

# Lektionen für die Praxis

→ **Wie gestalte ich attraktive Sportlektionen? Hier ist eine Auswahl, die sich besonders für Sporttreibende mit kognitiven Einschränkungen oder leichten Mobilitätsbehinderungen eignet. Aber nicht nur.**

Das Planen, Durchführen und Besprechen von Sportlektionen ist ein Schwerpunkt in der Ausbildung zum Leiter und zur Leiterin Behindertensport. Die folgenden Lektionen sind eine Auswahl besonders gut gelungener Übungslektionen. Mehrheitlich lassen sich die Spiel- und Übungsformen ohne viel Aufwand auch für Menschen mit grösseren Bewegungseinschränkungen oder Sinnesbeeinträchtigungen anpassen.

Stefan Häusermann und Franziska Frei

## Seilspringen

Material	Springseile, grosses Seil
Lektionsziel	+ Schwingen des Seils über dem Kopf anschliessendes Überspringen mit beiden Beinen gleichzeitig + Sicheres Springen im grossen Seil



Foto: Stefan Häusermann

Zeit	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorische Hinweise / Material
10 min	<p><b>Einleitung</b></p> <p><b>Ross und Wagen</b> Eine Person wird im Seil eingehängt. Sie ist das Ross, läuft voraus und wird vom Wagner geführt.</p> <p><b>Seiltanz</b> Zu zweit, eine Person zieht Seil hinter sich nach, andere versucht draufzustehen</p> <p><b>Drachenschwanzfangis</b> 2 Drachen (Gruppen von vornhin) versuchen sich gegenseitig den Schwanz zu klauen</p>	<p>Zu zweit in der Halle verteilen.</p> <p>Die Gruppe stellt sich in einer Reihe auf, an Schultern festhalten. Der Hinterste steckt sich ein halbiertes Seil in die Hosen.</p>
5min	<p><b>Hauptteil</b></p> <p><b>Gleichgewichtsformen mit Seil</b> + Mit geschlossenen Augen über Seil balancieren + Auf Seil stehen und Schnecke formen (auch einbeinig)</p>	<p>Kreis 1 Seil pro Teilnehmer</p>
15min	<p><b>Schwung- und Hüpfformen mit Seil</b> + Seil über Kopf schwingen, stoppen, darüber laufen + Dito mit darüber hüpfen + Wer schafft dies 10 Mal am Stück? + Kann dies jemand rückwärts? + Helikopter: Leiterin schwingt Seil im Kreis rum, Teilnehmer hüpfen darüber</p>	<p>grosser Kreis 1 Seil pro Teilnehmer</p> <p>1 grosses Seil</p>
10min	<p><b>Sprungtunnel</b> Springen im grossen Seil in zwei Gruppen. Wer schafft es wie oft?</p>	<p>2 Gruppen</p>
10min	<p><b>Ausklang</b> Alle Seile werden im Kreis hingelegt. Die Schüler setzen sich hin und fassen ein Seilende. Es entsteht ein Spinnennetz. Wer kriecht durch das Spinnennetz, ohne die Fäden zu berühren?</p>	<p>Kreis</p>

## Leichtathletik – Hochsprung

**Material** Musik, dicke Matten, Bändeli, Ball  
Zauberschnur, Klebeband / Pylonen

**Lektionsziel** Die Teilnehmenden können mit dem Fosbury Flop (Grobform) über die Zauberschnur springen.



Zeit	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorische Hinweise / Material
10 min	<p><b>Einleitung</b>  <b>Verschiedene Lauf- und Hüpfformen, bei Stopp Partner suchen, Namen sagen, Übungsform ausführen</b>            + Abklatschen in der Luft            + Rücken an Rücken «drücken»  <b>Hochfangis</b>            + Wer auf eine Matte springt, kann nicht gehetzt werden, sobald der Nächste kommt, muss man wieder weg.            + Es zählt nur, wenn man sitzend auf der Matte landet.  <b>Vorbereitungsübung</b>            In eine Reihe sitzen, alle gehen in Brückenposition, Ball wird unten durch gerollt, Brückenposition darf erst aufgelöst werden, wenn Ball auf der anderen Seite rausrollt.</p>	<p>Musik            Organisation: in der Halle verteilt</p> <p> Material: 2 dicke Matten in der Mitte der Turnhalle</p> <p>Material: Ball</p>
5 min	<p><b>Hauptteil</b>  <b>Übungen zum Anlauf</b>            + Kurvenlaufen wie ein Flugzeug oder ein Töfffahrer            + Hopsenhüpfer            + Kurvenlaufen am Ende der Kurve abspringen</p>	<p>Alle miteinander durch Halle und um Matte herum</p>
25 min	<p><b>Übungen zum Springen</b>            + Mit einem Bein abspringen und auf Matte landen (wer mit rechtem Bein abspringt, geht nach rechts, wer mit linkem Bein abspringt geht nach links)            + Schersprung auf Matte (mit Schnur)            + Anlauf bogenförmig machen (evtl. markieren am Boden), Schersprung            + Versuchen, mit einem Bein abzuspringen und im Sitzen zu landen            + dito, nach der Landung im Sitzen Leiter anschauen            + Sprünge in die Höhe mit 90°-Drehung (in Reihe, zu zweit, eine Person kann sichern)            + Absprung mit 90°-Drehung so auf der Matte landen, dass Gesäss und Rücken die Matte gleichzeitig berühren, Gesicht zeigt immer noch zum Leiter            + dito, mit dem Absprung Hände vor Augen anheben            + dito 5 Schritte Anlauf (re-li-re-li-re oder umgekehrt)</p>	<p> L = Leiter</p> <p>Klebeband für Markierung (oder Pylonen)</p> <p>Je nach Voraussetzungen Übungen wiederholen oder überspringen</p> <p>Steigerungslauf</p>
10 min	<p><b>Ausklang</b>  <b>Mattensandwich</b>            ca. 5-6 Teilnehmende liegen auf der Matte (Bauchlage, Kopf und Arme ausserhalb Mattenrand. Zweite Matte auf die Rücken der Teilnehmenden legen. Darüber gehen, hüpfen etc.</p>	<p>2 dicke Matten            Festigkeit der Matten testen!</p> <p>Massage</p>

# Geräteturnen – Schaukelringe

**Material** Bändeli, Reifen, Teppichmuster, Therapiebälle, Bälle, Frisbee, Seile

**Lektionsziel** Die Teilnehmenden können in den Sturzhang schwingen (Grobform)



(Foto: mobilesport.ch/2011/05/16/schaukelringe-pendeln-im-sturzhang/)

Zeit	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorische Hinweise / Material
10 min	<p><b>Einleitung</b>  <b>Alle bewegen sich frei durch den Raum (verschiedene Geh- und Laufformen vorgeben). Bei der Begegnung mit einem Reifen eine Zusatzaufgabe lösen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Eine Runde auf dem Reifen balancieren zuerst vw, dann rw</li> <li>+ In Reifen sitzen</li> <li>+ Mit beiden Füßen hineinspringen, mit re / li Bein hineinspringen</li> <li>+ Froschhüpfen in Reifen und wieder heraus</li> </ul> <p><b>Formen zu zweit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ A steht im Reifen, B hinter A. B hält den Reifen. B gibt den Weg vor und schaut, dass A den Reif nicht berührt.</li> <li>+ Umgekehrt: B will, dass A den Reif berührt. B muss ausweichen.</li> <li>+ A und B stehen sich am Reifen gegenüber und geben sich die Hände. Sie versuchen sich gegenseitig über den Reifen zu ziehen.</li> <li>+ Sitzend mit angewinkelten Beinen, Reif liegt auf den Füßen, Reif versuchen hochzuheben und zu senken.</li> </ul> <p><b>Fangspiel</b>                      Ein bis zwei Fänger. Wenn jemand gehetzt wird, wird er zum Fänger und der Fänger ist erlöst. Die Gejagten können sich retten, indem sie auf eine Insel stehen (Reif). Es darf immer nur eine Person in einem Reif stehen.</p>	<p>Reifen in der Halle verteilt (ca. 10)</p> <p>Reifen auf Bauchhöhe halten</p> <p>Fänger mit Bändeli markieren</p>
30 min	<p><b>Hauptteil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Auf Teppichmuster oder Therapieball sitzen und hin und her rutschen. Zwei Personen führen, eine sichert mit Überdecken der Hände an den Ringen.</li> <li>+ Einer hängt an den Ringen, zwei heben jeweils ein Bein, der vierte sichert (Überdecken der Hände an den Ringen). Vw und rw gehen. Ringe brusthoch</li> <li>+ Ringe brusthoch, Therapieball unter den Ringen: vw über den Ball schwingen zum Sitzen auf Ball. 2 Partner führen den Ball, einer sichert mit Handabdeckung</li> <li>+ Absprung aus gestreckter Haltung hinten, Ball ca. 1-2m vor den Füßen: Beine und Gesäss heben und versuchen, über den Ball zu fliegen. Sicherung durch 2 Personen (re / li)</li> <li>+ Gleiche Form (ohne Ball): Beine und Gesäss höher heben (Sturzhang)</li> <li>+ Aus dem Schwingen in den Sturzhang und zurück</li> </ul>	<p>Je nach Voraussetzungen Übungen wiederholen oder überspringen</p> <p>4 Personen pro Ringpaar                      Sichern: Personen, die sich nicht selber halten können                      Ball in verschiedenen Distanzen nach Wunsch des Aktiven</p> <p>Bewegung Begleiten (Hilfe) an Hüften / Oberschenkel</p>
10 min	<p><b>Ausklang</b>  <b>Frisbee Schnappball mit Pass durch Reifen:</b>                      Durch Reif, der an Ringen festgemacht ist, einen Pass spielen können. Die beiden Gruppen sind rund um den Ring verteilt und passen sich zu. Mit dem Frisbee darf nicht gelaufen werden. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Frisbee durch den Reif gespielt und von einem Gruppenmitglied gefangen werden kann.</p>	<p>An zwei Ringpaaren jeweils einen Reifen mit Seilen anbinden                      2 Gruppen</p>

## Fitness – Krafttraining

**Material** Kastenteile, Bälle, Pfeife, Matten, Jasskarten, Seile, Teppichresten, Bänkli, Tennisbälle, Medizinbälle, Pylonen

**Lektionsziel** Die Teilnehmenden kräftigen die wichtigsten Muskelgruppen und lernen dabei Möglichkeiten des Krafttrainings kennen.



Fotos: Markus Ratzinger

Zeit	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorische Hinweise / Material
------	---	--------------------------------------

10 min **Einleitung**  
**Kreis gegen Kreis**  
 Die Gruppe teilt sich in einen grossen Aussenkreis und einen kleineren Innenkreis. Beide Kreise laufen in entgegengesetzter Richtung. Auf ein Zeichen löst sich der äussere Kreis auf und flüchtet zu den Wänden. Der innere Kreis versucht die einzelnen Personen zu fangen. Gefangene gehen in den Innenkreis, erfolgreiche Fänger in den Aussenkreis.  
**Bingo-Lauf**  
 Die Sportgruppe wird in Teams mit etwa 4 Spielenden aufgeteilt. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite hat es für jedes Team Zahlenkarten mit der Rückseite nach oben auf dem Boden. Der erste Spieler rennt zu den Karten, nimmt eine zufällige Karte und läuft zurück zum Start. Hier legt er die Karte bei der entsprechenden Zahl auf die Bingokarte. Der nächste Spieler startet. Welches Team hat zuerst eine komplette 5er-Reihe?

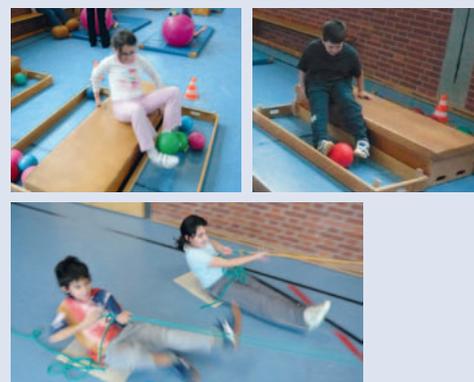
Zwei Handkreise

12	1	17	1	7
15	18	2	21	25
3	10	14	23	6
24	4	22	5	13
9	16	8	19	20

30 min **Hauptteil – Kräftigungscircuit**

- + **Posten 1 – Menschliche Uhr**  
 Alle Bälle müssen vom einen Kastenteil ins andere transportiert werden. Wenn alle Bälle versorgt sind, ist die Zeit für alle Posten abgelaufen. Laufdistanz je nach Voraussetzungen verändern.
- + **Posten 2 – Rumpfbeugen Puzzle**  
 Es wird immer eine Jasskarte, die hinter dem Kopf liegt, aufgenommen und auf den Kasten gelegt. Anzahl Karten?
- + **Posten 3 – Teppichrennen**  
 Auf dem Teppich sitzend, zieht man sich gegenseitig bis zur Wand (Hallbreite) und rennt wieder zum Ausgangspunkt zurück. Wie viele Wandberührungen?
- + **Posten 4 – Ballkran**  
 Der Ball wird von der einen Seite über den Pylon auf die andere gelegt und wieder zurück. Wie oft hin und her?
- + **Posten 5 – Auf Bänkli steigen**  
 Wir steigen aufs Bänkli und wieder runter. Anzahl Treppenstufen?
- + **Posten 6 – Seilspringen**  
 Variante A: Normales Seilspringen mit beiden Beinen gleichzeitig.  
 Variante B: Seil auf Boden auslegen und darüber springen. Wie oft kann man springen?

Der Circuit wird zu zweit durchlaufen – evtl. Posten doppelt führen. Die «Menschliche Uhr» gibt jeweils die Postenzeit vor.



10 min **Ausklang**  
**Rollmops**  
 Die beiden Gruppen stellen sich gegenüber auf. Der Gymnastikball liegt in der Mitte. Nun versuchen, den Ball auf die gegnerische Seite zu treiben, indem man ihn mit den Bällen trifft.

Tennisbälle zum Werfen  
 Medizinball in Mitte  
 mehrere Bälle in Mitte