

**Special
Olympics**
Deutschland



Die sportliche Werkstatt

Leitfaden für ein aktivierendes und
gesundes Bewegungs- und Sportangebot
im Arbeitsalltag von Werkstätten



 **WÜRTH**  **ABB**  **s.Oliver**

Premium Partner von Special Olympics Deutschland

Impressum:

Verantwortlich: Special Olympics Deutschland e.V., Invalidenstraße 124, 10115 Berlin

Erarbeitet von: Dr. Ulrich Meseck, Joanna Wiese, Prof. Dr. Dietrich Milles

Redaktionelle Bearbeitung: Timo Schädler, Jana Schmidt. Gestaltung: martinbrombacher.de.

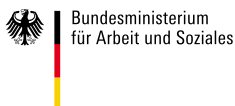
Titelbild: SOD/ Luca Siemann.

Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im Umfeld der Werkstätten für behinderte Menschen 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.

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhalt

Einführung in den Leitfaden ... 2

Theoretisches Grundlagenwissen ... 4

1 Praxisrelevante Perspektiven der Behindertenpädagogik, Gesundheitswissenschaft und Sportwissenschaft ... 4

- 1.1 Behindertenpädagogische Perspektive ... 4
- 1.2 Gesundheitswissenschaftliche Perspektive ... 5
- 1.3 Sportwissenschaftliche Perspektive ... 6

2 Aktuelle Forschungsergebnisse zur Aktivierung und Kurzzeitaktivierung durch ein gesundes Bewegungs- und Sportangebot in Werkstätten ... 6

- 2.1 Was bedeutet Aktivierung? ... 6
- 2.2 Ausgewählte aktuelle Forschungsergebnisse ... 7
- 2.3 Was bedeutet Kurzzeitaktivierung? ... 8

3 Allgemeine Rahmenbedingungen in Werkstätten und Wechselwirkungen zu sportlicher Aktivität ... 9

- 3.1 Rahmenbedingungen von Werkstätten ... 10
- 3.2 Die Mitarbeiter*innen ... 10
- 3.3 Gesetzlicher Rahmen und Implementierung in der Werkstatt ... 10
- 3.4 Die Beschäftigten ... 11

4 Rahmenbedingungen für einzelne Gruppen und für differenzierte Angebote ... 11

- 4.1 Heterogenität als Normalität ... 12
- 4.2 Behinderungen, Behinderungsarten ... 12
- 4.3 Bewegungsaktivierung ... 13

Praktische Umsetzung ... 14

5 Handlungshilfen für Gruppenleiter/Mitarbeiter*innen in Werkstätten ... 14

- 5.1 Mit Bewegungsaktivierung beginnen ... 14
- 5.2 Methodische Überlegungen ... 14
- 5.3 Umgang mit der Arbeitsgruppe ... 16

6 Spiele- und Übungssammlung mit Erläuterungen ... 16

- 6.1 Umgang mit der Spiele-/ Übungs-Kartei ... 17
- 6.2 Exemplarischer Ablauf einer KZA Einheit (15 - 20 Min.) ... 18
- 6.3 Spiele- und Übungssammlung ... 19
- 6.4 Glossar zu Förderschwerpunkten ... 43

Quellen ... 44

Einführung in den Leitfaden

Mit dem hier vorliegenden Leitfaden wird eine systematische Zusammenstellung von bewegungsbezogenen Maßnahmen und Aktivitäten vorgestellt. Gezeigt werden soll, wie mit einfachen Mitteln ein **aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Arbeitsalltag** von Werkstätten durch Werkstattmitarbeiter*innen am Arbeitsplatz organisiert und genutzt werden kann. Der Leitfaden ist als Einführung in dieses Wissensgebiet zu verstehen und soll die Orientierung darin erleichtern, sowie die eigenständige praktische Durchführung durch Werkstattmitarbeiter*innen ermöglichen.

Der Schwerpunkt liegt auf der **niedrigschwelligen bewegungs- und sportbezogenen Aktivierung aller Beschäftigten** direkt am Arbeitsplatz in den Werkstätten. Niedrigschwellig hat in diesem Zusammenhang eine mehrfache Bedeutung: Einerseits sollen alle Beschäftigten einer Arbeitsgruppe mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten daran teilnehmen können, andererseits ist der zeitliche Umfang begrenzt (ca. 15 - 20 Min.) und die vorgestellten Übungen und Spiele sollen ohne großen Raumbedarf oder Material- und Geräteaufwand direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können.

Die Spiele und Übungen sind generell geeignet, um die **Aktivierung der Beschäftigten zu erhöhen**, können aber auch aus verschiedenen Anlässen situativ sinnvoll eingesetzt werden (z. B. bei Produktionsstopp, in besonders inaktiven oder uneffektiven Phasen des Tages, als Abwechslung und Ausgleich von der Arbeit usw.). Wichtig ist, dass die Spiele und Übungen auch Aktivierungsmöglichkeiten für Beschäftigte beinhalten, die wenig Motivation – und/oder behinderungsbedingt wenig Voraussetzungen (geringe Mobilität) für Bewegungsaktivitäten mitbringen.

Der Leitfaden ist für **Mitarbeiter/Gruppenleiter*innen in Werkstätten** entwickelt worden, die mit Beschäftigten arbeiten und mit ihnen am Arbeitsplatz oder in dessen unmittelbarer Nähe aktivierende und gesunde Bewegungsaktivitäten durchführen wollen. Dabei ist es zunächst unerheblich, ob Erfahrungen in der Anleitung von Bewegungs- und Sportangeboten und/oder

Kenntnisse aus einer Übungsleiterausbildung vorhanden sind. Alle notwendigen Hintergrundinformationen und konkreten Handlungshilfen werden in diesem Leitfaden vermittelt, so dass keine weiteren Voraussetzungen für die Durchführung erforderlich sind. Der **Leitfaden** stellt damit gleichzeitig eine niedrigschwellige Informations- und Handlungshilfe für Werkstattmitarbeiter*innen dar.

Möglicherweise stellt sich an dieser Stelle die Frage, warum überhaupt ein Leitfaden für diese Art der Kurzzeitaktivierung vorgestellt wird? Eine Antwort findet sich in neuen **Forschungsergebnissen** (Meseck & Wiese 2014; Milles 2014): Evaluationen von Kursprogrammen, die im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur systematischen sportlichen Aktivierung von Beschäftigten in Werkstätten durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass die teilnehmenden Beschäftigten in unterschiedlicher Weise physische, psychische und soziale Fähigkeiten entwickeln und dass diese Entwicklungen das **Verhalten am Arbeitsplatz positiv beeinflussen** können. Dies gilt sowohl für das Wohlbefinden und Aktivitätsniveau der einzelnen Beschäftigten, als auch für die Bewältigung von Arbeitsaufgaben der Arbeitsgruppe im Tagesverlauf. Entwicklungen der Teilnehmer*innen waren messbar, beobachtbar und wurden durch Gruppenleiterinterviews bestätigt.

Der hier zusammengestellte Leitfaden bereitet einerseits die **praxisrelevanten wissenschaftlichen Grundlagen** auf, ist aber zugleich durch praktische Erfahrungen fundiert. Zum einen liegen sportwissenschaftliche, gesundheitswissenschaftliche, sonderpädagogische Wissensbestände und aktuelle Forschungsergebnisse zu Grunde, nach denen das Kurzzeitaktivierungsprogramm konzeptionell entwickelt wurde. Zum anderen fließen umfangreiche Praxiserfahrungen aus mehrjähriger Begleitung, Durchführung und Auswertung von Bewegungs- und Sportkursprogrammen ein, sowie eine Fülle von daraus ausgewählten, einfach durchzuführenden **good practice Beispielen**.

Praxisrelevante wissenschaftliche Grundlagen, aktuelle Forschungsergebnisse und Praxiserfahrungen werden



Foto: SOD/ Juri Reetz

hinsichtlich der speziellen didaktisch-methodischen Anforderungen für Werkstätten reflektiert, strukturiert und für den Arbeitsalltag und die unterschiedlichen Arbeitsbedingungen in Werkstätten nutzbar gemacht. Einbezogen werden hier differenzierte Überlegungen für die unterschiedlichen Tätigkeiten im Berufsbildungsbereich und in den Arbeitsbereichen (Produktion, Dienstleistungen).

Mit dem Leitfaden wird ein Zugang zu **arbeitsförderlichen Maßnahmen** durch gesunde Bewegungs- und Sportangebote gegeben. Das vorgestellte Programm

für eine Kurzzeitaktivierung kann dabei zugleich Ausgangspunkt für die Etablierung der betrieblichen Gesundheitsförderung durch gesunde Bewegungs- und Sportangebote in Werkstätten gemäß der gesetzlichen Vorgaben im § 20 („Präventionsparagraf“) des Sozialgesetzbuches V werden.

Der **Leitfaden** schließt eine Lücke, da er **Fördermöglichkeiten für alle Menschen mit geistigen Behinderungen** in ihrem Arbeitsumfeld bereitstellt. Er ergänzt programmatisch das Sport-, Event- und Förderangebot von Special Olympics, siehe www.specialolympics.de.



Theoretisches Grundlagenwissen

1 Praxisrelevante Perspektiven der Behindertenpädagogik, Gesundheitswissenschaft und Sportwissenschaft

Einige theoretische Grundlagen sind bedeutend, um den Hintergrund zu verstehen, auf dem dieser Leitfaden entstanden ist und welche Ziele mit ihm verfolgt werden. Auch dient dieses Wissen dazu, die praktische Durchführung von gesunden Bewegungs- und Sportangeboten in Werkstätten zu begründen und zu fördern.

Ausgangspunkt stellt die Perspektive der Behindertenpädagogik dar. Dieser pädagogische Zugang gibt die Ausrichtung und allgemeine Entwicklungsziele vor. Er stellt die Rahmung für die praktisch durchzuführenden Aktivierungsmaßnahmen her. Hier schließen gesundheitswissenschaftliche Fragen und Erklärungen direkt an, wenn durch Maßnahmen individuelle Ressourcenentwicklung und Setting bezogene Gesundheitsförderung verbunden werden soll. Die Sportwissenschaft liefert schließlich die Begründung, warum Bewegungs- und Sportangebote für Entwicklungsvorgänge gut genutzt werden können und welche konkreten Angebote unter den gegebenen Bedingungen von Kurzzeitaktivierung gut begründet eingesetzt werden können.

Spiele- und Übungsideen bieten unter anderen Rheker (2003), SOD & UKB (2015), Graumann (2006) und BVS Bayern (2013).

1.1 Behindertenpädagogische Perspektive

Die Entwicklung von Menschen mit geistiger Behinderung kann am besten in einem interaktiven Entwicklungsmodell erklärt werden. Individuum und Umweltbedingungen stehen in Wechselbeziehung zueinander und in den wechselseitigen Einflüssen vollzieht sich bio-physio-psycho-soziale Entwicklung. Prinzipiell sehen wir hierbei keinen Unterschied zu Menschen ohne Behinderung. Bekannt und belegt ist, dass dauerhafte Förderung für Entwicklungsfortschritte unabdingbar ist. Dies gilt gleichermaßen für die motorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. Zusammengefasst geht es also darum, die Persönlichkeitsentwicklung mit den Zielen Autonomie/Empowerment und Inklusion zu fördern. Diese paradigmatische (nicht in Frage zu stellende) Setzung erfordert immer die Einbeziehung der wichtigen Settings in denen Menschen leben und die Entwicklungsförderung vor Ort.

Geplant und umgesetzt werden die in diesem Leitfaden vorgeschlagenen Fördermaßnahmen in der Kombination und Reflexion von zwei wesentlichen didaktischen Ansätzen der Behindertenpädagogik:

1. Entwicklungsorientierter Ansatz

Ausgewählte Fördermaßnahmen (hier gesunde Bewegungs- und Sportangebote) werden so gestaltet, dass Lernen/ Entwicklung nach dem Prinzip der Individualisierung der Methoden erfolgt. Unter diesem didaktischen Zugang eignet sich für Werkstätten in besonderer Weise das Konzept der Psychomotorik, mit dem ursprünglich die Gesamtentwicklung und Persönlichkeit speziell von entwicklungsverzögerten und motorisch auffälligen Kindern durch Bewegungsaktivität unterstützt werden soll. Schwerpunkte sind die Vermittlung von grundlegenden Bewegungs- und Wahrnehmungsmustern durch vielfältige Körper-, Bewegungs-, Sozial- und Materialerfahrung.

2. Handlungsorientierter Ansatz

Es sollen Handlungsfähigkeit und -kompetenz zum selbständigen und selbstbestimmten Handeln mit Erprobung in realen Lebenssituation (oder in der Simulation von Lebenssituationen) erworben werden. Hierfür eignet sich Bewegungs- und Sportaktivität außerordentlich gut, da Alltagsbezüge ganz real und gegenständlich hergestellt werden können. Dieser Ansatz wird auch in vielen Spielen der Spiele- und Übungssammlung im zweiten Teil des Leitfadens deutlich.

Wichtig bei beiden didaktischen Konzepten ist: es wird immer von einer Förderlogik ohne Defizitorientierung ausgegangen. Die vorhandenen Fähigkeiten (Ressourcen) sollen gestärkt und weiterentwickelt werden und es können neue, bisher nicht bekannte Ressourcen entdeckt und entwickelt werden.

1.2 Gesundheitswissenschaftliche Perspektive

Soziodemographisch gesehen werden auch Menschen mit geistiger Behinderung (MmgB) immer älter, sind länger in der Arbeitsprozess integriert und tragen dabei gleichzeitig z. T. behinderungs- und lebensstil-

bedingt (wenig bewegungsaktiv, Ernährung) höhere Gesundheitsrisiken. Neben der sicher notwendigen Berücksichtigung des rehabilitativen (pathogenetischen) Gedankens, der auf die Wiederherstellung von Gesundheit gerichtet ist, geht es in der Gesundheitsdiskussion – und speziell in der betrieblichen Gesundheitsförderung – immer stärker um die Frage, wie sich Menschen durch individuelles Verhalten gesund erhalten können und wie sie in der Arbeitswelt durch die Schaffung von gesundheitsfördernden Verhältnissen unterstützt werden können.

Es geht also um die salutogenetische Fragestellung: Wie entsteht Gesundheit und welche Lebens- und Verhaltensweisen erhalten gesund? Welche physischen, psychischen und sozialen Ressourcen können für die Herstellung von Gesundheit entwickelt werden und wodurch werden sie entwickelt? Neben anderen gesundheitsrelevanten Förderangeboten für Menschen mit geistiger Behinderung, gelten gesunde Bewegungs- und Sportangebote als wirksam und wenig kostenintensiv. Sie beinhalten ein großes Potenzial für die Gesundheitsförderung von Beschäftigten, weil durch Bewegungsaktivität vielfältige gesundheitsrelevante Entwicklungsprozesse initiiert werden können. Bei der Frage nach Entwicklungsvorgängen findet die gesundheitswissenschaftliche Perspektive Anschluss an die Behindertenpädagogik. Diese gibt vor, in welche Richtung die Entwicklung von Fähigkeiten verlaufen soll, nämlich dorthin, wo Autonomie und Teilhabemöglichkeiten zunehmen und letztlich Empowerment und Inklusion realisiert werden. Dazu gehört auch ganz zentral, dass die erworbenen Fähigkeiten nicht nur in der sportlichen Aktivität genutzt werden können, sondern übertragbar sind und damit förderlich für andere Lebensbereiche (Arbeit, Freizeit) werden. Damit wird der Aufbau von physischen, psychischen und sozialen Ressourcen auch ein gewichtiges Thema für die betriebliche Gesundheitsförderung in Werkstätten.

1.3 Sportwissenschaftliche Perspektive

Bewegungs- und Sportaktivitäten beinhalten ein Spektrum von einfachen motorischen Bewegungsformen und Kleinen Spielen bis hin zu komplexen Sportarten mit Wettkampftätigkeit nach internationalem Regelwerk. Mit einem zum „Einfachen“ hin erweiterten Blick auf Bewegungs- und Sportaktivitäten lassen sich Aktivierungs- und Teilhabemöglichkeiten für alle Beschäftigten finden und nicht nur für die sportlich Befähigten und/oder besonders motivierten in dieser Zielgruppe.

Warum aber ist Bewegungs- und Sportaktivität für MmGB geeignet? Bewegung und Sport enthalten motorische, kognitive, soziale und emotionale Anforderungen und damit prinzipiell vielfältige Fördermöglichkeiten. Zugleich werden durch Bewegung und Sport differenzierte Aktivierungs- und Entwicklungsvorgänge möglich, die auf die individuell unterschiedlichen Entwicklungsstände der Beschäftigten angepasst werden können. Übergeordnete Ziele im Handlungsfeld Bewegung und Sport sind dabei zunächst die motivational gestützte Aktivierung und dann die dauerhafte Bewegungsaktivität. Zugleich ist Bewegungs- und Sportaktivität (richtig dosiert und durchgeführt) anerkannt gesundheitsfördernd.

Die sportwissenschaftliche Perspektive ist damit im doppeltem Sinn anschlussfähig: zum einen an die behindertenpädagogische Perspektive der Entwicklungsförderung, denn sie beantwortet die Frage, welche Aktivitäten in Frage kommen, benennt Anforderungsmerkmale, ermöglicht Komplexitätsabgrenzungen von Bewegung, Spiel und sportlicher Aktivität. Dafür steht ein gesicherter Praxis- und Wissensfundus bereit: Übungs- und Spielesammlungen aber auch Methodik und Methoden der Vermittlung. Zum anderen ist die sportwissenschaftliche Perspektive anschlussfähig an die salutogenetische Perspektive der Gesundheitsförderung durch Entwicklung gesundheitsrelevanter Ressourcen. Aus sportwissenschaftlicher Perspektive werden die Kriterien für gesunde Bewegungs- und Sportaktivitäten sichergestellt.

2 Aktuelle Forschungsergebnisse zur Aktivierung und Kurzzeitaktivierung durch ein gesundes Bewegungs- und Sportangebot in Werkstätten

In diesem Abschnitt werden zunächst der Begriff 'Aktivierung' und die Bedeutung dieses Vorgangs erläutert. Anhand von ausgewählten Forschungsergebnissen werden die konkreten Wirkungen von Aktivierung durch gesunde Bewegungs- und Sportangebote in Werkstätten begründet. Daraus abgeleitet wird die diesem Leitfaden zu Grunde liegende Form der KZA, die mit ihren organisatorischen Rahmenbedingungen und Förderzielen vorgestellt wird.

2.1 Was bedeutet Aktivierung?

Aktivierung bedeutet ganz allgemein, dass eine Tätigkeit in Gang gebracht wird oder Funktionsbereitschaft hergestellt wird. Im Zusammenhang von Bewegungs- und Sportaktivität wird damit der erhöhte Einsatz von Fähigkeiten und eine steigende Leistungsbereitschaft verbunden. Aktivierung entsteht in der Regel in Verbindung mit Motivation.

Im pädagogischen Kontext wird damit auf eine höhere Aufmerksamkeit für Lernvorgänge abgezielt, die jedoch nur bei nicht überfordernden Tätigkeiten gelingen. Dies durch ein adäquates Angebot sicherzustellen, ist bei MmGB ein schmaler Grat, da schnell Überforderung verbunden mit Unsicherheit und in Folge Verweigerung entstehen kann.

Die Bedeutung von Aktivierung der Beschäftigten in Werkstätten kann jedoch nicht hoch genug eingeschätzt werden, da diese zusätzliche Aktivität in doppelter Weise wirksam wird: (a) durch neue Anreize, die die Erschließung neuer Erlebensräume im Bewegungs- und Sportkontext mit nachgewiesener individueller

Entwicklung auch und gerade bei zuvor bewegungsabstinenten und älteren Beschäftigten ermöglicht und (b) durch Nutzung des höheren Aktivierungsniveaus und der gewonnen Fähigkeiten bei der (besseren) Bewältigung von Arbeitserfordernissen in der Werkstatt und hinsichtlich positiver Einflüsse auf die Gruppenatmosphäre. Dies belegen aktuelle Forschungsergebnisse (Meseck & Wiese 2014; Meseck & Milles 2011) zur spezifischen sportlichen Aktivierung von MmGB in Werkstätten, die im folgenden Teil zusammengefasst dargestellt werden soll.

2.2 Ausgewählte aktuelle Forschungsergebnisse

Hier werden ausgewählte Ergebnisse aus einem Forschungsprojekt (in Kooperation von Universität Bremen, AOK Bremen/ Bremerhaven und der Werkstatt Bremen) vorgestellt, mit dem ein Bewegungs- und Sportangebot als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung in einer großen Werkstatt neu gestaltet, mehrere Jahre durchgeführt und wissenschaftlich begleitet wurde. Ausgangspunkt war die Aktivierung von Beschäftigten mit einem bewegungsfernen Lebensstil, die häufig auch älter und übergewichtig waren. Kurz gesagt: Es wurde im Rahmen einer Gesamtkonzeption ein Einsteigerprogramm für die „schwierigen Fälle“ entwickelt. Damit sind die Beschäftigten gemeint, die sich ungern bewegen, denen Bewegung auch Mühe bereitet oder zu viel Anstrengung erfordert. In Absprache mit der Werkstatteleitung und den Gruppenleitungen in den Werkhallen wurden Beschäftigte angesprochen und zur Teilnahme an einem ganzjährig fortlaufenden, wöchentlich stattfindenden Bewegungskurs (ca. 1 Stunde in kleinen Gruppen von 6 - 8 Teilnehmer*innen) motiviert. Im Kurs wurden bei dieser Zielgruppe gewissermaßen Förderziele von Begleitmaßnahmen mitverfolgt. Dies stellt jedoch keinen Ersatz für individuelle Begleitmaßnahmen dar.

Die dokumentierten Entwicklungen und Erfahrungen haben gezeigt, dass nach anfänglichen Schwierigkeiten Motivation und Freude vorzugsweise über gelingende spielerische Aktivität entsteht. Sie machten die

Erfahrung, dass sie etwas können, was sie vorher nicht konnten. Sie können es wiederholen, mit abnehmender Unterstützung realisieren, halten Belastungs- und Konzentrationsphasen länger durch und haben Freude daran. Es kommt also zu Leistungserlebnissen, die positive Emotionen auslösen. Können diese Erlebnisse gefestigt werden, baut sich darüber regelmäßige, eigenmotivierte Teilnahme bei den meisten Teilnehmer*innen auf. Parallel dazu waren messbare und beobachtbare Entwicklungsfortschritte hinsichtlich der individuellen Fähigkeiten und des Verhaltens im Gruppenkontext festzustellen. Dies bezieht sich auf konditionelle, koordinative (Sicherheit von Bewegungen) und verhaltensbezogene (Ansprechbarkeit, soziale Fähigkeiten) Merkmale.

In diesem Prozess wurde also die Meidung von Bewegung und eine möglicherweise defizitäre Selbstwahrnehmung (ich kann das nicht, ich mag das nicht, ist mir zu anstrengend, macht mir Angst) in kleinen (Bewegungs-)Schritten durch gelingende Aktivität verbunden mit Leistungserleben erst relativiert und dann revidiert. Dies führte zur Steigerung des Selbstwertgefühls und später dem Wunsch nach Präsentation eigener Leistung, die von anderen wahrgenommen werden soll, um soziale Anerkennung zu erhalten.

Selbstverständlich sollte man sich den zuvor beschriebenen Verlauf nicht als kurzen, geradlinigen Prozess mit durchgehenden Entwicklungsfortschritten vorstellen. Er war begleitet von Schwankungen (Tagesform/ Motivationsschwankungen, Rückschritte oder Stagnation durch Abwesenheitsgründe wie Krankheit, Urlaub, aber auch durch eigenes Arbeitsethos: kann nicht von der Arbeit weg usw.). Vereinzelt wurde die Teilnahme im Kursverlauf abgebrochen, aber die Grundausrichtung war bei den meisten Teilnehmer*innen durch Entwicklung und Zuwachs von Fähigkeiten gekennzeichnet.

Gruppenleiteraussagen aus Interviews zeigen zunächst einmal deutlich, dass sportliche Aktivierung mit Unterbrechung der Arbeit nie störend wirkt. Im Gegenteil: die Aktivierung der Teilnehmer*innen wurde als überaus nützlich bewertet. Die Teilnahme von einzelnen

Gruppenmitgliedern an Bewegungsaktivitäten erwies sich bei Wiederaufnahme der Arbeit als förderlich für Stimmung und Wohlbefinden der Einzelnen aber auch förderlich für die Gruppenatmosphäre. Bei den einzelnen Sportkursteilnehmer*innen wurde gesteigertes Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsniveau beobachtet, Konzentration und Ansprechbarkeit verbesserten sich und führten zu längeren Aktivitätsphasen im Arbeitsprozess. Diese beobachteten Entwicklungen äußerten sich in den Aussagen der Gruppenleitungen ganz konkret: „Paul trägt jetzt auch mal was, hilft anderen, hat eine andere/ bessere Körperhaltung“ usw.

Aus den Ergebnissen folgern wir, dass Aktivierung auch für Beschäftigte mit geringen Voraussetzungen grundsätzlich möglich ist, also auch für die „Schwachen“, und dass Aktivierung Effekte bringt (individuell und für den Arbeitsprozess). Wie steht es nun aber mit einer Übertragung auf Kurzzeitaktivierung als besonders niedrigschwellige Maßnahme, die einen Einstieg in gesunde Bewegungsaktivität für alle Beschäftigten ermöglichen kann und welche Rolle spielen die Werkstattmitarbeiter/ Gruppenleitungen dabei?

2.3 Was bedeutet Kurzzeitaktivierung?

Unter Kurzzeitaktivierung (KZA) wird in diesem Leitfaden eine in mehrfacher Hinsicht niedrigschwellige Aktivierung verstanden. KZA ist gegenüber gängigen Bewegungs- und Sportkursen zeitlich auf maximal 15 - 20 Minuten begrenzt. Sie soll daher keinen speziellen Raumbedarf oder eine Sporthalle erfordern, da sie als Kurzzeitunterbrechung der Arbeit direkt am Arbeitsplatz in der Werkhalle oder in unmittelbarer Umgebung ohne zeitaufwändige Ortswechsel stattfinden soll. Ferner kann KZA weitgehend ohne Geräte und Materialien stattfinden. Schließlich soll KZA nicht extrem bewegungsintensiv durchgeführt werden, damit stärkeres Schwitzen vermieden wird.

Was kann mit KZA aktiviert und gefördert werden? Bewegungsaktivierung und spielerische Aktivierung stehen aufgrund der zur Verfügung stehenden kur-

zen Zeitspanne im Vordergrund. Und: es geht um die Beachtung von Gesundheitsaspekten, also die Stärkung physischer, psychischer und sozialer Ressourcen (Brehm & Bös, 2006). In Frage kommen bei KZA als physische Komponenten die Mobilisierung von Gelenken, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigung, Dehnen/ Beweglichkeit, Entwicklung koordinativer Fähigkeiten aber auch eine Reihe psychischer und sozialer Förderschwerpunkte. Eine Gesamtübersicht für die möglichen Förderschwerpunkte ist im Glossar zu finden. Auch in der Durchführungshilfe für einzelne Spiele sind jeweils die Förderschwerpunkte angegeben (vgl. Abschnitt 6.3).

Gut ausgearbeitete KZA-Programme für Bewegungsaktivität gibt es seit geraumer Zeit: z. B. das Konzept „Bewegte Pause am Arbeitsplatz“ (z.T. auch unter ähnlichen Namen wie „Pausenexpress“ bekannt). Diese Konzepte werden bereits als anerkannte Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung in Betrieben (Menschen ohne Behinderung) durchgeführt. In diesen Betrieben werden allerdings eher „klassische“ physiologische Ziele verfolgt. Meist geht es um die Kompensation von Rückenproblemen, die aus sitzender Tätigkeit resultieren. Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung stehen im Vordergrund. Für MmGB in Werkstätten gibt es bisher keine vergleichbaren Programme. Allerdings gibt es für Förderschulen ähnliche Ansätze im Verbund mit anderen Fördermaßnahmen durch Bewegung und Sport (vgl. Dinter 2014). Neuland wären für Werkstätten Themen, wie z. B. der Nutzen von KZA für die Arbeitsmotivation oder die individuelle Entwicklungsförderung im Erwachsenenalter. Mit den Überlegungen zu diesem Leitfaden wird also auch Neuland betreten.

Dabei gilt es zunächst zu überlegen, was aus vorhandenen Konzepten für den Einsatz in Werkstätten übernommen werden kann. Die Grundidee (kleines Zeitfenster, Durchführung am Arbeitsplatz) kann als Format sicher übernommen werden. Wichtig ist im nächsten Schritt die Anerkennung als arbeitsförderliche Maßnahme durch die Werkstattleitung, damit KZA während der Arbeitszeit durchgeführt werden kann.

Die in anderen Betrieben vorhandene Verankerung in der betrieblichen Gesundheitsförderung kommt in diesem Stadium noch nicht in Betracht. Das würde weitere Voraussetzungen erfordern, auf die an anderer Stelle in diesem Leitfaden noch eingegangen werden soll.

Was muss modifiziert werden: die Zielrichtung in Werkstätten ist stärker in einem breiten Aufbau von physischen, psychischen und sozialen Ressourcen unter Einbeziehung der Kompensation von Belastungen am Arbeitsplatz anzulegen. Und was muss neu gestaltet und spezifiziert werden, da stark von den psychischen Belastungen/Befindlichkeiten und der Gruppensituation ausgegangen werden muss. Die inhaltliche Ausrichtung ist zudem stärker spielerisch orientiert und weniger auf ausschließlich funktionale Übungsabläufe ausgerichtet.

Gestützt durch die wichtige Person der Gruppenleitung hat dieser vielversprechende Ansatz für Kurzzeitaktivierung der Beschäftigten hohe Erfolgschancen und kann eine wichtige arbeitsförderliche Maßnahme werden.

Wo soll das hinführen, was kann sich aus KZA entwickeln?

1. KZA kann „für sich“ stehen bleiben, da sie als Aktivierung durch Bewegung für alle Beschäftigten im Rahmen ihrer individuellen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten einen Eigenwert hat. Dies gilt ebenso für das Stimmungsmanagement und andere positive Einflüsse auf die Arbeits- und Gruppensituation.
2. Bei fortschreitender Motivation und Entwicklung von Fähigkeiten kann es als Folge der KZA zum Wunsch von Beschäftigten nach zusätzlicher und umfangreicherer Aktivität in Bewegungs-/Sportkurs der Werkstatt kommen. Verstärkung von Motivation ist auch durch Teilnahme an Special Olympics Events möglich. Wo sich der Wunsch nach mehr sportlicher Aktivierung abzeichnet, soll-

ten spezifische Anschlussangebote innerhalb der Werkstatt ermöglicht werden. Die systematische Verankerung könnte konzeptionell im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgen. In jedem Fall wäre auf dieser Ebene ein erfolgversprechender Einstieg in einen bewegungsaktiven (gesünderen) Lebensstil festzustellen.

3. Wenn der Wunsch nach aktiverer Freizeitgestaltung außerhalb der Werkstatt entsteht, wäre auch die Einbindung in eine feste Sportgruppe im Sportverein mit höherem Leistungsanspruch und höherer Teilnahmeverbindlichkeit möglich. Auf dieser Ebene würde die Festigung eines bewegungsaktiveren Lebensstils als praktische Folge von Empowerment und Inklusion außerhalb der Werkstatt erfolgen.

3 Allgemeine Rahmenbedingungen in Werkstätten und Wechselwirkungen zu sportlicher Aktivität

In diesem Baustein werden die Rahmenbedingungen in Werkstätten hinsichtlich ihrer internen Voraussetzungen und Möglichkeiten für sportliche Aktivierung skizziert. Ausgeführt werden übergreifende Überlegungen hinsichtlich der Voraussetzungen und Ausgangslagen der Mitarbeiter*innen und der Beschäftigten. Verwiesen wird auf die geltenden gesetzlichen Rahmenbedingungen und welche Möglichkeiten für eine schnelle und unkomplizierte Einführung von Kurzzeitaktivierung vorhanden sind. Vorgeschlagen wird ein mit der Werkstattleitung abgestimmtes Verfahren, mit dem die Kurzzeitaktivierung als arbeitsförderliche Maßnahme im Rahmen der Arbeitszeit durchgeführt wird.

3.1 Rahmenbedingungen von Werkstätten

Werkstätten für Menschen mit geistiger Behinderung unterscheiden sich in vielen Merkmalen: einmal nach Größe hinsichtlich der Anzahl der Mitarbeiter*innen und Beschäftigten, nach ihrer Lage und dem Umfeld (städtisch oder ländlich), ihrer räumlichen Konzentration auf einen – oder verteilt auf mehrere Standorte/Betriebsstätten, ihre baulichen Gegebenheiten hinsichtlich der Werkhallen und ihre Ausstattung mit Nebengebäuden und Außenanlagen, Vorhandsein von Sporthalle und oder Sportplatz, eigene Serviceeinrichtungen (z. B. Küche), Schwerpunkte wie Produktion und/oder Berufsbildungsbereich (unterschiedliche Sparten, Anforderungen), Betreuungssituation.

Unterschiede gibt es sicher auch hinsichtlich vorhandener Fördermaßnahmen/ Begleitdienste (Spektrum, Umfang und Schwerpunkte). Wichtig ist auch welchen Stellenwert Bewegung und Sport als Fördermaßnahmen speziell bei der Werkstattdirektion haben. Ist eine Anerkennung von Kurzzeitaktivierung am Arbeitsplatz durch die Werkstattdirektion als arbeitsförderliche Maßnahme innerhalb der Arbeitszeit möglich und gewünscht? Wie steht es mit der Verankerung des Präventionsgedankens und der betrieblichen Gesundheitsförderung (u. a. Bewegung und Sport) innerhalb der Werkstatt? Besteht Konkurrenz um Ressourcen zwischen Förderangeboten usw. Diese Fragen müssen jeweils innerhalb der einzelnen Werkstatt bewertet und geklärt werden.

3.2 Die Mitarbeiter*innen

Je nach Werkstatt wird es eine unterschiedliche Anzahl von Mitarbeiter*innen geben, die spezielle Merkmale hinsichtlich Ausbildung und Erfahrung haben. In größeren Werkstätten wird es Fachpersonal für Bewegung und Sport (Sportlehrer/innen, Sporttherapeuten, Gymnastiklehrer/innen) geben, ebenso bereits etablierte werkstattinterne Bewegungs- und Sportangebote. Wichtig ist auch die Mitarbeiter*innen einzubeziehen, die eine Trainer- oder Übungsleiterlizenz haben. Mit

den genannten Qualifikationen ist die Arbeit mit dem Leitfaden einfach.

Zur primären Adressatengruppe für den Leitfaden gehören aber auch die Mitarbeiter*innen, die keine spezifischen fachlichen Voraussetzungen haben, aber an diesem Programm interessiert sind und KZA mit ihrer Arbeitsgruppe durchführen möchten. **Der Leitfaden beinhaltet daher alle wesentlichen Informationen und Handlungshilfen für die eigenständige Durchführung in der Werkstatt.**

3.3 Gesetzlicher Rahmen und Implementierung in der Werkstatt

Der gesetzliche Rahmen hinsichtlich der Arbeitssicherheit ist zu beachten. Daher ist vor der Umsetzung von Kurzzeitaktivierung mit gesunden Bewegungs- und Sportangeboten nach dem hier vorliegenden Programm immer die Klärung von Haftungs- und Versicherungsfragen notwendig. Diese Klärung und die Absicherung für die Gruppenleiter ist jedoch unkompliziert möglich, wenn die Werkstattdirektion das KZA Programm als **arbeitsförderliche Maßnahme** anerkennt. In diesem Fall wären individuelle Haftungs- und Versicherungsrisiken durch die Werkstatt abgedeckt und würden kein Risiko für z. B. für die durchführenden Gruppenleitungen darstellen. Wie die Werkstattdirektionen davon überzeugt werden können, kann nicht generell gesagt werden. Das ist immer von den konkreten Bedingungen und den agierenden Personen in der einzelnen Werkstatt abhängig. Je überzeugter die Werkstattdirektion von der Maßnahme ist und je stärker sie die Gruppenleitungen unterstützt, umso einfacher ist die Einführung eines gesunden Bewegungs- und Sportangebots für Arbeitsgruppen im Format der Kurzzeitaktivierung.

Wenn Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und spezifische Förderung im Betrieb strukturell verankert werden sollen, ist es erforderlich das Programm der KZA von der arbeitsfördernden Maßnahme in die Logik der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention

gemäß § 20 Sozialgesetzbuch V hinein zu entwickeln. Dabei müsste auch der Zusammenhang mit auf KZA aufbauenden sportlichen Aktivitäten hergestellt werden. Es bedarf dann eines Gesamtkonzepts für betriebliche Gesundheitsförderung durch gesunde Bewegungs- und Sportangebote. Das würde auch bedeuten, dass weitere Qualifizierungsmaßnahmen für die durchführenden Mitarbeiter*innen (Qualitätssicherung von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung) angeboten werden müssten.

3.4 Die Beschäftigten

Es kann davon ausgegangen werden, dass sich die einzelnen Arbeitsgruppen aus Beschäftigten mit unterschiedlichen Behinderungen/Behinderungsarten zusammensetzen. Es liegen geistige Behinderungen unterschiedlichen Grades gemäß ICD – 10 vor und Behinderungen unterschiedlicher Genese (z. T. auch unbekannter Genese). Es können Mehrfachbehinderungen mit Einschränkung motorischer Fähigkeiten vorliegen, psychische Beeinträchtigungen usw. Die Alters- und geschlechtsspezifische Zusammensetzung kann variieren. Für Kurzzeitaktivierung stehen wir vor der Situation, dass Menschen mit unterschiedlichen subjektiven Voraussetzungen hinsichtlich ihrer Fähigkeiten gemeinsam in Bewegung gebracht werden sollen.

Auch aus den biographischen Hintergründen ergeben sich unterschiedliche Voraussetzungen. Dies gilt für die Familiensituation (materiell, Förderung), Wohnsituation und den Zugang zu Freizeitangeboten. Exemplarisch für extrem unterschiedliche Lebensbedingungen im familiären Kontext sei hier ein Beispiel aus einem Gruppenleiterinterview genannt:

„Da fliegt einer mit seinen Eltern zum Geburtstag nach Las Vegas, der andere sitzt nur vor dem Fernseher, wird nicht gefördert und kommt nicht raus. Für den sind fördernde Anreize natürlich ganz besonders wichtig. Eben auch durch Bewegungsaktivität“.

Parallel zu den subjektiven Voraussetzungen muss berücksichtigt werden, welche Anforderungsmerkmale die Arbeitsplätze (BBB und Produktion) haben und welche Belastungen daraus resultieren können (sitzende, stehende Tätigkeit, einseitige Bewegungen, Transport, einfache und komplexere Tätigkeiten, monotone Tätigkeiten). Ebenso ist zu beachten, ob in einer Arbeitsgruppe alle Beschäftigten gleiche Tätigkeiten ausüben oder ob es arbeitsteilige Prozesse gibt. Wie mit Heterogenität der Beschäftigten in der Arbeitsgruppe und den Belastungen durch die Anforderungen des Arbeitsplatzes umgegangen wird, soll im nächsten Abschnitt ausgeführt werden.

4 Rahmenbedingungen für einzelne Arbeitsgruppen und für differenzierte Angebote

In diesem Abschnitt wird ein Blick auf die Bedingungen in den einzelnen Arbeitsgruppen geworfen. Begründet wird, warum Kurzzeitaktivierung in der Normalsituation mit heterogen zusammengesetzten Arbeitsgruppen bei unterschiedlichen Behinderungen funktionieren kann und welche einfachen Differenzierungsmöglichkeiten für unterschiedliche Entwicklungs- und Leistungsvoraussetzungen verwendet werden können. Vorgestellt werden zudem grundsätzliche Überlegungen, die für die Bewegungsaktivierung in Arbeitsgruppen zu beachten sind.

4.1 Heterogenität als Normalität

Die optimale Situation ist gegeben, wenn alle gemeinsam ein Spiel spielen können, da sich unmittelbar ein Erfolgs- und Gruppenerlebnis einstellt. Ausgangspunkt und Realsituation ist aber zunächst häufig ein sehr unterschiedliches Motivations- und Fähigkeitsniveau. In der Praxis des Arbeitsalltags haben wir es bei der KZA nicht mit einer leistungshomogenen Gruppe zu tun, sondern Leistungsheterogenität stellt den Normalfall dar.

Dieser Ausgangssituation muss konzeptionell und praktisch Rechnung getragen werden. Daher gibt es für die einzelne Arbeitsgruppe bei KZA **keine behinderungsspezifische Orientierung**. Wäre die Maxime, Gruppen nach ähnlichen Behinderungen oder Entwicklungsständen zusammenzustellen, wäre die Gruppenbildung für die KZA organisatorisch und zeitlich extrem aufwändig. Gleichzeitig würde das einen Widerspruch zu niedrigschwelliger Aktivierung mit wenig Zeitaufwand und am Arbeitsplatz darstellen. Also geht es (didaktisch gesehen) vorrangig um den Umgang mit Heterogenität der in der praktischen Umsetzung **durch individuellem Lernen** (gemäß den vorhandenen Fähigkeiten) **am gemeinsamen Gegenstand** (Übung, Spiel) erfolgt. D.h. individuelle, fähigkeitsangepasste Aufgabenstellungen müssen im selben Spiel möglich sein. Viele Spiele ermöglichen das, ohne das ein gemeinsames Spielerlebnis verloren geht.

Daher wurden solche Spiele in den Leitfaden aufgenommen, die von einfachen Basisformen hin zu schwierigeren Ausführungsvarianten differenziert werden können, um so den unterschiedlichen Fähigkeits- und Entwicklungsständen gerecht zu werden. Allerdings: je größer die Gruppe, umso schwieriger die Binnendifferenzierung in der Gruppe. Gute Erfahrungen wurden mit Gruppen von ca. 6 - 8 Teilnehmer*innen (TN) gemacht. Ab 10 TN kann es unübersichtlicher werden, was aber in der Praxis durch eine zweite Kursleitung aufgefangen werden kann.

4.2 Behinderungen, Behinderungsarten

Konkret ist bei der Umsetzung in die Praxis mit der Frage umzugehen, welche Rolle unterschiedliche Behinderungen und Behinderungsarten spielen? Wie wird mit geistiger, körperlicher Behinderung umgegangen, wie mit Rollifahrer*innen oder mit Lernbehinderungen? Was tun, wenn Sprach-, Seh- und/oder Hörvermögen beeinträchtigt sind? Ebenso ist auf der Verhaltensebene zu prüfen, wo Beschäftigte individuell „abgeholt werden können“.

Das sind viele Fragen die sich zu einer zentralen Frage bündeln lassen: „Kann das überhaupt funktionieren?“ Wir meinen ja, da wir die Erfahrung gemacht haben, dass nur entscheidend ist, ob Fähigkeiten vorhanden sind, die genutzt werden können. Konkret bedeutet das: Wer nicht stehen oder laufen kann/will, macht im Sitzen mit. Wer nicht hören kann, schaut zu und macht nach. Wenn sprachliche Erklärungen auch mit einfacher Sprache zu kompliziert sind, erfolgt die Vermittlung über vormachen und nachmachen usw. Es gibt also immer einen Weg durch geschickte Modifizierungen und Kommunikationsformen Teilnahmemöglichkeiten für alle herzustellen. Voraussetzung ist lediglich die Motivation der TN, mitmachen zu wollen.

Es werden nicht immer die großen Sprünge sein und die Aktivierung erfordert Regelmäßigkeit, sowie Geduld bei den Gruppenleitungen. Auf dem Hintergrund der langjährigen praktischen Erfahrungen und Beobachtungen zeigen sich Entwicklungen in den Spielen häufig in der höheren Qualität der Bewegungsausführung, in der Sicherheit von organisatorischen Abläufen, am höheren Aktivitätsniveau, an der psychischen Befindlichkeit und an den sozialen Prozessen. Manche Beschäftigte zeigen Fortschritte, die ihnen zuvor niemand in der Werkstatt zugetraut hätte.

4.3 Bewegungsaktivierung

Gesunde und entwicklungsfördernde Bewegungsaktivierung kann und soll im Arbeitsalltag Spaß und Freude ermöglichen und für weitere Kurzzeitaktivierung motivieren. Abwechslung vom (oft monotonen) Arbeitsalltag ist in der Regel willkommen. Das ist zwar noch keine eigenständige Motivation für Bewegungsaktivierung (mitmachen ist hier möglicherweise zunächst erstmal nur besser als arbeiten). Das wäre aber schon mal ein guter Einstieg.

Wann und wie kann im Tagesablauf KZA mit Bewegungsaktivität eingebaut werden? Zu berücksichtigen sind die spezifischen Bedingungen in der Arbeitsgruppe: Indikatoren können die Stimmung in der Gruppe (auch die 'Tagesform'), das (sinkende) Aktivitäts-

niveau, Unruhe, Stress z. B. durch Rahmenbedingungen in der Arbeit wie Zeitdruck in der Produktion oder Produktionsstopp usw. sein.

Zu berücksichtigen sind ferner die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten. Generell wird eher nur begrenzt Raum an den Arbeitsplätzen in einer Werkhalle zur Verfügung stehen. Möglicherweise stehen Ausweichmöglichkeiten (ohne Zeitaufwand) in andere Räume (innen und außen) zur Verfügung. KZA erfolgt

in der Regel ohne Materialien oder Geräte. Aber natürlich können am Arbeitsplatz vorhandene Materialien genutzt werden. Die gefahrungsfreie Durchführung ist in jedem Fall zu beachten.





Praktische Umsetzung

5 Handlungshilfen für Gruppenleiter/ Mitarbeiter*innen in Werkstätten

In diesem Teil werden praktische Hinweise gegeben, wie mit Bewegungsaktivierung begonnen werden kann und welche motivationalen und ablauforientierten Aspekte wichtig sind, damit KZA gelingt. Aufgezeigt wird, welche methodischen Überlegungen unterstützend und sinnvoll sind und wie sie unter den konkreten Bedingungen und Situationen während der Kurzzeitaktivierung eingesetzt werden können. Für die Gruppenleiter/ Mitarbeiter*innen werden wichtige Hinweise gegeben, wie sie im Umgang mit der Arbeitsgruppe in unterschiedlichen Rollen agieren können, um Aktivierung herzustellen und zu fördern.

5.1 Mit Bewegungsaktivierung beginnen

KZA für die Beschäftigten in der Arbeitsgruppe soll mehr als Abwechslung von der alltäglichen Arbeit sein. Allerdings kann die (willkommene) Unterbrechung des Arbeitsalltags schon gute motivationale Voraussetzungen hinsichtlich der Bereitschaft für KZA schaffen. Nun

muss nur noch die Sache selbst gelingen und die KZA dazu führen, dass sie Motivation und Freude durch gelingende Aktivität schafft ('ich erlebe etwas, ich kann etwas, ich traue mich etwas, ich verbessere etwas'). Aber womit anfangen, um möglichst von Beginn an Erfolgserlebnisse zu gewährleisten? Woran kann ggf. angeknüpft werden, gibt es bereits bekannte Spiele, soll ein neues Spiel erprobt werden? Wichtig ist hier zunächst die Einschätzung der Gruppenleitungen, da sie die Beschäftigten ihrer Gruppe am besten kennen. Um den erfolgreichen Einstieg und darauf aufbauende KZA zu unterstützen, sind aus den mehrjährigen Erfahrungen mit unterschiedlichen Gruppen die good practice Beispiele in der Spiele- und Übungssammlung dieses Leitfadens zusammengestellt worden. Aber wir wissen auch, dass jede Gruppe anders ist: Was in der einen sofort funktioniert, muss nicht zwangsläufig und immer gleich in der anderen Gruppe gelingen. Es gilt für die Gruppenleitungen eben auch darum durch ausprobieren Erfahrungen zu sammeln.

Wichtig ist in der ersten Phase der Einführung von KZA, dass Regelmäßigkeit der Durchführung und feste Zeiten vereinbart werden, damit sich alle Beschäftigten darauf einstellen können (Ritualisierung). Später kann KZA auch situativ eingesetzt werden (jedoch weiterhin regelmäßig). Je häufiger die KZA durch-

geführt wird, umso eher werden sich Entwicklungen und Effekte zeigen. Daher spricht nichts gegen eine tägliche Einheit KZA, sofern die Beschäftigten ohne (motivationale) Probleme dazu zu bewegen sind.

5.2 Methodische Überlegungen

Gelingende Aktivität ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Akzeptanz und den Wunsch nach Bewegungsaktivität. Es ist wichtig die richtigen Anforderungen zu stellen, um Über- und Unterforderung möglichst zu vermeiden. Aktivierung ist besonders erfolgreich, wenn sie auf mittlerem Reizniveau erfolgt und weder Angst noch Langeweile verursacht. Daher sind einige methodische Überlegungen und Hilfen wichtig:

Methodische Grundposition: Die Anforderungen sollen nicht nur sachgerecht und effektiv sein, sondern auch im pädagogischen Interesse Entwicklungsvorgänge durch Erschließung von Erfahrungen ermöglichen.

Methodische Grundsätze: Mit der Beachtung des Grundsatzes „Vom Leichten zum Schweren“ wird die Perspektive der Teilnehmer*innen eingenommen und überlegt, wie und in welcher Reihenfolge Anforderungen/Tätigkeiten gesteigert werden können. Der Grundsatz „Vom Einfachen zum Komplexen“ beinhaltet Überlegungen zu einer Analyse der in einer Bewegungsaufgabe oder in einem Spiel enthaltenen Schwierigkeiten. Überlegungen dazu sind wichtig bei der Auswahl der Spiele und Übungen. Der Grundsatz „Vom Bekannten zum Unbekannten“ ist wichtig, um die Folge und das Verhältnis von bekannten (bewährten) Spielen mit Wiederholung und Neuem zu bestimmen.

Methodische Verfahren:

1. Teilmethode: Es wird so vorgegangen, dass eine Bewegung in Einzelteile zergliedert wird, wenn sie zu schwierig scheint. Erklärt werden kann das am Beispiel der Aufgabe „Hampelmann“: Beine sollen sprunghaft abwechselnd grätschen/schließen und gleichzeitig die gestreckten Arme abwechselnd noch oben und unten führen. Wenn beide

Bewegungen (Arme und Beine) nicht gleichzeitig ausgeführt werden können, wird die Bewegung „zerteilt“ und z. B. nur mit den Beinen oder nur mit den Armen (oder einem Arm) ausgeführt.

2. Ganzheitsmethode: Gemeint ist die ganzheitliche Durchführung einer Bewegung ohne Zergliederung, wie zuvor am Beispiel „Hampelmann“ erläutert wurde.

Der Weg von (1) zu (2) beinhaltet hinsichtlich der erforderlichen motorischen Fähigkeiten eine Komplexitätszunahme. Der Weg von (2) zu (1) kann ebenso wichtig sein, wenn die Übung nicht ganzheitlich gelingt. Es erfolgt dann eine Komplexitätsreduktion mit Zergliederung der Bewegung in Einzelne Bewegungskomponenten.

Vermittlungsmethoden:

Gängige Vermittlungsmethoden bei Bewegungs- und Sportangeboten sind:

- Bewegung vormachen und nachmachen
- Bewegung beschreiben und erklären
- Bewegungsaufgabe stellen
- Bewegungshilfe geben (z. B. Bewegung führen, sichern)
- Teilnehmer*innen beobachten und Bewegung kommentieren (motivieren, Fehler analysieren und korrigieren)
- Unterrichtsgespräch führen
- Materialien als Hilfsmittel verwenden

Nicht alle dieser Methoden sind in der Kurzzeitaltivierung mit MmGB gleichwertig. Hinsichtlich der KZA sind vor allem die erstgenannten Methoden bedeutsam, wobei alles was sprachlich vermittelt wird in Leichter Sprache erfolgen soll. Ein **Sonderstellung** hinsichtlich ihrer Bedeutung nimmt sicher die Methode **Bewegung vor- und nachmachen** ein, da sie fast immer funktioniert.

Methodische Tipps:

Zusammengefasst und z. T. im Text bereits erwähnt: richtige Anforderungen erkennen (jenseits von Angst und Langeweile = beides soll nach Möglichkeit nicht auftreten bzw. korrigiert werden); eigenen Wissens-/Erfahrungsfundus entwickeln: was funktioniert, was nicht (und woran liegt das); Geduld/Wiederholung, aber auch Abwechslung; Regelmäßigkeit der Durchführung; Wünsche der TN aufnehmen; passive Teilnahme zulassen (TN sind in der Gruppensituation dabei).

Sicherheitsfragen:

Raumsituation prüfen, mögliche Gefährdungen ausschließen.

5.3 Umgang mit der Arbeitsgruppe

Wenn Motivation vorhanden ist und die Teilnehmer*innen die gestellten Anforderungen bewältigen können, gestaltet sich die Durchführung von KZA einfach: Alle machen erstmal die Basisform eines Spiels oder einer Übung mit und die Gruppenleitung kann dann beobachten, wer was wie ausführt. Sie kann entscheiden ob und wie ggf. Hilfen entsprechend den jeweils individuellen Erfordernissen gegeben werden können oder sollen. Das wäre die anzustrebende Situation, die dem Idealfall nahe kommt, da alle die Abläufe verstanden haben und sich im Rahmen ihrer Fähigkeiten bewegen. Das funktioniert jedoch nicht immer von Beginn an. Wie kann ich als Leitung damit umgehen, wenn TN der Arbeitsgruppe etwas nicht mitmachen können oder wollen, etwas nicht verstehen, sich etwas nicht zutrauen (Angst haben) oder stören?

Zum Umgang mit diesen Anforderungen sollte zweierlei beachtet werden: die Ebene von **methodischen Eingriffen** und die **Beziehungsebene** zwischen Gruppenleitung und den einzelnen Beschäftigten. Methodisch können Anforderungen immer reduziert werden: Geht etwas nicht im Stehen oder in der Bewegung im Raum, dann gelingt es möglicherweise im Sitzen, z. B. direkt am Arbeitsplatz auf dem Stuhl. Gelingt (motivational) auch das nicht, ist immer noch die passive Teilnahme

mit Beobachtung der anderen Gruppenmitglieder möglich. Solange keine Störung entsteht, ist das kein Problem und bei der zweiten oder dritten Einheit stellt sich die Teilnahme manchmal schon „von allein“ ein. Die Gruppenleitung kann aber auch auf der Beziehungsebene agieren und über motivierende Anreize und emotionale Zuwendung versuchen, ein Mitmachen zu ermöglichen. Wie agiert wird, hängt auch davon ab, wie gut man sich kennt und wie im Arbeitsalltag miteinander umgegangen wird. Zwang auszuüben dürfte aber in jedem Fall kontraproduktiv sein und Beschäftigte nicht für Bewegungsaktivität motivieren.

Um auf diesen beiden Ebenen zu agieren, nimmt die Gruppenleitung unterschiedliche Rollen ein: bei methodischen Eingriffen ist sie/er stärker Fachmann/-frau, Organisator oder Moderator. Auf der Beziehungsebene werden stärker die Rollen Motivator und emotionale Bezugsperson eingenommen.

6 Spiele- und Übungssammlung mit Erläuterungen

In diesem Abschnitt wird eine Auswahl von bewährten „good practice“ Spielen und Übungen für die KZA vorgestellt. Sie greifen zum Teil Alltagsbezüge auf, sind für unterschiedliche Förderschwerpunkte entwickelt, erfordern kaum Platzbedarf und keine oder wenig Materialien. Sie sind so ausgewählt, dass sie gleichermaßen für unterschiedliche Alters- und Fähigkeitsstufen geeignet sind. Konzipiert sind die Spiele daher in einer Grundform (Basisspiel), also der einfachsten Form, die für alle TN durchführbar sein sollen. Manche Spiele können je nach Voraussetzungen mit ansteigenden Schwierigkeitsgraden variiert werden.

Einleitend wird der Umgang mit den einzelnen Spielen an einem Beispiel erläutert und es wird dargestellt, was zu beachten ist, wenn eine KZA Einheit geplant und durchgeführt werden soll. Ebenso wird die Systematik vorgestellt, in der die Spiele und Übungen geordnet sind. Die Auswahl einzelner Spiele wird

dadurch erleichtert, dass auf den Karteikarten immer angegeben ist, für welche Schwerpunkte/Zwecke sich die Spiele besonders eignen.

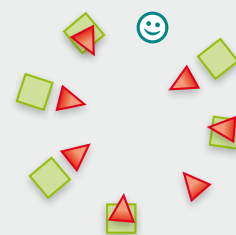
Gruppe, deren Wünschen oder den Zielen der Übungsleitung (z. B. eher stärkere Aktivierung oder mehr ruhigere Entspannung) frei kombiniert werden. Im Folgenden werden wir ein Einsteigerspiel mit geringen Anforderungen exemplarisch vorstellen:

7.

Obst- und Gemüsegarten

Geringe Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzend oder stehend durchführbar. • Gruppe im Kreis. Wenn nicht möglich auch individuell am Arbeitsplatz durchführbar.
Durchführung	<p>Es werden verschiedene Obst- und Gemüsesorten „geerntet“. Die Kursleitung macht den ersten Vorschlag und macht vor. Jede(r) TN nennt eine weitere Sorte. Das „Ernten“ stellt die jeweilige Bewegungsaufgabe dar. Die Gruppe führt jede Bewegungsaufgabe gemeinsam durch. Bei ausbleibender Reaktion der TN Hinweise geben, z.B. Fragen welches Obst oder Gemüse sie gern essen. Ggf. viel Zeit für Verständnis der Bewegungsaufgabe geben.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pflücken (Äpfel/ Birnen)</i> = Strecken, auf Zehenspitzen stellen, mit Händen nach dem Obst greifen und es in den Erntekorb legen. • <i>Graben (Kartoffeln)</i> = Mit leicht gegrätschten Beinen mit beiden Händen in Richtung Boden graben. • Weitere: <i>Spargel/Karotten ziehen, Beeren pflücken, Pilze sammeln, etc.</i>
Anforderungen an die TN	Alltagsbezüge herstellen, niedrigschwellige Eigenaktivität, Imitation
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Beweglichkeit



6.1 Umgang mit der Spiele-/Übungs-Kartei

Die Spiele und Übungen sind in vergleichbar einem Karteikartenformat angelegt, so dass alle wichtigen Informationen zur Durchführung kompakt enthalten sind. Wir haben versucht, die Karteikarten möglichst benutzerfreundlich zu gestalten. Der Umgang mit ihnen soll an zwei Beispielen erläutert werden, um zu zeigen wie die Karteikarten aufgebaut sind, wo welche Information enthalten ist und nach welchen eigenen Suchkriterien Spiele ausgewählt werden können. Die Spiele und Übungen haben unterschiedliche Schwerpunkte und können je nach Fähigkeiten der

In der oberen Zeile befinden sich Informationen wie Name und Nummer des Spiels, sowie die Höhe der Anforderungen. Darunter Hinweise, wie das Spiel einsetzbar ist und durchgeführt wird, nebst einer Organisationskizze. Es werden weiterhin Beispiele für Bewegungsaufgaben gegeben und zu räumlichen Voraussetzungen bzw. falls notwendig zu Materialien. In den beiden letzten Zeilen finden sich Angaben zu den Anforderungen an die Teilnehmer*innen und den Förderschwerpunkten (vgl. hierzu Glossar).

6.2 Exemplarischer Ablauf einer KZA-Einheit (15-20 Min.)

Am besten wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben, wann und wo die Kurzzeitaktivierung durchgeführt werden soll, damit sich alle Beschäftigten darauf einstellen können. Konkret wird dann zum vereinbarten Zeitpunkt die Arbeit unterbrochen und die Gruppe trifft sich am vorgesehenen Ort in der Werkhalle (oder draußen um die Ecke). Nachdem die Grundaufstellung eingenommen worden ist (häufig eine Kreisauflistung mit festen Plätzen der TN) beginnt die Gruppenleitung damit, die Aufmerksamkeit zu zentrieren, sagt dann eine Übung oder ein Spiel an (z. B. „Wir befinden uns jetzt in einem Gemüse- und Obstgarten und wollen ernten“). Ggf. wird das Verständnis abgefragt oder gleich ein visuelles Beispiel gegeben (Gruppenleitung sagt ein Obst/Gemüse an und macht den Erntevorgang vor, TN machen nach). Ggf. werden Erklärungen wiederholt (einfache und bildhafte Sprache). Dann fordert die Gruppenleitung die Teilnehmer*innen auf, selbst Vorschläge für ein zu erntendes Obst oder Gemüse zu machen. Dabei wird beobachtet werden, ob alle mitmachen (können). Bei fortgeschrittenen Fähigkeiten kann als Zusatzaufgabe z. B. das Tempo der Erntevorgänge erhöht werden.

Die KZA Einheit soll mit wenig bewegungsintensiven Aufgaben beginnen, dann kann ggf. die Intensität gesteigert werden und am Schluss ein kurzer Entspannungsteil folgen (Miniversion der bei längeren Kurseinheiten üblichen Dreiteilung: „warm up – Hauptteil – cool down“)

Eine Einsteigereinheit KZA (Tabellarisch):

Bei der folgenden KZA Einheit kann dann an die Spiele

Mobilisierung (3-4 Übungen aus Übersichtstabelle mit Bewegungsaufgaben)

Hauptspiel (am Stuhl): „Mit dem Bus zur Arbeit“,
Alternativ: Gruppenspiel „Der König ist krank“ mit Verlassen des Arbeitsplatzes

Entspannung (cool down): „Wettermassage“

der vorherigen Einheit angeknüpft werden. In der Einführungsphase sind Wiederholungen für die TN wichtig um Routinen und Sicherheit zu entwickeln. Wiederholungen sind aber zugleich auch empfehlenswert, wenn die TN die Spiele motiviert und mit Spaß durchführen. Im weiteren Verlauf sollen dann auf Basis eines größer gewordenen Repertoires von Spielen zunehmend die Wünsche der Beschäftigten aufgenommen werden und die Stellvertreterrolle der Gruppenleitung zugunsten der Selbstvertretung der TN zurückgenommen werden. Gleichzeitig soll aber auf Initiative der Gruppenleitung auch immer wieder neues ausprobiert – und die Komplexität der Anforderungen gesteigert werden. Rückschritte oder Stagnation bei der Entwicklung von Fähigkeiten – vor allem hinsichtlich der Beherrschung der Abläufe komplexerer Spiele – sollten die Kursleitungen nicht verunsichern. Sie sind langfristig gesehen ein unvermeidbarer Bestandteil einer insgesamt positiven Entwicklung.

6.3 Spiele- und Übungssammlung

Bei der Zusammenstellung der Sammlung sind mehrere systematische Kriterien verwendet worden. Einerseits spielt der Raumbedarf eine wichtige Rolle (geringe Raumanforderungen, erweiterte Raumanforderungen). Ein weiteres wichtiges Kriterium sind die Anforderungen an die Teilnehmer*innen. Dabei geht es um die Beschreibung von Art und Schwierigkeitsgrad der erforderlichen motorisch/kognitiven Tätigkeiten, die Voraussetzungen hinsichtlich ihrer Bereitschaft/Motivation bestimmte Tätigkeiten auszuführen, sowie die Kommunikations- und Interaktionsanforderungen:

1. Raum: direkt am Arbeitsplatz/Stuhl (sitzend oder stehend); an einem Ort innerhalb Werkhalle (freie Fläche) mit Verlassen des Arbeitsplatzes; mit Verlassen der Werkhalle (für „Spielfelder“ mit höherem Platzbedarf oder draußen).
2. Art und Schwierigkeitsgrad der motorisch/kognitiven/psychischen Anforderungen: Bewegung im Sitzen, Bewegung im Stehen, Bewegung mit Fort-

bewegung im Raum, sprechen, singen, Teil- oder Ganzkörperbewegungen, unterschiedliche Intensitäten der körperlichen und geistigen Aktivierung; verhaltensbedingte Voraussetzungen/Motivation.

3. Art und Schwierigkeitsgrad der erforderlichen Kommunikations- und Interaktionsformen (verbal und nonverbal): generell kann zunächst gesagt werden, dass TN einer Gruppe immer (zumindest nonverbal) kommunizieren. Daher wird in den einzelnen Spielen dies als Anforderung nicht extra ausgewiesen. Unterschieden wird bei den Spielen zwischen a) individueller Bewegungsausführung in der Gruppe mit indirekter Kommunikation und Interaktion, b) Partneraufgaben in der Gruppe (Teilgruppen, direkte Kommunikation und Interaktion), c) Gruppenaufgaben (direkte Kommunikation und Interaktion mit mehreren TN). Tätigkeiten sind: Bewegung von Kursleitung oder TN nachmachen (Imitation), Bewegung für TN vorschlagen und vormachen (Eigeninitiative, Bewegung benennen), Bewegung mit anderen abstimmen (ohne und mit Körperkontakt), Bewegung durch Sprachverständnis verstehen (abstraktere Vorgabe als vormachen/nachmachen) und ausführen.

Anforderungen entstehen, die Mobilisationsübungen werden separat aufgeführt. Die Sammlung ist folgendermaßen angeordnet:

- Inhaltsverzeichnis: tabellarische Übersicht über alle Spiele
- Legende mit Symbolen, die in den Organisationskizzen verwendet werden
- Die einzelnen Spiele in der Reihenfolge der tabellarischen Übersicht
- Bewegungsübungen zur Mobilisierung (tabellarisch)

Wenn bei Spielen Materialien notwendig sind, sollten einfache Lösungen gefunden werden. Oft gibt es am Arbeitsplatz dafür eine Lösung, z. B. für ein Wurfspiel: ein Papierkorb/ Kiste ist das Ziel, geworfen werden kann mit Papierkugeln, Mütze, Handschuh o.ä. Wenn einige Bälle (weiche Bälle oder Tennisbälle) zu Verfügung zu stehen, ist das für manche Spiele hilfreich. Wenn die Möglichkeit vorhanden ist, kann bei Spielen, die keine oder wenig Erklärungen/Unterbrechungen erfordern, Musik eingesetzt werden.











Die Anordnung der Spiele erfolgt nach der Einschätzung, ob in den Spielen geringe, mittlere, höhere



Übersicht der Spiele und Übungssammlung

Anforderung	Nr.	Name	
Gering	1.	Mit dem Bus zur Arbeit	im Sitzen
	2.	Flugsimulator	im Sitzen
	3.	Würfelspiel	im Sitzen oder Stehen
	4.	Der König ist krank	im Stehen
	5.	Pustball	im Stehen oder Sitzen
	6.	Wurfbude	im Stehen oder Sitzen
	7.	Obst- und Gemüsegarten	im Sitzen oder Stehen
	8.	Laurentia	im Stehen
	9.	Marmor, Stein und Eisen bricht	im Stehen
	10.	Obstsalat	im Stehen, in Fortbewegung
	11.	Auf dem Weg zur Arbeit	in Fortbewegung
	12.	Einkauf im Supermarkt	in Fortbewegung
	13.	Im Straßenverkehr	in Fortbewegung
	14.	Abrollmassage	Entspannung im Sitzen
Mittel	15.	Schaukelpferd	im Stehen
	16.	Geh' deinen Tierweg	in Fortbewegung
	17.	Pferderennen	im Sitzen oder Stehen
	18.	Hütchenmemory	mit wenig Fortbewegung
	19.	Ballraupe	mit wenig Fortbewegung
	20.	Ballon in der Luft	mit Fortbewegung
	21.	Einfrieren	mit Fortbewegung
	22.	Ochs am Berg	mit Fortbewegung
	23.	Das sinkende Schiff	mit Fortbewegung
	24.	Ballschule	mit Fortbewegung
	25.	Wettermassage	Entspannung im Sitzen
Hoch	26.	Förderband	mit Fortbewegung
	27.	Tauschbasar	mit Fortbewegung
	28.	Passball	mit kurzen Laufwegen
	29.	Ablöseball	mit kurzen Laufwegen
	30.	Parkplatzsuche	mit viel Fortbewegung
	31.	Fischer, Fischer	mit viel Fortbewegung
	32.	Pizzabäckermassage	Entspannung im Sitzen

Legende

- TN = Teilnehmer*innen
- KL = Kursleitung
-  Rote Dreiecke = Teilnehmer, Spitze ist die Blickrichtung
-  Smiley = Kursleitung
-  Durchgezogene Pfeile = Laufwege
-  Gestrichelte Pfeile = Ballwege (Werfen, Pellen, Rollen, etc.)
-  Gebogene durchgezogene Pfeile = Freies Bewegen im Raum, bzw. Kurven und Richtungswechsel
-  Grüne Quadrate = Stühle/ Matten/ Tische
-  Grüne Zylinder = Behälter (Kisten, Eimer, etc.)
-  Orangene Bälle = Bälle oder andere Wurfgegenstände
-  Blaue Rauten = Tore
-  Blaue Linien = Spielfeldbegrenzungen, Startlinien

Spiele mit geringen Anforderungen

1

Mit dem Bus zur Arbeit

Geringe Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr kurzfristig und ohne Verlassen der Arbeitssituation möglich. • Individuell, in kleinen Gruppen (ein Arbeitstisch) oder großer Gruppe (ganze Werkhalle) durchführbar.
Durchführung	<p>Alle TN und die KL stellen sich nach Möglichkeit hinter ihren Stuhl, der an den Tisch geschoben ist und halten sich an der Stuhllehne fest. Alle wollen nun gemeinsam die Busfahrt zur Arbeit aktiv erleben. Die KL beschreibt die Fahrt und macht dazu passende Bewegungen vor.</p> <div data-bbox="1114 745 1358 981" style="text-align: right;"> </div>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gehen zur Haltestelle = Auf der Stelle gehen</i> • <i>Einsteigen in den Bus = Stufen hinaufsteigen</i> • <i>Hinsetzen = Die Tasche abstellen, den Stuhl vorziehen und sich setzen</i> • <i>Bus fährt los = Mit dem ganzen Körper mitrucken</i> • <i>Der Bus fährt nach rechts = nach links neigen</i> • <i>... und er fährt nach links = nach rechts neigen (re/li Kommandos wiederholen sich)</i> • <i>Der Bus fährt um die Kirche = Aufstehen und um den Stuhl herumgehen</i> • <i>Haltestelle = Beim Bremsen nach vorne und wieder zurück beugen</i> • <i>Es steigen Leute aus und wieder ein = Aufstehen, auf der Stelle gehen und wieder hinsetzen</i> • <i>Endstation!</i> <p>Die Fahrt kann mehrmals wiederholt und mit den Elementen beliebig kombiniert werden.</p>
Bedingungen/ Material	<p>Stühle am Arbeitsplatz. Wenn der Kursleiter vor den TN sitzt, die Kurven spiegelverkehrt vormachen, damit die richtige Wahrnehmung gesehen werden kann.</p>
Anforderungen an die TN	<p>Aufnahme von Aktivität im Sitzen, spielerisches Training der Raumlagen „links und rechts“</p>
Förderschwerpunkte	<p>Akustische und optische Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit, Lockerung der Gelenke</p>

2.

Flugsimulator

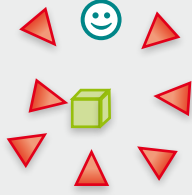
Geringe Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In der Werkhalle möglich. Stühle vom Arbeitsplatz werden dazu verschoben. • Auch in einer Halle mit Langbänken umsetzbar.
Durchführung	<p>Die TN setzen sich hintereinander auf eine Bank oder mehrere Stühle. Auch zwei Sitzreihen nebeneinander sind möglich. Die KL beschreibt einen Flug in einem Passagierflugzeug vom Einsteigen, über den Start, leichte Turbulenzen, Kurven etc. bis zur Landung und dem Verlassen des Flugzeugs.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Treppen hinauflaufen und das Flugzeug betreten = Knie heben</i> • <i>Einen Platz suchen, sich hinsetzen und anschnallen = sich einen Stuhl suchen und hinsetzen</i> • <i>Das Flugzeug startet = Die TN lehnen sich nach hinten</i> • <i>Das Flugzeug fliegt eine Kurve = Die TN lehnen sich nach links oder rechts</i> • <i>Leichte Turbulenzen = Die TN ruckeln auf ihrem Sitz hin und her</i> • <i>Das Flugzeug landet wieder = Die TN lehnen sich nach vorn und stützen die Hände auf die Knie</i> • <i>Das Flugzeug kommt zum Stehen = Die TN lehnen sich ruckartig zurück und klatschen Beifall für den Piloten</i>
Bedingungen/ Material	Bänke, Stühle oder Matten, Kissen, Decken für die Durchführung im Sitzen auf dem Boden.
Anforderungen an die TN	Aufnahme von Aktivität im Sitzen und in der Gruppe, spielerisches Training von Raumlagen
Förderschwerpunkte	Akustische und vestibuläre Wahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit

3.

Würfelspiel

Geringe Anforderungen

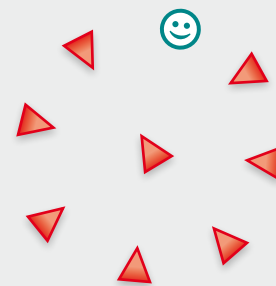
Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Produktionsstopps oder ungeplanten Pausen während der Arbeitszeit in der Werkhalle durchführbar. • Besonders für sehr heterogene Gruppen geeignet. • Kann auch im Stuhlkreis gespielt werden. • Besonders für sehr heterogene Gruppen geeignet.
Durchführung	<p>Gespielt wird mit einem beliebigen Würfel. Reihum würfeln die TN und zählen die gewürfelte Augenzahl. Dann schlagen sie eine Bewegung vor, die alle in der gewürfelten Anzahl mitmachen. Es kann auch nur ein Körperteil genannt werden und die KL oder ein andere TN schlägt eine passende Aufgabe dazu vor. Die Gruppe zählt gemeinsam die Wiederholungen.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Kniebeugen, Zehenspitzenstand (+ wieder Absenken ergibt eine Wiederholung), Rumpfvorbeuge, um sich selbst drehen, Springen (Hopsen)</i></p>
Bedingungen/ Material	Würfel mit Augenzahlen von 1 - 6 in beliebiger Größe (Schaumstoff, Pappe, Holz, Plastik...)
Anforderungen an die TN	Bereitschaft zur Bewegungsaktivierung in der Gruppe mit Verlassen des Arbeitsplatzes.
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Interaktion

4.

Der König ist krank

Geringe Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Für kleine Gruppen mit Tendenz zu Bewegungsvermeidung. • Im Kreis oder am Arbeitsplatz durchführbar. • Aktivitätslevel sehr individuell wählbar.
Durchführung	<p>Die Gruppe steht in einem beliebig großen Kreis zusammen. Ein TN ist der König/die Königin, begibt sich in die Mitte und beginnt das Spiel mit dem Satz: „Der König/ die Königin ist krank!“ Darauf reagiert die Gruppe mit der Frage: „Was hat er/sie denn?“</p> <p>Der König/die Königin antwortet mit dem Hinweis auf einen Körperteil und sagt (wenn möglich) genau was ihm/ihr fehlt. (z.B.: Deutet nur auf den Fuß oder sagt „Sein Fuß tut ihm weh!“). Die Kursleitung oder die Gruppe schlägt eine Bewegung zu dem genannten Körperteil vor, die dann von der gesamten Gruppe mitgemacht wird. Dann ist der nächste TN in der Mitte. Im weiteren Verlauf des Spiels werden so verschiedene Körperteile bewegt. Andeutungen aus der Gruppe können von der KL aufgegriffen und in die Form einer Bewegungsaufgabe gebracht werden.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Füße</i> = Auf der Stelle gehen und die Füße bewusst von der Spitze bis zur Ferse abrollen (Steigen); Füße abwechselnd ausschütteln</p> <p><i>Schultern</i> = Schultern hochziehen und fallen lassen; Mit den Händen auf den Schultern vor- und zurückkreisen</p> <p><i>Arme</i> = Abwechselnd heben; Arme vor- und zurückschwingen; Arme kreisen</p> <p><i>Hände</i> = Klatschen; Fäuste ballen und wieder entspannen; Handinnenflächen gegeneinander drücken und wieder entspannen; Hände ausschütteln</p> <p><i>Beine</i> = Knie abwechselnd heben; leichte Kniebeuge; Beine ausschütteln; auf die Schenkel klopfen</p> <p><i>Rücken</i> = Langsame Vorwärtsbeuge, leicht die Knie beugen und den Bauch auf den Oberschenkeln ablegen, hier entspannen und anschließend wieder aufrollen.</p>
Bedingungen/ Material	Kleiner Raum oder Platz im Freien
Anforderungen an die TN	Bereitschaft der aktiven Teilnahme und ggf. das Vertrauen sich in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu begeben (als König oder Königin).
Förderschwerpunkte	Lockerung, visuelle und akustische Wahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit, Kommunikation



5.

Pustball

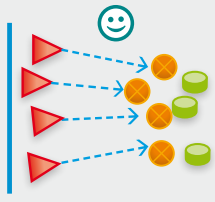
Geringe Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In Werkhallen mit großen Arbeitsplatten/Tischen. • Stehend oder sitzend umsetzbar. • Interaktives Geschicklichkeitsspiel, z.B. als kurzfristiger Einschub bei Produktionsstopps.
Durchführung	<p>Gespielt wird auf einer großen Tischplatte. Die TN stellen sich um den Tisch herum und pusten sich einen kleinen leichten Ball zu, ohne dass dieser von der Tischplatte rollt. Es können auch mehrere Bälle in Umlauf gebracht werden.</p>  <p>Auf der Tischplatte kann auch ein Spielfeld mit Toren und Seitenbegrenzungen aufgebaut und in zwei Mannschaften gegeneinander gespielt werden. Hier ist es das Ziel, den Ball in das Tor der gegnerischen Mannschaft zu pusten.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Es kann die zusätzliche Regel eingeführt werden, dass die Hände hinter dem Rücken verschränkt sein müssen.
Bedingungen/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisball, Wattebausch oder Papierkugel • Als Mannschaftsspiel: Seitenbegrenzungen: z.B. Holzlatten oder Kleidungsstücke und Tore: z.B. Plastikflaschen oder ähnliches.
Anforderungen an die TN	Geringes Maß an Geschicklichkeit und körperlicher Aktivität
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Nonverbale Kommunikation, Kopplungsfähigkeit

6.

Wurfbude

Geringe Anforderungen

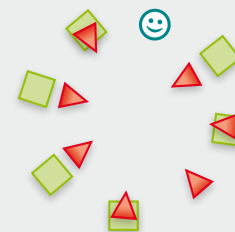
Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell oder in kleinen Gruppen durchführbar. • Kann in der Werkhalle dauerhaft aufgebaut und beliebig als Ausgleich zur Arbeitstätigkeit genutzt werden. • Schnell zu erzeugende Erfolgserlebnisse, um die Stimmung zu heben.
Durchführung	<p>Beliebige Behälter werden auf dem Boden oder auf einem Tisch aufgestellt. Mit zur Verfügung stehenden Gegenständen (handlich und ungefährlich) wird aus einem Abstand von 2-6 m in die Behälter gezielt. Den Abstand und die Wurftechnik können die TN beliebig variieren. Die KL leitet nach Bedarf an und gibt Vorschläge.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Die Gegenstände können : <i>Mit einer Hand,</i> <i>mit beiden Händen,</i> <i>aus dem Sitzen,</i> <i>aus dem Stehen,</i> <i>von unten,</i> <i>von oben und aus beliebigem Abstand</i> in die Behälter geworfen werden.
Bedingungen/ Material	Behälter: Kisten, Körbe, Eimer, Schalen etc. Wurfgegenstände: Zeitungspapierbälle, Stifte, Handschuhe, Mützen, Tennisbälle, Sandsäckchen etc.
Anforderungen an die TN	Bereitschaft zur Aufnahme von geringfügiger Bewegung im Arbeitsalltag.
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Differenzierungsfähigkeit, Kraft (Würfe)

7.

Obst- und Gemüsegarten

Geringe Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzend oder stehend durchführbar. • Gruppe im Kreis. Wenn nicht möglich auch individuell am Arbeitsplatz durchführbar.
Durchführung	<p>Es werden verschiedene Obst- und Gemüsesorten „geerntet“. Die Kursleitung macht den ersten Vorschlag und macht vor. Jede(r) TN nennt eine weitere Sorte. Das „Ernten“ stellt die jeweilige Bewegungsaufgabe dar. Die Gruppe führt jede Bewegungsaufgabe gemeinsam durch. Bei ausbleibender Reaktion der TN Hinweise geben, z.B. fragen welches Obst oder Gemüse sie gern essen. Ggf. viel Zeit für Verständnis der Bewegungsaufgabe geben.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pflücken (Äpfel/ Birnen)</i> = Strecken, auf Zehenspitzen stellen, mit Händen nach dem Obst greifen und es in den Erntekorb legen. • <i>Graben (Kartoffeln)</i> = Mit leicht gegrätschten Beinen mit beiden Händen in Richtung Boden graben. • Weitere: <i>Spargel/Karotten ziehen, Beeren pflücken, Pilze sammeln, etc.</i>
Bedingungen/ Material	Am Arbeitsplatz, in der Werkhalle oder im Freien
Anforderungen an die TN	Alltagsbezüge herstellen, niedragschwellige Eigenaktivität, Imitation
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Beweglichkeit

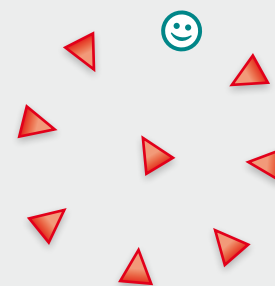


8.

Laurentia

Geringere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In der Gruppe (Kreis) oder individuell durchführbar. • Morgens nach der Ankunft in der Werkhalle.
Durchführung	<p>Ein Liedtext wird gesungen (oder gesprochen). Jedes Mal wenn das Wort Laurentia oder ein Wochentag vorkommt, wird eine Bewegungsaufgabe durchgeführt. Die Ausführung kann an das Leistungsniveau der einzelnen TN angepasst und beliebig gesteigert werden. Bewegungsvorschläge aus der Gruppe stets aufnehmen und für alle sieben Wochentage durchführen.</p> <p><i>Liedtext:</i> „Laurentia, liebe Laurentia mein, wann werden wir wieder beisammen sein? Am Montag! (Dienstag, Mittwoch, usw.) Ach wenn doch endlich schon Montag wär, und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Kopfnicken, Arm(e) heben, Knie beugen, im Kreis drehen, Bein/Fuß heben, etc. (Durchführung mit ansteigendes Schwierigkeit je nach Gruppe)
Bedingungen/ Material	Am Arbeitsplatz, in der Werkhalle oder im Freien
Anforderungen an die TN	Imitation, sprechen/singen gekoppelt mit Bewegung
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, akustische und optische Wahrnehmung, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit

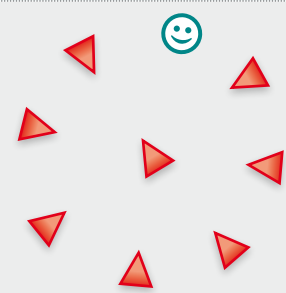


9.

Marmor, Stein und Eisen bricht

Geringe Anforderungen

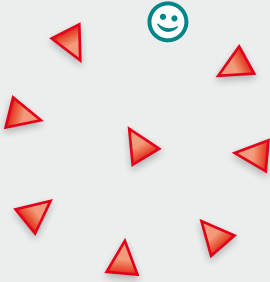
<p>Einsatzbarkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzfristige und kurzweilige Auflockerung • Verbreitung von positiver Stimmung • Entstehung von Gruppengefühl
<p>Durchführung</p>	<p>Zu dem bekannten Schlager „Marmor, Stein und Eisen bricht“ machen die TN passende Bewegungen mit. Die KL spielt zunächst das meist allseits beliebte Lied vor und demonstriert sowie erklärt nacheinander die entsprechenden Bewegungen dazu.</p> <p>Die Gruppe bildet einen Kreis, so dass sich zwischendurch an die Hände gefasst werden kann. Dann wird so oft wie gewünscht das Lied gespielt und sich dazu passend in der Gruppe bewegt.</p>
<p>Beispiele für Bewegungsaufgaben</p>	<p>„Weine nicht wenn der Regen fällt“= Mit dem Zeigefinger auf der Wange Tränen andeuten und den Kopf schütteln. „Damm, Damm“ = In die Hände klatschen. „Es gibt einen der zu dir hält“ = Auf einen Mitspieler zeigen oder den Nachbar an die Hand nehmen. „Marmor, Stein und Eisen bricht“ = Die Knie abwechselnd heben und mit beiden Händen ein Durchbrechen andeuten. „Aber unsere Liebe nicht“ = Mit den Händen ein Herz formen und den Kopf schütteln oder mit dem Zeigefinger verneinen. „Alles, alles...“ = Mit beiden Armen eine großen Kreis beschreiben „...geht vorbei“ = mit den Händen über die Schulter deuten (Wegwerfbewegung) „Doch wir sind uns treu“ = An den Händen fassen</p> <p>Beim Refrain können die Bewegungen entsprechend wiederholt werden. Für die Strophen dazwischen kann immer geklatscht und sich nach dem oben beschriebenen Schema gemeinsam Weiteres ausgedacht werden.</p>
<p>Bedingungen/ Material</p>	<p>Musik</p>
<p>Anforderungen an die TN</p>	<p>Bewegung zu Musik, Imitation der vorgemachten Bewegungen</p>
<p>Förderschwerpunkte</p>	<p>Optische und akustische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Beweglichkeit, Interaktion</p>



10.

Obstsalat

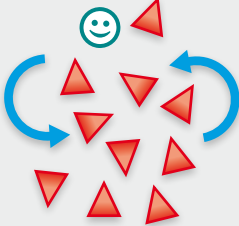
Geringe Anforderungen

Einsatzbarkeit	Gruppenspiel im Kreis (sitzend oder stehend) mit mindestens 6 Teilnehmern. Auch ohne verlassen der Werkhalle möglich.	
Durchführung	<p>Als Kreisspiel: Alle Teilnehmer bilden einen Kreis und lassen 1 - 2 m Abstand zum Nebenmann. Oder: Alle bleiben an ihrem Arbeitsplatz in der Werkhalle sitzen.</p> <p>Die Kursleitung verteilt reihum die Rollen „Apfel“, „Birne“ und „Banane“. Kommt das Kommando „Apfel“ tauschen alle „Äpfel“ den Platz (ggf. den Arbeitsplatz), das gleiche Verfahren mit „Birnen“ und „Bananen“. Bei dem Kommando „Obstsalat“ laufen alle TN durcheinander und suchen sich einen neuen Platz.</p>	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Die Anforderungen können gesteigert werden, indem Bewegungsaufgaben für die Platzwechsel gegeben werden. Z.B.: <i>Äpfel hüpfen,</i> <i>Bananen laufen rückwärts,</i> <i>Birnen schwanken usw.</i>	
Bedingungen/ Material	In beliebiger Räumlichkeit mit Platz für einen Kreis umsetzbar. Kann auch vom Arbeitsplatz ausgehend gespielt werden.	
Anforderungen an die TN	Verlassen des Arbeitsplatzes und ggf. Raumwechsel, Bereitschaft zu alternativer Aktivität in der Gruppe	
Förderschwerpunkte	Akustische Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Räumliche Orientierungsfähigkeit	

11.

Auf dem Weg zur Arbeit

Geringe Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn möglich stehend, mit Fortbewegung im Raum. • Beliebig viele Teilnehmer. • Nach der Mittagspause, bevor die Arbeit wieder aufgenommen wird. 	
Durchführung	Die Kursleitung beschreibt und demonstriert morgendliche Handlungsabläufe vom Aufwachen bis zur Ankunft bei der Arbeit. Die Handlung wird jeweils als Bewegungsaufgabe umgesetzt. Diese kann in der Fortbewegung, im Stehen oder im Sitzen mitgemacht werden. Das Spiel kann mit weiteren alltagsbezogenen Handlungsabläufen variiert werden.	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Glieder Strecken und Gähnen, Zähne putzen, Anziehen, Waschen, Haare kämmen, Frühstück, zur Bahn laufen, über Pfützen steigen/springen, Treppen hinauflaufen etc.	
Bedingungen/ Material	Kleiner Raumteil ohne Barrieren/ Gefährdung oder Platz im Freien	
Anforderungen an die TN	Imitation, Alltagsbezüge herstellen, Reflexion bezüglich der eigenen Handlung	
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit	

12.

Einkauf im Supermarkt

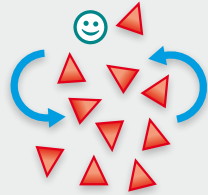
Geringe Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn möglich stehend, mit Fortbewegung im Raum. • Beliebig viele Teilnehmer. • Nach der Mittagspause, bevor die Arbeit wieder aufgenommen wird. 	
Durchführung	<p>Die Kursleitung beschreibt und demonstriert Handlungsabläufe bei einem Einkauf im Supermarkt von der Wohnungstür bis zur Bezahlung an der Kasse. Die Handlung wird jeweils als Bewegungsaufgabe umgesetzt. Diese kann in der Fortbewegung, im Stehen oder im Sitzen mitgemacht werden.</p>	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der Wohnung die Treppe herunter laufen (Knie abwechselnd heben oder schnelle Schritte auf der Stelle machen) • Verkehrsregeln beachten, • In die Bahn/ den Bus steigen, • Am Supermarkt aussteigen, einen Einkaufswagen holen (und diesen schieben), • Lebensmittel aus den Regalen holen (Strecken, mit dem Arm nach etwas greifen), • Lebensmittel aus der Gefriertruhe holen (weit nach vorne Überbeugen und mit beiden Armen nach etwas greifen), • Einen Freund treffen und einen Plausch halten, • Bezahlen, den Supermarkt verlassen, den Nachhauseweg antreten • Treppen wieder hinauflaufen etc. 	
Bedingungen/ Material	Kleiner Raumteil ohne Barrieren/ Gefährdung oder Platz im Freien	
Anforderungen an die TN	Alltagbezüge herstellen, Reflexion bezüglich der eigenen Handlung	
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Optische und akustische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit	

13.

Im Straßenverkehr

Geringe Anforderungen

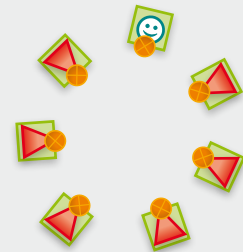
Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn möglich stehend, mit Fortbewegung im Raum. • Beliebig viele Teilnehmer. • Nach der Mittagspause, bevor die Arbeit wieder aufgenommen wird. 	
Durchführung	<p>Die Kursleitung beschreibt und demonstriert Handlungsabläufe im Straßenverkehr. Die Handlung wird jeweils als Bewegungsaufgabe umgesetzt. Diese kann in der Fortbewegung, im Stehen oder im Sitzen mitgemacht werden.</p>	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrsregeln beachten (nach links und rechts gucken) • Die Straßenseite wechseln (die Laufrichtung ändern) • Bei einer roten Ampel anhalten • zügiger laufen um den Bus zu erreichen • In den Bus ein- und aussteigen (Die Beine abwechselnd heben) • Im Bus fahren (Beim Laufen leicht wanken) • Freunden auf der gegenüberliegenden Straßenseite winken, etc. 	
Bedingungen/ Material	Kleiner Raumteil ohne Barrieren/ Gefährdung oder Platz im Freien	
Anforderungen an die TN	Alltagbezüge herstellen, Reflexion bezüglich der eigenen Handlung	
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Optische und akustische Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit	

14.

Abrollmassage

Geringe Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Im Anschluss an die Kurzzeitaktivierung • Als Ausgleich bei aufgeregter, unruhiger Stimmung/Tagesform
Durchführung	<p>Jeder TN wird mit einem kleinen Ball ausgestattet. Unter Anleitung der KL kann nun der eigene Körper (Beine Arme) oder als Partnerübung, der Rücken eines anderen TN, mit leichtem Druck abgerollt werden.</p> <p>Diese Massageübung zur Entspannung kann im Sitzen am Arbeitsplatz, im Stuhlkreis oder im Liegen durchgeführt werden. Kann z.B. auch mit „Wettermassage“ kombiniert werden.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Punktuell mit dem Ball auf verschiedene Stellen des Körpers drücken oder leicht trommeln. • In kleinen Kreisen mit der Handinnenfläche abrollen. • Mit dem Ball in der Hand die Körperteile ausstreichen.
Bedingungen/ Material	Tennisbälle, Igelbälle oder andere kleine Bälle.
Anforderungen an die TN	Ggf. Bereitschaft zur Partnerübung (geringfügiger Körperkontakt), Imitation der demonstrierten Bewegungen mit dem Ball.
Förderschwerpunkte	Optische und taktile Wahrnehmung, Entspannung, Kopplungsfähigkeit



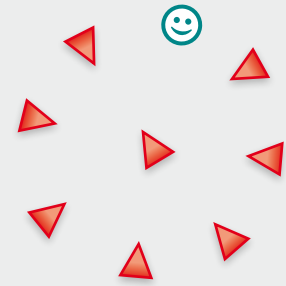
Spiele mit mittleren Anforderungen

15.

Schaukelpferd

Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe im Kreis. • Auch individuell am Arbeitsplatz durchführbar. • Sehr kurzweilig und jederzeit zur Stimmungssteigerung einsetzbar.
Durchführung	<p>Die TN bilden einen Kreis oder versammeln sich un-geordnet an einem Platz. Passend zu dem Liedtext werden Bewegungen ausgeführt. Die Kursleitung macht die Bewegungen für alle sichtbar vor. Das Spiel kann mehrere Male hintereinander durchgeführt werden. So kann jeder den Ablauf verinnerlichen und ggf. die Geschwindigkeit erhöht werden.</p> <p><i>Liedtext:</i> Da hat das Schaukelpferd, sich einmal umgekehrt, und hat mit seinem Schwanz die Fliege abgewehrt. Die Fliege war nicht dumm, sie machte sum sum sum, und flog mit viel Gebrumm um das Schaukelpferd herum.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p>Bei folgenden Textstellen werden Bewegungen durchgeführt:</p> <p><i>Schaukelpferd:</i> Mit dem Oberkörper und der Hüfte vor und zurück wippen, dazu die Arme wie ein Reiter halten. <i>umgedreht:</i> um sich selbst drehen. <i>Schwanz:</i> mit der Hand einen Schwanz hinter dem Rücken bilden und hin- und her wedeln. <i>Fliege:</i> Mit dem Finger in der Luft herum fahren und damit eine Fliege andeuten. <i>dumm:</i> Mit dem Zeigefinger an der Stirn einen Gedankenblitz andeuten. <i>sum sum sum:</i> Mit den Armen wie mit Flügeln schlagen. <i>Gebrumm ums Schaukelpferd:</i> Vor- und zurück wippen und dabei drehen.</p>
Bedingungen/ Material	Am Arbeitsplatz (z.B. hinter dem Stuhl), in der Werkhalle oder im Freien.
Anforderungen an die TN	Aufmerksamkeit für die vorgemachten Bewegungen, Bereitschaft der aktiven Teilnahme
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Rhythmusfähigkeit, visuelle und akustische Wahrnehmung.

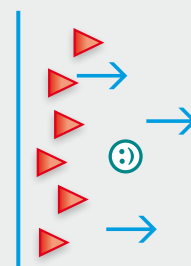


16.

Geh' deinen Tierweg

Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Bei geringer Intensität der Ausführung in der Werkhalle möglich. • Mit beliebiger Gruppengröße spielbar.
Durchführung	<p>Die TN stellen sich (wenn möglich) in einer Reihe nebeneinander an eine Seite des Raumes. Gemeinsam wird ein Tier bestimmt und überlegt wie es sich fortbewegt. Dann bewegen sich alle auf diese Art auf die andere Seite des Raumes und wieder an die Ausgangslinie zurück. Für den nächsten Durchgang wird ein anderes Tier überlegt. Kann z.B. auch in einen Spaziergang eingebaut werden.</p>



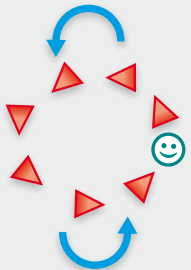
16.

Beispiele für Bewegungsaufgaben	Stampfen wie ein Elefant, Schleichen wie eine Katze, Hüpfen wie ein Känguru, Watscheln wie eine Ente, Tippeln wie eine Maus, Gleiten wie ein Fisch, Flugbewegung (mit den Armen) wie ein Vogel, usw.
Bedingungen/ Material	Platz im Freien oder kleiner Raum in dem freie Bewegung möglich ist. Ggf. Musik im Hintergrund.
Anforderungen an die TN	Interesse an Aktivität in der Gruppe, Lebensweltbezug herstellen
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit, Räumliche Orientierungsfähigkeit

17.

Pferderennen


Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzend (Stuhlkreis) oder stehend. • Am Nachmittag, bei ausgeprägter Trägheit der Beschäftigten.
Durchführung	<p>Die TN bilden einen Kreis (sitzend oder stehend) und halten sich an den Händen. Die Kursleitung imitiert ein Pferderennen („Wir befinden uns auf einer Pferderennstrecke...“) und gibt dazu passende Kommandos und Bewegungsaufgaben vor, die die TN mitmachen.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Beispiele für Bewegungsaufgaben (in beliebiger Reihenfolge):</i> <i>Startschuss</i> = Klatschen <i>Galopp</i> = Schenkelklopfen oder Kniehebelauf <i>Hindernis</i> = Aufstehen und mit Schwung aus den Knien die Arme nach oben schwingen oder Hochspringen <i>Rechts- und Linkskurven</i> = Lehnen oder Laufen in die jeweilige Richtung <i>Der Tribüne Winken</i> = Aufstehen, um sich selbst drehen und Winken <i>Fußballfans</i> = um sich selbst drehen und mit erhobenen Armen „Olé, Olé“ rufen <i>Holzbrücke</i> = mit Fäusten auf die Brust trommeln <i>Brücke</i> = Unter den eigenen Stuhl gucken oder weit nach vorne überbeugen <i>Wassergraben</i> = Mit dem Finger an den Lippen ein „Blubbergeräusch“ imitieren <i>Endspurt</i> = kleinere schnellere Laufbewegung <i>Siegerfoto</i> = Klickgeräusch einer Kamera, alle Lächeln</p>
Bedingungen/ Material	Am Arbeitsplatz, in der Werkhalle oder im Freien. Ggf. Stühle
Anforderungen an die TN	Intensive Eigenaktivität, sich körperlich belasten, Aufmerksamkeit auf eigene Bewegungen und die Bewegung der anderen TN
Förderschwerpunkte	Aerobe Ausdauer, Kraftausdauer (beides moderat), Beweglichkeit, Konzentration, Rhythmisierungsfähigkeit, Motivation für intensivere Bewegungsaktivität entwickeln, Interaktion

18.

Hütchen-Memory


Mittlere Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Produktionsstopps oder ungeplanten Pausen während der Arbeitszeit in der Werkhalle durchführbar. • Mind. zwei Teilnehmer. 	
Durchführung	<p>Im Raum werden Hütchen (oder z.B. Eimer) verteilt unter denen Bälle (oder andere Gegenstände) versteckt werden. Die Teilnehmer spielen nach dem Memory-Prinzip. Decken sie einen Ball auf, sind sie erneut an der Reihe. Heben sie ein leeres Hütchen hoch, ist der nächste an der Reihe. Als Steigerung können jeweils zwei gleiche Gegenstände unter den Hütchen versteckt werden. Findet ein TN zwei gleiche Gegenstände, ist er erneut an der Reihe usw.</p>	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p>Die TN bekommen eine Aufgabe, wie sie sich zu den Hütchen hinbewegen:</p> <p><i>hüpfend, auf Zehenspitzen gehend, wie ein Pferd trabend, mit den Armen rudern, usw.</i></p>	
Bedingungen/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Hütchen, Kisten, Eimer, Tüten, etc. zum Verdecken; • Bälle, diverse alternative Gegenstände wie Sandsäckchen, Igelbälle, Tücher, Papierbälle, Schlüssel etc. zum Verstecken. 	
Anforderungen an die TN	Konzentration und Aufmerksamkeit, Regelverständnis	
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Gedächtnisfähigkeit	

19.

Ballraupe

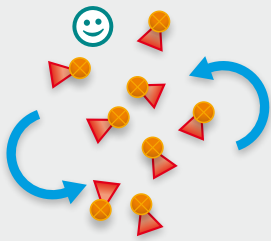
Mittlere Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenspiel mit mindestens fünf Teilnehmern. • Aktivierung am Nachmittag bei allgemeiner Trägheit und Inaktivität. • Auch im Sitzen (Stuhldreihe) durchführbar. 	
Durchführung	<p>Alle TN stellen sich hintereinander auf oder bilden eine Stuhldreihe. Die KL reicht dem Vordersten der Reihe einen beliebigen Ball, der mit gestreckten Armen über den Kopf nach hinten weiter gereicht wird. Sobald der Ball den letzten TN in der Reihe erreicht, läuft dieser mit ihm an die Spitze und gibt ihn wiederum nach hinten weiter. So bewegt sich die Reihe langsam wie eine Raupe vorwärts. Bei ausbleibender Reaktion (Ball wird angereicht, aber nicht angenommen), die TN von der Seite auf die nächsten Handlungsschritte aufmerksam machen.</p>	
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Ball durch die gegrätschten Beine reichen/rollen • Ohne die Beine zu bewegen über die Seite reichen (Rumpfdrehung) • Wettrennen mit zwei „Raupe“ -> Gruppe in zwei Mannschaften teilen • Teilnehmer krabbeln durch die gegrätschten Beine nach vorne • Den Ball nach vorne weitergeben -> schneller • Medizinball verwenden -> Mehr Kraftaufwand 	
Bedingungen/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Beliebiger Ball oder alternativer Gegenstand zum Weiterreichen • Flur oder Raum von ca. 20 m Länge und 5 m Breite 	
Anforderungen an die TN	Geringfügige Fortbewegung, Bereitschaft zur Bewegung in der Gruppe, ggf. mit leichtem Körperkontakt	
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Interaktion	

20.

Ballon in der Luft

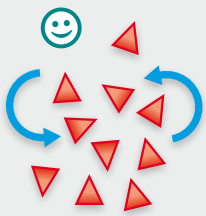
Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich bei monotonen Arbeitsvorgängen über längere Zeiträume. • Aktivierung am Nachmittag bei allgemeiner Trägheit und Inaktivität.
Durchführung	<p>Jeder Teilnehmer bewegt sich mit einem Luftballon (den er ggf. selbst aufgepustet hat) durch den Raum und versucht ihn in der Luft zu halten bzw. nicht aus den Augen zu verlieren. Als Steigerung kann der Bewegungsraum schrittweise verkleinert werden. Z.B. mit Tischen oder Stühlen.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p>Während der Ballon in der Luft gehalten wird kann z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Auf Zehenspitzen,</i> <i>mit gebeugten Knien,</i> <i>auf den Fersen,</i> <i>mit den Armen in der Luft,</i> <i>partnerweise oder</i> <i>rückwärts gelaufen werden.</i>
Bedingungen/ Material	Barrierefreier Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit.
Anforderungen an die TN	Konzentration auf sich selbst und einen Gegenstand, geringfügige Fortbewegung
Förderschwerpunkte	Räumliche Orientierungsfähigkeit, taktile und optische Wahrnehmung, Differenzierungsfähigkeit

21.

Einfrieren

Mittlere Anforderungen

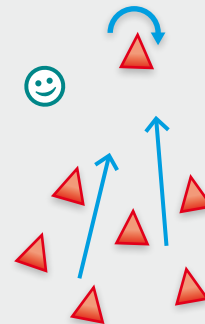
Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenspiel zur Auflockerung • Körperlicher Ausgleich bei überwiegend sitzender Arbeitstätigkeit
Durchführung	<p>Die TN tanzen/bewegen sich frei zur Musik. Die Kursleitung macht animierend mit und gibt dabei ggf. leichte Bewegungen zur Orientierung vor. Bei Stoppen der Musik halten alle in der Bewegung inne und „frieren ein“.</p> <p><i>Alternative:</i> Freies Bewegen im Raum. Wenn die Musik stoppt finden die TN sich in Paaren zusammen und fassen sich an den Händen.</p> 
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> <i>Um sich selbst drehen,</i> <i>mit Mitspielern an den Händen gefasst tanzen,</i> <i>die Arme in die Luft heben und zur Musik bewegen,</i> <i>im Rhythmus mitklatschen oder stampfen, etc.</i>
Bedingungen/ Material	Musik, Platz im Freien oder kleiner Raum in der freie Bewegung beliebig möglich ist.
Anforderungen an die TN	Aktivierung (Verlassen des Arbeitsplatzes), Kontaktaufnahme zu Gruppe und KL, freie Bewegung nach Belieben
Förderschwerpunkte	Herz-Kreislauf-Aktivierung, Reaktionsfähigkeit, akustische Wahrnehmung

22.

Ochs am Berg

Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel in der Gruppe mit mobilen Teilnehmern. • In fitteren Arbeitsgruppen zur Förderung der Zusammenarbeit, bzw. Bildung von Teamgefühl einsetzbar.
Durchführung	<p>Ein TN wird zum Ochs ernannt und steht in einem Abstand von mind. 5 m mit dem Rücken zu den anderen TN. Diese stehen nebeneinander an einer vorgegebenen Linie. Die Gruppe bewegt sich in Richtung Ochs, während dieser ruft: „Ochs am Berg, Eins – Zwei – Drei.“ Bei „Drei“ dreht sich der Ochs um und die Gruppe stoppt in ihrer Bewegung. Bewegt sich ein TN dennoch, muss er zurück an die Startlinie. Ziel ist es nach einigen Durchläufen den Ochs zu erreichen. Sobald es ein TN schafft den Ochs zu berühren, hat er gewonnen und tritt an seine Stelle.</p> <p>Als Variante können der Gruppe verschiedene Bewegungsaufgaben für das Laufen gegeben werden.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Hüpfen, Krabbeln, auf Zehenspitzen laufen, Kniehebelauf, etc.
Bedingungen/ Material	Je nach Gruppengröße, ein ausreichend großer Raum für entsprechende Laufwege.
Anforderungen an die TN	Mobilität, Bereitschaft zur Fortbewegung im Gruppenzusammenhang
Förderschwerpunkte	Interaktion, Reaktionsfähigkeit, akustische und optische Wahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit

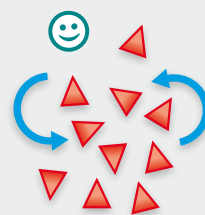


23.

Das sinkende Schiff

Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	Spiel für beliebig große Gruppen zur Auflockerung und zum Ausgleich bei überwiegend sitzender Arbeitstätigkeit.
Durchführung	<p>Alle Teilnehmer bewegen sich frei im Raum, ggf. zur Musik. Auf das Kommando der Kursleitung: „Achtung, das Schiff geht unter! Es kann sich nur retten wer...(z.B.) <i>in die Knie geht!</i>“ wird mit einer entsprechenden Bewegungsaufgabe reagiert. Das Kommando kann durch das Anhalten der Musik unterstützt werden. So wird schneller die Aufmerksamkeit der TN erregt. Durch das Beobachten der Ausführung von Bewegungsaufgaben kann der Schwierigkeitsgrad angepasst werden.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<i>Kniebeugen, Arme heben, Rumpfvorbeuge, mit den Händen auf die Schenkel klatschen, Hände auf die Knie legen, etc. (siehe Glossar).</i>
Bedingungen/ Material	Raum für freie Bewegung (je nach Gruppengröße), Musik
Anforderungen an die TN	Körperliche Aktivierung (Verlassen der Arbeitssituation), Imitation, bzw. selbstständige Reaktion
Förderschwerpunkte	Räumliche Orientierung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kommunikation

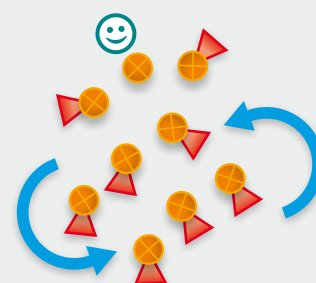
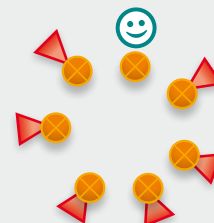


24.

Ballschule

Mittlere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung am Nachmittag bei allgemeiner Trägheit und Inaktivität. • Auch im Sitzen möglich.
Durchführung	<p>Jeder TN sucht sich einen beliebigen Ball aus. Unter Anleitung der KL, werden zunächst die verschiedenen Eigenschaften der Bälle untersucht. Welche Farbe, Größe, Oberfläche, Härte usw. hat der Ball?</p> <p>Gemeinsam wird überlegt und ausprobiert was mit dem Ball gemacht werden kann. Das Gefühl im Umgang mit Ball kann erkundet und die Möglichkeiten der eigenen Handlung dabei entdeckt werden. Die gesammelten Übungen werden so nacheinander, stationär oder mit Fortbewegung im Raum, durchgeführt.</p> <p>Die KL leitet nach Bedarf wie folgt an:</p> <p>Für die Untersuchung der Balleigenschaften gezielte Fragen stellen oder den Vorgang „moderieren“.</p> <p>Die Ballübungen möglichst an den angedeuteten Vorschlägen der TN orientieren.</p> <p>Jeden TN eine Ballübung vorschlagen lassen, bzw. in die Gestaltung einbeziehen.</p> <p>Die Ballübungen flexibel an das Niveau der TN anpassen und so Überforderung vermeiden.</p> <p>Die Ballübungen für alle sichtbar demonstrieren.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Den Ball von einer in die andere Hand legen oder werfen, um den Bauch herumrollen, zwischen die Knie klemmen, mit beiden Händen über dem Kopf halten, leicht hochwerfen, wegrollen und bei Stillstand wiederholen, abwechselnd unter den Beinen durchreichen (Beine dabei heben), mit beiden Händen oder einer Hand hochwerfen und wieder auffangen, mit beiden Händen prellen, nach hinten durch die Beine rollen, in einer „Acht“ durch die eigenen Beine reihen, im Slalom Pellen oder Dribbeln, etc.</i></p>
Bedingungen/ Material	Tennisbälle/ Gymnastikbälle/ Softbälle
Anforderungen an die TN	Imitation der Ballübungen, leichte körperliche Aktivierung
Förderschwerpunkte	Visuelle Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit

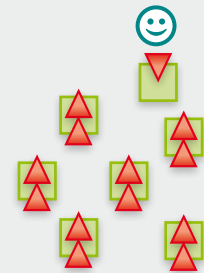


25.

Wettermassage

Mittlere Anforderungen

Einsatzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Im Anschluss an die Kurzeitaktivierung. • Ruhige Alternative für den Ausgleich bei stressiger Arbeitstätigkeit.
Durchführung	<p>Massage, partnerweise oder als Reihe sitzend durchführbar. Die Kursleitung erzählt über das Wetter und macht dazu passende Massageelemente für alle Teilnehmer sichtbar vor.</p> <p>Alternativ und je nach Bekanntheitsgrad des Spiels können die TN geben die Elemente selbstständig vorgeben. Dann wird gewechselt oder die Reihe umgedreht.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p>„Die Sonne scheint dir warm auf deinen Rücken.“ = Die Hände flach auf den Rücken legen, Wärme übergehen lassen.</p> <p>„Ein leichter Wind kommt auf.“ = Die Hände streichen leicht über Rücken und Schultern.</p> <p>„Der Wind frischt auf und treibt Wolken heran!“ = Schnellere und stärkere Bewegungen mit den Händen.</p> <p>„Es beginnt zu blitzen.“ = Mit den Fingern Blitze auf den Rücken zeichnen</p> <p>„... und zu donnern.“ = Mit der Handkante leicht klopfen.</p> <p>„Der Regen prasselt herab.“ = Mit deinen Fingerspitzen trommeln.</p> <p>„Der Wind treibt die Wolken auseinander.“ = Die Hände streichen von der Wirbelsäule nach außen.</p> <p>„Der Regen hört auf.“ = Nur noch langsam mit einzelnen Fingern klopfen.</p> <p>„Die Sonne kommt wieder hervor und wärmt dich wieder auf.“ = Mit flachen Händen fest und langsamer werdend den Rücken und die Schultern ausstreichen.</p>
Bedingungen/ Material	<p>Mit den verfügbaren Bedingungen eine angenehme Atmosphäre schaffen: Matten, Kissen, Decken, Entspannungsmusik im Hintergrund, Fenster zu, Licht dimmen, für Ruhe sorgen, etc.</p>
Anforderungen an die TN	<p>Berührungsängste abbauen, Bereitschaft zur Partnerübung (geringfügiger Körperkontakt), Interaktion, Imitation der vorgemachten Massagegriffe</p>
Förderschwerpunkte	<p>Optische und taktile Wahrnehmung, Entspannung</p>



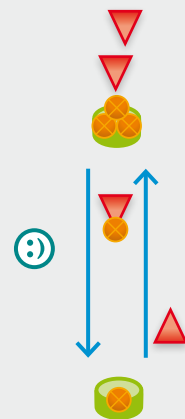
Spiele mit höheren Anforderungen

26.

Förderband

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe im Kreis. • Auch individuell am Arbeitsplatz durchführbar. • Sehr kurzweilig und jederzeit zur Stimmungssteigerung einsetzbar.
Durchführung	<p>Zwei Kisten oder Körbe werden in einem Abstand von mind. 10 m aufgebaut. Aufgabe ist es verschiedene Gegenstände von der einen in die andere Kiste zu befördern und anschließend wieder zurückzulaufen. Die Kursleitung gibt dabei vor, welcher Gegenstand jeweils transportiert werden soll. Z.B.: <i>Der rote Ball, das blaue Tuch, der grüne Stift, etc.</i></p> <p>Anschließend können alle Gegenstände wieder zurücktransportiert werden. Das Spiel kann als Wettkampf in zwei Mannschaften oder mit einer Gruppe in individuell angepasster Geschwindigkeit durchgeführt werden. Pro Läufer wird je nur ein Gegenstand transportiert.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Laufvariationen:</i> Gehen, Laufen, Sprinten, Rückwärtslaufen, Kniehebelauf, Hopslerlauf, Entenlauf, etc. (siehe Glossar).</p> <p><i>Als Steigerung können Aufgaben mit den zu befördernden Gegenständen eingebaut werden:</i> z.B. einen Ball dribbeln/prellen, ein Sandsäcken auf dem Kopf balancieren, ein Tuch/Seil beim Laufen mit gestreckten Armen über den Kopf/vor den Körper halten etc.</p>
Bedingungen/ Material	Zwei Kästen/Körbe/Kisten (pro Mannschaft), verschiedene verfügbare Gegenstände (Bälle, Tücher, Seile, Ringe oder ähnlich handliches)
Anforderungen an die TN	Mobilität und Wunsch auf Abwechslung von der Arbeitstätigkeit.
Förderschwerpunkte	Mobilisierung, Räumliche Orientierungsfähigkeit, akustische und optische Wahrnehmung, Teamgefühl

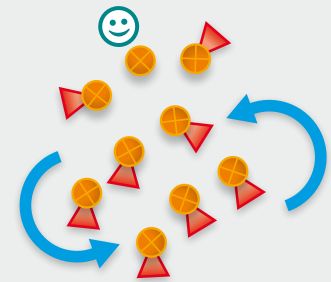


27.

Tauschbasar

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikative Aktivierung in beliebig großer Gruppe. • Bewegungsaktivität individuell wählbar.
Durchführung	<p>Die TN bewegen sich beliebig und frei durch den Raum. Jeder TN hat einen Gegenstand in der Hand. Kreuzen sich die Wege der TN, werden die Gegenstände zur Begrüßung getauscht. Im Umlauf sind jeweils mehrere gleiche Gegenstände. Auf ein Signal der KL finden sich Gruppen mit gleichen Gegenständen zusammen.</p> <p>Z.B. alle TN mit einer Papierkugel, alle TN mit einem Holzstück und alle TN mit einem Tennisball.</p> <p>Es empfiehlt sich nicht mehr als drei unterschiedliche Arten von Gegenständen in das Spiel einzubauen.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Für die freie Bewegung im Raum können je nach Leistungsstärke verschiedene Bewegungsaufgaben gegeben werden (siehe Glossar).
Bedingungen/ Material	Verschiedene Gegenstände, die gewechselt werden können. Dies können verschiedenfarbige Bälle oder verfügbare Alltagsgegenstände sein.
Anforderungen an die TN	Mobilität und Bereitschaft zur Bewegungsaktivierung in der Gruppe mit Verlassen des Arbeitsplatzes.
Förderschwerpunkte	Räumliche Orientierungsfähigkeit, optische und akustische Wahrnehmung, Mobilisierung

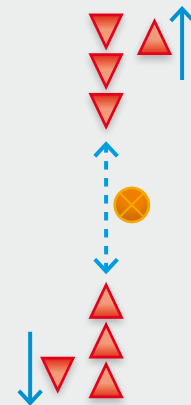


28.

Passball

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In Räumen mit ausreichend Platz oder im Freien. • Gruppenspiel mit hoher Konzentrations- und Aufmerksamkeitsanforderung. • Ablenkung von monotoner Arbeitstätigkeit
Durchführung	<p>Die TN werden in zwei Gruppen eingeteilt, die sich jeweils als Längsreihe gegenüber stehen. Der Abstand zwischen den Reihen ist so zu wählen, dass ein Zuspiel möglich ist. Der Erste einer Reihe wirft den Ball dem gegenüberstehenden TN zu und stellt sich danach an das Ende seiner Reihe. So verfährt jeder TN, der den Ball fängt, bis die ursprüngliche Reihenfolge wieder hergestellt ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Zuspiel kann beliebig variiert werden (Prellen, Rollen, etc.) • Ggf. nach dem Wurf auf die nächste Aktion (an das Ende der Reihe laufen) hinweisen. • Die TN stellen sich nach dem Wurf nicht in der eigenen, sondern in der gegenüberliegenden Reihe an (längere Laufwege).
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p>Laufwege: Gehen oder Laufen</p> <p>Ballwege: Werfen, Rollen, Schießen, Prellen</p>
Bedingungen/ Material	1 beliebiger Ball; Ausreichend Platz zum Aufbau der Reihen und für die Laufwege.
Anforderungen an die TN	Mobilität und Bereitschaft zu interaktiver Bewegungsaktivierung
Förderschwerpunkte	Optische Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit, Interaktion, Räumliche Orientierungsfähigkeit

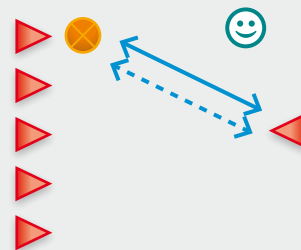


29.

Ablöseball

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktives Zuspiel in Gruppen von 4-8 TN. • Geschwindigkeit beliebig variierbar.
Durchführung	<p>Die TN stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf. Ein TN steht der Reihe in einem Abstand von mind. 2 m gegenüber und wirft den Ball zu einem Mitspieler seiner Wahl. Werfer und Fänger tauschen schnellst-möglich die Plätze. Dies geht so lange, bis jeder TN mindestens einmal in der Position des Werfers war.</p> <p><i>Unterstützung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für das Erkennen des Ablaufs kann die Kursleitung aktiv mitspielen und den Spielfluss unterstützen. • Der Werfer ruft vor dem Wurf den Namen des Fängers, damit dessen Aufmerksamkeit geweckt wird.
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe der Fänger hockt sich hin oder steht mit dem Rücken zum Werfer. So sind zwei Aktionen direkt hintereinander notwendig. Vor dem Wurf muss dazu ggf. der Name gerufen werden. • Das Zuspiel des Balls kann variiert werden (z.B. Zuschießen)
Bedingungen/ Material	1 beliebiger Ball, genügend Platz für das Zuspiel des Balls.
Anforderungen an die TN	Bereitschaft zur Kommunikation mit den Mitspielern und Bewegung im Gruppenzusammenhang
Förderschwerpunkte	Kurzzeitausdauer, Reaktionsfähigkeit, Mobilisierung

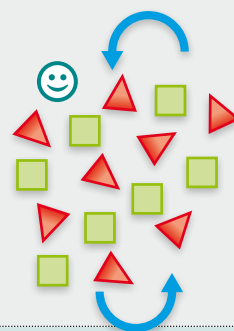


30.

Parkplatzsuche

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Produktionsstopps oder ungeplanten Pausen während der Arbeitszeit in der Werkhalle. • Für jeden zugänglich. • Inaktive können auch später (nach Beobachtungszeit) einsteigen.
Durchführung	<p>Die Stühle werden entweder beliebig in der Werkhalle (oder anderem Raum) verteilt oder bleiben an den Tischen, mit der Sitzfläche in den Raum gedreht. Dies sind die Parkplätze. Die TN bewegen sich frei und beliebig, ggf. zu Musik durch den Raum. Bei Stoppen der Musik oder durch ein anderes Signal der Kursleitung suchen sich die TN schnellstmöglich einen „Parkplatz“ und setzen sich. Wer zuletzt einen Parkplatz findet scheidet aus oder bekommt eine kleine Bewegungsaufgabe. Für die Zeit der freien Bewegung können auch Bewegungsaufgaben gegeben werden.</p>
Beispiele für Bewegungsaufgaben	Kniehebelauf, Anfersen, Armkreisen, kleine Schritte, große Schritte, seitwärts gehen, Entengang, auf Zehenspitzen gehen, auf Fersen gehen, etc.
Bedingungen/ Material	Stühle oder bei freiem Raum/ Halle andere Gegenstände, die als Parkplätze benutzt werden können, z.B. Matten, Teppichfliesen, Decken, etc.
Anforderungen an die TN	Für eine aktive Teilnahme ist geringfügige Fortbewegung notwendig. Die Bewegungsaufgaben können imitiert und beliebig intensiv mitgemacht werden.
Förderschwerpunkte	Herz-Kreislauf-Aktivierung, bei hoher Intensität: Kurzzeitausdauer, Räumliche Orientierungsfähigkeit und akustische Wahrnehmung

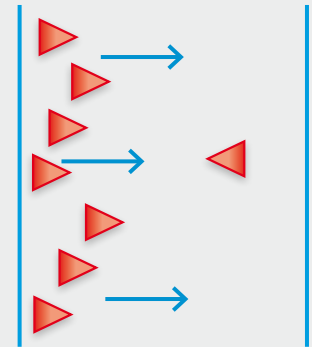


31.

Fischer, Fischer

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiel für die Kurzzeitaktivierung in unruhigen Gruppen. • Kann Gruppendynamik erzeugen und den Zusammenhalt fördern.
Durchführung	<p>Es wird ein Spielfeld abgegrenzt. Gemeinsam wird ein TN zum Fischer bestimmt. Er steht am einen Ende der Spielfläche, alle anderen TN ihm gegenüber am anderen Ende. Gemeinsam fragen die TN den Fischer: „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet z.B.: „20 Meter“. Darauf rufen die TN: „Und wie kommen wir da drüber?“. Der Fischer denkt sich nun eine Bewegungsart aus, mit der sich alle TN schnellstmöglich auf die andere Uferseite bewegen. Der Fischer wechselt ebenfalls auf diese Weise die Uferseite und versucht sie zu fangen. Wer gefangen wurde, hilft in den folgenden Runden dem Fischer. Gewonnen hat, wer es schafft sich nicht fangen zu lassen und darf als nächstes der „Fischer“ sein.</p> <p>Aufgaben der KL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Fischer bei der Wahl der Laufart unterstützen. • Vor Beginn die Ruftexte gemeinsam üben. • Den Ablauf zu Beginn langsam und erklärend durchführen.
Beispiele für Bewegungsaufgaben	<p><i>Krabbeln, Gehen, Rückwärts- oder Seitwärtsgehen, auf den Fersen oder Zehenspitzen gehen, Sprinten, auf einem Bein springen, Froschsprünge, Kniehebelauf, (siehe Glossar).</i></p>
Bedingungen/ Material	<p>Je nach Gruppengröße ein ausreichend großer Raum oder Platz im Freien für die entsprechenden Laufwege.</p>
Anforderungen an die TN	<p>Mobilität, Sprache, Spontaneität</p>
Förderschwerpunkte	<p>Kommunikation, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Kreativität</p>

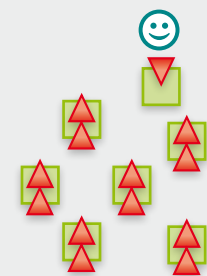


32.

Pizzabäcker-Massage

Höhere Anforderungen

Einsetzbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Im Anschluss an die Kurzzeitaktivierung oder • als alternativer Ausgleich zur Beschäftigung.
Durchführung	<p>Die TN backen sich partnerweise eine imaginäre Pizza auf dem Rücken. Zu Beginn einigen sie sich, wer mit der Massage beginnt. Der zu massierende TN legt sich mit dem Bauch auf die Matte oder setzt sich auf eine Bank/einen Stuhl und nimmt eine für sich entspannte Position ein. Der andere TN sitzt daneben oder dahinter und beginnt die Zutaten für den Pizzateig zu nennen und macht entsprechende Massagegriffe auf dem Rücken des anderen. Nach der Fertigstellung der Pizza wird der Partner gewechselt.</p>



32.

Beispiele für Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mehl und andere Zutaten für den Teig in die Schüssel geben:</i> Ein Rieseln mit den Fingern andeuten, Zerschlagen der Eier mit den Fingerspitzen andeuten • <i>Teig kneten:</i> Den Rücken mit beiden Händen kräftig durchkneten • <i>Teig glattstreichen:</i> Mit flachen Händen den Rücken ausstreichen • <i>Zutaten für den Belag vorbereiten:</i> Mit den Handkanten leicht auf den Rücken klopfen -> Hier wird der Partner gefragt, was er auf seine Pizza legen möchte. • <i>Pizza belegen:</i> Leichtes punktuell Drücken mit den Fingerspitzen • <i>Pizza in den Ofen schieben:</i> Mit den Handflächen über den Rücken reiben bis Wärme entsteht • <i>Pizza schneiden:</i> Mit den Fingern oder Handkanten das Schneiden der Pizza andeuten • Weiteres kann beliebig hinzugefügt werden.
Bedingungen/ Material	Ggf. Matten auslegen, Sitzmöglichkeiten, angenehme und ruhige Atmosphäre
Anforderungen an die TN	Berührungängste abbauen, Bereitschaft zur Partnerübung (geringfügiger Körperkontakt), Interaktion, Imitation der vorgemachten Massagegriffe oder Eigenkreativität für die Griffe.
Förderschwerpunkte	Optische und taktile Wahrnehmung, Kopplungsfähigkeit, Entspannung

Tabelle mit Bewegungsübungen zur Mobilisierung

Neben diversen spielspezifischen Bewegungsaufgaben in den Karteikarten sind in der folgenden Tabelle allgemeine Bewegungsaufgaben aufgeführt. Diese können flexibel und spielunabhängig eingesetzt werden

Anforderung Körperteil	Anforderung		
	gering	mittel	höher
Kopf/Nacken	Kopfschütteln und -nicken	Kinn auf die Brust und Kopf in den Nacken fallen lassen	Kopf bei hängenden Schultern zur Seite kippen lassen (Ohr nähert sich der Schulter)
Schultern	Schultern heben und senken (Synonym: Gestik der Ahnungslosigkeit)	Schultern vor- und zurückkreisen	Hände auf die Schultern legen und Schultern kreisen
Arme	Einen oder beide Arme heben	Arme abwechselnd heben und senken sowie zu den Seiten ausstrecken	Größer und kleiner werdende Armkreise (vor und rückwärts)
Hände	In die Hände klatschen	Hände ausschütteln; einzelne Finger bewegen	Fäuste ballen und Finger Spreizen; Handinnenflächen aneinanderdrücken; Fingerhakeln
Rumpf	Den Oberkörper leicht vor- und zurück, sowie zu beiden Seiten lehnen. Hände dabei in die Hüfte gestützt.	In einigem Abstand die Hände auf eine Stuhllehne legen und den Oberkörper nach vorne lehnen.	Rumpfvorbeuge
Hüfte	Die Hüfte leicht vor- und zurück, sowie zu beiden Seiten bewegen; mit den Hüften kreisen.	Mit beiden Händen ein Knie greifen und zur Brust ziehen; Schneidersitz	Knie heben und nach außen und innen bewegen.
Beine/Knie	Knie abwechselnd heben; hinsetzen und wieder aufstehen	Kniebeugen; Grätsche	Auf einem Bein stehen; Froschsprung
Füße	Abrollen der Füße	Auf Zehenspitzen stellen und wieder absenken	
Laufvariationen	Gehen; auf den Zehenspitzen/Fersen gehen; Entengang (leicht im Knie); Stampfen	Laufen; Anfersen; seitwärts laufen; rückwärts laufen; sehr kleine Schritte; Doppelte Schrittgröße	Sprinten; Hopslerlauf; Kniehebelauf; Ausfallschritte; auf einer Linie balancieren

6.4 Glossar zu Förderschwerpunkten

Hier wird eine Zusammenstellung von Schwerpunkten in den physiologischen, psychischen und sozialen Förderbereichen mit Kurzdefinitionen gegeben, die z. T. mit Hinweisen zur Belastungsverträglichkeit versehen sind.

Motorisch/konditionell: physiologische Ressource

Bei KZA kommen nicht alle konditionellen Fähigkeiten gleichermaßen zu Geltung, da z. T. sehr kurze Aktivierungsphasen mit (objektiv) geringer Belastung dominieren. Subjektiv können die Belastungen aber als hoch wahrgenommen werden können:

- Lockerung, Mobilisierung der Gelenke (Verwendung von Einzelübungen, vgl. Übungstabelle)
- Herz-Kreislauf-Aktivierung: Blutzirkulation steigern, Erhöhung Körperkerntemperatur, erhöhte Sauerstoffaufnahme, Leistungsbereitschaft/ Konzentration herstellen
- Ausdauer: mehrminütige Aktivitätsphasen können schon Trainingseffekte haben
- Beweglichkeit/ Dehnen: Vergrößerung (oder Erhalt, da viele Muskeln bei Nichtdehnung zur Verkürzung neigen) von Schwingungsweite (Bewegungsumfang) von Bewegungen, freie Gelenkbeweglichkeit. Vorsicht ist bei behinderungsbedingter Überbeweglichkeit geboten!
- Kraft: Kraftausdauer-, Schnellkraft- oder Maximalkraftanteile

Koordination: physiologisch/kognitive Ressourcen

- Koppelungsfähigkeit: Bewegung mit Koppelung von mehreren Gliedmaßen (Arme, Beine)
- Differenzierungsfähigkeit: Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen (Kraft-, Raum-, Zeitparameter im Bewegungsvollzug), unterschiedliche Spannungszustände der Muskulatur wahrnehmen

- Gleichgewichtsfähigkeit: Halten (z. B. Einbeinstand) oder Wiederherstellen von Gleichgewicht bei verschiedenen motorischen Aufgaben
- Reaktionsfähigkeit: schnelle, zweckentsprechende Einleitung und Ausführung von Bewegungshandlungen. Nicht zu verwechseln mit Reaktionszeit.
- Rhythmusfähigkeit: Erfassen und darstellen von vorgegebenen oder in der Bewegung selbst enthaltenen zeitlich-dynamischen Strukturen
- Räumliche Orientierungsfähigkeit: Orientierung im Raum (z. B. in einem Spielfeld) wenn Laufbewegungen/Platzwechsel o.ä. vorkommen

Die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten enthalten gemeinsame Schnittmengen.

Wahrnehmung/Kognition: psychische Ressource

- Optische Wahrnehmung: Informationsaufnahme und Verarbeitung über visuelle Wahrnehmung
- Akustische Wahrnehmung: über Hören, akustische Signale, Sprache
- Taktile Wahrnehmung: über Körperkontakt, Hilfestellung usw.
- Vestibuläre Wahrnehmung: Gleichgewicht, Lagegefühl im Raum

Psyche: Emotion, Wohlbefinden, Reflexivität

- Freude an gelingender Aktivität/Erfolgserlebnisse (Begleitemotion)
- Gruppenerlebnis (Begleitemotion)
- Reflexion der eigenen Handlung

Entspannung: Psycho-physische Ressource

- Muskelbedingte Spannungen lösen
- Stress abbauen, „abschalten“ von Arbeitsbelastungen

Sozial:

- Kommunikation (verbal, nonverbal, direkt, indirekt)
- Interaktion (verbal, nonverbal, direkt, indirekt)

Quellen

- Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern (2013). Fit für den Inklusionssport. Arbeitshilfe für Übungsleiter. Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W. & Bös, K. (2006). Handbuch Gesundheits-sport. Schorndorf: Hofmann.
- Dinter, A. (2014). Didaktische Aspekte und Modifi-kationen eines Konzeptes der bewegten Schule für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Universität Leipzig, Sportwissen-schaftliche Fakultät, Dissertation.
- Graumann, O. (2006). Gemeinsamer Unterricht in heterogenen Gruppen. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Meseck, U. & Milles, D. (2011). Spezifische sportliche Aktivierung von Menschen mit geistiger Behinderung. In Milles & Meseck (Hrsg.), Inklusion und Empower-ment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung. (Kieler Schriften zur Sport-wissenschaft, S. 36-49). 4. Wissenschaftlicher Kongress Special Olympics Deutschland.
- Meseck, U. & Wiese, J. (2014). Ressourcenentwicklung durch sportliche Aktivierung als Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit geistiger Behinderung. In Hebbel-Seeger, Horky & Schulke (Hrsg.), Sport und Inklusion – Ziemlich beste Freunde. 13. Hamburger Symposium, Sport, Ökonomie und Medien 2013 (S. 108-127). Aachen: Meyer & Meyer.
- Milles, D. (2014). Gesundheit und Wirtschaftlichkeit, Begründungen für das Zusammenwirken von Sport, In-klusion und Gesundheitsförderung. In Hebbel-Seeger, Horky & Schulke (Hrsg.), Sport und Inklusion – Ziemlich beste Freunde. 13. Hamburger Symposium, Sport, Ökonomie und Medien 2013 (S. 80-96). Aachen: Meyer & Meyer.
- Special Olympics Deutschland & Unfallkasse Berlin (2015). Chancen durch Inklusion im Sport. Impulse für den Sportunterricht der Klassen 5 bis 10 unter Be-rücksichtigung von emotional-sozialem und geistigem Förderbedarf. Berlin.
- Rheker, U. (2003). Alle ins Wasser. Spielend schwim-men – schwimmend spielen. Bd. 1: Spiel und Spaß für Anfänger. (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Dieser Leitfaden ist ein Teil eines umfassenden Angebots der Special Olympics Deutschland Akademie im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Was können wir?

unsere Arbeitsinstrumente:

- ▶ synchrone/ asynchrone Webinare (Video, Audio, Chat)
- ▶ umfangreiche Studien- und Lernmaterialien online
- ▶ themenspezifische Einzelschulungen zu Gesundheit, Bewegung und Sport
- ▶ In house-Seminare zu BGM und BGF und Gesundheit, Bewegung und Sport in Unternehmen/Werkstätten für behinderte Menschen
- ▶ Herausbildung, Schulung und Begleitung von Multiplikatoren in Werkstätten
- ▶ Komplexangebot: Fortbildung zum „Sportbeauftragten“

Für wen?

- ▶ Führungskräfte
- ▶ Mitarbeiter/ Angestellte
- ▶ Beschäftigte mit Behinderung
- ▶ Flexibel und passgenau abstimmbare entsprechend der hausinternen Bedürfnisse

Bei weiterem Interesse wenden Sie sich bitte an:

Special Olympics Deutschland e.V.

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon: 030 / 24 62 52 - 0

Fax: 030 / 24 62 52 - 19

E-Mail: akademie@specialolympics.de

Selbstverständnis:

SOD versteht sich auf Lokal-, Landes- und Bundesebene als Beratungs- und Verbindungsstelle zwischen Sportverbänden, Sportvereinen und den Organisationen der Behindertenhilfe und setzt diese Schnittstellenposition zwischen dem organisierten Sport und den verschiedenen Institutionen (Schulen, Werkstätten, Wohneinrichtungen) zur Inklusion von Menschen mit geistiger Behinderung ein. SOD hat dabei den Anspruch, Menschen mit geistiger Behinderung ganzheitlich mit den Mitteln des Sports und der Bewegung zu fördern, ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen und seinen Mitgliedern ein entsprechendes Angebot zu verschaffen. Dazu gehört auch der wichtige Aspekt der beruflichen Rehabilitation mit Unterstützung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.



***Special
Olympics
Deutschland***

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages