“ (Station 9 Waschstraße)



8. Tauziehen zur Fortbewegung

Fähigkeiten: Armkraft und -koordination, Gleichgewicht, Körperspannung

Stationsbeschreibung:

Es wird ein festes Seil an einem Haken oder anderweitigen geeigneten Anknüpfungspunkt befestigt.

Die Teilnehmenden ziehen sich im Rollstuhl oder auf einem Rollbrett sitzend an einem Seil entlang zu einem Ziel.

Materialien:

- Festes Seil
- Rollbretter
- Rollstühle für alle falls vorhanden

Anmerkungen:

Nicht für alle Rollis (E-Rollis) geeignet. Alternativ könnte man die Gegenstände zu sich heranziehen. Als Vorschlag könnten die Teilnehmenden zum Abschluss gegen eine Weichbodenmatte prallen.



9. Waschstraße

Fähigkeiten: Entspannung, Körperschema, Empathie, Materialerfahrung

Stationsbeschreibung:

Die Teilnehmenden führen gegenseitig Massagen durch und melden dem Massierenden zurück, wie es sich anfühlt (gut/ zu fest/ zu wenig stark). Die Teilnehmenden können auf einer Weichbodenmatte / einem bequemen Untergrund liegen / auf Langbank sitzen / hintereinander sitzen

Die Station eignet sich als Ruhezone und Ausklang.

Variationen:

- Es können weitere Elemente hinzugefügt werden.
- Die Teilnehmenden versuchen, Elemente ohne Begleitung/Führung zu bewältigen.

Hinweis:

Die Station eignet sich als Abschluss der Übungsstunde.

Beim Massieren darauf hinweisen und achten, dass nur Muskeln massiert werden und keine Gelenke!

Materialien:

- Weichbodenmatte / bequemer Untergrund / Langbank je nach Ausführung
- Igelbälle
- Pinsel
- Murmelsäckchen
- Schwämme
- Massage-Instrumente /-figürchen
- Bälle
- Pezziball
- Höhenverstellbare Liege (damit auch Rolli-Fahrende massieren können)
- Klangschalen