

BEWEGUNG UND SPORT

1. Bewegungserfahrungen.....	271
1.1 Der Körper in Bewegung	
1.2 Bewegung und Materialien	
1.3 Bewegung und Raum	
1.4 Bewegung und soziale Erfahrung	
2. Bewegungsgrundformen.....	274
2.1 Bodennahe Fortbewegungsformen	
2.2 Bewegungsformen der Arme und Hände	
2.3 Bewegungsformen der Beine	
2.4 Schwingen und Schaukeln	
2.5 Klettern und Hangeln	
3. Grundelemente der Bewegung.....	276
3.1 Koordinative Fähigkeiten	
3.2 Konditionelle Fähigkeiten	
4. Gymnastik und Tanz.....	279
4.1 Gymnastische Bewegungsformen	
4.2 Tanzen	
5. Bewegung im Wasser und Schwimmen.....	280
5.1 Wassergewöhnung	
5.2 Erlernen eines Schwimmstils	
5.3 Verbesserung der Schwimmfähigkeit	
6. Sport im Freien.....	283
6.1 Spielplatz	
6.2 Wintersport	
6.3 Wandern und Klettern	
6.4 Sport auf Plätzen und Straßen	
6.5 Sport auf dem Wasser	
7. Turnen und Bewegungskünste.....	286
7.1 Turngeräte	
7.2 Bewegungsaufgaben am Boden und an Geräten	
7.3 Bewegungskünste	
8. Kleine Sportspiele.....	288
8.1 Kooperative Spiele	
8.2 Konkurrenzorientierte Spiele	
8.3 Rückschlagspiele	
9. Hinführung zu Mannschaftsspielen.....	289
9.1 Bälle als Spielgegenstand	
9.2 Grundsituationen von Mannschaftsspielen	
10. Leichtathletik.....	291
10.1 Laufen und Fahren	
10.2 Werfen und Stoßen	
10.3 Springen	
11. Teilnahme an Sportveranstaltungen und Wettkämpfen.....	293

Ein unbekanntes Umfeld gewinnt durch Bewegungserfahrungen Bedeutung und wird vertraut.

BEWEGUNG UND SPORT

Das Spektrum der motorischen Zugangsweisen reicht vom spontanen Bewegungsspiel über gesundheitsfördernde Aktivitäten bis zur Entwicklung sportartspezifischer Techniken und individueller sportlicher Leistung.

Bedeutung des Lernbereichs

Sich bewegen heißt, auf vielfältige Weise mit der umgebenden Welt in Kontakt zu treten. Ein unbekanntes Umfeld gewinnt durch Bewegungserfahrungen Bedeutung und wird vertraut. Sportunterricht vermittelt Bewegungserlebnisse und regt Schülerinnen und Schüler dazu an, das vorhandene Bewegungspotenzial auf vorgefundene Gegebenheiten abzustimmen. Er motiviert dazu, neue Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit der Umwelt zu erschließen. Kinder und Jugendliche lernen etwa beim Aufbau einer Bewegungslandschaft, Räume so zu strukturieren, dass diese ihrem individuellen Bewegungsbedürfnis entsprechen. Regelmäßiger Sportunterricht beugt Bewegungsmangelercheinungen vor und trägt zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Gesamtkonstitution bei.

Im Lernbereich Bewegung und Sport werden Lerninhalte aus dem Lernbereich Wahrnehmung und Bewegung aufgegriffen und differenziert. Das Spektrum der motorischen Zugangsweisen reicht vom spontanen Bewegungsspiel über gesundheitsfördernde Aktivitäten bis zur Entwicklung sportartspezifischer Techniken und individueller sportlicher Leistung.

Sportunterricht beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler in mehrfacher Weise:

- Vielfältige Bewegungserlebnisse vermitteln die Erfahrung, dass Umwelt veränderbar ist; aber auch, dass das eigene Bewegungsverhalten gesteuert und angepasst werden muss.
- Der Erwerb von Bewegungssicherheit in Alltag und Freizeit schafft Selbstbewusstsein und eröffnet Formen für soziale Integration.
- Offene Bewegungsangebote fordern dazu auf, Neues zu erproben und zu bewältigen. Dies führt zu Erfolgs-, aber auch Misserfolgslebnissen mit der Folge, dass Schülerinnen und Schüler sich über ihr Können freuen und lernen, Fähigkeiten einzuschätzen sowie Schwächen zu akzeptieren.
- Da Spiele häufig im Mittelpunkt des Sportunterrichts stehen, eignen sich Unterrichtsangebote aus dem Lernbereich Bewegung und Sport besonders, um Regelverständnis, Rücksichtnahme, Fairplay und Verantwortungsbereitschaft zu fördern.
- Bewegung und Sport erfordern Leistungsbereitschaft. Diese kann vor allem im Rahmen von kleinen und großen Sportspielen durch Kooperation in der Gruppe erbracht werden. Gemeinsam erzielte Leistung führt zu intensivem Erleben von sozialem Miteinander. Im Zusammenhang mit Einzelleistungen, wie sie etwa beim Schwimmen oder in der Leichtathletik erreicht werden, ist vorrangig das individuelle Leistungsvermögen zu berücksichtigen und der persönliche Lernfortschritt anzuerkennen. Darüber hinaus stellt der Leistungsvergleich in Konkurrenz mit anderen eine wichtige Erfahrung dar.

Hinweise für den Unterricht

Mit dem Sportunterricht verbinden sich zwei wesentliche Zielsetzungen:

- Er dient der Entwicklung von Bewegungsfreude durch ein erlebnisorientiertes, vielfältiges und individuell angemessenes Bewegungsangebot.
- Er eröffnet Möglichkeiten zu gesellschaftlicher Teilhabe in freizeitrelevanten Sportarten.

Der Unterricht im Lernbereich Bewegung und Sport zielt ferner darauf ab, im Sinne der Psychomotorik durch Bewegung zu erziehen, aber auch nach sportmotorischem Verständnis Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln. Diese Ziele werden erreicht, wenn Schülerinnen und Schüler sich in Situationen bewegen, die für sie von Bedeutung sind und daher hohen Aufforderungscharakter besitzen. Lehrerinnen und Lehrer bieten Aufgabenstellungen an, die geeignet sind, Bewegungsimprovisation und Bewegungsexperimente freizusetzen. Unbekannte Materialien sowie neue Bewegungsaufgaben und -techniken werden auf einem methodischen Weg eingeführt, auf dem spielerischer Umgang, Erproben von individuellen Bewegungsformen und die selbsttätige Suche nach funktionellen Bewe-

Lehrerinnen und Lehrer bieten Aufgabenstellungen an, die geeignet sind, Bewegungsimprovisation und Bewegungsexperimente freizusetzen.

Schülerinnen und Schüler gestalten den Sportunterricht aktiv mit.

Viele der dargestellten Lerninhalte sind auch für den Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen geeignet, die auf den Rollstuhl angewiesen sind.

gungsmustern breiten Raum einnehmen. Neben dem Lernen durch Nachahmung eignen sich Schülerinnen und Schüler Bewegungsabläufe auch durch selbstständiges Üben an. Um kontinuierliche Lernprozesse zu gewährleisten, empfiehlt es sich, eine Sportart über einen längeren Zeitraum hinweg in den Mittelpunkt des Unterrichts zu stellen. Bei der Vermittlung der großen Sportspiele und von Individualsportarten sind die bekannten Lehrreihen zu berücksichtigen.

Schülerinnen und Schüler gestalten den Sportunterricht aktiv mit: Sie planen und bauen Bewegungslandschaften, sie wählen Spiele aus und bringen ihre Bewegungsvorstellungen ein.

Sportunterricht kann sowohl koedukativ als auch in geschlechtsgetrennten Gruppen durchgeführt werden. Neben dem Sportunterricht im Klassenverband können interessenbezogene, klassen- und stufenübergreifende Sportgruppen gebildet werden. Neigungsgruppen bieten sich besonders dann an, wenn die Schule in einer bestimmten Sportart an Wettkämpfen teilnimmt und deshalb entsprechend gezieltes Training erforderlich ist. Viele der dargestellten Lerninhalte sind auch für den Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen geeignet, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Lehrerinnen und Lehrer müssen die Bewegungsaufgaben entsprechend verändern.

Zur Vermeidung von Unfällen sind die geltenden Sicherheitsbestimmungen einzuhalten. Darüber hinaus werden Schülerinnen und Schüler zu sicherheitsbewusstem Verhalten angeleitet. Um physischen Fehlbelastungen vor allem bei Kindern und Jugendlichen mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung vorzubeugen, ist interdisziplinäre Zusammenarbeit unbedingt erforderlich.

1. Bewegungserfahrungen

1.1 Der Körper in Bewegung

<i>Erfahrungen mit dem ganzen Körper</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Durch Körperkontakt Körpererfahrung machen: gestreichelt, massiert, festgehalten, gedrückt, abgeklopft werden; „Wetterbericht“, - Sich in verschiedenen Lagen erleben: auf der Seite, auf der schiefen Ebene - Rhythmisch bewegt werden: durch Schaukeln, Wiegen, Wippen, Kniereiterspiele - In verschiedenen Geräten schaukeln: Hängematte, Liegeschaukel, Sitzschaukel, Wippgeräte, Rollstuhlschaukel - Den Wechsel zwischen langsamen und schnellen Bewegungen erleben - In verschiedenen Liege-, Sitz- und Stehpositionen auf verschiedenen Unterlagen den Gleichgewichtssinn aktivieren: Pezziball, Luftmatratze, Sportkreisel
<i>Erfahrungen mit verschiedenen Körperteilen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten einzelner Körperteile erproben - Körperteile in Spiele einbeziehen: Bei Musikstopp „kleben“ jeweils zwei Schülerinnen oder Schüler mit einem vorher benannten Körperteil aneinander fest, bei Berührung einzelner Körperteile führt der „Roboter“ vereinbarte Bewegungen aus. - Körperteile lockern und ausschütteln: in Verbindung mit passendem Lied
<i>Orientierung am eigenen Körper</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Stellung der eigenen Körperteile bewusst wahrnehmen: gestreckte Arme, gebeugte Knie; Körperumrisszeichnungen nachstellen - Stellung von Körperteilen an sich und anderen verändern: „Schaufensterpuppe“ - Paare von Körperteilen erkennen: gleiche Körperteile mit Band der gleichen Farbe kennzeichnen - Rechte und linke Körperseite unterscheiden: „Mein rechter,

	<p>rechter Platz ist leer...“; Staffelläufe in „lustigen“ Körperhaltungen, etwa mit der rechten Hand an das linke Knie greifen und laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfundene und vorgegebene Bewegungen mit rechter und linker Körperseite ausführen
<i>Anspannung und Entspannung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannt liegen oder sitzen: auf dem Pezziball, in der Hängematte, auf dem Massagekissen, auf der Weichbodenmatte, im Rollstuhl auf der großen Schaukel - Sich durch Massagen entspannen: Igelballmassage, Tennisballmassage, Klopfmassage, Massagegeschichten - Körperspannung spüren: sich steif machen wie ein Brett, sich im Spannungszustand nach hinten fallen lassen und aufgefangen werden, zwischen zwei Partnerinnen oder Partnern hin- und herpendeln - Aus einem Zustand der Anspannung zur Ruhe kommen: sich nach anstrengenden Spielen ausruhen; den Atem, den Pulsschlag beobachten - Verschiedene Muskelgruppen anspannen und entspannen: den Bauch einziehen, „Ich zeig dir meine Armmuskeln.“ „Versteinern“ - Sich auf Fantasiereisen einlassen: Geschichten zu einem Thema; Impulse für Schwere-, Wärme-, Atem- und Ruheübungen - Sich bewusst entspannen: beim Musikhören; von einem Zauberer berührt werden und einschlafen - Rhythmisch und bewusst atmen: in den Bauchraum

1.2 Bewegung und Materialien

Verschiedene Materialien aus der Umwelt mit allen Sinnen zu erfahren bedeutet, die dinglich-räumliche Welt wahrzunehmen, sie zu verstehen und sich in und mit ihr aktiv auseinander zu setzen.

<i>Wahrnehmung verschiedener Materialien</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Beschaffenheit verschiedener Materialien taktil erleben: unterschiedliche Bälle, Stoffe, Kartons - Im Liegen oder Sitzen mit unterschiedlichen Materialien zugedeckt werden: Decke, Bierdeckel, raschelnde Folien, viele Kissen - Sich selbst in verschiedene Stoffe einwickeln - Verschiedene Unterlagen benutzen: zum Krabbeln, Stehen, Gehen; Barfußwege abgehen
<i>Materialien in Bewegung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegung verschiedener Materialien spüren: einen über den Körper rollenden Ball, unter der Trockendusche - Sich im Rollstuhl sitzend über unterschiedlichen Untergrund schieben lassen: harte, weiche Matte; Seile, Taue, kleine Hügel - Gegenstände und Materialien selbst in Bewegung setzen: Kugeln hin und her rollen, sich aus einer Höhle von Schaumstoffwürfeln befreien, Tücher zur Musik bewegen, Würfelmauer mit dem Rollstuhl zum Einsturz bringen - Erfahrungen mit verschiedenen Bewegungseigenschaften machen: Der Ball hüpfet. Der Luftballon fliegt. Der Kreisel dreht sich. - Materialien transportieren: schweren Medizinball - leichtes Chiffontuch; im Rollstuhl sitzend oder in selbstständiger Fortbewegung Zeitung ohne Festhalten tragen - Verschiedene Bewegungsformen einsetzen: schieben, stoßen, werfen
<i>Gestalten und Bauen mit Material</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Material verändern: Tuch knüllen, im Rollstuhl sitzend über ein Tuch fahren und bremsen, Papier zerreißen; mit Händen und Füßen - Mit Materialien bauen: Turm aus Schaumstoffwürfeln; Mauer, Höhle aus Kartons - Mit kleinen Kästen bauen: Burg, Turm, Mauer, Sprunggarten - Den großen Kasten zerlegen: mit Kastenteilen Bootsfahrt oder Eisenbahn spielen, Kastenteile als Tunnelgang nebeneinander stellen

- Verschiedene Materialien kombinieren: Zelt aus Stricken, Stäben, Tüchern; Geräteparcours

1.3 Bewegung und Raum

Der eigene Körper im Raum

- Verschiedene Räume erfahren: spürbar begrenzte Räume wie Kriechtunnel; flache, hohe, dunkle Räume mit Tüchern bauen und auf Rollbrettern oder im Rollstuhl sitzend durchfahren; Turnhalle, Geräteraum, freies Gelände nutzen
- Größe des eigenen Körpers spüren: durch direkt am Körper platzierte Lagerungshilfen; selbst in Kisten und Schränke kriechen
- Verschiedene Stellungen zulassen und einnehmen: ausgestreckt - zusammengerollt liegen, Formen mit dem Körper bilden

Eigenschaften und Grenzen des Raums

- Größe und Grenzen des Raums erleben: bis an die Grenzen des Raums laufen, Räume füllen und entleeren
- Begrenzungen einhalten: mit Seilen begrenzte Rollbrettstraße
- Spielraumflächen verändern: verkleinern, vergrößern, mit Markierungen neue Begrenzungen schaffen

Bewegungsrichtungen und Raumwege

- Bewegungsrichtungen erproben: vorwärts - rückwärts, auf - ab; im Kreis, Zickzack, Slalom, im Rollstuhl sitzend an einem Tau entlang; allein und in der Gruppe; in verschiedenen Fortbewegungsarten
- Führen und folgen: mit und ohne Körperkontakt, mit offenen und geschlossenen Augen
- Raumwege mit verschiedenen Materialien legen und bauen: Markierungsflecken, Holztritte, Seile
- Sich auf verschiedenen Raumwegen bewegen: schmal - breit, lang - kurz, kurvig - gerade

Raum-Lage Beziehungen

- Raum-Lage-Beziehungen erleben: nebeneinander, hintereinander, vorne - hinten, oben - unten, zwischen, links - rechts
- Sich zu Spielliedern bewegen, die Raum-Lage-Begriffe enthalten
- Sich selbst in unterschiedliche Positionen zu Gegenständen und Personen bringen: sich auf die Bank stellen, sich unter den Stuhl legen, im Rollstuhl sitzend auf eine Rampe fahren
- Sich gezielt im Raum bewegen: Gegenstände holen

Hindernisse

- Hindernisse wahrnehmen, einschätzen und bewältigen: mit und ohne Hilfe; eine Langbank überwinden; sich als Gruppe im Raum bewegen, ohne aneinander zu stoßen
- Geräteparcours und Stationen nach eigenen Ideen und Bewegungsmustern durchlaufen und durchfahren
- Hindernisbahnen errichten
- Sich im Hindernisparcours orientieren: Suchspiele
- Im Hindernisparcours Raumwege in verschiedenen Fortbewegungsarten erproben: kriechen, laufen, klettern
- Sich mit Hilfsmitteln und Geräten durch den Hindernisparcours bewegen: Rollstuhl, Rollator, Pedalo, Laufdollies, Kettcar
- Hindernisbahnen an verschiedenen Orten erproben: in der Turnhalle, im Freien, in der Pausenhalle

1.4 Bewegung und soziale Erfahrung

Partnerkontakte

- Eine Partnerin oder einen Partner beim gemeinsamen Schaukeln, Wiegen erleben
- Eine Partnerin oder einen Partner beobachten und anschließend mit geschlossenen Augen beschreiben
- Eine Partnerin oder einen Partner nachahmen: Schattengehen, Schattenfahren, Spiegelbild
- Sich in Bewegungs- und Handlungsablauf wechselseitig anpassen: gemeinsam groß werden, gemeinsam hüpfen, gemeinsam

- etwas tragen, im Rollstuhl sitzend mit anderen gemeinsam ein Tau transportieren
- Sich führen lassen und einer Partnerin oder einem Partner folgen: Bewegungsimpulse aufnehmen und selbst geben, zu einer Statue geformt werden oder sich formen lassen; Pferdchenspiele mit Seil
- Mit einer Partnerin oder einem Partner Gymnastikübungen machen: Rücken an Rücken aufstehen, „sägen“

Gruppenkontakte

- Aufeinander Rücksicht nehmen: mit anderen auf der Weichbodenmatte liegen, sich mit anderen in einem begrenzten Raum bewegen, in Reihenaufstellung tanzen
- Die eigenen Bewegungen an die Bewegungen der Gruppe anpassen: sich als „Rollstuhlschlange“ fortbewegen, Schwungtuch gemeinsam auf und ab bewegen, mit Bewegungen und Geräuschen eine Fantasiemaschine „bauen“
- Nacheinander aktiv sein: Staffelläufe, Tragespiele
- Mit einem gemeinsamen Ziel aktiv sein: Weltkugel in der Luft halten, sich Wollknäuel zuwerfen und dadurch ein Netz entstehen lassen, Geräte gemeinsam aufbauen
- Sich in der Gruppe unterstützen: sich während der Kleiderstaffel beim An- und Ausziehen helfen, andere beim Fangenspiel befreien

2. Bewegungsgrundformen

Durch die verschiedenen Formen der Bewegung und Fortbewegung machen Schülerinnen und Schüler Erfahrungen mit dem eigenen Körper und erkunden ihre Umgebung. Darüber hinaus sind Bewegungsgrundformen Fertigkeiten, die für den Aufbau von Bewegungsmustern und für die künftige Ausübung bestimmter Sportarten grundlegend sind. Der methodische Weg für das Erlernen und die Verbesserung von Bewegungsgrundformen verläuft in drei Schritten:

- Freies Erproben erfordert Strukturierung der Umwelt so, dass sie zu Bewegung und Fortbewegung auffordert. Es bleibt offen, auf welche Weise die Bewegung erfolgt. Hierfür eignen sich Bewegungslandschaften und Spielplätze, die Möglichkeiten zum aktiven Erkunden bieten.
- Beim Lernen durch Nachahmung werden zunächst Bewegungen anderer beobachtet. Sodann wird versucht, die Bewegung möglichst genau nachzuvollziehen.
- Ist der Bewegungsablauf in der Grobform vorhanden, wird er durch vielseitiges und abwechslungsreiches Üben gefestigt und zunehmend automatisiert. Als Übungsmöglichkeit eignen sich besonders Hindernisparcours, die auf spezielle Bewegungsformen abgestimmt sind.

Die Förderung der Bewegungsgrundformen erfolgt stets in enger Verknüpfung mit Lerninhalten aus allen anderen Bereichen des Sports.

2.1 Bodennahe Fortbewegungsformen

Rollen und Drehen

- Gerollt werden: in der Decke, von der Seite auf den Rücken
- Sich mit Hilfe von Roll- und Drehbewegungen fortbewegen: einen Mattenberg überwinden, sich auf schiefer Ebene fortbewegen
- Sich um die eigene Längsachse drehen: „Rollenfässchen“ auf der schiefen Ebene, am Boden; rechts herum, links herum
- Sich um die eigene Querachse drehen: über die Schulter abrollen; Purzelbaum auf schiefer Ebene, von Erhöhung auf die Matte, auf der Matte in der Ebene; vorwärts, rückwärts

Kriechen und Krabbeln

- Über Hindernisse krabbeln: Berg- und Tal-Mattenbahn, Mattenberg, Bänke, Kastentreppe
- Unter Hindernissen durchkriechen: unter niedrigen Seilverspannungen, Zäunen
- Durch Höhlen kriechen: Kriechtunnel, Mattentunnel, Höhle aus Schwungtuch oder aus über Bänke gespannten Abdeckplanen
- Verschiedene Kriech- und Krabbelarten erproben: Vierfüßlergang, Krebsgang

2.2 Bewegungsformen der Arme und Hände

Stützen

- Sich auf allen Vieren fortbewegen: Hasenhüpfer über Hindernisse, Kreisstützen auf der Matte
- Sich auf der Langbank stützend fortbewegen: halbe und ganze Hockwende auf oder über die Bank, auf allen Vieren über die Bankgasse stützen
- An Stangen und Holmen stützen: kehrspringen, in den Stütz springen und abspringen, auf allen Vieren über unterschiedlich hohe Barren stützen

Ziehen und Schieben

- Dinge durch Heranziehen erreichen: Gegenstände am Seil zu sich herziehen, sich selbst auf einer Teppichfliese sitzend an einem Seil zur Sprossenwand ziehen, sich mit den Armen auf der Langbank vorwärts ziehen
- Gegenstände oder Personen schieben: eine Mitschülerin oder einen Mitschüler auf dem Rollbrett, im Rollstuhl; eine Mitschülerin oder einen Mitschüler über eine Markierung; „Mattenrutschen“
- Gegenstände oder Personen ziehen: mit Handfassung im Kreis um eine Matte stehend Mitschülerin oder Mitschüler auf die Matte ziehen

Werfen und Fangen

- Verschiedene Gegenstände werfen: Tücher, zerknüllte Zeitungen, Schaumstoffwürfel, Frisbee, Luftballons
- Unterschiedliche Bälle werfen: frei werfen, hoch werfen, weit werfen, auf ein Ziel werfen
- Bälle und Gegenstände fangen: selbst werfen und auffangen, auf Zuwurf reagieren und beidhändig oder einhändig fangen; Bälle und Gegenstände von unterschiedlicher Fluggeschwindigkeit, Größe und Gewicht

2.3 Bewegungsformen der Beine

Gehen und Laufen sind elementare Bewegungsformen, die von Qualitäten wie Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit und Rhythmus geprägt sind. Laufen ermöglicht unterschiedliche Erfahrungen: Es kann als anstrengend, aber auch als entspannend empfunden werden. Es erfordert Orientierungsleistungen. Im Rahmen von Laufspielen können Gruppenerlebnisse vermittelt werden.

Besondere Motivation zum Springen lösen Sprunglandschaften aus, die mit Hilfe von Schnüren, Kästen, Matten und „Gräben“ geschaffen werden können. Durch eine Erhöhung der Absprungposition kann die Flugphase beim Springen intensiv erlebt werden.

Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen

- Sich frei im Raum bewegen: allein, in der Gruppe
- Verschiedene Arten des Gehens und Laufens ausprobieren: langsam - schnell, schwerfällig - leichtfüßig, vorwärts - rückwärts - seitwärts
- Sich zum Hüpfen und Springen anregen lassen: Airtramp, Trampolin
- Verschiedene Arten des Hüpfens und Springens erproben: aus dem Stand, hoch und weit, einbeinig und beidbeinig, mit Anlauf; Hopslerlauf, Wechselhüpfer, Schrittsprung, Pferdchensprung
- Mit Seil springen: über schwingendes Seil
- Charakteristische Fortbewegungsarten nachahmen: wie ein alter Mann gehen, wie eine Tänzerin laufen, wie ein Frosch hüpfen
- Sich in verschiedenen Lauf- und Sprungarten durch einen Hindernisparcours bewegen
- Auf Bewegungen anderer aufmerksam werden und deren Bewegungsmuster beobachten: sich in der Schlange fortbewegen und auf Bewegungen des „Schlangenkopfes“ reagieren
- Bewegungen beobachten und gezielt nachahmen: Spiegelbild, Schatten, Führen und Folgen
- Mit einer Partnerin oder einem Partner laufen oder fahren: paarweise nebeneinander, mit Handfassung, mit anderen Rollstuhlfahrerinnen oder Rollstuhlfahrern durch ein Seil verbunden, Hindernisse überwinden

2.4 Schwingen und Schaukeln

Schwingen beinhaltet Bewegungsformen, bei denen der Körper - an den Händen und Armen oder in den Kniekehlen aufgehängt - an einem Gerät hin- und herpendelt. Die beim Schwingen und Schaukeln erzeugte Geschwindigkeit und die auftretenden Fliehkräfte üben auf Schülerinnen und Schüler einen besonderen Reiz aus. Schwingen ist erlebnisreiche Kraftschulung.

- Sich schwingen lassen: an Händen und Füßen gehalten, in der Decke
- An beweglichen Geräten schwingen: an Tauen, an Ringen, am Trapez
- In verschiedenen Haltungen schwingen: im Sitz, im Stütz, im Hang
- Von einem festen Standort herunterschwingen: sich am Tau festhalten und vom Kasten die Bank hinunterrutschen, aus dem Sitz oder aus dem Stand vom Kasten in die Niedersprungmatte
- Von einer Seite zur anderen schwingen: von der Bank zum Weichboden, von Bank zu Bank
- Auf eine Erhöhung schwingen: auf den Mattenberg
- An den Ringen schaukeln: mit den Beinen in den Ringen, im Stehen, hängend
- An festen Geräten schwingen: am Barrenholm, an der Leitersprosse, am Reck hochschwingen
- Verschiedene Möglichkeiten des Schwingens und Schaukelns in Geräteparcours erproben
- Sich durch Bewegungsgeschichten und entsprechende Gerätekombinationen zum Schaukeln und Schwingen anregen lassen

2.5 Klettern und Hangeln

- An der Bank klettern: über die Bänke hinweg und unten durch, unterschiedliche Schrägen überklettern
- Sich an der Kletterstange festhalten: mit Hilfe der Kastentreppe
- An Geräten abwärts klettern: an der Kletterstange, am Tau, an der Sprossenwand, an der Boulderwand
- An der Sprossenwand klettern: hochklettern und absteigen oder abspringen, an der ausgeklappten Sprossenwand durch das obere Fenster steigen, über die Sprossenwand klettern
- An Stangen und Tauen klettern: an einer oder an zwei Stangen, „Affenklettern“, sich möglichst lange festhalten
- In einem „Klettergarten“ bestehend aus Gerätekombinationen vorwärts kommen

3. Grundelemente der Bewegung

An der Fähigkeit, sich zu bewegen, sind im Wesentlichen fünf motorische Elemente beteiligt: Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Für die Unterrichtsplanung im Lernbereich Bewegung und Sport ist zu überlegen, in welchen Situationen die einzelnen Aspekte für Schülerinnen und Schüler von Bedeutung sind; etwa die Kraft beim Transport von Gegenständen, die Schnelligkeit beim Fangenspiel.

3.1 Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten gelten als Grundvoraussetzung für die Steuerung und Regelung von Bewegungsvollzügen. Koordination zeigt sich im Grad der Präzision und Ökonomie eines Bewegungsablaufes. Im Allgemeinen werden folgende koordinative Fähigkeiten unterschieden: Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung, Reaktion, Differenzierung, Koppelung und Anpassung. Bewegungsabläufe werden immer durch mehrere dieser Elemente bestimmt. Im Rahmen eines ganzheitlichen Unterrichtsangebotes können zwar Schwerpunkte in den verschiedenen Bereichen gesetzt werden; es lässt sich jedoch keine der Einzelkomponenten isoliert fördern.

Das Gleichgewicht ist von hervorgehobener Bedeutung: Sobald Schülerinnen und Schüler über so viel Gleichgewicht verfügen, dass sie sitzen können, haben sie beide Hände frei, um ihre Umgebung zu untersuchen. Das Krabbeln und das Laufen erweitern die Reichweite und damit die Möglichkeit, Umwelt zu erkun-

den. Zum anderen strebt jeder Mensch nach einer inneren Balance, die sein Wohlbefinden ausmacht. Inneres und äußeres Gleichgewicht ermöglichen die Entfaltung aller Sinne und Bewegungsformen. Gleichgewichtsschulung beinhaltet eine Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichtes auf stabilem und labilem Untergrund.

Statisches Gleichgewicht

- Auf verschiedene Art und Weise liegen, sitzen und stehen: auf dem Bauch, auf dem Rücken, auf der Seite; Grätschsitz, Hock-sitz; beidbeinig, einbeinig, auf Zehen, mit überkreuzten Beinen
- Auf verschiedenen labilen Unterlagen liegen, sitzen und stehen: Weichboden, Schaumstoffwürfel, Kugelbad, Langbank mit Stäben unterlegt, Sportkreisel, Balancierbrett

Dynamisches Gleichgewicht

- Auf verschiedene Arten geschaukelt werden und selber schaukeln: Mattenschaukel, Hängematte, Airtramp
- Über labile Untergründe gehen und laufen: Wackelbrücken aus Seilen, auf Medizinbällen lagernder Weichboden
- An verschiedenen Gerätestationen das Balancieren erproben: auf einer Linie, einem Seil, einer Langbank; Ball auf einem Trichter tragen und auf einem Wackelsteg übergeben, auf u-förmig gebogenen Heulschlauch aufgelegte Tischtennisbälle über Hindernisse transportieren
- In der Fortbewegung etwas transportieren: Eier auf einem Löffel, Sandsäckchen auf verschiedenen Körperteilen, Tablett mit Gegenständen; mit und ohne Hindernisse
- Sich auf verschiedenen Geräten fortbewegen oder fortbewegen lassen: Rollstuhl, Rollbrett, Teppichfliese, Pedalo, Stelzen, Rollschuhe
- Sich an Spielen zur Gleichgewichtsschulung beteiligen: aus dem Lauf „versteinern“, sich im Kreis gegen ein Rundtau lehnen und durch Gewichtsverlagerung schaukelnde Bewegungen erzeugen

Orientierung

- Sich nach Positionsveränderungen im Raum orientieren: von verschiedenen Ausgangspunkten aus ein Ziel erreichen, aus der Bauchlage startend zu unterschiedlichen Zielpunkten gelangen, sich auf Zuruf umdrehen und Ball fangen, mit geschlossenen Augen an einen anderen Platz gebracht werden und diesen erraten
- Sich an einer Partnerin oder einem Partner orientieren: in Handfassung laufen, mit verschiedenen Körperteilen einen Gegenstand zwischen sich halten und auf vorgegebenem Weg gehen, mit Hilfe eines Handtuchs einen Luftballon hochwerfen und fangen
- Sich an Gegenständen orientieren: rollendem Ball oder Reifen nachlaufen, Blätter im Wind fangen

Rhythmisierung

- Den eigenen Bewegungsrhythmus durch Musik aufgenommen erleben
- Sich im Rhythmus zur Musik bewegen und bewegt werden: klatschen, laufen, im Rollstuhl fahren; verschiedene Bewegungsrichtungen
- Bewegungen in verschiedenem Tempo ausführen: Schnellzug - Bummelzug, in Zeitlupe - im Zeitraffer
- Rhythmisch gesprochene Wörter und Namen in Bewegung umsetzen
- Sprechverse und Reime mit Körperinstrumenten begleiten: klatschen, stampfen
- Kleine Bewegungskombinationen zu Musik einüben: zwei Schritte vor, zwei zurück; allein, mit Partner oder Partnerin, in der Gruppe; im Rollstuhl sitzend
- Bewegungsablauf auf eine rhythmische Reihe abstimmen: über in gleichmäßigem Abstand angeordnete Seile oder Bananenkartons laufen oder springen, Slalom laufen

Reaktion

- Auf Impulse mit passender Bewegung reagieren: Chiffon-Tücher fangen; rollenden Ball aufnehmen

- Auf akustische Signale reagieren: auf Namenszurf Platz tauschen, bei Musikstopp in der Bewegung innehalten, auf Pfeifton Richtung ändern, bei Startsignal loslaufen
- Auf optische Signale reagieren: bei grün gehen, bei rot stehen; Farbenlauf
- Auf taktile Signale reagieren: nach Fantasiereisen bei Berührung „aufwachen“, Roboterspiel
- Im Rahmen von verschiedenen Spielformen schnell reagieren: Ball rasch weitergeben, weiterwerfen und fangen; „Feuer - Wasser - Blitz“, „Ochs am Berg“

Differenzierung

- Eine Bewegung genau ausführen: sich spiegelbildlich zu einer Partnerin oder einem Partner bewegen, Haltung einer Gliederpuppe nachahmen
- Krafteinsatz dosieren: abwechselnd mit Japanball und Medizinball spielen, unterschiedlich schwere Bälle mit Hilfe von Stäben vorwärts treiben

Anpassung und Koppelung

- Sich an veränderte Situationen anpassen: über wechselnde Untergründe laufen oder fahren, „Autorennen“ mit verschiedenen Geschwindigkeiten, „Katz und Maus“
- Bewegungskombinationen möglichst flüssig ausführen: Hammpelmann, Schuhplattler
- Gerätebahnen durchlaufen

3.2 Konditionelle Fähigkeiten

Schnelligkeit ist für die Teilnahme an Spielen, im Sport und bei der Bewältigung des Alltags von großer Bedeutung. Es gilt, eigene Schnelligkeit zu entwickeln, etwa bei Wettläufen, und die Schnelligkeit anderer einzuschätzen, etwa im Straßenverkehr.

Gute Ausdauerleistungen bewirken eine geringe Ermüdbarkeit des Herz-Kreislauf-Atmungssystems und beugen Bewegungsmangelercheinungen vor. Zur Verbesserung der Ausdauer bietet sich die Dauermethode an, die auf kontinuierliche Ausdauerleistungen abzielt. Ebenso kann die Intervallmethode eingesetzt werden, bei der sich Belastung und Entlastung abwechseln. Da es vielen Schülerinnen und Schülern schwer fällt, körperliche Anstrengung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, ist darauf zu achten, dass Ausdauer in motivierender und spielerischer Form geschult wird. Besonders für Schülerinnen und Schüler, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, ist Ausdauer ein wichtiger Aspekt. Auch ihnen sind viele der im Folgenden genannten Zugangsweisen möglich.

Schnelligkeit

- Das eigene Bewegungstempo nach und nach steigern: Armkreisen wie eine Windmühle bei zunehmender Windstärke
- Aufgaben bewältigen, bei denen schnelle Bewegung erforderlich ist: möglichst viele Seifenblasen fangen, im Rollstuhl sitzend möglichst viele Luftballons hochschlagen, Ball hochwerfen und vor dem Fangen einen Gegenstand vom Boden aufheben
- Lauftempo auf kurze Distanz zur Höchstgeschwindigkeit beschleunigen: in verschiedenen Variationen Fangen spielen, Platzwechselspiele wie „Bäumchen wechse dich“, Wettrennen, Staffelläufe
- Sich mit Hilfsmitteln unterschiedlich schnell fortbewegen: Rollstuhl, Rollbrett, Roller
- An kleinen Laufspielen teilnehmen: Fang- und Abschlagspiele, Jäger- und Tigerball; sich bei Musikstopp auf eine „Eisscholle“ retten

Ausdauer

- An Ausdauerlaufspielen ohne Sieger teilnehmen: Figurenlaufen, Würfellauf, Umkehrläufe, Karten suchen
- Mit und ohne feste Punkte laufen: Zeit- und Streckenschätzläufe, Läufe zur Musik, Partnerläufe, Läufe mit Erholungsplätzen, Linienläufe; mit Einbeziehung von Geräten und Hindernissen
- Kraft ausdauernd einsetzen: sich gegenseitig über eine Linie schieben, ziehen; Medizinball aus verschiedenen Stellungen im Kreis weitergeben
- Drei bis vier Minuten ohne Unterbrechung laufen oder fahren
- Sich bei mittlerer Belastung über einen längeren Zeitraum ohne

- Pause bewegen: Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen, Walking
- Sich im Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen bewegen: Gymnastik mit Musik, Aerobic, Trimm-dich-Pfad, Schnitzeljagd, Circuit-Training

4. Gymnastik und Tanz

Im Umgang mit Alltagsmaterialien und gymnastischen Handgeräten verbessern die Schülerinnen und Schüler ihr Gefühl für Körper, Rhythmus und Raum. Im Tanz lernen sie, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen sowie individuelle Darstellungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Sie variieren die Grundformen der Fortbewegung im Hinblick auf die Art der Bewegung und im Hinblick auf die Dimensionen von Zeit, Raum, Dynamik und Gruppierung. Auf der Grundlage einfacher Tanzformen können sie komplexe Tänze gestalten.

4.1 Gymnastische Bewegungsformen

Gymnastische Bewegungsformen und Übungen sollen in jeder Sportstunde einen Platz haben. Sie schulen in besonderem Maß die Beweglichkeit und dienen der Kräftigung der Muskulatur. Die Aufwärmphase ist in der Regel der didaktisch geeignete Ort.

Gymnastik ohne Geräte

- Gymnastische Bewegungsformen im Liegen durchführen: um die Längsachse rollen, je einen Arm und ein Bein gegengleich aus der Bauchlage vom Boden lösen, sich aus der Rückenlage wie ein Igel zusammenrollen und wieder strecken
- Gymnastik im Sitzen machen: Schneidersitz, Rad fahren, Schaukelpferdchen
- Gymnastische Formen im Stehen ausführen: Rumpfkreisen, Rumpfbeugen, Armschwingen, Schulterrollen
- Gymnastische Fortbewegungsformen erproben: Zehenspitzen-gang, Wechselhüpfer, Schrittsprünge, Pferdchensprung, Drehungen

Gymnastik mit Handgeräten

- Mit verschiedenen Handgeräten experimentieren: Seil, Reifen, Ball, Band, Tücher, Alltagsmaterialien
- Bewegungsideen vorführen und nachahmen
- Gymnastische Formen mit dem Seil durchführen: schwingen, springen, werfen und fangen
- Gymnastische Formen mit dem Reifen erproben: rollen, drehen, durchsteigen, hineinhüpfen; Hula-Hoop
- Gymnastische Formen mit dem Ball ausführen: werfen, fangen, rollen, drehen
- Gymnastische Formen mit Tüchern ausprobieren: hochwerfen und fangen, schwingen, jonglieren
- Gymnastikbänder schwingen
- Bewegungsformen miteinander verbinden: im Stand und in der Fortbewegung, Bewegungsfolgen auf Musik abstimmen

4.2 Tanzen

Schülerinnen und Schüler können Bewegung und Musik als Einheit erleben, durch die sie ihren Empfindungen und Erlebnissen Ausdruck verleihen. Bewegung kann durch Musik angeregt oder verstärkt werden. Klänge, Töne und Rhythmen werden wahrgenommen und unmittelbar mit dem Körper ausgedrückt. Bei der Auswahl der Musik achten Lehrerinnen und Lehrer auf die Interessen und das Alter der Schülerinnen und Schüler. Kinder und Jugendliche, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können viele Tanzformen ausführen. Dabei werden Rhythmus- und Taktgestaltung durch das Anschieben des Greifreifens umgesetzt. Weitere Lerninhalte finden sich im Lernbereich Musik.

Einfache Tanzschritte

- Sich zur Musik bewegen lassen: auf dem Arm, auf dem Schoß, im Rollstuhl
- Sich zur Musik selbst bewegen: frei, nach einfachen Bewegungsvorgaben
- Bekannte Geh-, Lauf-, und Hüppformen zu Tanzschritten umformen: beobachten und nachahmen, selbst neu erfinden
- Einzelne Körperteile isoliert zur Musik bewegen: Arme, Beine,

	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Rumpf - Möglichkeiten des Rollstuhltanzes kennen lernen
<i>Schrittkombinationen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Schritte an verschiedene Musikstücke anpassen: nach Tempo, nach Taktarten - Richtungsänderungen vornehmen - Verschiedene Raumwege wählen - Tanzschritte kombinieren
<i>Tanz als Ausdrucksmöglichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühle durch Körpersprache und Bewegung ausdrücken: Freude, Trauer, Übermut - Themen, Texte und Bilder tänzerisch darstellen - Tanzvorführungen oder Discoververanstaltungen gestalten
<i>Tanzformen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernte Figuren auf Zuruf oder mit Vortänzer tanzen - Verschiedene Aufstellungsformen kennen lernen: Kreis, Gasse, Reihe - Im Kreis tanzen: ohne oder mit Handfassung, mit Tuch oder Seilchen als Bindeglied - Etwas über die Vielfalt von Tänzen erfahren: Filme, Videos betrachten; Tanzvorführungen besuchen
<i>Tanz mit einer Partnerin oder einem Partner</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tanzfassungen kennen: Einhandfassung, Beidhandfassung, Schulterfassung, Ellbogenfassung - Standardtanzschritte erlernen - Jemanden zum Tanzen auffordern

5. Bewegung im Wasser und Schwimmen

Wasser ist ein Element, in dem vielfältige Erfahrungen gemacht werden können, die an Land nicht oder nicht gefahrlos möglich sind. Für Schülerinnen und Schüler mit körperlich schwerer Beeinträchtigung kann der Aufenthalt im Wasser Bewegung erleichtern oder sogar erst zulassen. Auf Grund der spezifischen Eigenschaften des Wassers können Schülerinnen und Schüler Positionen einnehmen, die ihnen an Land kaum oder gar nicht gelingen. Ihnen erschließt sich eine neue Dimension der Raum-Lage-Wahrnehmung und des Körpergefühls.

Schülerinnen und Schüler sammeln in der Badewanne und in der Dusche erste Erfahrungen mit dem Wasser. Der Aufenthalt im Schwimmbad bietet natürliche Anlässe, hygienische Maßnahmen wie Duschen, Haarwaschen oder Wechseln der Wäsche einzuüben. Für diese Lerninhalte muss ausreichend Zeit eingeplant werden. In gemeinsamen Spiel- und Übungssituationen lernen die Schülerinnen und Schüler das Schwimmbad als einen Ort kennen, der vielfältige Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung bietet. Der Erwerb eines individuellen Schwimmstils versetzt sie zudem in die Lage, in der Freizeit und bei Ausflügen freie Gewässer zum Spielen und Baden zu nutzen.

Bestimmungen zur Durchführung von Schwimmunterricht an Schulen sind der Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst vom 1. April 1996 Nr. VIII/5 - K7405 - 3/79291/93 zu entnehmen.

<i>Räume erfahren</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Das schuleigene Schwimmbad erkunden - Angenehme Atmosphäre im Schwimmbad erleben: Musik, Lichtquellen - Belastende Bedingungen einer Schwimmhalle aushalten: Lärm, blendendes Licht, Chlorgeruch - Sich im Wasser entspannen: auf Matten, Bällchensack, Schwimnudel, Luftmatratze - Sich am Wasser entspannen: am Beckenrand, im Liegestuhl - Öffentliche Schwimmbäder kennen lernen: Freibad, Hallenbad - Mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut werden: Umkleiden, sanitäre Anlagen, Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken - Feste in der Schwimmhalle, im Freibad feiern: Disco, Geburtstag, Fasching
<i>Hygiene, Duschen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Wasser am Körper spüren: sich und andere nassspritzen, Körperteile übergießen - Sich waschen oder waschen lassen: mit der Hand, mit dem Schwamm, mit der Bürste, mit dem Waschlappen

	<ul style="list-style-type: none"> - Waschmittel benutzen: Seife, Duschgel, farbige Malseife - Materialien spielerisch verwenden: Eimer, Spritzflasche, Becher - Duschen: Dusche ein- und ausstellen, Wassertemperatur regulieren - Den Körper vor und nach dem Schwimmen waschen - Ritualisierte Abläufe vor und nach dem Schwimmen einhalten: auf die Toiletten gehen, duschen, Badebekleidung anziehen
<i>Sicherheitsmaßnahmen, Baderegeln</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Baderegeln kennen und beachten: nicht auf nassen Fliesen rennen, andere nicht ins Wasser stoßen - Bei Freibadbesuchen auf äußere Bedingungen achten: Wetter, Gefahr von Sonnenbrand, Wechsel von Badebekleidung, Duschen, Ess- und Trinkverhalten, Kopfbedeckung - Auf Reaktionen anderer Badegäste vorbereitet sein: Rollenspiele, erklärende Gespräche - Beim Springen auf Gefahren und Sicherheit achten: nur bei freier Bahn, nur in bekannte Gewässer, nur in tiefes Wasser springen
5.1 Wassergewöhnung	
<p>Wasser erfordert individuelle Anpassung an die spezifischen Eigenschaften wie Druck, Kältereiz, Auftrieb und Widerstand. Bei der Wassergewöhnung erschließen sich Schülerinnen und Schüler spielerisch eine bisher unbekannte Erfahrungswelt und finden dabei neue Zugänge für die eigene Körperwahrnehmung. Sie lernen im Wasser zu schweben, zu gleiten und zu tauchen. Sie erproben das Hineinspringen und die Atmung im Wasser.</p> <p>Viele Spiele, die an Land gespielt werden, können auch im Wasser stattfinden. Mitunter sind leichte Modifizierungen nötig. Durch Spielen in angemessener Wassertiefe kann manchen Schülerinnen und Schülern die Angst vor dem Wasser genommen werden. Die Fortbewegungsarten können im Spiel variiert werden.</p>	
<i>Zunehmend freie Bewegung im Wasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Wasser in Berührung kommen: Wasserstrahl auf Armen und Beinen erleben, in der Badewanne sitzen - Eigenschaften des Wassers erfahren: Auftrieb, Wellen, Temperatur, Geräusche, Widerstand - Ins Wasser gelangen: getragen werden; Hebehilfen, Treppe, Rutsche, Leiter, Einstieg benutzen - Wasser im Gesicht erfahren und ertragen - Im Wasser bewegt werden: sich tragen, ziehen, schieben lassen - Sich Schritt für Schritt von Unterstützung lösen: Treppe, Beckenrand, Hand, Auftriebshilfen - Blickkontakt zu Bezugspersonen im Becken herstellen - Sich im Wasser selbstständig bewegen: gehen, hüpfen - Mit verschiedenen Materialien im Wasser spielen: Bälle, Luftballon, Heulrohr, Schwimmtiere - In unterschiedlichen Aufstellungsformen spielen: Kreis, Kette - Bekannte Spiele und Spiellieder im Wasser spielen: „Aramsamsam“, „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“
<i>Ausatmung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ins Wasser blasen: mit Mund, Strohhalm, Heulrohr - Gegenstände durch Pusten vorwärts treiben: Tischtennisbälle, Luftballons; sich Gegenstände zupusten
<i>Wasserwiderstand</i>	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gruppe durch das Wasser gehen: als Schlange, als Eisenbahn - Das Bewegungstempo variieren - Gegenstände im Wasser schieben: Schwimmbrett mit Bausteinen als „Ladung“, Staffelspiele
<i>Auftrieb</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Auftrieb von Gegenständen experimentieren: Wasserball, Holzstück unter Wasser drücken - Im flachen Wasser auf die Arme stützen: „Krokodil“ - Vom Stehen und Sitzen zur Schwimmelage gelangen und umgekehrt - Hockschwebe mit und ohne Schwimmhilfe ausführen - Auftrieb in Bauch- und Rückenlage erfahren: am Rand festhalten

	ten und Beine auftreiben lassen; Qualle, Spinne darstellen; „Toter Mann“ spielen; im Kreis „Seestern“ bilden
<i>Tauchen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Den Kopf immer tiefer ins Wasser bringen: bis zur Nasenspitze, den ganzen Kopf - Gesicht auf das Wasser legen: in das Wasser ausatmen - Augen unter Wasser öffnen und Dinge erkennen: Gegenstände, Anzahl der gezeigten Finger - Aus dem Stand tauchen: Gegenstände vom Beckenboden holen - Das Tauchen spielerisch üben: durch Reifen und gegrätschte Beine tauchen
<i>Gleiten und Körperstreckung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - In Schwimmlage bewegt werden: auf einer Matte; wie ein Motorboot, wie Schiffe im Hafen - Aktiv gleiten: in verschiedenen Lagen; mit Schwimmbrett vom Rand abstoßen; Hechtschießen, Delphinsprünge - Aus dem Gleiten bremsen
<i>Springen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Sitzen ins Wasser rutschen - Aus der Hocke ins Wasser fallen - Aus dem Stand ins Wasser springen: Fußsprünge, Paketsprung, Schrittsprung, Abfaller, „Gaudi“-Sprünge - Springen von zunehmender Höhe: Rand, Podest, Brett
<i>Spiele im Wasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bekannte Spielformen im Wasser spielen: Kreisspiele, Varianten des Fangens, Ballspiele - Das große Spiel Wasserball erlernen

5.2 Erlernen eines Schwimmstils

Schülerinnen und Schüler finden zunächst selbst funktionelle Bewegungsabläufe, die es ihnen erlauben, sich über Wasser zu halten und sich ohne Bodenkontakt fortzubewegen. Entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten erlernen sie zuerst Brustschwimmen, Rückenschwimmen oder Kraulen. Geführte Bewegungen, Trockenübungen sowie Beobachten und Nachahmen unterstützen den Erwerb eines Schwimmstils. Hilfsmittel wie Schwimmflügel, Korkringe, Schwimmbretter und Noodles vermitteln Sicherheit und erleichtern Gleichgewicht und Koordination. Schülerinnen und Schüler verwenden sie individuell. Besonders geeignet ist der Einsatz von Schwimmgürteln mit abnehmbaren Styroporelementen. Im Verlauf des Lernprozesses finden die Schwimmhilfen jedoch zunehmend weniger Verwendung. Ausdauer und Schnelligkeit werden durch Übung gesteigert. Schwimmbzeichen und die Teilnahme an Schwimmwettkämpfen bieten zusätzliche Motivation.

<i>Individueller Schwimmstil</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sich über Wasser halten - Sich im tiefen Wasser fortbewegen: mit und ohne Hilfsmittel - Sich durch Beinbewegungen im Wasser vorwärts bewegen - Sich mit Hilfe von Armbewegungen im Wasser vorwärts bewegen
<i>Bein- und Armbewegungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Den Bewegungsablauf eines Schwimmstils kennen lernen: durch Beobachtung, durch Geführtwerden - Erst Bein-, dann Armbewegungen isoliert üben: sich mit den Händen festhalten und Beinbewegung ausführen; im brusttiefen Wasser gehend Armbewegungen ausführen - Bewegungen in vielfältigen Situationen festigen: im Trockenen, im Wasser, mit verschiedenen Hilfsmitteln, in Verbindung mit Spielen - „Falsche“ Bewegungen im Gegensatz zu zweckmäßigen Bewegungen erproben: verschiedene Handstellungen und Armhaltungen - Einzelbewegungen mit Ein- und Ausatmung verbinden
<i>Gesamtbewegung und Atmung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Beinbewegungen miteinander verbinden - Bewegungsablauf mit der Atmung koordinieren

5.3 Verbesserung der Schwimmfähigkeit

Techniken

- Weitere Schwimmstile erlernen
- Den eigenen Schwimmstil durch Training verbessern: Streckenschwimmen, Flossenschwimmen, Staffeln, Bahenschwimmen
- Bewegungen neu kombinieren: schnelle Beinbewegung und langsame Armbewegung, einarmig mit Beinschlag schwimmen, mit Drehung vom Beckenrand abstoßen
- Die bisher erlernten Tauchfähigkeiten erweitern: Gegenstände aus tiefem Wasser tauchen, Strecken tauchen, Distanzen steigern
- Neue Sprünge lernen: Startsprung, Sprünge vom Startblock oder Sprungbrett

Ausdauer und Schnelligkeit

- Techniken zur Erhöhung der Schnelligkeit erlernen: Wende mit kräftigem Beinabstoß, Unterwasserarmzug
- Sich durch unterschiedliche Organisationsformen zum ausdauernden Schwimmen motivieren lassen: im Kreis, in der Reihe, im Slalom schwimmen; über Eck oder diagonal schwimmen, mit Muggelsteinen Bahnen zählen
- Schwimmabzeichen ablegen: Seepferdchen, Abzeichen in Bronze, Silber, Gold

6. Sport im Freien

Die natürlichen Spiel- und Bewegungsräume von Schülerinnen und Schülern sind besonders im städtischen Raum begrenzt. Wo es die örtlichen Gegebenheiten erlauben, sollte deshalb unbedingt Sport im Freien angeboten werden. Im Hinblick auf die Notwendigkeit von Integration und aktiver Freizeitgestaltung müssen die regionalen Möglichkeiten in besonderer Weise berücksichtigt werden.

Die angeführten Sportarten sind als beispielhaft anzusehen und erweiterbar. Viele der genannten Sportarten werden in der Turnhalle oder im Schwimmbad vorbereitet.

6.1 Spielplatz

Durch Gerätekombinationen, etwa Langbank mit Sprossenwand und Kletternetz, erlernen die Schülerinnen und Schüler über das Hindernisturnen spielplatzgerechte Bewegungsformen. Sie sollen zunächst am schuleigenen Spielplatz, später auch auf öffentlichen Spielplätzen turnen und spielen. Lehrerinnen und Lehrer geben die benötigten Hilfestellungen und Bewegungsanregungen, erzeugen Gefahrenbewusstsein und fordern zu gegenseitiger Rücksichtnahme auf. Sie achten bei Schülerinnen und Schülern im Jugendalter auf die Auswahl altersgemäßer Spielplätze. Ebenso machen sie Kindern und Jugendlichen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, Spielplätze zugänglich, die über möglichst viele rollstuhlgerechte Spielmöglichkeiten verfügen.

Statische Spielplatzgeräte

- Sich von Spielplatzgeräten zum Turnen anregen lassen: Rutsche, Balancierbalken, Klettergerüst, Baumhaus
- Erlernte Bewegungsformen auf Spielplatzgeräte übertragen: balancieren, Hindernisse überwinden, klettern
- Selbst nach geeigneten Bewegungsformen suchen

Dynamische Spielplatzgeräte

- Sich vom Aufforderungscharakter dynamischer Geräte anregen lassen: Schaukel, Wippe, Karussell, Seilbahn
- Geeignete Bewegungsformen erproben: verschiedene Schaukelmöglichkeiten, Wippen zu zweit oder in der Gruppe
- Angst überwinden und Neues erproben

Erlebnisspielplätze

- Natürliche Spielräume kennen lernen und nutzen: sich im Gelände verstecken, über Steine oder Baumstämme balancieren, über Gräben springen
- Auf angelegten Erlebnisspielplätzen spielen: Piraten- oder Indianerspiel, Sandbagger führen, Wasseranlage bauen

6.2 Wintersport

Das Skifahren wird durch Rollbrettfahren oder Gleitskifahren in der Halle vorbereitet. Die Techniken des Skilanglaufs und des Alpinskifahrens werden unter Einbeziehung der entsprechenden Lehrreihen vermittelt. Auf das Erlernen von Sicherheits- und Umweltregeln ist bei Wintersportarten zu achten.

Als Vorbereitung für das Schlittschuhlaufen eignen sich Inlineskating und Pedalo fahren. Zunächst gehen und rutschen die Schülerinnen und Schüler mit Straßenschuhen auf dem Eis. Dann erst erfolgt der Einsatz von Gleitschuhen oder Schlittschuhen. Für Schülerinnen und Schüler, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, ist der Skibob als Fortbewegungsgerät zu empfehlen.

Bei der Planung und Gestaltung von Schulsikikursen oder Wintersportwochen ist insbesondere die Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus „Durchführungshinweise zu Schülerfahrten“ vom 9. Juli 2010 Az.: II.1 – 5 S 4432 – 6.61 208 zu beachten.

Erste Erfahrungen im Schnee

- Schnee am Körper spüren: Schneeflocken im Gesicht, auf der Haut; sich gegenseitig „einreiben“
- Sich im Schnee fortbewegen: gehen, laufen, kriechen, wälzen, fallen und aufstehen; Wege und Figuren treten
- Schnee als Spielmaterial entdecken: Schnee hochwerfen, Schnee von Ästen schütteln, mit Schnee bauen, eine Schneeballschlacht machen

Fortbewegung mit Gleithilfen im Schnee

- Sich ziehen und schieben lassen
- Gleithilfen bergauf transportieren und abfahren: Schlitten, Bob
- Verschiedene Positionen auf dem Schlitten einnehmen: sitzen, liegen, zu zweit fahren
- Fahrtechniken mit dem Schlitten erlernen: bremsen, lenken
- Den Schlitten im Spiel einsetzen: Schlittenkette bilden, Parallelsalom mit zwei Schlitten
- Erste Bewegungserfahrungen auf Ski sammeln: stehen, gehen, gleiten; Muster in den Schnee treten
- Die Skiausrüstung transportieren, anlegen und pflegen
- Pistenregeln kennen und einhalten
- An Rodelausflügen, Skitaggen, Skikursen teilnehmen

Fortbewegung auf dem Eis

- Öffentliche Eisanlagen aufsuchen: natürliche, zugefrorene und freigegebene Gewässer; Eishalle
- Ohne Gleithilfen erste Bewegungsversuche auf dem Eis unternehmen: stehen, gehen, rutschen, gleiten
- Sich auf Schlittschuhen oder Gleitschuhen fortbewegen
- Hilfsmittel nutzen: Stuhl, Pylonen, Bande
- Bremstechniken erlernen
- Auf das Fallen vorbereitet sein und verschiedene Falltechniken erproben
- Das Aufstehen üben
- Kleine Spiele auf dem Eis durchführen: Paarlaufen, Fangen, Eisenbahn
- Sich an großen Spielen auf dem Eis beteiligen: Eishockey, Eisstockschießen
- Elemente aus dem Eiskunstlauf erlernen: Pirouette, Standwaage, rückwärts fahren
- Das Eisschnelllaufen erproben: starten, Tempo gewinnen, Begrenzungen einhalten, in den Kurven übersetzen
- Gefahrenquellen erkennen und sich in Notsituationen angemessen verhalten

6.3 Wandern und Klettern

Vor einer Wanderung wählen Lehrerinnen und Lehrer zusammen mit den Schülerinnen und Schülern eine passende Wegstrecke aus. Sie wird auf die individuellen Bewegungsfähigkeiten und Bewegungsbedürfnisse abgestimmt und muss sich gegebenenfalls auch für Schülerinnen und Schüler eignen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Von dieser Passung hängt es entscheidend ab, ob Kindern und Jugendlichen Freude am Wandern in der Natur vermittelt werden kann.

Bouldern ist aufgrund des geringen Gefahrenpotenzials in besonderer Weise geeignet, Schülerinnen und Schülern Klettererfahrungen zu ermöglichen. Dabei wird die optimale Koordination von Bewegungsabläufen eingeübt sowie die Entwicklung von Kraft und Ausdauer gefördert. Durch die Möglichkeit, eine schwierige

Situation auf unterschiedlichen Wegen zu bewältigen, wird die Bewegungsplanung verbessert und Kreativität herausgefordert. Das Klettern an Toprope- und Vorstiegswänden muss unter der Leitung und Aufsicht von dafür qualifizierten Personen stehen und darf nur an künstlichen Kletterwänden erfolgen.

Geländearten und Hindernisse

- Offenes Gelände nutzen: Pausenhof, Wald und Wiese
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten kennen lernen und sich darauf einstellen: Sand, Acker, Feldwege, Schotter, Matsch, steinige Wege
- Weiträumigkeit erfahren und ausnützen: leichte Abhänge hinunterrennen oder sich hinunterrollen, über eine Wiese, ein Feld laufen
- Sicherheit im Gelände gewinnen: Gefahren erkennen, Hindernisse bewältigen

Wandern

- Längere Strecken durch Wald oder Gelände zurücklegen: gleichmäßiges Tempo gehen, Pausen einlegen
- Zusammen mit anderen zu einem Ziel wandern: sich an die Gruppe anpassen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen
- Angemessene Ausrüstung benützen: festes Schuhwerk, zweckmäßige Kleidung, Proviant
- Sich an Wanderzeichen orientieren

Klettern

- In ungefährlicher Absprunghöhe seilfrei klettern: Bouldern an unterschiedlich geneigten Wänden

6.4 Sport auf Plätzen und Straßen

In der Umgebung von Schulen bietet sich die Möglichkeit, den Sportunterricht auf Plätzen im Freien durchzuführen. Neben dem Sportplatz der Schule können auch Sportstätten in Vereinen aufgesucht werden. Bei der Nutzung von Spielstraßen haben Maßnahmen zur Unfallverhütung besondere Bedeutung. Inlineskaten setzt eine entsprechende Sicherheitsausrüstung sowie geeignete Freiflächen voraus.

Ballspiele

- Auf dem schuleigenen Sportplatz Ball spielen: Jägerball, Tigerball, Fußball, Ball über die Schnur
- Geeignete Plätze in der Umgebung kennen und zum Ballspielen nutzen: Wiesen, Bolzplätze; freie, gefahrlose Plätze; befestigte Plätze mit Basketballkorb, Beach-Volleyballfeld

Fortbewegung mit Geräten

- Verschiedene Rollgeräte erproben und die Umgebung erkunden: Roller, Cityroller, Dreirad, Rollfietz, Rollschuhe, Fahrrad, Skateboard, Rollstuhl
- Hindernisparcours auf dem Pausenhof bewältigen: Hütchen umfahren, über ein Brett fahren; Unebenheiten, schiefe Ebenen überwinden
- Geeignete Wege und Plätze in der Umgebung kennen: Fahrradwege, gesicherte und verkehrsfreie Parkplätze
- Gefahren und Hindernisse erkennen und bewältigen
- Inline skaten: Schutzkleidung tragen, das Fallen üben, bremsen, Fahrtechnik verbessern, kleine Kunststücke erproben

6.5 Sport auf dem Wasser

Wassersicherheit der Schülerinnen und Schüler gilt als Voraussetzung für Betätigungen auf dem Wasser. Das Kajak- und Kanufahren ist auch für Schülerinnen und Schüler geeignet, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Die Vermittlung von Sportarten auf dem Wasser im Rahmen des Sportunterrichts erfordern eine entsprechende Qualifikation der Lehrkraft sowie die Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorkehrungen.

- Verschiedene Boote kennen lernen: Tretboot, Ruderboot, Schlauchboot, Kanu, Kajak
- Beschaffenheit des Bootes untersuchen: Material, Stabilität, Steuertechnik
- Sicher ein- und aussteigen: mit und ohne Hilfe
- Im Boot gefahren werden
- Mit dem Boot vorwärts kommen: selbst treten, lenken oder rudern; Richtungen einhalten, eigene Bewegungen an den Rhythmus der Gruppe anpassen
- Technik des Paddelns oder Ruderns erlernen

- Verhaltensweisen beim Kentern kennen und beherrschen: im Lehrbecken, im ruhigen Gewässer üben

7. Turnen und Bewegungskünste

Beim Turnen erschließen sich den Schülerinnen und Schülern unbekannte Bewegungsräume. Einsatz von Muskelkraft, Spiel mit dem Körpergleichgewicht und ästhetische Gestaltung sind Elemente des Turnens. Sie sind auch Teil der kleinen „Kunststücke“, die im Unterricht erfunden werden. Hierbei erleben Schülerinnen und Schüler Gewandtheit, Mut und Selbstüberwindung intensiv. Daher können Turnen an Geräten und die aktive Teilhabe an Bewegungskünsten das Selbstbewusstsein erheblich steigern.

Das methodische Vorgehen ist von drei Schritten gekennzeichnet:

- Lehrerinnen und Lehrer präsentieren eine Bewegungsaufgabe, die mindestens zwei verschiedene Lösungen zulässt.
- Schülerinnen und Schüler sammeln Bewegungserfahrungen und Lösungsvorschläge.
- Mit Unterstützung der Lehrerinnen und Lehrer verfeinern Schülerinnen und Schüler einzelne Bewegungsvollzüge oder verbinden verschiedene Bewegungsabläufe.

7.1 Turngeräte

Da beim Turnen an Geräten häufig Angst überwunden werden muss, ist auf fachgerechte und Vertrauen gebende Hilfestellung besonders zu achten. Bestimmungsgemäße Nutzung der Geräte und die Beachtung von Sicherheitsmaßnahmen beim Geräteaufbau tragen entscheidend zur Unfallverhütung bei.

- Verschiedene Geräte einzeln oder im Geräteparcours ausprobieren: Reck, Barren, Kasten, Bock, Schwebebalken, Ringe, Taue, Sprossenwand
- Bewegungsformen erproben, die den Eigenschaften der Geräte entsprechen: auf Bank und Schwebebalken klettern, balancieren; am Barren stützen, hangeln; an Ringen schwingen, schaukeln
- Bezeichnung der Geräte kennen
- Beim Auf- und Abbau der Turngeräte helfen: Mattenwagen schieben; Kastenrollen aus- und einklappen; Weichboden ziehen, tragen und aufstellen; zusammenarbeiten

7.2 Bewegungsaufgaben am Boden und an Geräten

Im Folgenden werden einzelnen Geräten einige wesentliche Bewegungsformen zugeordnet. Letztere können aber auch an anderen geeigneten Geräten und Gerätekombinationen ausgeführt werden.

Das Trampolin wird nur von Lehrerinnen oder Lehrern eingesetzt, die über eine entsprechende Ausbildung verfügen.

Boden

- Sprünge ausführen: Strecksprung, Schrittsprung, Pferdchensprung
- Drehungen erproben: viertel, halbe, ganze Drehung
- Um die Körperlängsachse rollen: über eine Mattenbahn, auf dem Airtramp
- Um die Körperquerachse rollen: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstandabrollen, Judorolle, Flugrolle
- Das Gewicht auf die Arme verlagern: in den Handstand kommen, Handstand halten
- Rad und Radwende üben

Sprunghilfen

- Sprungmarkierungen nutzen: Kastendeckel, optische Markierung
- Vom Sprungbrett abspringen: beidbeinig, aus dem Anlauf abspringen; vom Brett auf eine Matte, ein Gerät springen; den gleichen Sprung mit und ohne Brett ausführen

Airtramp

- Sich auf dem Airtramp bewegen: liegen, gehen, laufen, springen
- Verschiedene Sprünge ausprobieren
- Vom Minitrampolin abspringen: aus dem Stand, aus dem Lauf, von einem Gerät, auf ein Gerät

<i>Kasten, Bock</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Auf das Gerät kommen: klettern, springen, aufhocken, aufknien; mit und ohne Anlauf, mit und ohne Sprunghilfe - Über das Gerät springen: grätschen, hocken, Hockwende - Vom Gerät herunterspringen: aus unterschiedlicher Höhe; Strecksprung in den Stand, mit Drehung
<i>Langbank und Schwebebalken</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Auf der Langbank, dem Übungsbalken, dem Schwebebalken balancieren: vorwärts, rückwärts, mit Drehung - Verschiedene Aufgänge erproben: ohne Hilfsmittel aufsteigen; über eine Treppe, über den Stütz auf das Gerät gelangen - Verschiedene Bewegungen auf dem Balken ausführen: Bewegungsrichtung ändern, in die Hocke gehen und aufstehen, kleine Sprünge vollziehen, etwas transportieren - Verschiedene Abgänge erproben: Absprung, Streck- und Drehsprung
<i>Gerätebahnen und Gerätekombinationen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - In einer vorgegebenen Gerätebahn oder Gerätekombination Bewegungsformen ausprobieren - Bewegungsschwerpunkte an verschiedenen Geräten anwenden: Springen über Kastenkombinationen, Rollen über Mattenbahnen, Geräte überwinden an unterschiedlichen Reck- und Barrenaufbauten; Balancieren über Seile, Bänke, Schwebebalken - Gerätekombination selbst aufbauen: zu einer Bewegungsgeschichte; zu Bewegungsformen wie Springen, Stützen, Rollen - Verschiedene Bewegungsformen verbinden: durch Zwischenschritt, Zwischenhupf, Rolle

7.3 Bewegungskünste

Zu den Bewegungskünsten zählen Akrobatik, Jonglage und Einradfahren. Diese Bereiche bieten die Möglichkeit, neue Bewegungserfahrungen in Bezug auf die eigene Person, im Zusammenspiel mit anderen und in der Auseinandersetzung mit ungewöhnlichen Materialien zu machen. Dieses kreative Bewegungshandeln kann in der Gruppe stattfinden. Dabei bringen sich alle Gruppenmitglieder mit ihren individuellen Bewegungsmöglichkeiten ein. Besonders eindrucksvoll sind synchrone Bewegungsabläufe. Sie erfordern von den Partnerinnen oder Partnern, dass sie aufeinander achten und ihre Bewegungen bewusst steuern.

Planung und Gestaltung einer Zirkusveranstaltung eignen sich, um Bewegungskünste über einen längeren Zeitraum in den Mittelpunkt des Unterrichts zu stellen und Schülerinnen und Schülern ein intensives Bewegungs- und Gruppenerlebnis zu ermöglichen.

<i>Akrobatik</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Haltungen und Bewegungsabläufe ausdrucksvoll gestalten: fließende Übergänge zwischen verschiedenen Bewegungsformen, Körperspannung - Kunststücke mit Hilfestellung oder allein erproben: Standwaage, Kniewaage, Kopfstand, Handstand; auf der Laufkugel balancieren, auf dem Balancierbrett stehen, sich auf der Lauftrammel fortbewegen - Kunststücke mit einer Partnerin oder einem Partner erfinden und einüben: Hopslerlauf mit Handfassung, auf dem Schwebebalken Ball hin- und herrollen, einander huckepack tragen, Doppelrolle, zu zweit am Trapez schwingen - Bewegungskunststücke in der Gruppe erlernen: Kettenrolle; Buchstabendarstellung am Boden, am Doppelreck - Partner- und Gruppenpyramiden erfinden und bauen: Standbilder, Schwebesitz, Kniewaage; Treppen- und Bankpyramiden nach Regeln - Sich von Musik zu Kunststücken anregen lassen - Geschichten akrobatisch gestalten: Wetter, Bergtour, Märchen - In verschiedene Rollen schlüpfen: Clown, Gaukler - Zu bestimmten Anlässen und Themen Kunststücke aufführen
<i>Jonglage</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Leichte Gegenstände auf der Hand balancieren: lange Feder, Stäbchen, Strohhalme - Jonglierbewegungen kennen lernen: Tuch mit einer Hand von unten diagonal nach oben führen und fallen lassen, mit anderer Hand hüfthoch auffangen, Hand wechseln

- Mit Chiffontüchern jonglieren: mit zwei Tüchern diagonal, mit drei Tüchern die Kaskade werfen
- Das Jonglieren mit verschiedenen Materialien üben: Bälle, Ringe, Keule, Kochlöffel, Plastikteller
- Mit dem Diabolo jonglieren: Grundhaltung einnehmen, Start erlernen, Diabolo beschleunigen, einfache Tricks erproben

8. Kleine Sportspiele

„Kleine Spiele“ sind Lauf-, Ball-, Kraft- und Gewandtheitsspiele, die mit geringem Aufwand und ohne besondere Techniken gespielt werden können. Regeln und Verlauf können situations- und bedarfsbezogen verändert werden. Das Kennen und Beherrschen von gebräuchlichen Spielen hat hohe integrative Wirkung. Schülerinnen und Schüler, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, sollen mit Hilfe angemessener Regeländerungen ins Spiel einbezogen werden. Spiele mit Wettkampfcharakter und Spiele ohne Sieger und Verlierer wechseln sich in ausgewogenem Maß ab.

8.1 Kooperative Spiele

Geschicklichkeitsspiele

- Sich in der Gruppe fortbewegen: als „Eisenbahn“ zusammenarbeiten und etwas um ein Wendemal transportieren, als „Raupe“ einen Mattenberg überwinden
- Durch Einfallsreichtum und Zusammenarbeit zum Ziel kommen: im Rollstuhl sitzend mit anderen ein Seil tragen, ohne dass die Verbindung reißt; paarweise Rücken an Rücken sitzend ein Ziel erreichen, Dreibeinlauf, „Gordischer Knoten“
- Ball in der Luft halten: Riesenluftballon in der Gruppe möglichst lang in der Luft halten, Wasserbälle auf Schwungtuch halten
- Einen Ball mit einer Partnerin oder einem Partner zum Ziel bringen: im Zuspield eine bestimmte Distanz überwinden, einen Ball auf zwei Stäben transportieren

Vertrauensspiele

- Körperspannung erleben: wie ein Baumstamm bewegt werden, wie ein „Brett“ angehoben werden, zwischen zwei Personen hin- und herpendeln
- Einer Partnerin oder einem Partner vertrauen: „Auto“ hat Augen geschlossen und streckt Arme vor, „Chauffeur“ legt die Hände auf die Schulter und lenkt „Auto“.
- Der Gruppe vertrauen: sich mit offenen oder geschlossenen Augen, von einer Erhöhung fallen lassen und aufgefangen werden

8.2 Konkurrenzorientierte Spiele

Kraft- und Geschicklichkeitsspiele

- An Zieh- und Schiebespielen teilnehmen: Tauziehen, ringender Kreis
- Eine Partnerin oder einen Partner aus dem Gleichgewicht bringen: durch Drücken, Drängeln oder Stoßen; jemand mit Hilfe von Schaumstoffwürfeln von einer Erhöhung hinunterdrängen

Lauf- und Fangspiele

- Einem Fänger entweichen: Verzaubern, A-Fangen, Schwänzchenfangen, Hundehütte, Kettenfangen, Schwarzer Mann, Chinesische Mauer, Riese und sein Schatz
- Schnell reagieren: Komm mit - lauf weg, Tag und Nacht, Der Fuchs geht um, Ochs am Berg

Wettläufe und Wettfahrten

- Möglichst schnell ein Ziel erreichen: als Erste oder Erster auf der gegenüberstehenden Bank sitzen, eine Markierung erreichen, Hindernisse auf der Strecke überwinden
- Möglichst schnell einen Platz finden: Reise nach Jerusalem, Bäumchen wechsele dich, Blinzeln, Obstsalat
- Aus verschiedenen Ausgangsstellungen loslaufen: aus der Hocke, aus dem Sitzen, aus der Bauchlage starten

Staffelspiele

- An verschiedenen Staffeln teilnehmen: Umkehrstaffel, Trans-

- portstaffel, Wanderstaffel, Pendelstaffel
- Geräte in Staffelläufe einbeziehen: Rollbretter, Laufdollys

8.3 Rückschlagspiele

Mit langsamen Fluggeräten wie Luftballons sind Rückschlagspiele auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

- Mit der Hand rückschlagen: Luftballon, Indiacca
- Verschiedene Schläger mit unterschiedlichen Bällen erproben: Federballschläger, Speckbretter, Tischtennisschläger, Hockeyschläger; Federbälle, Tischtennisbälle, Softtennisbälle, Flummis, Tennisbälle; alleine, zu zweit
- Sich zuspieren: Ball aufspringen lassen, Ball aus der Luft annehmen, über eine Schnur oder ein Netz spielen, Ball möglichst lang in der Luft halten
- Rückschlagspiele nach vereinfachten Regeln spielen: veränderte Feldgröße, niedrige Schnur; vereinfachter Rückschlag durch Auffangen, Aufprallen des Balls
- Weitere Spielformen kennen lernen: Scoop, Floorhockey, Klettballe

9. Hinführung zu Mannschaftsspielen

Vor allem Fußballspiel, aber auch Basketball, Handball und Volleyball sind von großem öffentlichem Interesse: Über Spielergebnisse informiert zu sein bedeutet für Kinder und Jugendliche, dazugehören und akzeptiert zu sein. Über Fertigkeiten zu verfügen, die eventuell die Mitwirkung in einem örtlichen Verein zulassen, erleichtert die soziale Integration. Auf diesem Hintergrund ist es von großer Wichtigkeit, dass Schülerinnen und Schüler - ihren Fähigkeiten entsprechend - Grundzüge der großen Sportspiele erlernen. Möglichkeiten zum Erwerb dieser Basisspielfähigkeiten werden im Folgenden aufgezeigt. In sportspieloffenen Unterrichtssituationen sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst viele Bewegungs- und Spielerfahrungen mit dem Ball, aber auch mit Mit- und Gegenspielerinnen und -spielern sammeln. Dabei erwerben sie Grunderfahrungen in technischer und taktischer Hinsicht, die sie bei Spezialisierung auf eines der großen Sportspiele anwenden können. Die Aneignung sportartspezifischer Techniken und Verhaltensweisen erfolgt in Anlehnung an die entsprechenden Lehrreihen.

Ballspiele sind besonders gut geeignet, um Schülerinnen und Schüler, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, ins Sportgeschehen zu integrieren. Es kann eine klassenübergreifende Rollstuhlsportgruppe aufgebaut werden, die sich im Lauf der Zeit auf ein großes Sportspiel spezialisiert. Die Zusammenarbeit mit Rollstuhlsportvereinen wird empfohlen.

9.1 Bälle als Spielgegenstand

Spielen mit dem Ball hat für die meisten Schülerinnen und Schüler hohen Aufforderungscharakter. Durch das Angebot variantenreicher Aufgabenstellungen werden sie mit dem Ball als Spielgerät vertraut. Sie nutzen alle Spielmöglichkeiten, die in Bezug zu den räumlichen Gegebenheiten stehen. Mit verschiedenen Bällen erproben sie Aktivitäten wie Tragen, Rollen, Werfen, Schießen und die räumlich-zeitlichen Beziehungen wie tief - hoch, nah - weit, schnell - langsam. Im Umgang mit dem Ball werden alle koordinativen Fähigkeiten in hohem Maße beansprucht. Schwerpunkte liegen in der Differenzierungsfähigkeit zur Ausbildung des Ballgefühls und im räumlichen Orientierungsvermögen. Vielfältige, freie Formen der Ballgewöhnung werden durch gebundene Aufgabenstellungen ergänzt.

Freie Spielformen mit dem Ball

- Mit verschiedenen Bällen spielen: Luftballon, Wasserball, Softball, Gymnastikball, Basketball, Zeitlupenball; allein, zu zweit, in der Gruppe
- Eigenschaften der Bälle herausfinden: leicht, schwer, groß, klein, hart, weich
- Kleine Kunststücke mit dem Ball erfinden: Ball um den Körper, um den Rollstuhl rollen; Ball auf verschiedenen Körperteilen balancieren; Ball hochwerfen, klatschen und fangen

Tragen und Rollen

- Mit dem Ball Wege gehen: an Linien entlang; um Bänke, um Slalomstangen herum; über Hindernisse; Ball tragen oder rollen
- Bälle einsammeln: Haltet den Korb voll, Ballregen, Futter sam-

meln

- Den Ball an andere weitergeben: Wanderball im Kreis, im Sitzen im Stehen; Namenball, Förderband
- Hin und her spielen: sich den Ball aus verschiedenen Positionen und Entfernungen, mit der Hand, mit dem Fuß, mit Hilfe eines Schlägers zurollen
- Ball zu einem Ziel bringen: mit Fuß oder Hand durch einen Tunnel, auf ein Tor zielen

Prellen und Dribbeln

- Verschiedene Arten des Prellens erproben: mit rechter und linker Hand, mit Füßen, mit Schlägern, mit und ohne Fortbewegung
- Mit unterschiedlichem Krafteinsatz prellen: mit beiden Händen, mit rechter oder linker Hand, mit einem Schläger; den geprellten Ball beobachten
- Aus einer festgelegten Position prellen: im Stand, im Sitzen, auf dem kleinen Kasten stehend oder kniend, über die Bank liegend
- Dribbeln: frei im Raum, im Slalom um Hütchen, einer Partnerin oder einem Partner folgend; mit niedriger, hoher Bewegungsgeschwindigkeit; in verschiedenen Bewegungsrichtungen
- Mit einer Partnerin oder einem Partner spielen: Figuren dribbeln, um einen Reifen dribbeln und den Ball kontrolliert abgeben; den Ball in Reifen als Zielfläche für Bodenkontakt zum Gegenüber prellen
- In der Gruppe prellen und dribbeln: von zwei gegenüber stehenden Bänken aus Plätze tauschen, „Verkehrswege“ wie die Linien in der Halle einhalten

Werfen und Fangen

- Den Ball fliegen lassen: hoch oder weit werfen; den Ball mit verschiedenen Körperteilen, mit verschiedenen Schlaggeräten möglichst lange in der Luft halten
- Bälle fangen: verschiedene Bälle, aus unterschiedlichen Entfernungen, unterschiedlich hart geworfen
- Gegen die Wand spielen: an die Wand werfen, den Ball wieder fangen; Entfernungen verändern, aus der Bewegung werfen; Aufgaben wie „Zehnerprobe“ erfüllen
- Gezielt werfen: zu Mitspielerinnen und Mitspielern; Dosen, Kartons abwerfen; Markierungen, durch einen Reifen, in einen Eimer, einen anderen Ball treffen
- In der Gruppe spielen: Wettwanderball, Namenball, Treibball, Haltet das Feld frei, Treffball

9.2 Grundsituationen von Mannschaftsspielen

Soziale Interaktionen sind grundlegend für das Zustandekommen der „großen Sportspiele“, deren Ausgangspunkt das Spielgerät Ball ist. Schülerinnen und Schüler spielen gleichzeitig mit anderen zusammen und gegen andere. Dabei muss der Ball entweder gehalten oder erkämpft werden. Ziel sind sowohl Formen des Zusammenspiels als auch Möglichkeiten der Ballverteidigung. Bei allen Spielformen verhalten sich Schülerinnen und Schüler fair und achten auf die Einhaltung der Regeln.

Zuspiel

- Bälle hin- und herspielen: im Stand, aus verschiedenen Lagen und Haltungen, aus der Bewegung; zuwerfen, zurollen, schießen, schlagen, prellen
- Entfernungen verändern: sich aus unterschiedlichen Entfernungen zupassen, zuwerfen, zurollen; sich auf Langbänken gegenüber sitzen; Reifen, Hütchen, Linien als Markierung für Standpositionen verwenden
- Positionswechsel einbeziehen: nach dem Abspiel Standort oder Seite wechseln, dem Ball nachlaufen
- Seitenwechsel mit Aufgabenwechsel kombinieren: auf einer Seite zuwerfen, auf der anderen Seite den Ball mit dem Fuß zuspieren
- Hindernisse beachten: sich über oder unter einem Netz, durch einen Reifen anspielen; Tunnelball, „Haltet die Seite frei“

	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gruppe spielen: Ball stets an die gleiche Person zurückgeben, sich im Dreieck zuspieren; Balljagd, Zickzackkurs
<i>Ballverteidigung und Zusammenspiel</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Einen Gegenspieler umgehen: um einen Störer herumdröbbeln, der in einem Reifen steht; auf einem Kasten sitzen und Gegenspielerinnen oder Gegenspieler stören; in der Eins-gegen-eins-Situation den Ball erobern - Im Team gegen andere spielen: die Mitspielerin oder den Mitspieler suchen, Nummern-Zuspiel, Pässe zählen, Tigerballspiele, Parteiball
<i>Kleine Mannschaftsspiele mit Zielen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Auf getrennten Spielfeldern spielen: Ball oder Indiacas über oder unter die Schnur, Ringtennis, Keulenball - Auf einem Spielfeld spielen - Bänke als Ziel benutzen: Rollball, Schuhball, Ringhockey, Sitzfußball, Unihoc - Matten als Trefferfläche einsetzen: Weichbodenball mit „Torwart“, Mattenball - Mit kleinen Kästen als „Tor“ spielen: Ball in den Korb, Vier-Tore-Ball, Torball durch Kastenteile - Mit erhöhten Zielen spielen: Turmball, Korbball - Auf ein bewegliches Tor spielen: „Das flüchtende Tor“, Papierkorbball, Reifen-Ball, Rollkasten-Ball - Gegner abwerfen: Jägerball, Stehball, Völkerball

10. Leichtathletik

In vielfältigen Spielformen, die auch selbstständiges Üben zulassen, erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre bisherigen Lauf-, Fahr-, Sprung-, und Wurferfahrungen. Zugleich verbessern sie ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Das Erlernen leichtathletischer Bewegungsabläufe gilt als ein wichtiges Ziel. Die notwendigen Lernprozesse beginnen mit dem Auffinden individuell funktioneller Bewegungsabläufe. Lehrerinnen und Lehrer geben Anregungen, wie Bewegungsaufgaben unterschiedlich gelöst werden können. Durch Beobachtung und Übernahme eines Bewegungsvorbilds werden individuelle Bewegungsabläufe durch allgemein gültige Techniken ergänzt.

Laufen, Fahren, Werfen und Springen sind so elementare Bewegungsformen, dass sie in allen Inhaltsbereichen des Lernbereichs Bewegung und Sport erscheinen. Zugänge aus allen anderen Bereichen dienen deshalb als Vorbereitung auf die leichtathletischen Disziplinen.

Wenn es die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler erlauben, kann im Jugendalter zunehmend leistungsorientiert geübt werden. Hierbei steht nicht die absolute Leistung im Mittelpunkt, sondern der individuelle Leistungszuwachs. Unterrichtsvorhaben, die leichtathletische Disziplinen beinhalten, sind sowohl in der Halle als auch im Freien durchführbar.

10.1 Laufen und Fahren

Schülerinnen und Schülern fällt es meist leicht, über kurze Distanzen schnell zu laufen oder zu fahren. Ausdauerndes Laufen und Fahren über lange Strecken verlangt intensives Üben, weil die bewusste Anpassung der körperlichen Belastung über einen längeren Zeitraum erforderlich ist. Um diese Anpassungsleistung zu entwickeln, benötigen Schülerinnen und Schüler Hilfen:

- Laufen oder Fahren in einer Kleingruppe, in der sich Schülerinnen und Schüler an ein ihnen angemessenes und durch die Lehrerin oder den Lehrer vorgegebenes Tempo halten,
- gleichmäßiges Laufen oder Fahren über einen vorher festgelegten, individuell bestimmbareren Zeitraum.

Wesentliche Zielsetzung ist die zunehmende Verlängerung der Zeitphase, die gelaufen oder gefahren werden kann. Die Länge der Strecke, die zurückgelegt wird, ist als zweitrangig zu betrachten.

- Beim Laufen oder Fahren Tempo- und Zeitgefühl entwickeln: schnell - langsam, nach Zeitvorgaben; weite Raumwege bewältigen, ohne stehen zu bleiben; benötigte Zeit schätzen
- Beim Laufen oder Fahren Streckengefühl entwickeln: Strecken in unterschiedlichem Tempo bewältigen; erfahren, in welchem Tempo eine Strecke durchgehalten werden kann
- Ausdauer steigern: Walking, Jogging und Rollstuhlfahren über zunehmend längere Strecken

- In Intervallen laufen oder fahren: abwechselnd laufen und gehen, abwechselnd schnell und langsam fahren
- Im Spiel die Ausdauer verbessern: Rundenlaufen - bei jeder Runde würfeln und die entsprechende Zahl auf einem Spielplan abstreichen
- Auf öffentlichen Trimm-dich-Wegen laufen oder fahren
- An Lauftreffs teilnehmen
- Verschiedene Startpositionen einnehmen: Stand, Hocke
- Fliegend starten
- Startsignale kennen und entsprechend reagieren

10.2 Werfen und Stoßen

Der Schlagwurf ist eine für viele Spiel- und Sportarten elementare Wurftechnik. Zunächst werden im Unterricht vielfältige Situationen geschaffen, die Schülerinnen und Schüler zum Werfen anregen. In der Folge werden Würfe aus der Wurfauslage spielerisch geübt.

- Mit verschiedenen Wurfgeräten werfen: Schweifball, unterschiedlich große und schwere Bälle
- Individuelle Wurftechniken entwickeln: einhändig, beidhändig, mit rechter oder linker Hand
- Wurferfahrungen mit verschiedenen Wurfarten sammeln: Schockwürfe, Überkopfwürfe, Drehwürfe, Schlagwürfe
- Die Wurfbewegung im Spiel einsetzen: auf unbewegliche und bewegliche Ziele werfen, Wurfstafetten, Treffball, Dosenwerfen
- Im Spiel immer weiter werfen: Zonenwerfen; mit möglichst wenig Würfeln über den Platz kommen; Meter sammeln; sich immer weiter von einem Ziel entfernen und darauf werfen
- In der Schlagwurftechnik werfen: frontal gegen die Wand, aus verschiedenen Ausgangssituationen, ohne und mit Anlauf
- Mit verschiedenen Geräten stoßen: Stein, Bälle, Hallenkugel

10.3 Springen

Das Springen stellt in der Leichtathletik eine vielseitige Bewegungsform dar. Springen umfasst neben den Wettkampfformen Weitsprung und Hochsprung auch zahlreiche Spielmöglichkeiten mit variablen Aufgabenstellungen. Dabei werden Hindernisse überwunden oder Zielpunkte erreicht. Durch den Einsatz des Sprungbretts kann die Flugphase intensiv erlebt werden.

- Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln: zu Musik springen, synchron springen; Sprungparcours über Abstände und Hindernisse
- Steigesprünge und Schrittweitsprünge ausführen: über kleine Hindernisse, mit Absprunghilfen, mit und ohne Anlauf, Zonen-springen
- Individuelle Sprungtechniken entwickeln: aus dem Stand, aus dem Lauf, einbeinig, beidbeinig, Absprungbein wechseln; hoch, weit springen
- Verschiedene Sprünge kombinieren: Matten und Hindernisse mit verschiedenen Sprüngen überwinden
- Möglichst weit springen: über eine Markierung, einen Graben, in ein Zielfeld
- Möglichst hoch springen: auf Mattenberg, Kasten; hoch hängenden Gegenstand berühren, über unterschiedlich hohe Markierungen wie Baustellenband, Hochsprunglatte springen; mit einbeinigem oder beidbeinigem Absprung
- Sicher landen: beidbeinig, Gewicht nach vorne bringen
- Mit Anlauf springen: Anlauftempo steigern

11. Teilnahme an Sportveranstaltungen und Wettkämpfen

An vielen Förderzentren für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung finden Sportfeste statt. Dort stellen Schülerinnen und Schüler ihr Leistungsvermögen unter Beweis und messen sich mit anderen. Das Angebot reicht von schulhausinternen Wettkämpfen über regionale Sportfeste bis hin zu Veranstaltungen von Special Olympics. Diese Möglichkeiten stellen einen wertvollen Beitrag zu Persönlichkeitsentwicklung und Integration dar.

- Leistungsbereitschaft entwickeln: sich über die eigene Leistung freuen und diese wiederholen wollen, sich anstrengen
- Sich an Regeln halten: warten, bis man an der Reihe ist
- Eigene Leistung einschätzen
- Sich fair verhalten: beim Laufen nicht rempeln, Entscheidungen akzeptieren, Leistungen anderer anerkennen
- Sich am sportlichen Austausch erfreuen