



Sport inklusiv

Menschen mit und ohne Behinderung
gemeinsam im Sport – Fragen und Antworten
zur Gestaltung inklusiver Sportgruppen





Inhalt

- 1 Einleitung** ... 2
- 2 Inklusion im Sportverein:
Der Mehrwert für alle Beteiligten** ... 3
 - 2.1 Wie kann ein Sportverein zur Inklusion von Menschen mit Behinderung beitragen? ... 3
 - 2.2 Was für Ziele verfolgen inklusive Sportgruppen? ... 4
- 3 Organisatorische Aspekte** ... 5
 - 3.1 Wer kann Inklusionssportgruppen anbieten? ... 5
 - 3.2 Wer kann inklusive Sportgruppen trainieren und welche Voraussetzungen brauchen ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen? ... 5
 - 3.3 Wie viele Helfer brauche ich und woher kommen diese? ... 5
 - 3.4 Muss eine besondere Versicherung abgeschlossen werden? ... 6
 - 3.5 Brauche ich ein ärztliches Attest oder Krankheitsbilder der Athleten? ... 6
 - 3.6 Wie komme ich an Sportstätten, Materialien und Trikots? ... 6
 - 3.6.1 Sportstätten ... 6
 - 3.6.2 Materialien ... 8
 - 3.6.3 Trikots ... 8
- 3.7 Wer finanziert die Sportgruppen und woher kann man finanzielle Unterstützung bekommen?** ... 8
- 3.8 Wo kann man inklusive Sportgruppen im Verein integrieren?** ... 9
- 4 Anforderungen an TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen** ... 10
 - 4.1 Was sind die besonderen Herausforderungen an den Trainer von inklusiven Teams? ... 10
 - 4.2 Wer kann fachlichen Input geben und wo kann ich mich fortbilden? Welche Aus- und Fortbildungen gibt es? ... 10
 - 4.3 Welche medizinischen Kenntnisse sind notwendig? ... 12
- 5 Die SportlerInnen** ... 13
 - 5.1 Wie alt sollten die Sportler sein? ... 13
 - 5.2 Wie gehe ich mit der Leistungsheterogenität in der Gruppe um? ... 13
 - 5.3 Rekrutierung ... 13

Impressum:

Verantwortlich: Special Olympics Deutschland e.V., Invalidenstraße 124, 10115 Berlin. Erarbeitet von: Katharina Pohle, Dr. Florian Pochstein. Redaktionelle Bearbeitung: Sandra Ziller, Daniel Stanev. Gestaltung: martinbrombacher.de. Titelbild: SOD/Luca Siermann.

Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im Umfeld des organisierten Sport und der Behindertenhilfe in unveränderter Form nicht kommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen.

Der vorliegende Leitfaden wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch SOD können für eventuelle Schäden, die aus den im Leitfaden vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KFW STIFTUNG



6 Netzwerk – Was für Kooperationspartner sind in Reichweite? ... 15

6.1 Allgemein zu Kooperationen ... 15

6.2 Schule ... 15

6.2.1 Regelschule Nachmittagsprogramm & Behindertensportverein/ Behindertensportgruppe ... 15

6.2.2 Regelschule Sportunterricht & Behindertensportverein/ Behindertensportgruppe ... 15

6.2.3 Regelschule & Förderschule & Sportverein ... 16

6.2.4 Förderschule & Sportverein ... 16

6.3 Kindertagesstätte & Sportverein ... 16

6.4 Werkstatt für Menschen mit Behinderung & Sportverein ... 16

6.5 Behindertensportverein & Sportverein ... 17

6.6 Vereine oder Interessensgemeinschaften zur Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung ... 17

7 Besonderheiten beim Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung ... 18

7.1 Grundlegendes ... 18

7.2 Worauf muss ich in inklusiven Teams besonders achten? ... 19

8 Was muss ich bei der Trainingsplanung im Sport für Menschen mit geistiger Behinderung beachten? ... 20

8.1.1 Was sind die psychischen Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training? ... 20

8.1.2 Was sind physische Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training? ... 22

8.1.3 Was sind die sozialen Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training? ... 24

9 Special Olympics Unified Sports® Handlungsleitfaden zum Aufbau einer Special Olympics Unified Sports®-Gruppe am Beispiel der Sportart Volleyball ... 26

9.1 Über Special Olympics ... 26

9.2 Resultate ... 26

9.3 Drei Optionen („Three Options Model“)

9.4 Wahl des Modells und Einbindung der Spieler ... 27

9.4.1 Richtige Wahl des Modells ... 27

9.4.2 „Meaningful Involvement“ ... 28

9.5 Die Rolle des Unified Coaches ... 28

9.6 Wie baut man ein Unified Team auf? ... 29

9.6.1 Netzwerk aufbauen ... 29

9.6.2 Team und Spieler finden ... 29

9.6.3 Teambuilding ... 30

9.6.4 Welche Sportart? ... 30

9.7 Regeln ... 31

9.7.1 FIVB Volleyballregeln ... 31

9.7.2 Special Olympics Volleyballregeln ... 31

9.8 Was ist Unified Beach Volleyball ... 31

9.9 Aufbau einer Trainingseinheit mit Unified Volleyball ... 32



1 Einleitung

Sie haben Interesse an der Gestaltung von inklusiven Sportgruppen? Herzlichen Glückwunsch, mit diesen Voraussetzungen haben Sie schon die größte Hürde überwunden. Sie können sich vorstellen, solche Angebote anzubieten, sind sich aber in einigen/ bestimmten Punkten, noch (ein wenig) unsicher? Das ist nicht schlimm, das geht Ihnen nicht alleine so. Mit diesem Leitfaden wollen wir Ihnen eine erste Orientierung und Hilfestellung bei der Beantwortung wichtiger Fragen zu inklusiven Sportangeboten geben.

Inklusive Sportgruppen sind bisher eher die Ausnahme als die Regel und daher freuen wir uns umso mehr, dass Sie uns bei der Umsetzung dieser eigentlich selbstverständlichen Art und Weise des Sporttreibens unterstützen wollen.

Wahrscheinlich wird es noch einige Bedenken oder Fragen geben, die sich auf die ganz konkrete Umsetzung beziehen. Das ist völlig normal, aufgrund der relativ neuen Entwicklung dieser Sportprogramme (zumindest in Deutschland) gibt es noch wenig Erfahrungen, die zudem auch noch schwer zugänglich sind und oft in den Vereinen, die sich dieser Herausforderung stellen, verbleiben und nicht an die Öffentlichkeit gelangen. Special Olympics hat sich daher zur Aufgabe gemacht, die bisherigen Erfahrungen zu bündeln, konkrete Hinweise und Hilfestellungen für interessierte Übungs-

leiterInnen und TrainerInnen zu geben und anhand von bestehenden Gruppen ganz praktisches Anschauungsmaterial anzubieten.

In dieser Handreichung haben wir versucht, die relevantesten Fragen aufzugreifen und möglichst umfassend zu beantworten. So eine Handreichung kann dabei natürlich immer nur Einblicke geben, eine vertiefte Auseinandersetzung mit psychologischen, pädagogischen oder medizinischen (Fach-)Wissen und Erkenntnissen sollte je nach Bedarf weiterführend gesucht werden. Was der Leitfaden aber sehr wohl leisten kann und möchte, ist die Vermittlung der notwendigen Grundkenntnisse, die für die Leitung solcher Sportgruppen unverzichtbar sind. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns weitere Fragen stellen, die in dieser Handreichung nicht aufgegriffen wurden oder wenn Sie uns (durchaus auch kritische) Rückmeldung zu den von uns behandelten Themen geben. Wir verstehen dieses Dokument als eine dynamische Form der Unterstützung für Interessierte, die von der aktiven Mitarbeit und den Erfahrungen der bestehenden und zukünftigen ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen lebt. Scheuen Sie sich also nicht, uns ihre Erfahrungen mitzuteilen, auch und gerade, wenn Sie ganz anders sind, als wir es hier in dieser Handreichung vorgestellt haben.

2 Inklusion im Sportverein: Der Mehrwert für alle Beteiligten

Bevor es mit den eigentlichen Inhalten losgeht, noch einige kurze Bemerkungen zu den Begrifflichkeiten Integration und Inklusion: Im aktuellen Sprachgebrauch dominiert der Begriff Inklusion, der auch im Rahmen der UN Behindertenrechtskonvention von 2009 (UN-BRK) verstärkt eingeführt wurde. Inklusion wird dabei oft als Weiterentwicklung von Integration verstanden, in dem Sinne, dass sich Menschen mit Behinderungen nicht mehr in „Nichtbehindertensysteme“ integrieren MÜSSEN, sondern dass sich das System (sei es nun die Schule, der Arbeitsplatz oder eben der Sportverein) soweit verändert, dass Menschen mit Behinderung die gleichberechtigte Teilnahme und Partizipation auf allen Ebenen ermöglicht wird. In diesem Verständnis ist die Inklusion tatsächlich eine qualitative Verbesserung der Integration. In der Praxis hingegen ist die Mehrzahl der Integrationssportbemühungen seit jeher inklusiv ausgerichtet und von einer geforderten Anpassungsleistung der Menschen mit Behinderungen kann nicht die Rede sein. Somit sind die Begriffe Integration und Inklusion an diesen Stellen austauschbar. Wenn in diesem Dokument die Rede von Integrationssportabteilungen oder -gruppen ist, ist damit immer das Verständnis von Inklusion gemeint.

2.1 Wie kann ein Sportverein zur Inklusion von Menschen mit Behinderung beitragen?

Mit der Ratifizierung der UN-BRK hat auch der Sport die Aufgabe Menschen mit Behinderung zu integrieren. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten für einen Verein, sich im Bereich „Inklusion“ zu engagieren. Es wird im Allgemeinen von zwei Sichtweisen ausgegangen, der „*Inklusion im Sport*“ und der „*Inklusion durch den Sport*“.

Inklusion im Sport:

Inklusion im Sport bedeutet für Special Olympics, Menschen mit Behinderung die Möglichkeit zu eröffnen, Sport zu treiben und dabei die Sportart und das Wettbewerbsniveau (Breiten- und/oder Leistungssport) genauso wählen zu können wie den Ort, das Umfeld

(Einrichtung und/ oder Verein) oder den Anlass (im Alltag oder bei Sportveranstaltung). Hierzu gilt es entsprechende Strukturen und Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen. Ziel ist es, dass sich der Sport öffnet und zunehmend Sportangebote für Menschen mit Behinderung auch außerhalb der Förderschulen oder Einrichtungen der Behindertenhilfe anbieten. Vereine richten Sportgruppen ein, integrieren diese in Abteilungen oder schaffen eigene Behindertensportangebote. Auch werden vermehrt Sportgruppen eingerichtet, in denen Sportler mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben, sich also direkt in der Ausübung des Sports begegnen.

Inklusion durch den Sport:

Durch die Initiierung von Sportgruppen innerhalb bestehender Sportsysteme (Vereine, Fachsportverbände, Landessportbünde, etc.) wird Sportlern mit Behinderung die Möglichkeit gegeben, am Vereins- und Verbandsleben teilzunehmen. Sie werden sichtbar in Auftritten von Vereinen und Verbänden (Vereinsheften, Auftritten, Liga-Betrieb, u. ä.) und als Sportler wahrgenommen. Ziel ist es, über den Sport eine Brücke zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung zu schaffen und somit auch auf andere Bereiche außerhalb des Sports zu wirken.

Im inklusiven Sport können beide Varianten vertreten sein. Durch die Ansiedlung eines inklusiven Angebotes im Sportverein bilden sich Brücken zwischen den unterschiedlichen Lebenswelten von Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung. Menschen mit Behinderungen werden in einem Gesellschaftssystem sichtbar als Sportler und Mitglieder eines Vereins. Zudem bieten inklusive Gruppen ein optimales Feld, um Menschen mit und ohne Behinderung direkt in einer gemeinsamen Sportausübung zusammenzubringen. Sie trainieren gemeinsam in einer Gruppe, treiben zusammen Sport und das gegenseitige Kennenlernen bei diesen Aktivitäten fördert den Abbau von Berührungängsten, lässt neue Freundschaften entstehen oder öffnet zumindest den Blick auf andere Lebenswelten.

2.2 Was für Ziele verfolgen inklusive Sportgruppen?

Grundsätzlich sind die Ziele inklusiver Sportgruppen gar nicht so verschieden von denen anderer Sportgruppen. Die positiven Möglichkeiten des Sports sollen möglichst optimal genutzt werden. Eine sicherlich unvollständige Liste könnte z.B. folgende Ziele beinhalten:

- Unterhaltung, Zerstreuung, Ablenkung vom Alltag
- Steigerung der Leistungsfähigkeit (physisch und psychisch)
- Ausgleich von Bewegungsarmut im Alltag
- Knüpfen von sozialen Kontakten
- Lebensfreude und Spaß

Neben diesen Zielen ergeben sich für Sportgruppen mit Menschen mit Behinderung Schwerpunktsetzungen, die zwar auch im Sport von Menschen ohne Behinderung relevant sind, aufgrund der Voraussetzungen der TeilnehmerInnen aber zumindest im Kopf des Trainers bzw. der Trainerin präsent sein sollten.

Dies betrifft u.a. die

- Vermittlung von Selbstbewusstsein
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen
- Vermittlung von Gesundheitsbewusstsein und Körpergefühl
- Schaffung von gemeinsamen Erlebnissen in einer Mannschaft/ Sportgruppe
- Teilhabe an der Gesellschaft

Wie Sie sicherlich bemerken, sind die Unterschiede eigentlich gar nicht so groß. Und genau darum geht es ja: Der Sport soll für Menschen mit einer Behinderung ein genauso selbstverständlicher Teil des Lebens werden wie für Menschen ohne Behinderungen. Daher sind die weitgesteckten Ziele identisch. In der konkreten Umsetzung können sich aber dennoch Unterschiede ergeben, da die unterschiedlichen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der SportlerInnen natürlich in der Trainingspraxis berücksichtigt werden müssen. Zudem gibt es einige organisatorische Anforderungen, die Sie beachten sollten. Diese Themen behandeln wir in den folgenden Abschnitten.



3 Organisatorische Aspekte

3.1 Wer kann Inklusionssportgruppen anbieten?

Inklusive Sportgruppen kann jeder Träger von Sportgruppen oder Sportveranstaltungen anbieten, soweit geeignete Räumlichkeiten (je nach Sportart unterschiedlich) und motivierte Übungsleiter vorhanden sind. Diese Voraussetzungen findet man am ehesten in Sportvereinen, Schulen oder Einrichtungen der Behindertenhilfe. Einige Sportarten lassen sich aber auch mit relativ geringem räumlichem Aufwand im Park, am Strand o. ä. (z. B. Laufgruppe, Boccia, Walking, Freizeitfußball) durchführen, sofern ein Übungsleiter gefunden wird.

3.2 Wer kann inklusive Sportgruppen trainieren und welche Voraussetzungen brauchen ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen?

Viele Organisationen bieten Fort- und Ausbildungen an, die verschiedene Bereiche des Sports mit Menschen mit Behinderung oder inklusive Sportgruppen abdecken (siehe „*Wer kann mir fachlichen Input geben?*“). Generell kann jeder, der es sich zutraut, eine solche Sportgruppe trainieren, auch wenn keine expliziten Übungsleiterlizenzen oder Fortbildungen absolviert worden sind. Hilfreich sind aber natürlich Grundlagen aus verschiedenen Themenfeldern, wie z. B.:

- Grundlagen der Sportart, die trainiert werden soll (Optimal, aber nicht zwingend notwendig, ist die eigene Erfahrung in dieser Sportart in Verbindung mit einer Übungsleiter-Lizenz)
- Pädagogisches Geschick im Umgang mit (Sport-)Gruppen,
- Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit Behinderung
- Grundlagen der ersten Hilfe

ÜbungsleiterInnen zu finden, die über alle optimalen Voraussetzungen verfügen, ist schwierig. Es empfiehlt sich, eher zwei bis drei ÜbungsleiterInnen (je nach Gruppengröße) zu finden, die Erfahrungen in jeweils einem oder mehreren der Bereiche aufweisen können und offen sind, sich gegenseitig zu ergänzen und voneinander zu lernen. Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf die TeilnehmerInnen der Sportgruppe einzulassen und sich auch ungewohnten oder neuen Situationen zu stellen.

3.3 Wie viele Helfer brauche ich und woher kommen diese?

Auch die Anzahl der Helfer ist abhängig von der Sportgruppe und der Sportart, die betrieben werden soll. Außerdem spielt mit hinein, wie groß der Aufwand um den Sport herum ist. Faktoren, die die Anzahl und Anforderungen an Helfern beeinflussen, sind u.a. die:

- Anzahl der Sportler
- Komplexität der zu bewältigenden Aufgaben, d. h. braucht der Übungsleiter Unterstützung bei Hilfestellungen oder bei Erklärungen
- Betreuungsaufwand der SportlerInnen, gibt es z. B. SportlerInnen, die eine stetige Aufmerksamkeit und Betreuung erfordern
- Barrierefreiheit der Sportstätte
- Selbstständigkeit der Sportler während der Trainingszeit, aber auch außerhalb beim Umziehen, bei Wegen zur und von der Sportstätte
- Aufgaben, die außerhalb der Trainingszeit anfallen, wie z. B. Austausch mit Eltern oder Betreuern, Organisation von Turnier- oder sonstigen Ausfahrten

Je höher der jeweilige Aufwand ist, desto mehr sollten sich ÜbungsleiterInnen durch HelferInnen unterstützen lassen. Diese können über verschiedene Kanäle gefunden werden:

- Für organisatorische Aufgaben (z. B. die Fahrt zu Wettkämpfen oder die Verpflegung bei ganztägigen

Aktionen) findet man häufig Unterstützung im Umfeld der SportlerInnen (Eltern, Freunde, Partner).

- für Unterstützung im sportlichen Bereich lohnt es sich, sich im eigenen sportlichen Umfeld oder im Verein umzusehen.
- Viele Landessportbünde oder Fachverbände bieten aber auch Übungsleiterbörsen an, in denen man fachliche Unterstützung finden kann.
- Ehrenamtsinitiativen vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ehrenamtsbörsen sind häufig über Websites organisiert, es gibt aber auch Messen, auf denen sich Projekte vorstellen und um Helfer werben können.

3.4 Muss eine besondere Versicherung abgeschlossen werden?

Wenn die SportlerInnen mit Behinderung im Verein Mitglied sind, sind sie über die Vereinsversicherung abgesichert. Es muss keine zusätzliche Versicherung abgeschlossen werden. Der Übungsleiter sollte aber sicherstellen, dass die SportlerInnen bei der Teilnahme am Training selbst krankenversichert und auch haftpflichtversichert sind. Genaue Informationen über die Vereinsversicherung können der jeweilige Verein oder der jeweilige Landessportbund geben (Special Olympics selbst kann keinen Versicherungsschutz gewähren. Dies geht nur über die Mitgliedschaft in einem Sportverein! Sollte also eine Einrichtung (Werkstatt o.ä.) als Mitglied bei Special Olympics registriert sein, besteht dadurch kein Versicherungsschutz für die SportlerInnen und Sportler! Diese muss separat abgeschlossen werden. Hier halten Sie bitte Rücksprache mit der jeweiligen Institution, für die Sie tätig sind).

3.5 Brauche ich ein ärztliches Attest von den Athleten?

Um „auf der sicheren Seite“ zu sein, kann man sich von den TeilnehmerInnen der Sportgruppe einen Nachweis zur allgemeinen Sporttauglichkeit vorlegen lassen, dies ist jedoch keine Pflicht. Im Regel-Wettkampfsport wird dies insbesondere dann praktiziert, wenn jugendliche SportlerInnen bereits im Erwachsenenbereich eingesetzt werden, die Belastung also höher ist.

Sollten die SportlerInnen an überregionalen Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen wollen, muss

bei der Anmeldung dieser Nachweis der Sporttauglichkeit vorgelegt werden. Ebenso sieht es aus, wenn die Sportangebote über die Rehasport-Verordnung bezuschusst werden sollen. Hierzu muss beim Behindertensportverband die Behinderung des Sportlers belegt werden, da die Zuschüsse mit der Krankenkasse des Sportlers abgerechnet werden.

Generell sollten ÜbungsleiterInnen aber über die verschiedenen Beeinträchtigungen, die die SportlerInnen (ob mit oder ohne Behinderung) haben, Bescheid wissen. Zum einen (siehe auch „brauche ich medizinische Kenntnisse?“) hilft es bei Notfällen weiter, wenn man auf auftretende Probleme sofort angemessen reagieren kann. Zum anderen hilft es aber auch, die Anforderungen im Training gut zu dosieren und die SportlerInnen nicht zu über- oder unterfordern.

3.6 Wie komme ich an Sportstätten, Materialien und Trikots?

3.6.1 Sportstätten

Zunächst sollte geklärt werden, welche Form der Sportstätte notwendig ist. Am einfachsten ist es sicherlich, wenn für das Training öffentliche Räumlichkeiten wie z. B. Parks, Wege oder Plätze genutzt werden können. Hier muss lediglich im Bezirk nach gut zugänglichen und auffindbaren Orten gesucht werden, auf denen das Sportangebot regelmäßig stattfinden kann.

Schwieriger wird es, wenn Sportplätze oder Sporthallen genutzt werden müssen. Bei der Planung des Angebotes sollte man hier auf jeden Fall vorher Rücksprache halten mit den Eignern, bzw. Verwaltern von Sportplätzen und -hallen. Dies kann der Verein sein oder die öffentliche Sportverwaltung (Bezirke, Kreise, o. ä., je nach Verwaltungsstruktur der Region). Sollte sich bei diesen Gesprächen schon herausstellen, dass die entsprechenden Räumlichkeiten nicht genutzt werden können, sollte man über ein Alternativangebot nachdenken. Nutzungszeiten in Sportanlagen der öffentlichen Verwaltung werden häufig saison- oder jahresweise vergeben. Informationen über den Zeitpunkt der Vergabe können in der jeweiligen Sportverwaltung erfragt werden. Bei Sportangeboten mit einem inklusiven Charakter lohnt es sich, auch politisch zu argumentieren mit dem großen gesellschaftlichen Wert, den diese Angebote haben.



Foto: SOD/Binh Truong

Viele Werkstätten für Menschen mit Behinderung verfügen ebenfalls über Sportanlagen, die im Allgemeinen nur von den Werkstätten selbst und dies häufig nur tagsüber in der Arbeitszeit genutzt werden. Es lohnt sich, bei diesen Werkstätten anzufragen, ob eine Nutzung durch ein inklusives Vereinsangebot oder eine freie inklusive Sportgruppe möglich ist. Ggf. kann man hier sogar eine Kooperation zwischen Verein und Werkstatt forcieren. Ein Vorteil von Sportanlagen von Behindertensportstätten ist, dass diese oft barrierefrei zugänglich sind.

Die Barrierefreiheit von öffentlichen Sportstätten ist dagegen häufig nicht gewährleistet. Erst nach und nach werden Sportanlagen aufgerüstet oder umgebaut. Bei der Suche nach einer Räumlichkeit sollte darauf geachtet werden, ob für das Sportangebot eine barrierefreie Anlage notwendig ist. Für die Anpassung von vereinseigenen Anlagen gibt es die Möglichkeit z. B. bei der Aktion Mensch Zuschüsse für „Investitionen für barrierefreie Gestaltungen“ zu beantragen (www.aktion-mensch.de → Fördermöglichkeiten).

3.6.2 Materialien

In Sporthallen, die von Schulen oder Mehrspartenvereinen genutzt werden, ist häufig eine Grundausrüstung von Sportgeräten vorhanden. Dies umfasst meistens Geräte wie z. B. Kästen, Matten, Tore, Banden, Stangen, Turngeräte. Meistens haben auch die Abteilungen der Sportvereine eigene Schränke oder Materialdepots in den Sportanlagen, die alle Arten von Geräten enthalten können. Hier hilft die Rücksprache mit den anderen Nutzern der Sportanlage.

Für Kleinmaterial bietet es sich für ÜbungsleiterInnen an, selbst eine Grundausrüstung zu besitzen oder sich vom Verein zur Verfügung stellen lassen. Hierzu zählen je nach Sportart z. B. Leibchen, kleine Hütchen, Markierungsbänder, Bälle, etc.

3.6.3 Trikots

Die Ausstattung mit einheitlichen Trikots ist oft ein großes Thema in vielen Sportgruppen, die in Wettbewerben antreten. Trikots kann man häufig im Mannschaftssatz günstiger bekommen als wenn sich jede/r TeilnehmerIn selbständig ein Trikot besorgt. Die direkte Ansprache von Sportläden hilft hier weiter. Zudem sollte versucht werden, im Umkreis der Sportgruppe noch einen oder mehrere Sponsoren zu finden, die einen Zuschuss zum Trikotsatz geben oder diesen

vielleicht sogar ganz bezahlen. Die bisherige Erfahrung aus der Praxis hat gezeigt, dass es insbesondere für Teams mit einem inklusiven Hintergrund durchaus machbar ist, einen Trikotsponsor zu finden.

3.7 Wer finanziert die Sportgruppen und woher kann man finanzielle Unterstützung bekommen?

Grundsätzlich sollten inklusive Sportgruppen über das gleiche Modell wie andere Vereinsgruppen finanziert werden, d. h. die TeilnehmerInnen der Sportgruppen werden Mitglied im Verein und zahlen somit den jeweiligen Mitgliedsbeitrag. Es gibt für den Sport mit Menschen mit Behinderung oder inklusive Sportgruppen aber noch weitere Möglichkeiten, finanzielle Unterstützung zu bekommen. Diese können von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sein, wie z.B.:

Rehasport-Verordnung über den Deutschen Behindertensportverband

Die Grundlage für die Rehasport-Verordnung ist das Sozialgesetzbuch IX § 44 und soll Menschen mit Behinderung bei der Eingliederung in Gesellschaft und Arbeitsleben unterstützen. Die Förderung ist eine finanzielle Zuwendung über die Krankenkassen, wird aber über den jeweiligen Landes-Behindertensportverband beantragt. Die genauen Formalien können beim zuständigen Behindertensportverband nachgefragt werden. Auch eine Förderung von Bewegungsspielen ist dabei möglich. Generell muss der Verein hierzu Mitglied im Behindertensportverband sein und die Mitglieder der Sportgruppen an diesen melden. Weitere Informationen können über die Website des Deutschen Behindertensportverbands unter „Rehabilitationssport“ abgerufen werden.

Förderung der Landes- und Kreissportbünde:

Viele Sportbünde bieten eine besondere Förderung für Inklusionssport an. Die Form ist je nach Land sehr unterschiedlich, genaue Informationen hierzu gibt der jeweils zuständige Landes- oder Kreissportbund. Die Kontakte zu den Landessportbünden können über die Website des Deutschen Olympischen Sportbundes über „DOSB-Organisation“ eingesehen werden.

Beispiel Hamburg: Im Bereich Breitensportförderung können Zuschüsse für inklusive Sportgruppen beantragt werden. Zudem gibt es über den Weg des Hamburger Sportbundes die Möglichkeit Glücksspiralmittel zu beantragen.

Stiftungen aus dem Bereich Sport:

Es gibt zahlreichen Stiftungen, die den Bereich Sport, teilweise auch konkret Sport und Inklusion, fördern, z. B. die Aktion Hilfe für Kinder, Alexander-Otto-Stiftung, Bundesliga-Stiftung und viele mehr. Eine Übersicht über Stiftungen mit einer Suchfunktion findet sich unter www.stiftungen.org.

Projekt- oder Inklusionsförderung über die Aktion Mensch:

Von der Aktion Mensch werden zahlreiche Projekte auf unterschiedliche Weise gefördert. Wichtig ist hier, dass die Aktion Mensch auch Personalkosten fördert. Die Aktion Mensch fördert maximal drei Jahre mit dem Ziel, dass sich ein Projekt danach selbst trägt. Umfangreiche Informationen über die Förderung gibt es auf www.aktion-mensch.de.

Preise:

Die Bewerbung um Preise im Sport gibt auch häufig die Möglichkeit, einen kleinen Zuschuss zu bekommen. Preise werden ausgeschrieben von Landessportbünden (z. B. Sterne des Sports), städtischen Einrichtungen oder Behörden (z. B. Auszeichnung für bürgerliches Engagement), Stiftungen von Unternehmen (z. B. Inklusionspreis der Sparda-Bank), Stiftungen generell (z. B. Werner-Otto-Preis im Behindertensport). Hier empfiehlt es sich, regional aufmerksam Sport- und Gesellschaftsnachrichten zu studieren, die Bewerbung für solche Preise ist oft nicht aufwendig.

Sponsoren:

Bei der Ansprache von potenziellen Sponsoren empfiehlt es sich, den sozialen Charakter einer inklusiven Sportgruppe in den Vordergrund zu stellen und auch anzubieten, das Engagement des Sponsors aktiv zu kommunizieren, bzw. dem Sponsor zu erlauben, dieses hervorzuheben. Hier hilft es, wenn potentielle Sponsoren die Sportgruppe kennenlernen können und ggf. sogar kleine Aktionen gemeinsam unternehmen.

3.8 Wo kann man inklusive Sportgruppen im Verein integrieren?

Generell gibt es zwei Möglichkeiten, die Sportgruppe im Verein zu integrieren: die Gruppe wird der jeweiligen Abteilung im Verein zugeordnet, z. B. die Kanugruppe der Abteilung Kanu, die Fußballgruppe der Abteilung Fußball usw. oder der Verein hat eine Abteilung „*Inklusionssport*“, zu der die Gruppe zugeordnet werden kann.

Welche Möglichkeit man wählt, hängt sicherlich mit dem Selbstverständnis des Vereins und der Gruppe sowie der Akzeptanz innerhalb des Vereins zusammen. Die Integration in die jeweilige Sport-Abteilung des Vereins fördert die Einbindung in den Verein und setzt den Fokus nicht auf das Thema „Behinderung“, sondern auf den Fokus „Sportart“. Zudem ist die Sportgruppe dann auch in die sportspezifische Fachverbandsarbeit eingebunden (Fort- und Ausbildung, lokaler/regionaler Wettbewerbsbetrieb).

Bei einer Ansiedlung in einer Abteilung „*Inklusionssport*“ ist eher eine Anbindung an die Behindertensportverbände gegeben, die sich an den paralympischen Sportarten und dem Rehasport orientieren. Der Fokus liegt eher auf dem Thema „Behinderung“ und weniger im sportartenspezifischen Bereich. Andererseits gibt diese Orientierung aber die Möglichkeit der Förderung durch die Rehasport-Verordnung (siehe Thema: „*Wer finanziert die Sportgruppen und woher kann man finanzielle Unterstützung bekommen?*“) oder es ließe sich ein Vereinsbeitrag realisieren, der an die oftmals sehr eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten von Menschen mit Behinderung angepasst ist.

4 Anforderungen an TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen

4.1 Was sind die besonderen Herausforderungen an den Trainer von inklusiven Teams?

Eine wichtige Aufgabe für TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen besteht in der Berücksichtigung der Heterogenität in der Leistungsfähigkeit der SportlerInnen. Hiermit ist gemeint, dass die Unterschiedlichkeit von Personen innerhalb der Trainingsgruppe zu berücksichtigen ist. Wichtige Aspekte sind z.B. der individuelle Stand der sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unterschiedlich schnelle Auffassungsgabe, die unterschiedliche Einstellung zum Sporttreiben oder auch der individuelle Gesundheitszustand. Niemand sollte in einer Sportgruppe überfordert sein, aber im Gegensatz sollen sich die leistungsstärkeren TeilnehmerInnen auch nicht langweilen oder sich unterfordert fühlen. Diese Heterogenität ist nicht nur in inklusiven Sportgruppen, sondern in nahezu allen Freizeitsportgruppen im Breitensport vorzufinden und stellt eine der größten Herausforderungen für die Leitung der Gruppe dar.

Wichtig ist, dass leistungsfähigere TeilnehmerInnen der Sportgruppe nicht die Rolle des Übungsleiters übernehmen und anfangen, weniger leistungsfähige SportlerInnen zu bevormunden (eine Einbindung leistungsstärkerer Personen in die Gestaltung des Trainingsprozesses hingegen ist durchaus sinnvoll, sofern das Ziel die Unterstützung der leistungsschwächeren TeilnehmerInnen ist). Ein Mittel, alle SportlerInnen weiter zu fordern und zu fördern ist, innerhalb des Trainings zu differenzieren und z. B. eine Übung in verschiedenen Schwierigkeitsgraden anzubieten. Je heterogener die Leistungsfähigkeit innerhalb einer Trainingsgruppe wird, desto wichtiger ist eine Differenzierung innerhalb des Trainings, um niemanden aus der Sportgruppe zu verlieren, weil der Spaß am Sport verloren geht.

Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass TrainerInnen bzw. ÜbungsleiterInnen aus dem Sport oftmals auch vertraute Ansprechpartner und Bezugspersonen werden. Das heißt, man sollte sich gedanklich damit

beschäftigen, wie weit die eigene Verantwortung für die SportlerInnen gehen soll und darf. Hierbei können z. B. folgende Fragen auftauchen:

- Wie weit wirkt das Training in der Sportgruppe als eine Unterstützung in den Alltag der SportlerInnen ein?
- Wie weit werden die SportlerInnen in ein Vereinsleben integriert?
- Welchen Schwerpunkt hat die rein sportliche Leistung, welchen Wert hat der Vergleich der SportlerInnen untereinander?
- Wie viel Verantwortung will ich übernehmen?
- Wie weit will ich emotional involviert sein?

Die Beantwortung dieser Fragen ist von Person zu Person und Sportgruppe zu Sportgruppe unterschiedlich. Es empfiehlt sich aber, diese mit Trainerkollegen oder anderen Bezugspersonen zu diskutieren und sich über seine Aufgaben und Rollen im Klaren zu sein.

4.2 Wer kann fachlichen Input geben und wo kann ich mich fortbilden? Welche Aus- und Fortbildungen gibt es?

Trainer und Übungsleiter von bestehenden Gruppen

Der Bereich „Inklusion & Sport“ ist zurzeit noch in der Entwicklung und es gibt deutlich weniger Literatur oder Fortbildungen als im Breiten- und Leistungssport. Eine sehr gute Quelle für neue Ideen und Hilfen bei Problemen ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Trainern und Übungsleitern. Dies kann im Rahmen von Sportveranstaltungen, wie z. B. Turnieren „am Rand“ geschehen, aber auch als gemeinsamer Erfahrungsaustausch organisiert und moderiert werden.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und seine Landessportbünde

Viele Verbände setzen sich immer mehr mit dem Thema auseinander und bieten verschiedene Fortbil-



dungen zum inklusiven Sporttreiben an. Es finden sich Fortbildungen von wenigen Stunden bis hin zu ganzen Wochenendlehrgängen. Diese werden über die Websites (www.dosb.de/de/inklusion) und Fortbildungsprogramme der Verbände veröffentlicht. Mitglieder von Vereinen zahlen einen günstigen Beitrag für diese Fortbildungen, oft wird der Beitrag auch vom Verein übernommen und der Lehrgang kann als Verlängerung für eine Übungsleiter- oder Trainerlizenz anerkannt werden.

Special Olympics Deutschland und Landesverbände

Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Special Olympics Deutschland (SOD) bietet über seine Akademie Fortbildungen und Arbeitsgruppen zum Thema inklusiver Sport sowie zu sportartspezifischen Trainings- und Vermittlungsmethoden an. In verschiedenen Modulen können sich TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen fortbilden. Eine Übersicht findet sich auf den Seiten der SOD Akademie (www.specialolympics.de/sport-angebote/sod-akademie). Es gibt auch die Möglichkeit, Module der SOD Akademie bei genügend interessierten Personen im eigenen Verein oder der eigenen Organisation durchzuführen.

Weiterhin wurde von Special Olympics International das „SO get into it“ Curriculum (<https://getintoit.specialolympics.org/>) entwickelt. Hier werden Lehrmaterialien zum Thema Sport und Behinderung für LehrerInnen und TrainerInnen zur Verfügung gestellt. Das Material ist auf Englisch und befasst sich auch mit Themen wie Diskriminierung, Wertschätzung von anderen, Wahrnehmung, Umgang miteinander oder Akzeptanz und ist nach verschiedenen Klassen/Altersstufen geordnet.

Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände

Der DBS ist der Dachverband für den Sport von Menschen mit Behinderungen. Er bietet in seinem Fort- und Ausbildungsprogramm diverse Lehrgänge zum Thema Sport mit Behinderung an. Grundlage sind hier zum einen die paralympischen Sportarten, in denen Übungsleiterlizenzen C-Breitensport sowie Trainerlizenzen C, B und A-Leistungssport angeboten werden. Des Weiteren gibt es die Übungsleiterlizenzen B „Rehabilitationssport“ mit den Profilen Orthopädie, Innere Medizin, Sensorik, Neurologie, Geistige Behinderung und Psychiatrie, Psychosomatik und Sucht und die Übungsleiterlizenz B „Präventionssport für Menschen mit Behinderung“. Daneben werden unterschiedliche Fortbildungen angeboten, die jeweils im Bildungsprogramm des jeweiligen Landesverbands eingesehen werden können (www.dbs-npc.de).

Spitzenfachverbände und Landesfachverbände

Immer mehr engagieren sich auch die einzelnen (Spitzen)Fachverbände, also z. B. der Deutsche Handballbund oder der Deutsche Fußballbund etc. mit Fortbildungen zum Thema „Sport & Inklusion“. Insbesondere der DFB hat inzwischen in jedem Landesverband eigene Ansprechpartner, sog. *Inklusionsbeauftragte*, die sich um dieses Thema kümmern. Allerdings gibt es noch keine standardisierten Fortbildungen, die regelmäßig in jedem Bundesland angeboten werden, sondern es hängt vom Engagement im jeweiligen Landesverband ab. Zudem ist zu berücksichtigen, in wie weit Sportler mit Behinderung oder inklusive Sportgruppen in der jeweiligen Sportart überhaupt aktiv sind und Leistungen des Fachverbandes einfordern.

4.3 Welche medizinischen Kenntnisse sind notwendig?

Auch hier gilt wie für vieles schon vorher Erwähnte: Grundsätzlich unterscheiden sich hier inklusive Sportgruppen nicht von anderen Sportgruppen. Sinnvoll bzw. unverzichtbar ist es, mit den Grundlagen der ersten Hilfe vertraut zu sein. Hierzu werden über Landessportbünde oder Fachverbände regelmäßig Fortbildungen angeboten, die ggf. sogar für die Verlängerung einer Trainer- oder Übungsleiter-Lizenz genutzt werden können.

Zudem ist es für ÜbungsleiterInnen wichtig, über gesundheitliche Besonderheiten der verschiedenen SportlerInnen Bescheid zu wissen, um im Notfall angemessen Handeln zu können. Nicht selten haben Menschen mit Behinderung auch mehrfache Beeinträchtigungen. Diese gilt es dementsprechend zu berücksichtigen.

Bei einer geistigen Behinderung z.B. können körperliche Beeinträchtigungen verstärkt auftreten. Hierzu gehören z. B. Epilepsie, Diabetes, Hyperbeweglich-

keit, Spastiken und Herz-Kreislauf-Schwächen. Diese unvollständige Auflistung macht schon deutlich, dass eine Person allein nicht das gesamte Wissen über diese diversen Krankheiten und deren Auswirkungen präsent haben kann, sofern keine medizinische Grundausbildung vorliegt.

Dies ist in inklusiven Sportgruppen tatsächlich ein bedeutsames Feld als in Gruppen von Menschen ohne Behinderungen.

In den Aus- und Fortbildungen werden diese Besonderheiten aber thematisiert, was noch einmal dafür spricht, diese zumindest im Verlaufe der Trainertätigkeit wahrzunehmen.

Oft können die entsprechenden SportlerInnen aber selbst im Vorfeld sagen, was passieren kann und welche Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen sind, aber auch die Rücksprache mit Betreuern oder der Familie der SportlerInnen ist Aufgabe der Gruppenleitung. SportlerInnen, die im Notfall Medikamente einnehmen müssen, tragen diese meistens inklusive Gebrauchsanleitung bei sich. Auch hier empfiehlt sich, sich mit der Einnahme im Notfall vertraut zu machen.



5 Die SportlerInnen

5.1 Wie alt sollten die Sportler sein?

Optimal wäre wie im Regelsport – besonders im Jugendbereich – eine Altershomogenität. Dies ist insbesondere für die Teilnahme an Ligabetrieben im Regelsport oft eine Voraussetzung. Da aber insbesondere im Bereich von Entwicklungsverzögerungen oft SportlerInnen im gleichen Alter auf einem unterschiedlichen Entwicklungsstand sind, sollten die Angebote so offen sein, dass sich hier eher am sportlichen und motorischen Entwicklungsstand orientiert werden sollte, sofern überhaupt eine Unterteilung gemacht werden soll.

Wichtig hierbei ist die Unterscheidung von Breiten- oder Freizeitsport und Leistungs- bzw. Wettkampfsport. Insbesondere Sportgruppen, die ohne Wettbewerb regelmäßig zusammen Sport machen, sollten offen gestaltet sein, so dass ein Miteinander von verschiedenen Altersgruppen möglich ist.

5.2 Wie gehe ich mit der Leistungsheterogenität in der Gruppe um?

Alle Sportler der Sportgruppe, egal ob mit oder ohne Behinderung, sollen Spaß am Sport haben, ihre sportlichen und sozialen Kompetenzen weiterentwickeln und in Training und Wettbewerb sportlich gefordert und gefördert werden. Der Übungsleiter ist darin gefordert, keinen Unterschied nach Sportlern mit oder ohne Behinderung zu machen, sondern in seinem Training nach sportlicher Leistungsfähigkeit zu differenzieren und dementsprechend Übungen anzubieten.

Dies ist nicht ganz einfach, da sich häufig eine schnelle Überlegenheit der TeilnehmerInnen ohne Behinderung im Erlernen von neuen Bewegungsformen zeigt und diese schneller voranschreiten können. Die Gefahr der „Grüppchenbildung“ ist dann recht hoch. Hier ist die Leitung der Gruppe gefordert, das gemeinsame Ziel der Gruppe immer wieder ins Bewusstsein zu rücken und die Potentiale aller TeilnehmerInnen möglichst optimal zu nutzen. Hierfür ist es durchaus sinnvoll, erfahrene SportlerInnen (mit oder ohne Behinderung)

auch Aufgaben anzuvertrauen, die in der Anleitung ihrer Sportkameraden liegen bzw. die Arbeit des Übungsleiters unterstützen.

5.3 Rekrutierung

Um auf ein Angebot aufmerksam zu machen, sollte man sich nicht darauf beschränken, dieses per einfachem Flyer oder Plakat zu bewerben. Menschen mit Behinderungen haben aus den unterschiedlichsten Gründen weniger Zugriff auf solche Form der Werbung. Darum sollte im Zweifel auch das Umfeld von SportlerInnen angesprochen werden. Dieses hat einen großen Einfluss darauf, ob Personen ein Angebot besuchen können oder nicht, je nach der Selbständigkeit des Einzelnen.

Kennt man seine Zielgruppe genauer, sollten Informationen in der entsprechenden Form aufbereitet werden. Menschen mit geistiger Behinderung zum Beispiel können unter Umständen Texte nur sehr schwer lesen und verstehen. Deshalb sollten Inhalte in Leichter Sprache verfasst werden.

Sinnvoll ist auch die persönliche Ansprache oder die Ermutigung von bereits teilnehmenden Mitgliedern einer Sportgruppe, Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder zur Teilnahme zu motivieren. Auch eine große öffentliche Präsenz im Stadtteil (z. B. Stadtteilstadtteil) oder der Presse (z. B. regelmäßige Erwähnung im lokalen Wochenblatt) mit Aktionen oder Informationen kann das Sportangebot bekannt machen und lockt neue SportlerInnen an.

Die SportlerInnen ohne Behinderung können häufig aus dem direkten Umfeld der SportlerInnen mit Behinderung rekrutiert werden, d. h. Familienangehörige wie z. B. Geschwister oder Eltern, aber auch Freunde, Betreuer aus den Werkstätten oder Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderungen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Anfänger in einer Sportart anzusprechen, die in „fortgeschrittenem Sportleralter“ sind und eine Sportart im Kinder- oder Jugendalter nicht erlernt haben (z. B. Anfänger im Fußball Ü30). Diesen Sportlern fällt es oft deutlich schwerer neue Bewegungen zu erlernen und das Lerntempo ist entsprechend geringer. Ein Einstieg in



Foto: SOD / Joe Henker

eine Wettkampfsportgruppe, auch im Breitensport, ist für diese SportlerInnen oft nicht mehr möglich oder sie haben Hemmungen hier als Anfänger teilzunehmen. Eine inklusive Sportgruppe bietet ein offenes Feld, die Sportart zu erlernen, da auch für SportlerInnen mit Behinderung hier der erste Kontakt mit einer neuen Sportart stattfindet.

Auch der Blick in andere Sportgruppen des Vereins kann sich lohnen. Man kann bereits sporttreibende

Vereinsmitglieder ansprechen, die ergänzend zum bestehenden Angebot etwas Anderes/ Neues ausprobieren möchten. Um SportlerInnen ohne Behinderung anzusprechen, bieten sich auch Kooperationen zwischen Organisationen für Menschen mit Behinderung und Organisationen für Menschen ohne Behinderung an. Mehr hierzu unter *„Was für Kooperationspartner sind in Reichweite?“*

6 Netzwerk – Was für Kooperationspartner sind in Reichweite?

Durch die verschiedenen Systeme sind Menschen mit Behinderung und ohne Behinderung weiterhin häufig in getrennten Lebenswelten unterwegs. Dadurch kann es schwierig sein, für eine inklusive Sportgruppe im Verein gleichermaßen SportlerInnen mit und ohne Behinderung anzusprechen. Unterstützen können hier verschiedene Kooperationsmodelle, die auch in der Praxis schon zu finden sind. Das dargestellte Ziel in den Kooperationen ist eine inklusive Vereinssportgruppe, natürlich lassen sich die angesprochenen Kooperationen auch in anderen Kontexten, z. B. in der Schule oder im Betrieb initiieren.

6.1 Allgemein zu Kooperationen

Bei Kooperationen muss geklärt sein, wer auf rechtlicher Seite der Anbieter des Sportkurses ist. Ist z. B. der Verein Anbieter des Sportkurses, besteht die Frage, ob alle TeilnehmerInnen (auch die teilnehmenden SchülerInnen) Mitglieder im Sportverein sein müssen, um Versicherungsschutz zu genießen, oder ob es primär ein Schulangebot ist und die Versicherung dann über die Schule abgedeckt ist. Ähnlich verhält es sich mit der Bezahlung der Übungsleiter. Diese Fragen müssen individuell geklärt werden. Hilfe geben hier zum Thema Kooperation „Schule & Verein“ die Ansprechpartner in den Schulen und auf sportlicher Seite die Landessportbünde. Zu klärende Fragen wären z. B.:

- Wer ist Träger des Angebots?
- Welcher Kooperationspartner ist für Anträge oder Zuschüsse zuständig?
- Welcher Kooperationspartner ist für die Übungsleiter zuständig?
- Welche Zielgruppe soll angesprochen werden?
- Was ist das Ziel des gemeinsamen Angebots?
- Wo sind die Teilnehmer versichert?

6.2 Schule

Durch die zunehmende Anzahl von Ganztagschulen gibt es im Nachmittagsprogramm der Schulen offene Zeiten, die mit Programmen in einer Kooperation

„Schule & Verein“ besetzt werden können. Viele Vereine und Schulen halten hier bereits Kontakte und bieten Sportkurse insbesondere im Grundlagenbereich (Sports Spiele, allgemeine Bewegungsschulung, u. ä.) an. Für Kooperationen gibt es bereits verschiedene Modelle aus der Praxis. Attraktiv ist insbesondere bei der Kooperation mit Schulen, dass die Sportkurse eine Homogenität im Alter erreichen, also den Austausch von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung in einer Altersstufe fördern können.

Auch die Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) und der DOSB haben in ihren gemeinsamen Handlungsempfehlungen für den Schulsport (abrufbar unter www.kmk.org/dokumentation-und-statistik/beschlusse-und-veroeffentlichungen/bildung-schule/sport) auf die besondere Bedeutung von Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen hingewiesen.

6.2.1 Regelschule Nachmittagsprogramm & Behindertensportverein/Behindertensportgruppe

Eine Vereinsgruppe mit SportlerInnen mit Behinderung kann kombiniert werden mit einem Sportkurs aus dem Nachmittagsprogramm einer Schule oder einer Sport AG. Das Angebot findet hier eher auf/in den Anlagen der Schule statt. Es empfiehlt sich eine gemeinsame Betreuung durch LehrerInnen der Schule und ÜbungsleiterInnen des Vereins.

6.2.2 Regelschule Sportunterricht & Behindertensportverein/Behindertensportgruppe

Die Kooperation gestaltet sich ähnlich wie oben, allerdings gehört der gemeinsame Sportkurs für die SchülerInnen zum Unterricht. Ziel eines solchen Sportunterrichts ist häufig, die sozialen Kompetenzen der SchülerInnen zu schulen. Vorteil ist die höhere Verbindlichkeit zur Teilnahme, im Gegensatz dazu läuft so ein Sportkurs häufig nur über ein Schuljahr und Bindungen, die sich im Laufe des Jahres aufbauen, können dann in den Sommerferien oder beim Wechsel der Schule wieder verloren gehen.

6.2.3 Regelschule & Förderschule & Sportverein

Diese Kooperation wurde insbesondere im Projekt „FußballFREUNDE“ von 2010 – 2012 forciert und erfolgreich erprobt. Ziel ist es hierbei, in einer Kooperation zwischen den drei Partnern eine Sportgruppe im Verein anzubieten, zu der sowohl von der Regelschule als auch von der Förderschule aktiv Kinder- und Jugendliche geschickt werden. Das Angebot sollte möglichst in/auf den Anlagen des Vereins stattfinden, genauso wie TrainerInnen vom Verein gestellt werden. Ein enger Austausch zwischen den drei Partnern sollte gewährleistet sein. Alle TeilnehmerInnen des Sportangebots werden Mitglied im Verein, um eine Identifizierung mit dem Verein in den Mittelpunkt zu stellen.

6.2.4 Förderschule & Sportverein

Die Kooperation Förderschule & Sportverein ist den ersten beiden Modellen sehr ähnlich, jedoch findet das Sportangebot in den Strukturen der Kinder und Jugendlichen mit Behinderung statt. In diesem Fall bietet ein Verein im Programm der Förderschule einen Sportkurs an, zu dem auch Mitglieder des Vereins ohne Behinderung aktiviert werden. Wenn ein Sportkurs des Vereins an der Schule stattfindet, ist der Zugang für SportlerInnen mit Behinderung deutlich einfacher, es ist wahrscheinlich aber schwieriger SportlerInnen ohne Behinderung zu motivieren. Ein Sportkurs, der in/auf Anlagen und im normalen Sportangebot des Vereins stattfindet und in Förderschulen lediglich aktiv beworben wird, ggf. von LehrerInnen oder ErzieherInnen der Schule begleitet wird, öffnet hingegen den Zugang für SportlerInnen mit Behinderung auch in neue Lebenswelten, zu denen sie sonst einen erschwerten Zugang hätten.

6.3 Kindertagesstätte & Sportverein

In Kindergärten und Kindertagesstätten ist die Unterscheidung nach den Fähigkeiten der (Klein-)Kinder noch nicht üblich, „Förderkitas“ sind eher die Ausnahme. Für Sportvereine bieten sich hier eher allgemeine Kooperationen an, die in einer sogenannten „Bewegungskita“ oder einem „Bewegungskindergarten“ resultieren. Hier wird im Rahmen der Betreuung in Kitas und Kindergärten ein allgemeines, grundlegendes Bewegungsprogramm für alle Kinder angeboten. Es gibt beispielsweise einige Großvereine, die in ihrem

Angebot auch eine Kita betreiben, in der regelmäßig gemeinsam Sport getrieben wird (Bsp.: Verein aktive Freizeit e.V., www.vafev.de, TSG Bergedorf e.V., <http://tsg-bergedorf.de/Sportini-Kitas>).

Des Weiteren sind Sportangebote im Verein für Kinder im Kindergartenalter häufig Angebote, die die grundlegende Bewegungsschulung und Körperwahrnehmung als Ziel haben. Solche Angebote stehen generell jedem interessierten Kind offen. Hier könnte eine Kooperation mit Kitas so aussehen, dass Kinder aktiv von der Kita in die Vereinsangebote begleitet werden oder Vereine in den Kitas Bewegungsgruppen für alle anbieten.

6.4 Werkstatt für Menschen mit Behinderung & Sportverein

Viele Werkstätten für Menschen mit Behinderung bieten Ihren Beschäftigten nicht nur einen Arbeitsplatz, sondern fungieren auch als Organisator für viele soziale Aktivitäten neben der Arbeit. U.a. bieten viele Werkstätten auch regelmäßige Sportangebote an, fast jede Werkstatt hat „ihre“ Fußballmannschaft, auch Tischtennis, Schwimmen, Leichtathletik oder allgemeine Bewegungsangebote gehören dazu. Häufig sind diese Angebote in den Arbeitsalltag eingebunden, werden also innerhalb der Arbeitszeit angeboten. Es handelt sich um interne Angebote, die sich meistens nur direkt an Beschäftigte der Werkstatt richten. Die Erfahrung aus der Praxis hat gezeigt, dass sowohl Beschäftigte in Werkstätten als auch die dortigen BetreuerInnen ungern das Werkstatt-Angebot auf die Feierabendzeit oder das Wochenende ausweiten möchten. Im Gegenzug ist es aber schwierig, SportlerInnen ohne Behinderung zu normalen Arbeitszeiten in Sportangebote zu bekommen, da diese selbst arbeiten müssen. Dies stellt bei Kooperationen zwischen Werkstätten und Sportvereinen meistens ein großes Hindernis dar. Für inklusive Angebote bietet es sich also eher an, mit Rücksprache einer benachbarten Werkstatt ein Sportprogramm im Verein zu entwickeln, das sowohl für SportlerInnen mit als auch ohne Behinderung attraktiv ist (z. B. Freizeit-Fußballgruppe, Laufgruppe, Leichtathletikteam). Hierzu kann man vielleicht sogar Sportanlagen einer Werkstatt nutzen und dann in der Werkstatt Werbung hierfür machen. Wichtig ist es, innerhalb der Werkstatt eine oder mehrere Personen auf der Ebene der Betreuer zu finden, die bereit sind die Sportange-

bote aktiv zu unterstützen, also Beschäftigte der Werkstatt auf die Angebote aufmerksam zu machen und aktiv dorthin zu schicken, ggf. die ersten Wochen sogar zu begleiten. Optimal wäre natürlich eine Einbindung eines Sportlehrers der Werkstatt ins das Vereinsangebot, als Übungsleiter oder Trainer.

Genauso wird dann für das Angebot im Vereinsprogramm geworben, um auch TeilnehmerInnen ohne Behinderung für das Sportangebot zu finden. Potentielle TeilnehmerInnen sind Interessenten aus dem Breiten- und Freizeitsportbereich, denen es um ein regelmäßiges Angebot zum gemeinsamen Bewegen geht und für die der Leistungs- und Wettkampfsport eher weniger interessant ist.

6.5 Behindertensportverein & Sportverein

Es gibt Behindertensportvereine, die in der normalen Vereinslandschaft über den DOSB und den DBS in den organisierten Sport eingebunden sind. Häufig orientieren sich diese an den Sportangeboten des deutschen Behindertensportverbands. Zunehmend nehmen diese Sportvereine auch Angebote auf, die sich am allgemeinen Breiten- und Freizeitsport orientieren, d. h. Trainingsgruppen für diverse Sportarten wie z. B. Fußball, Tischtennis, Schwimmen, Leichtathletik, etc. Noch richten sich diese Angebote häufig nur an SportlerInnen mit Behinderung, je nachdem, was in der Satzung als Vereinszweck formuliert ist.

Bei einer Kooperation zwischen Behindertensportverein und Regelsportverein ist dabei zu entscheiden, welcher Verein der Träger des Angebots ist, um Versicherungsfragen, Mitgliedschaft der TeilnehmerIn-

nen und die finanzielle Unterstützung zu klären. Eine Möglichkeit ist es zu schauen, in welchem Fachverband sich das Sportangebot wiederfinden wird. Zum Beispiel können Angebote, bei denen die SportlerInnen eher an den Behindertensportverband gemeldet werden, im Behindertensportverein verortet werden (Goalball, Blindenfußball, etc.), Angebote, die in andere Fachverbände gemeldet werden (z. B. Basketball, Fußball, Schwimmen, etc.), werden im Sportverein angeboten.

6.6 Vereine oder Interessensgemeinschaften zur Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung

Viele Menschen mit Behinderung oder deren Angehörige sind in Interessengemeinschaften zur Selbsthilfe oder anderen Vereinen organisiert. Diese Gemeinschaften sind häufig sehr gut vernetzt und schaffen es dadurch, Informationen bis zu den entsprechenden Zielgruppen weiterzugeben. Sportvereine verfügen häufig nicht über die entsprechenden Netzwerke im Bereich der Behindertenhilfe. Eine Möglichkeit der Kooperation besteht also in der Verbreitung von Informationen zu Sportprogrammen im Verein. Eine zweite Möglichkeit ist das gemeinsame Angebot einer Sportgruppe von Verein und Interessengemeinschaft. Hierbei ist es wichtig, sowohl im Verein als auch in der Interessengemeinschaft eine Person zu haben, die das Angebot aktiv bewirbt und potenzielle Sportler zur Teilnahme motiviert (Beispiel: Unified Fußballgruppe der Lebenshilfe Hamburg und des SC Concordia (www.lebenshilfe-hamburg.de → Kooperationen).



Foto: SDB/ Tom Gonsior



7 Besonderheiten beim Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung

Bisher haben Sie viele Informationen bekommen, die sich auf die allgemeinen Grundlagen der Sportgruppenorganisation bezogen haben. Sicherlich haben Sie gemerkt, dass es hier nur graduelle Unterschiede zum Sport in nichtinklusiven Gruppen gibt. Im folgenden Abschnitt soll der Fokus dann aber doch noch einmal auf die tatsächlich vorliegenden Unterschiede gelegt werden, die vorkommen können. Auch hier gilt wieder, dass natürlich nicht alle Aspekte in allen Gruppen relevant sind und auch nicht alle theoretisch vorkommenden Besonderheiten an dieser Stelle thematisiert werden können. Spezifische Besonderheiten ihrer Sportgruppen müssen und werden Sie in der täglichen (oder wöchentlichen) Praxis feststellen. Wir hoffen, ihnen mit den folgenden Ausführungen ein Grundgerüst zu liefern, am dem Sie sich orientieren und ggf. weitere Informationen anschließen können.

7.1 Grundlegendes

Für TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen im organisierten Sport ist das Verhalten von SportlerInnen mit geistiger Behinderung oft ungewohnt und verunsichernd. Mit Hilfe von Familien oder Betreuern der Menschen mit geistiger Behinderung kann man die Anforderungen aber kennenlernen und lernt, damit umzugehen. Das Verhalten kann geprägt sein von:

- unerwarteten Reaktionen auf Situationen, die einem selbst als „normal“ erscheinen
- Unkenntnis von Regeln und Normen
- Problemen bei Ironie und Abstraktem
- Nichtverstehen von anscheinend Offensichtlichem
- offenem und direktem Verhalten
- einem ausgeprägten Ausleben von Emotionen

Viele Verhaltensweisen begründen sich auf ungewohnte Situationen und nicht erlerntes Verhalten. Häufig wachsen Menschen mit Behinderung in eigenen Systemen heran. Die zunehmende Ausrichtung auf inklusive Einrichtungen (Kita, Schule) ist erst seit der UN Resolution 2009 in den Vordergrund gerückt. Vorher war insbesondere in Deutschland eine frühe Separation in eigenen Systemen wie z. B. Förderschulen üblich. Ähnlich zieht es sich durch weitere Gesellschaftssysteme wie Sport und Beruf. Allein aufgrund der fehlenden Erfahrung ist es möglich, dass ein Mensch mit einer geistigen Behinderung in diesen Systemen ein anderes Verhalten auf eine bestimmte Situation erlernt hat, die von der gesellschaftlichen Norm abweicht.

Auch gibt es Situationen, die bedrohlich und ungewohnt wirken, weil ein Mensch mit geistiger Behinderung die Komplexität einer Situation nicht begreifen und verarbeiten kann. Dies zeigt sich im Sport z. B. in Situationen im Spilsport, in denen relativ schnell komplexe Situationen aufgenommen und verarbeitet werden müssen und zudem eine angemessene Reaktion erforderlich ist. Ist diese Situation für den Sportler mit geistiger Behinderung neu und ungeübt, kann es schnell zu Überforderungsreaktionen wie Wutausbrüchen o. ä. kommen.

Für den Umgang des Trainers mit seinen SportlerInnen ist wichtig, nicht die Defizite und Schwächen in den Vordergrund zu stellen. Die Aufgabe ist es vielmehr, die Potentiale zu erkennen und zu stärken. Hierzu gehören insbesondere auch Aspekte wie Selbstbewusstsein und Eigenwahrnehmung. Alle Menschen sind lern- und entwicklungsfähig, bei Menschen mit geistiger Behinderung dauert es ggf. einfach (etwas) länger.

7.2 Worauf muss ich in inklusiven Teams besonders achten?

Bedingt durch die oft getrennten Lebensräume von Menschen mit und ohne Behinderung lässt der gesellschaftliche Alltag bis heute kaum Begegnungsmöglichkeiten zu. Entsprechend haben beide Seiten nicht gelernt, miteinander umzugehen. Unterschiedliche und/oder ungewohnte Verhaltensweisen lösen beiderseits Verunsicherungen aus. Übungsleiter müssen also darauf vorbereitet sein, dass zunächst Hemmschwellen abgebaut und Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden müssen.

Unterschiedliche Verhaltensweisen und Reaktionen können zum Thema gemacht und offensiv damit umgegangen werden. TeilnehmerInnen ohne Behinderung können hier schnell die Rolle eines Verhaltensvorbilds einnehmen. Übungsleiter sollten darauf achten, dass diese Personen damit nicht überfordert werden und ggf. regulierend eingreifen. Andererseits lernen SportlerInnen ohne Behinderung, sich auf Menschen mit Behinderung einzustellen und ggf. Verantwortung für andere zu übernehmen. Oftmals ist sogar dieser soziale Aspekt für Menschen ohne Behinderung eine Motivation, am inklusiven Sport teilzunehmen.

Findet sich ein inklusives Team mit einem wett-kampforientierten Charakter zusammen, ist es sogar noch wichtiger, dass sich die Übungsleiter der Heterogenität der Gruppe bewusst sind und auch mit den SportlerInnen ohne Behinderung intensiv arbeiten. Wie schon angesprochen, erlernen SportlerInnen ohne Behinderung häufig deutlich schneller Bewegungen und komplexe Abläufe. Dies kann dazu führen, dass Unterschiede innerhalb der Trainingsgruppe schnell größer werden und sich fortgeschrittene SportlerInnen langweilen, wenn keine neuen Anforderungen gesetzt werden. Eine andere Gefahr besteht darin, dass diese im Wettbewerb zu dominant werden, also bei engen Entscheidungen allein „das Spiel“ machen und die schwächeren SportlerInnen nicht mehr ausreichend einbeziehen. Hier hilft es, wenn die Übungsleiter im engen Dialog mit den SportlerInnen stehen, ggf. neue Aufgaben setzen oder auch Anforderungen stellen, die die SportlerInnen mit Behinderung nicht erfüllen können. Die Unterstützung der Mannschaftsmitglieder könnte etwa durch komplexere Planungsaufgaben oder Aufgabenstellungen initiiert werden (z. B. „deine Aufgabe ist, dass Max einen Korb wirft“).

Bei der aktiven Einbindung der SportlerInnen ohne Behinderung hilft auch eine genaue Zieldefinition der Sportgruppe. Sollte z. B. das Ziel gesetzt werden „es ist wichtig, dass alle SportlerInnen einen Anteil zum Wettkampf beitragen können“, kann mit allen darauf hingearbeitet werden, wie man bei Einbindung aller einen Wettbewerb erfolgreich bestreitet. Das stellt natürlich in Sportgruppen von Mannschaftsspielen, wo ein einzelner Sportler einfacher herausstechen können (wie z. B. Fußball, Handball, Basketball) deutlich höhere Anforderungen an das Team und den Trainer, als in Sportgruppen, die einzeln, im Doppel oder als Mannschaftswertung von Einzelleistungen (Tischtennis-Doppel, Staffellauf, Kanuzweier, Boccia-Team, etc.) gewertet werden.

8 Was muss ich bei der Trainingsplanung im Sport für Menschen mit geistiger Behinderung beachten?

Bei Menschen mit geistiger Behinderung gibt es verschiedene Besonderheiten, die einen Einfluss auf die Trainingsplanung haben:

- psychische Besonderheiten
- physische Besonderheiten
- soziale Besonderheiten

8.1.1 Was sind die psychischen Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training?

Unterschiede in der geistigen Entwicklung:

Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich sind SportlerInnen mit geistiger Behinderung in der geistigen Entwicklung meist nicht so weit wie gleichaltrige SportlerInnen ohne Behinderung. Das kann auch von SportlerIn zu SportlerIn variieren und erfordert eine direkte Auseinandersetzung mit den SportlerInnen selbst. Hilfe bietet aber auch die Einbeziehung anderer Bezugspersonen der SportlerInnen (BetreuerIn, Eltern, gesetzt. BetreuerIn), die über die individuellen Voraussetzungen der SportlerIn mit Behinderung informieren können.

Nichtverstehen:

Anweisungen des Trainers oder Mitspielers werden nicht unbedingt beim ersten Erklären verstanden. Hier ist wichtig zu wissen, ob ein Sportler die Erklärungen aufgrund ihrer Komplexität nicht erfassen und umsetzen kann, oder ob ein Sportler z. B. schlecht hört oder sieht und letztlich nur eine physische Beeinträchtigung zum Missverständnis führt.

Fehlende Abstraktionsfähigkeit:

Häufig ist keine oder in nur sehr geringem Maße Abstraktionsfähigkeit vorhanden. Aufgrund dessen werden auch Ironie oder Doppeldeutungen häufig nicht verstanden. Erforderlich sind hier deutliche, unmissverständliche Erklärungen und Begriffe. Eine gute Orientierung bieten hier Informationen

zur „Leichten Sprache“ (z. B. das Netzwerk Leichte Sprache: www.leichtesprache.org; ein umfassender Überblick über die Regeln zur Leichten Sprache kann kostenfrei beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales bezogen werden. Titel: „Leichte Sprache. Ein Ratgeber.“). Weiterhin kann auch sehr gut mit Visualisierungen, also Bildern, Symbolen und einfachem Vormachen gearbeitet werden.

Feste Gewohnheiten und Abläufe:

Menschen mit Behinderung sind stark an feste Gewohnheiten und Abläufe gebunden. Regelmäßig wiederkehrende Abläufe und Gewohnheiten bieten Sicherheit und eine Grundlage für neue oder anspruchsvollere Aufgaben. Auch sind Menschen mit geistiger Behinderung aus Ihrem Umfeld in Schule, Familie oder Werkstatt viele feste Abläufe gewohnt. Im Training kann man hier auf einen festgelegten Rahmen, z. B. Eröffnungs- und Abschlussrunde, immer ähnliche Trainingsstruktur u. ä. zurückgreifen.

Frustration und Aggression:

Teilweise liegen sehr niedrige Frustrationsschwellen und damit verbunden ein größeres Aggressionspotenzial vor. Die Frustration über verschiedenste Aufgaben, die nicht erfüllt werden können, liegt meist darin, dass die Anforderungen zu hoch gesetzt wurden, dies vom Sportler aber nicht erkannt sondern als eigenes Versagen verstanden wird.

Ungewohntes Verhalten oder unerwartete Reaktionen:

Im gesellschaftlichen Umfeld begegnen Menschen mit geistiger Behinderung immer wieder Situationen, in denen sie den Sinn oder die Komplexität nicht erkennen und entsprechend „falsch“ oder unangemessen reagieren und eine negative Rückmeldung vom Umfeld bekommen (z. B. Aggression, Missachtung, es wird sich lustig gemacht, u. ä.). Hier ist eine Hilfe von Freunden, Eltern, Trainern oder Betreuern notwendig, die Situation zu erklären und das erforderliche Handeln gemeinsam zu erarbeiten. Dies erfordert ein hohes Maß an Geduld und Kommunikation. Für das sportli-

che Training heißt das, dass auftretende Frustrationen geklärt werden müssen. Sowohl Trainer als auch Sportler müssen erkennen, wo das Problem liegt. Eine weitere Herausforderung liegt zudem noch darin, dass Menschen mit geistiger Behinderung sich oftmals nicht gut selbst einschätzen können und ihre Überforderung nicht erkennen.

Fehlende Selbständigkeit:

Sportler mit geistiger Behinderung sind oft wenig selbständig. Teilweise ist dies fehlender Orientierungsfähigkeit geschuldet oder sie sind aufgrund ihrer geistigen Behinderung nicht in der Lage sich selbst zu organisieren oder zu verpflegen. Hier ist eine häufige Rücksprache mit den Eltern oder Betreuern notwendig. Auch ist es sinnvoll zu wissen, ob der Sportler einen gesetzlichen Vertreter hat oder nicht. Andererseits sind Menschen mit geistiger Behinderung oft in Systeme eingebunden, die wenig Selbständigkeit fordern und fördern und sie sind es somit nicht gewohnt für sich selbst verantwortlich zu sein, obwohl sie in gewissem Maße dazu in der Lage wären. Hier kann man als Trainer Übungen und Aufgaben innerhalb eines Trainings vorgeben, die die Selbständigkeit eines Sportlers fördern können (z. B. Entscheidungstraining, Übernahme einer Aufgabe wie z. B. Anleitung des Aufwärmens, etc.).

Schwierigkeiten in der Sensomotorik:

Es bestehen Schwierigkeiten im Zusammenspiel der Wahrnehmung von Situationen und der Umsetzung in Bewegungen (Sensomotorik) aufgrund geistiger oder motorischer Beeinträchtigungen. Die Gründe können hier sowohl daran liegen, dass ein Sportler die Situation nicht richtig erkennt und deshalb nicht korrekt reagiert oder der Sportler erkennt zwar die Situation, kennt aber nicht die angemessene Reaktion. Rücksprache mit dem Sportler selbst ist hier notwendig, im Zweifel auch mit Eltern oder Betreuern. Im Training sollten Situationen, die für den Sport wichtig sind, immer wieder geübt werden. Sollte ein Sportler nicht in der Lage sein, die angemessene Handlung zu erlernen, sollen kreative andere Lösungsmöglichkeiten gefunden werden. Beispiel: ein Sportler ist durch eine Spastik im Arm nicht in der Lage einen direkten, scharfen Pass zu fangen: hier sollte die Übung so angepasst werden, dass er den Ball als Bodenpass entgegen nehmen kann.

Emotionalität:

Menschen mit geistiger Behinderung können oft sehr gefühlsbetont und anhänglich oder auch sehr zurück-

haltend sein. Insbesondere die körperliche Nähe durch Umarmungen oder ähnliches, ist sonst eher ungewöhnlich und ruft bei Menschen ohne Behinderung Unsicherheiten hervor. Auch hier zeigt sich, dass ein gesellschaftliches Normverhalten nicht erlernt worden ist und kein Bewusstsein dafür besteht, dass „man das nicht macht“. Außerdem schauen sich Sportler viel von prominenten Vorbildern im Sport ab (z. B. Torjubel, aggressives Verhalten gegenüber Schiedsrichtern). Hier hilft eine deutliche Kommunikation mit den Sportlern, wo Grenzen bestehen, was ok ist und was nicht. Beispiel: „Wenn wir uns begrüßen, gibt’s du mir die Hand oder wir schlagen uns ab, aber wir umarmen uns nicht immer“; „Den Schiedsrichter darf ich nicht beleidigen“.

Das andere Extrem zeigt sich z. B. bei Autisten, die oft so wirken, als ob sie zu keinen sozialen Interaktionen mit anderen Menschen in der Lage sind. Die ausbleibenden emotionalen Reaktionen bedeuten allerdings nicht unbedingt, dass diese nicht vorhanden sind. Sie zeigen sich ggf. einfach anders. Auch hier hilft dem Trainer eine Rücksprache mit dem Sportler selbst und den betreuenden Personen, die Aktionen und Reaktionen des Sportlers richtig einzuschätzen.

Bewegungsverhalten:

Aus den motorischen und geistigen Beeinträchtigungen von Menschen mit geistiger Behinderung ergibt sich für den Alltag häufig ein eingeschränktes Bewegungsverhalten. Dies führt auch zu weniger Bewegungserfahrungen und damit einhergehend einem eingeschränkten Körpergefühl und einem fehlenden Gefühl für den eigenen Körper im Raum (oder Spielfeld/Sporthalle). Dies gilt sowohl für die Grenzen, aber auch für die Möglichkeiten der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit. Dem Sportler fehlt ein Gefühl dafür, in wie weit er seinem Körper vertrauen kann und was zu leisten ist. Es fehlt auch das Gefühl dafür, wie weit man gehen kann, bis der Körper streikt. Häufig trauen sich diese Personen viel weniger zu, als eigentlich möglich wäre. Dieses Gefühl fehlt häufig auch Sportlern ohne Behinderung, die aufgrund von anderen Gründen (kein Sport im Kinder- und Jugendalter, keine Bewegungsmöglichkeiten im Alltag) nicht viele Bewegungserfahrungen haben. Im Training kann man sich schrittweise diesen Grenzen nähern und sie immer wieder hinausschieben. Häufig zeigt sich auch, dass den Sportlern Grenzen von außen vermittelt werden durch übertriebene Schutzgefühle von Eltern oder Bezugspersonen gegenüber den Sportlern.



Allgemeine Konsequenzen:

- Das Training sollte **gut strukturiert** sein und nicht von Training zu Training geplant werden. Ein über längere Zeit geltendes Ziel hilft hier bei der Trainingsplanung (z. B. Erlernen einer bestimmten Lauftechnik)
- **Regelmäßig wiederkehrende Abläufe** helfen beim Aufbau des Trainings und auch bei der Einführung von neuen Aufgaben (z. B. immer im Eröffnungskreis, Start mit bekannten Aufgaben und dann Einführung von neuer Übung, Abschluss immer mit Abschlusskreis)
- **Geduld bei der Vermittlung** ist unbedingt notwendig. Wie oben diskutiert, kann es länger dauern, bis neue Aufgaben verstanden werden und umgesetzt werden können.
- **Klarheit bei Ansagen** hilft Missverständnissen vorzubeugen.
- Durch **viele Wiederholungen** werden Bewegungsabläufe routinierter und automatisiert. Das ermöglicht den Sportlern nach und nach auch komplexere Bewegungsabläufe zu erlernen.
- Gerade bei Sportlern, für die schon einfache Bewegungen eine Herausforderung darstellen, sollte in **kleinen Schritten** vorangeschritten werden. Sportler,

die schneller lernen, können auch schneller vorgehen.

- **Viel vormachen und begleiten!** Neben der Stimme hat der Trainer die Möglichkeit auch auf visueller oder taktischer Ebene Rückmeldungen zu geben. Auch ist insbesondere das Vormachen und Nachmachen für Sportler, die Probleme mit der Komplexität von Sprache und Verstehen haben, deutlich einfacher.
- **Besonderheiten der Sportler kennen!** Jeder Sportler ist anders. Ein guter Trainer sollte die für das Training und den Sport relevanten Besonderheiten seiner Sportler kennen. Hier hilft immer die Kommunikation mit den betreuenden Personen.

8.1.2 Was sind physische Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training?

Körperliche Beeinträchtigungen:

Neben den geistigen Beeinträchtigungen sind durch Mehrfachbehinderungen oft auch körperliche Beeinträchtigungen zusätzlich vorhanden. Dies hat Einfluss auf die physische Leistungsfähigkeit der Sportler. Es kann sich hier um sichtbare, aber auch um unsichtbare

Beeinträchtigungen handeln. Außerdem können die körperlichen Beeinträchtigungen durch das Training und den Sport verbessert werden, bei anderen Beeinträchtigungen ist es wichtig, den Sportler nicht durch Nichtwissen oder Überforderung in Gefahr zu bringen. Wie bereits erwähnt kann dieser Punkt an dieser Stelle nur angerissen werden.

Übergewicht:

Einhergehend mit mangelnder Bewegung leiden Menschen mit geistiger Behinderung häufig unter **Übergewicht** (Adipositas). Häufig liegt auch eine Ursache darin, dass die Verbindung zwischen Ernährung, Bewegung und Zustand des Körpers nicht gesehen wird. Andererseits kann das Übergewicht auch eine Nebenwirkung von medikamentöser Behandlung oder psychischen Belastungen sein. Zum Training mit Übergewicht gibt es umfangreiche Fachliteratur, auf die man zurückgreifen kann. Insgesamt lässt sich durch jedes sportliche Training das Übergewicht reduzieren.

Koordinative Schwierigkeiten und fehlendes Körpergefühl

Menschen mit geistiger Behinderung haben häufig koordinative Schwierigkeiten und ein fehlendes Körpergefühl. Das kann einerseits eine „Begleiterscheinung“ der geistigen Behinderung sein, andererseits kann es Ergebnis einer fehlenden Bewegungserfahrung sein. Das kann dazu führen, dass die eigene Körperkraft nicht richtig eingeschätzt werden kann und es ungewollt zu eigenen Verletzungen oder bei Mitspielern oder Gegnern kommt.

Übungen zur Wahrnehmungsschulung und viele Rückmeldungen helfen dem Sportler, die eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen.

Hyperbeweglichkeit (z. B. beim Down-Syndrom)

Hyperbeweglichkeit heißt, dass die Sportler z. B. durch ein weniger festes Bindegewebe oder einen niedrigen Muskeltonus eine große Bewegungsamplitude in den Gelenken haben und Sehnen und Bänder deutlich stärker belastet werden als bei nicht betroffenen Sportlern. Sportler mit Hyperbeweglichkeit sind dadurch anfälliger für Sehnen- oder Bänderverletzungen.

Hier ist es wichtig, auch im Training einen besonderen Schwerpunkt auf den Bereich der Kräftigung zu legen. Also regelmäßig Übungen ins Training einzubauen, die die Muskeln um die Gelenke herum kräftigen, die Stabilität in den Gelenken fördern und so die Bänder und Sehnen entlasten. Ein besonderes Augenmerk liegt hier auf der sogenannten propriozeptiven Muskulatur.

Diese Muskulatur liegt direkt in/an den Gelenken und ist für die Stabilität dieser verantwortlich. Eine gut trainierte propriozeptive Muskulatur beugt insbesondere Knie- und Fußverletzungen vor. Man kann diese gut durch Gleichgewichtsübungen mit Eigengewicht oder kleinen Gewichten trainieren.

Neigung zu epileptischen Anfällen

Epileptische Anfälle sind häufig eine Begleiterscheinung bei einer geistigen Behinderung.

Epileptische Anfälle können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten, die schwächsten Anfälle werden z. T. kaum bemerkt, starke Anfälle können bis zu mehrminütiger Bewusstlosigkeit führen. Im Allgemeinen bekommt eine Person aber immer ähnliche Anfälle, so dass man sich darauf einstellen kann. Genauer Informationen über Formen von Epilepsien und den Ablauf von epileptischen Anfällen findet man in der Fachliteratur aber auch in Informationsforen im Internet, z. B. www.epilepsie-informationen.de.

Als Übungsleiter sollte man sich vom Sportler und den Betreuungspersonen erklären lassen, welche Form von epileptischen Anfällen auftreten können und auch welche Situationen auslösend sein können. Ebenso ist es wichtig, über die zu treffenden Maßnahmen Bescheid zu wissen. Bei einem epileptischen Anfall muss auf jeden Fall ein Notarzt gerufen werden!

Zudem sollte sich der Übungsleiter erklären lassen, wie belastbar der Sportler mit Neigung zu epileptischen Anfällen ist. Es kann gut sein, dass jede Form von Belastung möglich ist, sofern der Sportler in gutem gesundheitlichen Zustand ist, d. h. ausreichend Nahrung zu sich genommen hat, normalgewichtig und ausgeschlafen ist, etc.

Diabetes mellitus

Die sogenannte Zuckerkrankheit ist ebenfalls oft eine Begleiterscheinung bei verschiedenen Behinderungen und tritt in zwei Formen auf. Bei beiden Formen besteht sowohl die Gefahr der Über- als auch Unterzuckerung, was in ungünstigen Fällen zu schweren gesundheitlichen Problemen beim und vor allem nach dem Sport führen kann. Genauere Informationen zu dieser Erkrankung, den notwendigen Vorsorge- und Interventionsmöglichkeiten werden in der Aus- und Fortbildung genauer thematisiert. Grundsätzlich gilt:

Die betroffenen Sportler sollten selbst damit vertraut sein, dass eine Unter- bzw. Überzuckerung vorkommen kann. Zudem sollte sich der Übungsleiter im Vorfeld

vom Sportler selbst und von Eltern oder Betreuern Anzeichen erklären lassen, die auf einen erhöhten oder zu niedrigem Insulinspiegel hinweisen. Personen mit Diabetes tragen auch immer einen Diabetes-Pass mit sich, auf dem die wichtigsten Informationen verzeichnet sind.

Konsequenzen von körperlichen Beeinträchtigungen:

- **Mit den Behinderungen der Sportler vertraut sein** und sich ggf. von Eltern oder Betreuern Notfallmaßnahmen erklären lassen (Diabetes, Epilepsie)
- Um auf der „sicheren Seite“ zu sein, kann sich ein Übungsleiter die **Sporttauglichkeit vom Arzt belegen lassen**
- **Sensibilisierung der Sportler für den eigenen Körper** durch Trainingsinhalte, die das Körpergefühl verbessern und die Sportler mit Reaktionen und Fähigkeiten des eigenen Körpers vertrauter machen (z. B. an die eigene Belastungsgrenze herantasten, da diese oft viel höher liegt als die Sportler selbst vermuten).
- **Gesundheitsaufklärung der Sportler**, damit diese lernen, was dem Körper, insbesondere bei verschiedenen Beeinträchtigungen gut tut. Dazu gehört z. B. auch Aufklärung über Ernährung, Rauchen oder Alkohol!
- Training von Kraft, Kondition und Koordination verbessert generell den körperlichen Gesamtzustand des Sportlers und macht das Herz-Kreislauf-System widerstandsfähiger. Ebenso kann speziell auf bestimmte Bedürfnisse, z. B. durch verstärktes Stabilitäts- oder Beweglichkeitstraining, eingegangen werden.

8.1.3 Was sind soziale Besonderheiten und welche Konsequenzen ergeben sich für das Training?

Soziale/gesellschaftliche Normen

Durch die häufige Trennung der Lebenswelten sind Menschen mit Behinderung oft nicht an gesellschaftliche Normen gewöhnt. Dies betrifft oft den Umgang miteinander, aber auch den Umgang mit Alltagssituationen wie z. B. Distanz zu unbekanntem Personen oder Verhalten in der Öffentlichkeit.

Geringer Selbstorganisationsgrad bzgl. Verabredungen oder Fahrwegen und Beeinträchtigungen in der Bewegungsfreiheit:

Manche Sportler mit geistiger Behinderung sind schlecht oder gar nicht in der Lage sich selbst zu organisieren, wenn es um Verabredungen oder Fahrwege geht. Zudem haben sie – auch aufgrund der Abhängigkeit von Hilfe zur Orientierung durch andere Menschen – Beeinträchtigungen in der Bewegungsfreiheit. Hier ist es wichtig zu wissen, in wie weit der Sportler mit Treffpunkten oder Fahrwegen vertraut ist und möglichst gleichbleibende Absprachen für diese zu treffen. Bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln kann es helfen, gemeinsam mit dem Sportler den Weg zu üben, bis dieser alleine absolviert werden kann und keine permanente Hilfe notwendig ist. Sollte ein Sportler gar nicht in der Lage sein, den Weg zwischen Wohnung und Treffpunkt alleine zu finden, können Familie, Betreuer oder auch Teammitglieder eingebunden werden, damit der Sportler zur Übungsstunde kommen kann.

Abhängigkeit von Eltern oder Betreuern und oftmals wenig Eigeninitiative:

Durch einen geringen Grad der Selbstorganisation oder durch die Notwendigkeit von externer Hilfe bei körperlichen Beeinträchtigungen sind Menschen mit Behinderung abhängiger von Eltern oder Betreuern als Menschen ohne Behinderung. Dies sollte man insbesondere bei außerplanmäßigen Veranstaltungen (Ausflüge, Turniere, Reisen) berücksichtigen, damit ggf. umfangreichere Planungen rechtzeitig angestoßen werden können.

Wenig finanzielle Mittel:

Menschen mit Behinderung verfügen oftmals – insbesondere, wenn sie im Erwachsenenalter in einer Werkstatt arbeiten – nur über ein geringes eigenständiges Einkommen oder sind auf staatliche Hilfen angewiesen. Dadurch ist kein großer Spielraum vorhanden für außergewöhnliche Anschaffungen. Dies sollte berücksichtigt werden, wenn es darum geht Sportkleidung zu kaufen oder Ausfahrten oder längere Reisen geplant werden. Wichtig ist es, rechtzeitig zu kommunizieren, wenn größere Kosten anstehen, gegebenenfalls auch Kontakt mit Betreuern oder der Familie aufnehmen. Man kann mit den Sportlern für größere Ausgaben, z. B. den Besuch der Nationalen Spiele von Special Olympics, auch gemeinsam einen „Sparplan“ aufstellen und gemeinsam jede Woche oder jeden Monat einen Betrag zurücklegen, je nach Möglichkeiten des Sportlers.

Konsequenzen:

- **Regeln aus dem Regelsport übernehmen und vermitteln**, damit der Unterschied von Sportgruppen von Menschen mit Behinderung möglichst klein ist zu Sportgruppen aus dem Regelsport. So ist auch der Übergang in den Regelsport umso einfacher.
- **Eltern oder Betreuer rechtzeitig einbinden**, damit Absprachen auch funktionieren. In die Vorbereitung von besonderen Abläufen sollte etwas mehr Zeit investiert werden (z. B. Erstellen von Info-Zetteln, genaue Absprachen treffen, leichte Sprache verwenden), damit es dann zu weniger Problemen kommt.
- **Umfeld der Sportler kennenlernen**, da sich manche Verhaltensweisen (persönlicher oder auch organisatorischer Natur) vielleicht auch nur aus der persönlichen Situation heraus ergeben.
- **Aktivitäten um den Sport herum unterstützen** weiterhin den Austausch zwischen Sportlern mit und

ohne Behinderung. Die Sportler erhalten so auch die Möglichkeit sich in anderen Situationen kennenzulernen und voneinander zu lernen, bzw. Hemmungen abzubauen.

- **Selbständigkeit fördern** durch gut zugängliche Treffpunkte oder Sportplätze/ Hallen. Hier auch möglichst immer die gleichen Treffpunkte nutzen, damit die Sportler möglichst gleiche Abläufe haben. Ggf. kann auch der Weg zum bekannten Treffpunkt geübt werden.
- **Günstige Sportangebote** schaffen ermöglicht mehr Sportlern den Zugang zum Sport. In vielen Sportvereinen ist ein gestaffelter Mitgliedsbeitrag möglich, der besondere finanzielle Gegebenheiten berücksichtigt (Rentner, Schüler, Studenten zahlen meistens schon weniger im Verein).



9 Special Olympics Unified Sports®

Handlungsleitfaden zum Aufbau einer Special Olympics Unified Sports®-Gruppe am Beispiel der Sportart Volleyball

Ein wirkungsvolles Praxisbeispiel für den gemeinsamen Sport von Menschen mit und ohne geistiger Behinderung ist der Special Olympics Unified Sports®. Nachfolgend finden Sie eine Einführung in das inklusive Sportkonzept von Special Olympics Deutschland und den Aufbau einer Unified Sports® Gruppe am Beispiel der Sportart Volleyball.

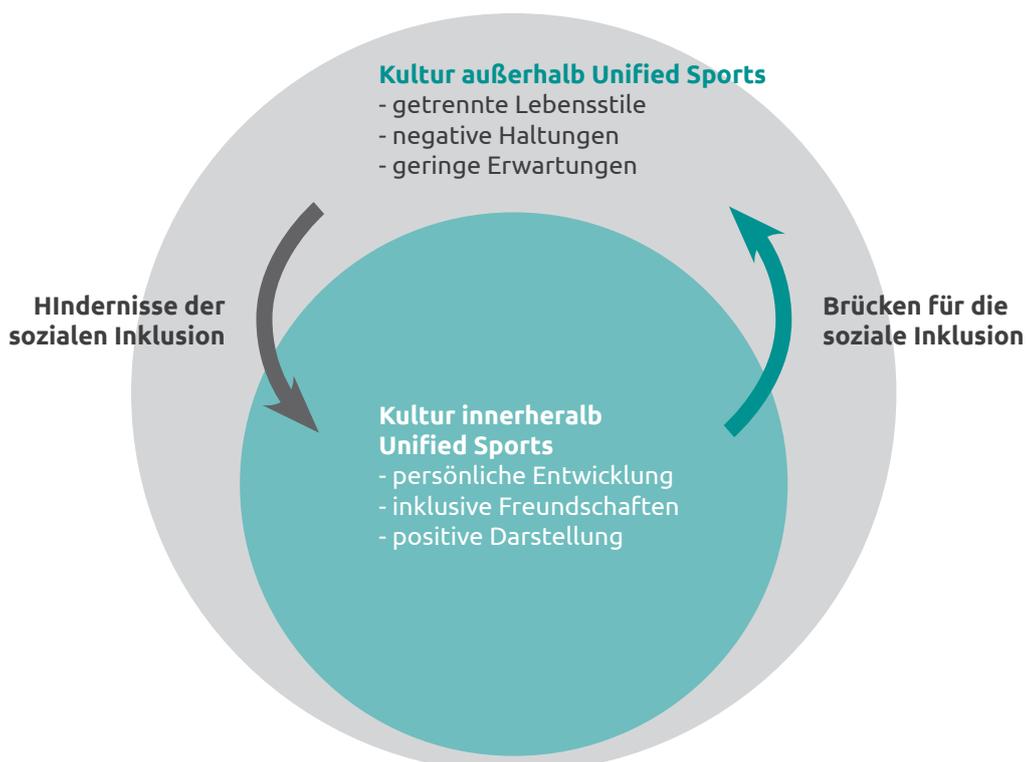
verbessert nicht nur Leistungsfähigkeit und Fitness der Sportler, auch Persönlichkeit, Selbstbewusstsein und das gegenseitige Verständnis für einander werden gestärkt. Dazu tragen auch die gemeinsamen Erfahrungen und Erfolge bei Special Olympics-Wettbewerben bei.

9.1 Über Special Olympics

Special Olympics Unified Sports® ist ein wirkungsvolles Praxisbeispiel für Inklusion. In Unified Teams treiben Menschen mit geistiger Behinderung (Athleten) und ohne geistige Behinderung (Partner) gemeinsam Sport, trainieren regelmäßig zusammen und nehmen an Wettbewerben teil. Dabei profitieren Athleten und Partner gleichermaßen, denn das regelmäßige Training

9.2 Resultate

Europaweit durchgeführte Studien unter der Leitung des „Special Olympics Regional Research Collaboration Centre“ der Universität Ulster/ Nordirland zeigten den Einfluss von Unified Sports® auf die Inklusion. Durch die Übertragung der positiven und integrativen Kultur innerhalb der Unified Teams auf die Gemeinschaft und in die Gesellschaft bildet das Programm eine Brücke zur Inklusion.



Wettbewerbsorientierter Ansatz	Entwicklungsorientierter Ansatz	Freizeitorientierter Ansatz
<ul style="list-style-type: none"> • Gleiches Alter und sportliche Fähigkeit • Nötige sportliche und taktische Kompetenz • Wettkampf ohne Anpassung der Regeln • 8 Wochen Trainingsperiode vor dem Wettbewerb • Teilnahme an nationalen und internationalen Special Olympics-Wettbewerben möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiches Alter aber nicht sportliche Fähigkeit • Spieler mit mehr sportlicher Erfahrung werden Mentoren • Die Regeln werden angepasst • 8 Wochen Trainingsperiode vor dem Wettbewerb • Teilnahme an Special Olympics Wettbewerben bis zur nationalen Ebene möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine speziellen Trainings-, Wettbewerbs- und Teamanforderungen • Fokus liegt auf dem gemeinsamen Spaß am Sport • Inklusive Sportteams und Aktivitäten jeglicher Art • keine Wettbewerbsteilnahme

9.3 Drei Optionen („Three Options Model“)

Je nach gesetztem Trainingsziel kann Unified Sports® in die drei folgenden Modelle eingeteilt werden:

- **der wettbewerbsorientierte Ansatz** („Unified Sports Competitive Model“)
- **der entwicklungsorientierte Ansatz** („Unified Sports Player Development Model“)
- **der freizeitorientierte Ansatz** („Unified Sports Recreation Model“)

Alle Modelle, haben denselben inklusiven Grundgedanken, trotz unterschiedlicher Struktur, Funktionen und Anforderungen des jeweiligen Modells.

Der **wettbewerbsorientierte Ansatz** kommt bei offiziellen Special Olympics-Veranstaltungen zum Einsatz und konzentriert sich auf Athleten und Partner mit annähernd gleichem Alter und Leistungsniveau. Das regelmäßige Training dient in erster Linie der Vorbereitung auf Special Olympics-Wettbewerbe, die angewendeten Regeln orientieren sich sehr stark an denen des Fachverbandes.

Der **entwicklungsorientierte Ansatz** bringt Athleten und Partner mit unterschiedlichem Leistungsniveau zusammen mit dem Ziel, dass die leistungsschwächeren

Sportler von den stärkeren Sportlern profitieren und lernen. Das Regelwerk kann angepasst werden, um eine Dominanz der leistungsstarken Sportler innerhalb eines Teams zu verhindern.

Beim **freizeitorientierten Ansatz** liegt der Fokus weniger auf der Vorbereitung auf einen Wettbewerb, vielmehr steht das gemeinsame Sporttreiben im Vordergrund. Einer Mannschaft sollten mindestens 25% Athleten angehören, Alters- und Leistungsunterschiede spielen keine Rolle.

9.4 Wahl des Modells und Einbindung der Spieler

9.4.1 Richtige Wahl des Modells

Jeder Coach bzw. jedes Team sollte individuell entscheiden, welche von den drei Optionen die eigenen Bedürfnisse am besten widerspiegelt. Die beschriebenen Trainingsoptionen sollen diese Entscheidung erleichtern. Je nach Trainingsziel, Trainingsort, beteiligten Personen, deren Motivation, Interesse und sportlichen Fähigkeiten, kann eines der Modelle als Trainingsart gewählt werden. Um eine positive Erfahrung für alle Beteiligten gewährleisten zu können, muss darauf geachtet werden, dass alle nach ihren



Foto: SOD/ Jörg Brüggemann / Ostkreuz

Fähigkeiten sinnvoll eingebunden werden („Meaningful Involvement“) und gefördert werden.

9.4.2 „Meaningful Involvement“

Die „Prinzipien des Meaningful Involvement“ (sinnvolle Einbindung von Spielern) stellt sicher, dass jeder Spieler die Möglichkeit bekommt, durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einen Beitrag für den Erfolg des Teams zu leisten.

Für alle drei Modelle ist es wichtig, dass jedes Teammitglied geschätzt wird und die persönlichen Talente und Fähigkeiten hervorgehoben werden, ohne dass dabei die Verletzungsgefahr steigt. Weitergehend ist zu beachten, dass nur ein positives Klima innerhalb des Unified Teams zu einer gelungenen Inklusion führen kann.

Prinzipien des „Meaningful Involvement“

- Wertschätzende Aufgabe für jedes Teammitglied
- Betonung der Talente und Fähigkeiten
- Risikofreies Training und Spielen (Schutz vor Verletzungen)

Bei dem Aufbau eines neuen Unified Teams ist es empfehlenswert mit dem freizeit- oder entwicklungsorientierten Ansatz zu beginnen, um zu garantieren, dass sich das Team formen kann, ohne den höheren Anforderungen und Erwartungen des Wettkampfniveaus ausgesetzt zu sein. Dies hat den Vorteil, dass die Anforderungen nach und nach zunehmen und die Spieler nicht direkt überfordert, demotiviert oder im schlimmsten Fall verletzt werden. Der Fokus liegt in der Anfangsphase vorwiegend auf der Entwicklung der einzelnen Spieler und des gesamten Teams.

9.5 Die Rolle des Unified Coaches

Ein Unified Coach besitzt eine Schlüsselrolle im Unified Team. Der Coach hat die Verantwortung, das Unified Team so zu formen, dass die Prinzipien des „Meaningful Involvement“ eingehalten werden und die soziale Eingliederung aller Spieler in das Team erleichtert wird. Coaches müssen während des Trainings und der Wettbewerbe diese Philosophie demonstrieren, unterstützen und fördern. Der Trainer ist für jeden Spieler gleichermaßen Vorbild und Bezugsperson, kann aber nicht gleichzeitig ein Spieler des Teams sein. Je nach gewähltem Modell gibt es unterschiedliche Anforderungen an die Coaches (siehe folgende Tabelle).

Coach im wettbewerbsorientierten Ansatz	Coach im entwicklungsorientierten Ansatz	Coaches im freizeitorientierten Ansatz
<ul style="list-style-type: none"> • Verbandsregeln und die Special Olympics Unified Regeln müssen bekannt sein • Wettbewerbsanforderungen sollten den Fähigkeiten aller Spieler und des Teams angemessen sein • Jeder Spieler sollte eine sinnvolle Aufgabe im Team haben • Jeder Spieler sollte die Möglichkeit erhalten, je nach eigener Fähigkeit und Motivation, in ein entwicklungsorientiertes/freizeitorientiertes Team zu wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Spieler sollen zur Teilnahme am Spiel motiviert werden • Spieler mit höherem Spielniveau sollen als Mentoren die schwächeren Spieler unterstützen • Jeder Spieler sollte die Möglichkeit erhalten, je nach eigener Fähigkeit und Motivation, in ein wettbewerbsorientiertes/freizeitorientiertes Team zu wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation von unterschiedlichen inklusiven Sportveranstaltungen • Alle Spieler sollen zur Teilnahme an der Veranstaltung motiviert werden • Allen soll die Möglichkeit zu Entwicklung von Fähigkeiten und Talenten geboten werden • Jeder Spieler sollte die Möglichkeit erhalten, je nach eigener Fähigkeit und Motivation, in ein wettbewerbsorientiertes/entwicklungsorientiertes Team zu wechseln.

9.6 Wie baut man ein Unified Team auf?

9.6.1 Netzwerk aufbauen

Für den Aufbau eines Netzwerkes ist es wichtig, dass man die unterschiedlichen Beteiligten (Schulen für Menschen mit und ohne geistige Behinderung, inklusive Schulen, Gemeinden, Sportvereine und Sportverbände) einbindet, zusammenführt und Kooperationen bildet, um daraus Spieler zu gewinnen. Im Hinblick auf die Wettbewerbserfahrung der Spieler empfiehlt es sich, mehrere Unified Teams in derselben Stadt bzw. Region aufzubauen, um eine Möglichkeit zu bieten, gegeneinander anzutreten. Spieler in bestehenden Teams sehen im Wettbewerb einen großen Anreiz, Teil des Unified Teams zu sein und auch zu bleiben. Das gemeinsame Gewinnen und Verlieren stärkt den Zusammenhalt im Team.

Die Vernetzung mit Verbänden und Vereinen ist auch wichtig für die Gewinnung von Freiwilligen und die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Schiedsrichtern und Trainern. Auch wenn diese Vernetzung vorwiegend die Aufgabe des jeweiligen Special Olympics Landesverbandes ist, sind es meist die Coaches, die den Erstkontakt zu interessierten Trainern und Schiedsrichtern haben. Schiedsrichter und Trainer, die sich nach dem

Sportkonzept von Special Olympics engagieren wollen, sollten durch die Teilnahme an einem von Special Olympics angebotenen Fortbildungslehrgang auf ihre Aufgaben vorbereitet werden. Generell empfiehlt sich die Kontaktaufnahme zum entsprechenden Landesverband von Special Olympics, um Unterstützung beim Aufbau des Teams und des benötigten Netzwerkes zu erhalten.

9.6.2 Team und Spieler finden

Auch hier ist die Kooperation mit dem aufgebauten Netzwerk sehr wichtig. Freizeitaktivitäten wie einen Tag des offenen Sports, zu dem alle eingeladen sind sich in dem jeweiligen Sport auszuprobieren, kann der erste Schritt sein, interessierte Sportler zu finden. Coaches sollten zielgerichtet Spieler auswählen, um das Team und die Gegebenheiten vor Ort (z.B. Transport, Sportstätte) besser koordinieren zu können. Eine erprobte Möglichkeit ist es beispielsweise, erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung (Athleten) aus einer Einrichtung der Organisationen der Behindertenhilfe (z.B. die örtliche Lebenshilfe) mit Erwachsenen („Partner“) aus dem lokalen Sportverein zusammenzubringen. Jugendgruppen aus der Gemeinde, Sportvereinen oder Schulen dienen mehr für jüngere Athleten, z.B. aus Förderschulen. Zum Beispiel: Ein Trainer oder Lehrer einer Schule für Menschen mit geistiger Behinderung möchte ein Unified Team gründen und kontak-

tiert eine Schule für Menschen ohne geistige Behinderung, um eine Kooperation aufzubauen. Natürlich kann in einer inklusiven Schule auch direkt ein Sportteam aufgebaut werden ohne großen organisatorischen Aufwand. Es müssten lediglich die Zeiten für das Training koordiniert werden.

Wenn ein neues Unified Team gegründet wurde, sollte das Team mindestens acht Wochen zusammen trainiert haben, bevor es erstmals an einem Special Olympics Wettbewerb teilnimmt. Das Training sollte regelmäßig und im Wochenrhythmus stattfinden.

9.6.3 Teambuilding

Es gibt eine Fülle an Übungen zur Festigung des Teamgeistes während des Trainings, beispielsweise mit speziellen Gruppenaufgaben. Durch gemeinsame Grillabende, Wochenendausflüge oder Filmabende können Inklusion und Teamgeist auch außerhalb der Trainingseinheiten entwickelt werden.

Alle Aktivitäten im oder neben dem Training soll den Spielern Spaß bereiten und sie zufrieden stellen. Je mehr Zeit die Spieler gemeinsam verbringen und diese als positiv und Spaß empfinden, desto höher ist der Teamgeist, der auf Freundschaft, Respekt und gemeinsamen Erfahrungen fußt.

9.6.4 Welche Sportart?

Special Olympics bietet ein breites Spektrum an Unified Sports®-Arten, von Teamsportarten wie Fußball oder Basketball über Rückschlagspiele wie Tennis oder Tischtennis bis hin zu Einzelsportarten wie Leichtathletik oder Schwimmen. Das Special Olympics Unified Sports®-Konzept ist in jeder Sportart umsetzbar.

In den folgenden Kapiteln wird der Fokus auf Unified Volleyball gerichtet, da Volleyball, für alle Spieler, eine sehr gute Möglichkeit bietet, die Philosophie des Unified Sports® zu erleben. Außerdem können alle drei voran beschriebenen Modelle im Volleyball angewandt werden. Im Weiteren werden spezielle Regeln bezüglich der Wettbewerbe hervorgehoben sowie Richtlinien und Beispiele für Trainingseinheiten gegeben.



9.7 Regeln

9.7.1 FIVB Volleyballregeln

Generell gelten die FIVB Volleyballregeln, jedoch gibt es einige Anpassungen (siehe Anhang).

9.7.2 Special Olympics Volleyballregeln

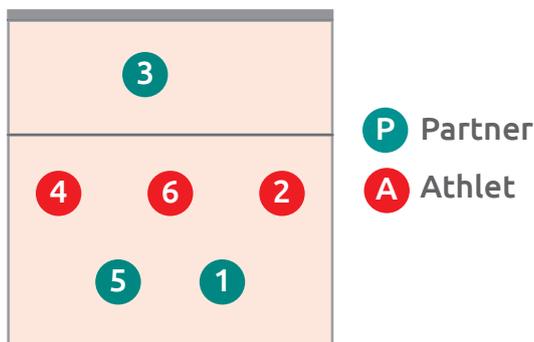
Teamzusammensetzung und Auswechslung

Das Team sollte eine gleiche Anzahl an Athleten und Partner haben. In einem Spiel (max. drei Sätze, zwei davon werden bis 25 Punkte und der dritte Satz bis 15 Punkte gespielt) muss jeder Athlet und Partner, für mindestens einen Punkt, auf dem Feld gespielt haben.

Jedes Team kann 12 Auswechslungen pro Satz durchführen. Eine unbegrenzte Anzahl an Spielern kann auf eine einzelne Position eingewechselt werden. Der Wechsel wird durch den einwechselnden Spieler mit einer Nummerntafel in der Hand signalisiert.

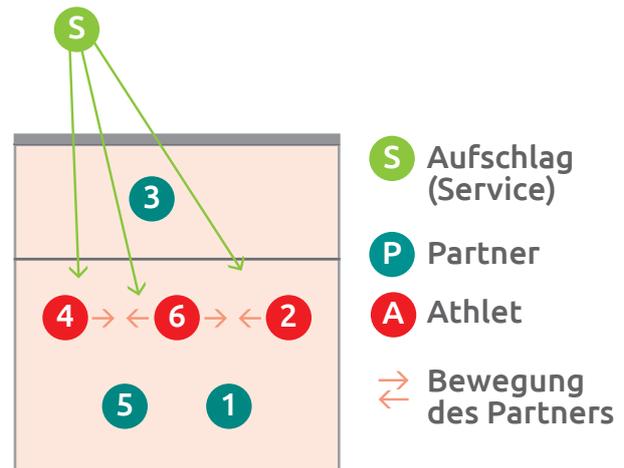
Teamzusammensetzung und Auswechslung

Während des Spielbetriebs müssen immer drei Athleten und drei Partner zusammen auf dem Feld spielen. Athleten und Partner positionieren sich abwechselnd auf dem Spielfeld (siehe Abbildung unten). Alle Auswechselspieler müssen in der markierten Zone neben dem Spielfeld stehen. Die Nichtbeachtung dieser Regeln wird mit Ermahnungen und Strafen sanktioniert.



In dieser speziellen Aufstellung müssen Coaches und Spieler immer darauf achten, dass es nicht zu einer Spielerdominanz („Player Dominance“) kommt. Spielerdominanz tritt auf, wenn Spieler mit höherer Spielfertigkeit vor schwächere Mitspieler „springen“ und den

Ball annehmen oder Spieler mit höherer Spielfertigkeit den Ball von schwächeren Spielern mehrere Male in einem Ballwechsel, Satz oder Spiel vorwegnehmen. Die folgende Abbildung zeigt ein allgemeines Beispiel von Spielerdominanz. Athlet 5 und 1 werden gedeckt von Partner 4 – 6 – 2, wenn die Partner sich in die Mitte bewegen. In diesem Fall haben die Athleten keine Chance den Ball anzunehmen.



Coach

Jedes Team sollte einen erwachsenen Trainer haben, der nicht am Spielbetrieb teilnimmt. Dieser ist verantwortlich für Aufstellung und Verhalten des Teams.

Aufschlagregel

Sobald ein Spieler nacheinander drei erfolgreiche Aufschläge geschlagen hat, rotiert das Team eine Position weiter und der nächste Spieler hat die Chance drei Aufschläge zu machen. Die Aufschlagreihenfolge muss auch hier abwechselnd zwischen Athlet und Partner erfolgen.

9.8 Was ist Unified Beach Volleyball

Unified Beachvolleyball ist eine neue, aber stetig wachsende Sportart bei Special Olympics. Beachvolleyball ist eine attraktive Sportart, da sie mit weniger Regeln auskommt, als bei Unified Volleyball in der Halle. Meistens sind die Veranstaltungsorte unter freiem Himmel und der Spaß steht stark im Vordergrund. Weitergehend kann man Beachvolleyball mit weniger Spielern (4 Spieler pro Mannschaft) spielen. Das hat den Vorteil, dass es für Coaches leichter ist, Spieler für ein Team zu finden. Es bietet außerdem eine gute

Möglichkeit für fremde Personen einen Eindruck über Unified Volleyball zu bekommen. Beachvolleyball kann gerade durch den hohen Spaßfaktor und die geringeren Regeln sehr gut als Teambuilding-Maßnahme genutzt werden. Im Sommer kann man beispielsweise während der Sommerferien ein Sommercamp organisieren, bei dem es über mehrere Tage ein Unified Beachvolleyballturnier gibt.

Unified Beachvolleyball wird wie folgt gespielt:

- a) Unified Beachvolleyball Teams setzen sich aus zwei Athleten und zwei Partnern zusammen. Unter gewissen Umständen kann die Wettbewerbsleitung auch mehr Athleten zulassen, sofern die Unified Sports® Philosophie trotzdem weiterlebt.
- b) Das Netz darf nicht niedriger als 2.24 m aufgehängt werden.
- c) Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Umfang des Balls sollte nicht größer als 81 cm sein und das Gewicht nicht mehr als 226 g betragen.
- d) es gilt die gleiche Aufschlagregel wie beim Unified Volleyball (siehe Kapitel 7.2.4).

9.9 Aufbau einer Trainingseinheit für Unified Volleyball

Generell kann man eine Trainingsstunde in drei Teile einteilen: Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss. Grundlegend für ein gutes Training ist, dass jede Trainingsstunde in diese drei Teile aufgebaut wird. Die Zeit, die für die jeweiligen Teile eingeplant werden sollen, richtet sich nach der Länge des Trainings (eine Stunde oder 90 Minuten). Wichtig für Coaches ist es, dass alle Spieler mit und ohne Behinderung in das Training eingebunden werden und nicht getrennt trainiert werden. Im weiteren Verlauf der Trainingsperiode sollten sich Athleten und Partner selbst in die jeweiligen Übungen durch eigene Ideen einbringen können.

Bei der Ausarbeitung der Trainingsstunden muss man sich immer wieder vor Augen führen, dass eine gute und positive Erfahrung durch Teamwork und das gemeinsame Zusammenspiel auf dem Feld resultiert. Das heißt, dass in den Trainingsstunden möglichst viele Teamwork-Übungen vorhanden sind.





Special Olympics Deutschland

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

KFW STIFTUNG

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages