Unterricht für Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen

3.1 Unterrichts-fächer im Blick: Sport

ISB Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München

ISB Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München

Impressum

München 2025

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises:

Julian Diegruber	Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (extern)

Mitglieder des Arbeitskreises:

Berger Christiane	Förderzentrum Förderschwerpunkt Sehen, Nürnberg
Bock Ulrich	Maria-Ludwig-Ferdinand-Schule, München
Dannert, Veronika	Edith-Stein-Schule, Unterschleißheim
Kechel Elena	Graf-zu-Bentheim-Schule, Würzburg

Redaktion:

Julian Diegruber	Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (extern)

Herausgeber: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Anschrift: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung
Abteilung Grund-, Mittel-, Förderschulen und Inklusion
Schellingstr. 155
80797 München
Tel. 089 2170-2150
Fax 089 2170-2815
E-Mail: kontakt@isb.bayern.de
Internet: www.isb.bayern.de

Inhalt

1 Die Lernausgangslage von Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf Sehen im Sportunterricht 4
2 Ziele des Sportunterrichts im Förderschwerpunkt Sehen 5
3 Ansätze zur gelingenden Inklusion im Sportunterricht 6
3.1 Rahmenbedingungen 6
3.2 Didaktisch-methodische Maßnahmen 8
4 Beispiele zu ausgewählten sportlichen Handlungsfeldern 13
4.1 Spielen und Wetteifern (Ballspiele, Sportspiele) 13
4.2 Bewegen an und mit Geräten (Turnen) 14
4.3 Laufen, springen, werfen (Leichtathletik) 14
4.4 Sich im Wasser bewegen (Schwimmen) 16
4.5 Sich körperlich ausdrücken (Tanz) 17
4.6 Sich auf Eis und Schnee bewegen (Wintersport) 17
5 Literatur, weiterführende Informationen und Anregungen 19

1 Die Lernausgangslage von Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf Sehen im Sportunterricht

Wegen fehlender Anreize und eingeschränkter Möglichkeiten zur visuellen Imitation machen sehbeeinträchtigte Schülerinnen und Schüler weniger Bewegungserfahrungen und zeigen u. U. Entwicklungsverzögerungen im motorischen Bereich.
Folgende Beobachtungen können gemacht werden:

- Fehlende Orientierung im Raum (Wahrnehmung von Hindernissen, eigene Position im Raum)
- Verlangsamte Reaktionsgeschwindigkeit (z.B. werden bewegte Objekte zu spät oder gar nicht gesehen)
- Bewegungsscheu oder Ängstlichkeit aufgrund negativer Bewegungserfahrungen
- Mangelndes Zutrauen durch ein überbehütendes Umfeld
- Geringes oder falsches, bisweilen stereotypes Bewegungsrepertoire aufgrund des fehlenden visuellen Korrektivs
- Erschwerte Bewegungsvorstellung und Wahrnehmung von Abläufen

Je nach Diagnose (z.B. erhöhter Augeninnendruck, Netzhautablösung) können bestimmte Bewegungsformen die Gesundheit gefährden. Deshalb ist eine augenärztliche Abklärung dringend geboten.

2 Ziele des Sportunterrichts im Förderschwerpunkt Sehen

Ein harmonisches Bewegungserleben ist nicht nur für das körperliche Wohlbefinden bedeutsam, sondern auch für eine positive Selbstwahrnehmung und den sozialen Anschluss. Eine pauschale Befreiung vom Sportunterricht ist deshalb für Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen nicht zielführend. Für sie ist es im Gegenteil besonders wichtig, durch kreative Anpassungen aktiv und freudvoll am Sportunterricht teilnehmen zu können.

Folgende Ziele sind besonders bedeutsam:

- Freude an Bewegung erleben und körperliche Aktivierung als positiv erfahren
- Vielfältige Bewegungserfahrungen machen
- Bewegungshemmungen und Entwicklungsverzögerungen abbauen
- Wichtige Haltungsmuskeln aufbauen, um Haltungsschäden zu vermeiden
- Neue geeignete Sportarten (z. B. Schwimmen, Klettern) kennen lernen
- Über die Bedeutung (und ggf. Gefahren) des Sports für die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden Bescheid wissen
- Sport als Chance zur sozialen Integration erleben

Abbildung 1: Bewegungslandschaft zum Ermöglichen von Bewegungserfahrungen
Quelle: ISB

3 Ansätze zur gelingenden Inklusion im Sportunterricht

Vergleiche hierzu auch Text „2. Grundlagen für die pädagogische Praxis“.

3.1 Rahmenbedingungen

Medizinische Abklärung

Zunächst sollte eine genaue Abklärung der (augen-)ärztlichen Befunde erfolgen:

- Gibt es eine Sportbrille als Augenschutz?
- Sind starke körperliche Anstrengungen (z. B. anaerobe Belastung), Erschütterungen, Kopf-unter-Bewegungen, Pressatmung oder Tauchen zulässig?
- Gibt es weitere gesundheitliche Einschränkungen, die für den Sportunterricht relevant sind?

Um eine möglichst umfassende Teilnahme am Sportunterricht zu ermöglichen, sollten ärztliche Vorgaben ggf. schriftlich eingeholt werden.

Raumgestaltung

In Sport- und Schwimmhallen sowie auf Sportplätzen finden die Schülerinnen und Schüler Bedingungen vor, welche die Orientierung erschweren können (z.B. Lichtverhältnisse und Akustik). Hinzu kommt, dass im freien Raum die Bewegungen von Personen meist unstrukturiert erfolgen, und beim Sport / Schwimmen markante Merkmale (z. B. Frisur, Kleidung) verändert werden.
Für die Raumgestaltung gilt deshalb:

- Beleuchtung flexibel anpassen, Blendung vermeiden (z. B. Hallenbeleuchtung, Jalousien, Ausrichtung der Gruppe möglichst mit dem Rücken zur Fensterfront)
- Kontraste von Bodenmarkierungen und Sportgeräten erhöhen (z. B. Neonklebeband, Mattenfarbe, ggf. taktile Bodenmarkierungen)
- Auf den Geräuschpegel achten und Störgeräusche minimieren (z. B. keine quietschenden Schuhe)
- Strukturierung des Raums vornehmen (z. B. Treffpunkte, Abläufe)
- Einheitliche Bezeichnungen für Räume, Eingänge und Hallenwände verwenden (z. B. „Fensterwand“, „Türwand“)

Abbildung 2: Erhöhung des Kontrastes durch Klebeband an der Rückseite einer Turnbank
Quelle: ISB

Gefahrenquellen reduzieren

Zur Vermeidung von Unfällen können folgende Maßnahmen beitragen:

- Räume und Geräte gemeinsam erkunden und abtasten (z. B. Eingang zum Lehrerbüro zeigen, Mechanismen von Geräten ausprobieren lassen)
- Laufrichtung festlegen
- Hindernisse beseitigen (z. B. Tore entfernen, Türen schließen)
- Bewegungsraum begrenzen oder markieren (z. B. mit Absperrband, Matten, Teppichfliesen, Schwimmbahnen)
- Wurfregeln vereinbaren (z. B. nicht in Gesichtshöhe abwerfen, keine weiten Pässe, Namen rufen)
- Sehende Begleitung bei Bedarf einsetzen und sog. Führtechniken beachten (vgl. 5. Literatur, weiterführende Informationen und Anregungen)
- Beim Sport im Freien die veränderten Lichtverhältnisse berücksichtigen (z. B. an Sonnenbrille und Kappe als Blendschutz erinnern)

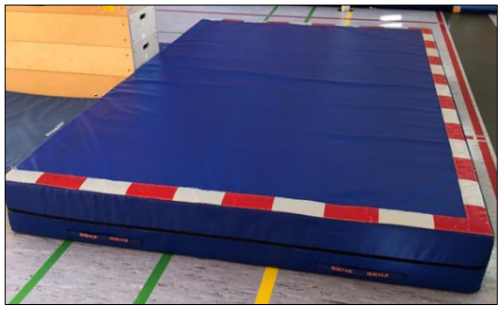

Abbildung 3: Begrenzung des Landefläche durch visuelle Markierung
Quelle: ISB

Abbildung 4: Sprungbrett mit Kasten.
Links mit hohen Kontrasten zum besseren Einschätzen von Abständen.
Rechts mit geringen Kontrasten und erschwerter Tiefenwahrnehmung
Quelle: ISB

3.2 Didaktisch-methodische Maßnahmen

Die Lehrkraft kann durch genaue Beobachtung und den engen Austausch mit den Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht vieles bewirken:

- Ängsten und Frustrationen entgegenwirken (z. B. durch kleinschrittiges Erkunden von Sportgeräten)
- Das Körperbewusstsein steigern (z. B. konsequentes Feedback zur Körperhaltung)
- Ungünstige Bewegungsmuster beeinflussen (z. B. durch Rückmeldung zu Bewegungsabfolgen)

Um die gelungene Teilnahme von Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf Sehen am allgemeinen Sportunterricht zu gewährleisten, sind darüber hinaus vielfältige Anpassungen möglich:

Inhaltliche Anpassung

Die Gestaltungsfreiheit des Lehrplans ermöglicht jeder Lehrkraft inhaltliche Schwerpunktsetzungen. Durch eine angepasste Auswahl und Akzentuierung von Inhalten können problematische Situationen vermieden und für die gesamte Klasse neue sportliche Erfahrungen ermöglicht werden.
Im Förderschwerpunkt Sehen bieten sich folgende inhaltliche Veränderungen an:

- Kennenlernen neuer Sportarten (z. B. Rudern, Tandem fahren, Schlittschuhlaufen, Klettern) statt Mannschaftsball- und Fangspielen
- Akzentuierung der Bewegungsfreude statt des Wettkampfcharakters
- Ausdauer und Kräftigung als wichtiges Pendant zu Schnelligkeit

- Partner-Fangspiele, akustische Spiele und speziell inklusive Spiele (vgl. Giese 2018)

Methoden-anpassung

Bei der Vermittlung neuer Bewegungsformen spielt die visuelle Imitation eine große Rolle. Wenn eine direkte Nachahmung durch Beobachtung schwerfällt, können folgende Vermittlungsmöglichkeiten erprobt werden:

- Schülerin oder Schüler steht direkt bei der Lehrkraft
- Bewegungsformen genau beschreiben (durch Gruppe oder Lehrkraft)
- Bewegungsformen einheitlich bezeichnen (z.B. „Kniestand“ vs. „Vierfüßlerstand“, „Pferdchensprung“ vs. „Galopp“ etc.)
- Bewegungen dürfen abgetastet werden und ggf. Unterstützung durch geführte Bewegungen
- Bewegungsablauf am Modell (z. B. an einer Gliederpuppe) demonstrieren
- Anspruchsvolle Bewegungsfolgen in kleine Lernschritte und Teilbewegungen aufgliedern
- Längere Übungsphasen einplanen
- Bewegungen akustisch unterstützen, z. B. durch rhythmisches Mitsprechen oder Klatschen

Wenn die gewünschten Bewegungsformen bereits verinnerlicht sind und im Spiel oder Wettkampf angewendet werden sollen, hat sich folgendes Methodenrepertoire bewährt:

- Spiele gemeinschafsförderlich organisieren (z. B. feste Teams über einen längeren Zeitraum, mehr Kommunikation auf dem Spielfeld)
- Spiele entschleunigen (z. B. Sitzfußball spielen, Gymnastikball statt Volleyball verwenden)
- Nachteile relativieren (z. B. reduzierte Hindernisse bei Staffelspielen für sehbeeinträchtige Schülerinnen und Schüler)
- Nonverbale Signale durch akustische ersetzen (z. B. Trillerpfeife / Hupe, Kommandos)
- Entspannungsangebote / -phasen einbauen

Material-anpassung

Viele Materialien (z. B. Bälle) gibt es in unterschiedlichen Farb- und Größenausführungen. Geeignete Materialien könnten sein:

- Ball, der im Vergleich zum Hallenboden kontrastiert
- Größerer und / oder weicherer Ball

- Akustikball
- Westen in Neonfarben zur Kennzeichnung von Mannschaften
- Akustische Kennzeichnungen (z. B. Glöckchen für Fänger)

Abbildung 5: verschiedene Ballarten mit hohem Kontrast zum Boden
Quelle: ISB

Die Bezugsquellen können beim MSD angefragt werden.

Regelanpassung

Bei der Vereinbarung von speziellen Regeln, die an die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf Sehen angepasst sind, ist darauf zu achten, dass diesen Schülerinnen und Schülern keine Außenseiterrolle zugeschrieben wird. Um geeignete und faire Lösungen zu finden, kann die Kreativität der gesamten Klasse genützt werden. Mögliche Regelveränderungen könnten sein:

- Veränderte Spielerzahl
- Verkürzte Laufstrecke
- Zuruf der Mitspielerin bzw. des Mitspielers vor Ballabgabe
- Passen mit vorherigem Bodenkontakt
- Dribbeln mit beiden Händen
- Geänderte Punktebewertung (z. B. Korbwurf zählt als Punkt, auch wenn nur der Ring getroffen wird)
- Ausgedehnte Zeitvorgabe
- Weniger strenge Ahndung von Regelverstößen
- Sonderregeln (z. B. beim Fangenspiel darf sich die Schülerin bzw. der Schüler auf den Boden knien anstatt wegzulaufen, wenn sich der akustisch markierte Fänger nähert)

Leistungsbewertung anpassen

Bei der Benotung sportlicher Leistungen haben Lehrkräfte viel Gestaltungsraum, der es ermöglicht, gleichzeitig auch die pädagogischen Ziele zu erreichen (vgl. 2. Ziele des

Sportunterrichts im Förderschwerpunkt Sehen). Die Leistungsbewertung findet somit im Rahmen des pädagogischen Ermessens statt. Eine zielführende Leistungsbewertung kann sich an folgenden Maßstäben orientieren:

- Individuelle Lernfortschritte stärker bewerten
- Paralympische Startklassen nutzen (B1=blind, B2=sehbehindert), d.h. für Leichtathletik und Schwimmen die passenden Umrechnungsfaktoren zur Benotung anwenden (Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung im Handbuch Bundesjugendspiele)
- Zusätzliche Leistungen einfließen lassen (z.B. Referat, Regelkunde, Theoriekenntnisse)
- In der Oberstufe kann u.U. eine Befreiung vom Sportunterricht sinnvoll sein (BayGSO §19 (8))

Hinweise zum Nachteilsausgleich geben die Stellungnahmen des MSD.

Beispiel für die Anwendung paralympischer Startklassen in der Leichtathletik bei den Bundesjugendspielen

Die Faktoren zur Umrechnung erbrachter Leistungen werden aus Weltrekorden einzelner Startklassen von Menschen mit Behinderung und Weltrekorden von Menschen ohne Behinderung in der jeweiligen Disziplin ermittelt. Das gemessene Ergebnis wird mit dem für die Disziplin festgelegtem Faktor multipliziert und anschließend die Punkte aus der Wertungstabelle zu den Bundesjugendspielen abgelesen.

Beispiel aus dem Handbuch Bundesjugendspiele:

Ein Jugendlicher (16 Jahre) ist blind. Er wird auf Grund der Behinderung in die Startklasse B 1 klassifiziert. Nun absolviert er die folgenden Disziplinen mit den aufgeführten Ergebnissen:

1. 100 m Lauf Leistung: 18 Sekunden
Faktor laut Tabelle: 0,86
Formel (Leistung x Faktor) 18 Sekunden x 0,86
errechnete Leistung: 15,5 Sekunden
Punkte laut Punktetabelle: 297

2. Weitsprung Leistung: 2,50 Meter
Faktor laut Tabelle: 1,34
Formel (Leistung x Faktor) 2,50 Meter x 1,34
errechnete Leistung: 3,35
Punkte laut Punktetabelle: 308

3. Kugelstoßen Leistung: 5,00 Meter
Faktor laut Tabelle: 1,52
Formel (Leistung x Faktor) 5,00 Meter x 1,52
errechnete Leistung: 7,60
Punkte laut Punktetabelle: 359

Gesamtwertung: 297 + 308 + 359 = 964 Punkte
Auszeichnung: Teilnahmeurkunde (BMFSFJ 2026 ,106)

4 Beispiele zu ausgewählten sportlichen Handlungsfeldern

4.1 Spielen und Wetteifern (Ballspiele, Sportspiele)

Viele Ballspiele basieren auf Schnelligkeit und visueller Reaktionsfähigkeit. Die Flugphase eines Balls ist selbst mit akustischen Bällen nicht hörbar und unvermittelte Ballkontakte können leicht zu Verletzungen führen. Zudem können ausreichende Vorerfahrungen im Bereich der Ballspiele nicht unbedingt vorausgesetzt werden. Bewegungen müssen daher u. U. kleinschrittig eingeübt werden (z. B. beidhändiges und einhändiges Werfen, Schrittstellung der Beine, Passen und Prellen).
Folgende Sportspiele können erprobt werden:

- **Ballspiele**: Spiele mit rollendem Ball alternativ Luftballon oder großen Bällen, Boccia / Pétanque
- **Allgemeine Spiele**: Laufspiele mit Laufpartnerin bzw. Laufpartner (Verbindung mit Stock oder Band), ggf. akustische Markierung des Fängers (z. B. Schellenband)
- **Sehbehindertenspezifische Mannschaftssportarten mit festgelegtem Regelwerk und internationalem Spielbetrieb**: Goalball / Torball, Blindenfußball, Showdown (Blindentischtennis)
- **Adaptierte Spiele** (z.B. Sekundenball):

  Alle Mitspielenden bewegen sich in einem visuell deutlich abgetrennten Spielfeld. Gespielt wird mit einem Softball. Innerhalb von 3 Sekunden muss die Werferin bzw. der Werfer versuchen, eine Mitspielerin bzw. einen Mitspieler abzuwerfen. Der Getroffene setzt sich auf die Bank setzen. Es dürfen nie mehr als 3 Mitspielende gleichzeitig auf der Bank sitzen.
  Ein sehbeeinträchtigtes Kind würde vielleicht schneller abgeworfen werden als andere Kinder. Dies ist aber insofern nicht gravierend, weil nie mehr als 3 Kinder aus dem Spiel genommen werden und die Dynamik entsprechend groß ist. In besonderen Fällen kann es sinnvoll sein, dem Kind mit Sehbeeinträchtigung ein anderes Kind zur Seite zu stellen, das Bälle abwehren darf. Grundsätzlich sollte unbedingt die Regel vereinbart werden, dass nur auf die Beine geworfen werden darf. (Giese, Thiele 2018)

4.2 Bewegen an und mit Geräten (Turnen)

Damit Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen an Geräten turnen können, bedarf es oft nur geringer Modifikationen. Bei Bewegungsparcours sind Markierungen, Absperrungen und Leitlinien wichtig. Die Geräte müssen genau beschrieben und wiederholt abgegangen / abgetastet werden.
Eine Auswahl geeigneter Bewegungsangebote an und mit Geräten:

- Geräteparcours oder Bewegungsbaustellen (mit Gymnastikmatten, Teppichfliesen, Holzstäben, Reifen als Orientierungs- / Begrenzungshilfen)
- Fitnessraum / Fitnessgeräte (z. B. Laufband, Crosstrainer, Rudergerät). Die Schulen verfügen häufig nicht über einen eigenen Fitnessraum. Eventuell ist die Anschaffung eines einzelnen Gerätes aber über Spendenaktionen, Leihgaben oder Kontakte trotzdem möglich.
- Radsport (Tandem)
- Nordic-Walking, ggf. auch in der Halle
- Klettern
- Trampolinspringen
- Rhönrad
- Inlineskaten
- Kanu / Kajak / Rudern
- Blindentennis
- Reiten

Viele der genannten Sportarten erfordern eine spezielle Ausstattung. Sie ermöglichen jedoch wertvolle Bewegungserfahrungen und können im Rahmen von Schullandheimaufenthalten oder Projekten auch mit Kooperationspartnern durchführbar sein.

4.3 Laufen, springen, werfen (Leichtathletik)

Leichtathletik ist eine paralympische Sportart. Mithilfe vorhandener Leistungstabellen können in diesem Handlungsfeld sportliche Ergebnisse fair verglichen und benotet werden (vgl. Abschnitt Leistungsbewertung anpassen).

Laufen

Beim Laufen muss besonderes Augenmerk auf das korrekte Gangbild gelegt werden. Wenn bereits falsche Bewegungsmuster automatisiert sind, kann eine Korrektur nur durch konsequente und wiederholte Rückmeldung und Übung gelingen.
Folgende Maßnahmen können das Lauftraining unterstützen:

- Hindernisse aus dem Weg räumen
- Laufbahn im Vorfeld gemeinsam abgehen
- „Halt“ für langsames Abbremsen bzw. „Stopp“ für abruptes Anhalten rufen
- Von der Schülerin oder dem Schüler die Laufrichtung mit beiden Armen anzeigen lassen
- Laufrichtung durch Zuruf oder Tamburinschläge akustisch lenken
- „Sehende Begleitung“ anbieten (z. B. 30-50cm langes Seil oder Tuch, nicht gestrafft, wobei die führende Person immer auf der Seite möglicher Gefahrenquellen läuft, d. h. im Stadion innen, in der Halle außen)

Springen

Wer springt, verlässt den „sicheren Boden“. Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen kann deshalb das Springen - auch aus geringer Höhe - verunsichern, auch weil das Abschätzen von Höhen erschwert ist. Das Erlernen verschiedenster Sprung- und Fallbewegungen ist jedoch wesentlich, um bei Stürzen unverletzt landen zu können.
Folgende Maßnahmen können das Sprungtraining unterstützen:

- Vorübungen auf dem Trampolin durchführen, um ein weiches Landen im geschützten Rahmen zu ermöglichen
- Beim Weitsprung den Absprungraum vergrößern und speziell kennzeichnen
- Sprungtechniken in Teilschritten erarbeiten (z. B. Sprung aus dem Stand ohne Anlauf üben)
- Anlauflänge durch Zählen der Schritte abschätzen
- Absprungzeitpunkt akustisch markieren (z. B. in Geschwindigkeit und Tonhöhe ansteigende „hophophop“-Rufe von der Absprunglinie aus)

Werfen

Sehbeeinträchtigte Schülerinnen und Schüler haben häufig wenig Wurferfahrung, denn das Werfen bedeutet in der Regel den „Verlust“ des Gegenstandes. Auch das Fangen von Gegenständen wird aufgrund der verlangsamten Reaktionszeit selten praktiziert. Das Beherrschen von Wurf- und Fangtechniken ist allerdings die Voraussetzung für ein gemeinsames Spiel und sollte deshalb trotzdem geübt werden.
Folgende Maßnahmen können das Wurftraining unterstützen:

- Als Vorübung Bälle ein- und beidhändig zielgerichtet rollen (z. B. Klingelball)
- Wurftechniken in Teilschritten erarbeiten (z. B. beidhändiger Überkopfwurf gegen eine Wand, einhändiger Wurf mit dem Wurfstab aus der Schrittstellung heraus)
- Wurfrichtung vorab mit dem freien Arm anzeigen und Körper entsprechend ausrichten
- Unterschiedliche Materialien und Ballgrößen für vielfältige Wurferfahrungen einsetzen

4.4 Sich im Wasser bewegen (Schwimmen)

Schwimmen ist eine nahezu barrierefreie Sportart für Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen. Der Beckenrand und gespannte Leinen grenzen das

Bewegungsfeld ab und durch den Wasserwiderstand werden alle Bewegungen verlangsamt. Besonders das Kraulschwimmen ist völlig selbständig möglich, da der vorgelagerte Arm den Kopf schützt. Aber auch ein Startsprung oder Wasserspiele lassen sich meist ohne größere Adaptionen durchführen.
Allerdings kann es sein, dass zunächst die Angst vor dem unbekannten Wasser besonders ausgeprägt ist. Atemübungen in Bauch- und Rückenlage im vertrauten, flachen Wasser und die geduldige Vermittlung der Arm- und Beinbewegungen sind somit besonders bedeutsam.

4.5 Sich körperlich ausdrücken (Tanz)

Tanzen ermöglicht lustvolle Bewegungen und gemeinsames Gestalten. Direkte Leistungsvergleiche treten in den Hintergrund. Diese Tatsache macht den Tanz zu einem hervorragend geeigneten sportlichen Handlungsfeld, besonders im inklusiven Unterricht. Hinzu kommt, dass durch die musikalische Begleitung das Tempo von vornherein steuerbar ist und die Informationsweitergabe durch die Musik (z. B. Pausen, Schrittwechsel) intuitiv erfolgt. Eine verbale Unterstützung ist daher kaum nötig. Bei Partner- und Reihentänzen gibt die körperliche Führung durch die Mittänzerinnen und Mittänzer zusätzliche Sicherheit.
Beim Tanzen werden Schrittfolgen und Choreographien meist einstudiert, weshalb kein spontanes Reagieren nötig ist. Neue Figuren und Abläufe werden schrittweise erlernt und sind mit eindeutigen Bezeichnungen versehen. Durch starke visuelle Effekte mit Leuchtbändern oder besonderer Kleidung lassen sich auch optische Akzente setzen. Tanz ermöglicht gemeinsames Erleben, Gestalten im Einklang mit Musik und den Ausdruck von Gefühlen.

4.6 Sich auf Eis und Schnee bewegen (Wintersport)

Die gängigen Wintersportarten sind grundsätzlich alle auch mit Sehbehinderung und Blindheit zugänglich. Jedoch bestehen erschwerende Rahmenbedingungen durch unbekanntes und kaum kontrastreiches Gelände, starke Blendung und hohe Geschwindigkeit beim Sport im Schnee. Deshalb erfolgt Wintersport bei Schülerinnen und Schülern mit Seheinschränkung in der Regel nur mit sehender Begleitung, die idealerweise eine Ausbildung zum Skibegleitläufer absolviert hat (siehe 5. Literatur, weiterführende Informationen und Anregungen).

Um die komplexe Situation vorzubereiten, sollten neue Bewegungsmuster vorab in der Halle trainiert werden, indem die Bewegungen z. B. mit „Bigfoot-Ski“ mit Teppichsohle, Rollbrettern, Rollski oder Inlineskatern simuliert werden. Die Erarbeitung kann durch verbale Erklärungen, ein Abtasten der Bewegungsabläufe an einer anderen Person und geführte Bewegungen erfolgen.

Wenn die Bewegungen bereits automatisiert sind, müssen im freien Gelände weiterhin präzise verbale Informationen per Zuruf oder Funk erfolgen (z. B. rechts, links, langsam, steile Piste von rechts kommend, enge Passage). Eine Stange kann als Führungshilfe besondere Sicherheit geben. Abläufe und Gefahrenstellen am Skilift müssen vorab erarbeitet werden.

Besonders geeignet ist das Langlaufen im klassischen Stil, da die Spuren zusätzlich Orientierung bieten und das Tempo weniger hoch ist. Beachtet werden sollte, dass auch beim Langlaufen Hindernisse oder entgegenkommende Personen bei wechselnden Lichtverhältnissen (Sonne / Schatten) sehr leicht übersehen werden.

Eislaufen und Schlittenfahren sind besonders als Partnersportarten geeignet und ermöglichen das Erleben rasanter Bewegung.

Beliebt und auch als paralympische Disziplin bekannt ist Biathlon. Nach der mit einer Begleitperson durchlaufenen Strecke warten am Schießstand Luftgewehre mit einem fotoelektronischen Sensor. Dieser ermöglicht mit Hilfe von verschieden hohen Dauertönen das Zielen.

5 Literatur, weiterführende Informationen und Anregungen

Literatur

BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (Hrsg.) (2021): Handbuch Bundesjugendspiele. Wettbewerb. Wettkampf. Mehrkampf. Online: https://www.bundesjugendspiele.de/resource/blob/272892/cc4cb0a3a6f6db2a2b122f491d683def/pdf-handbuch-data.pdf [05.08.2026]

Giese, M. (Hrsg.) (2010a): Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 1: Theoretische Grundlagen – spezifische und adaptierte Sportarten. Aachen: Meyer & Meyer

Giese, M. (Hrsg.) (2010 b): Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht. Aachen: Meyer & Meyer

Giese, M. / Katlun, T. / Bolsinger, A. (2017): Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht im Förderschwerpunkt Sehen - Einführung. In: Giese, M. / Weigelt, L. (Hrsg.): Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht aus Sicht der Förderschwerpunkte. Aachen: Meyer & Meyer, 316-343.

Giese, M. / Thiele, M. (2018): Kleine Spiele im inklusiven Sportunterricht mit sehbehinderten und blinden Kindern. In: Grundschule Sport Heft 19. Inklusion. Hannover: Friedrich, 20-21.

Lang, M. (2022): Bewegungserziehung. In: Lang, M. / Hofer, U. (Hrsg.): Didaktik des Unterrichts mit blinden und hochgradig sehbehinderten Schülerinnen und Schülern. Band 2: Fachdidaktiken. Stuttgart: Kohlhammer, 186-207.

Thiele, M. (Hrsg.) (2001): Bewegung, Spiele und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern. Würzburg: Edition Bentheim

Weiterführende Anregungen

Unterrichtsideen

- Didaktikpool mit zahlreichen Ideen auch für den Sportunterricht für Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf Sehen: https://www.isar-projekt.de/didaktikpool.html [10.02.2025]
- Blinden- und sehbehindertenspezifische Unterrichtshinweise des Landesamt für Schulentwicklung (BW) zu Sport: https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/schularten/sonderpaedagogische-bildung/sonderpaedagogische-bildungs-und-beratungszentren-sbbz/sbbz_sehen/bildungsplan/sport.pdf [10.02.2025]

Sport mit Blindheit und Sehbehinderung

- Überblick über Sport mit Sehbeeinträchtigung und passende Sportangebote vor Ort: https://parasport.de/sport-mit-sehbehinderung [10.02.2025]
- Führtechniken im Lauftraining (draußen): https://www.pro-retina.de/fileadmin/user_upload/5._Medien_oeffentlich/2._Allgemeines_und_Hilfsmittel/broschure_a5_laufbegleiter-fin1_ua_nachtrag_0.pdf [10.02.2025]
- Leitfaden zur sehenden Begleitung von blinden und sehbehinderten Menschen: https://www.dbsv.org/verkehr-umwelt.html?file=files/ueber-dbsv/publikationen/broschueren/DBSV-Broschuere-Sehende-Begleitung.pdf&cid=4627 [10.02.2025]
- Erklärfilm des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Niedersachsen zur sehenden Begleitung: https://www.blindenverband.org/sehende-begleitung.html [10.02.2025]
- Inklusion und Bundesjugendspiele: https://www.bundesjugendspiele.de/buju/regelwerk/inklusion [15.04.2026]
- Auswahl aktiver Vereine im Sehgeschädigtensport:
    - PSV München (Leichtathletik): www.psv-muenchen.de [10.02.2025]
    - FC Ingolstadt (Blindenfußball): https://www.fcingolstadt.de/blindenfussball/ [10.02.2025]
    - TC Puchheim (Blindentennis, Tennis für Sehbehinderte): https://www.tc-puchheim.de/blindentennis-und-tennis-fuer-menschen-mit-sehbehinderung/ [10.02.2025]

- TSV Kareth-Lappersdorf (Ski alpin für Sehbehinderte und Blinde, dort auch Ausbildung von Skibegleitläufern): www.tsv-karethlappersdorf.de [10.02.2025]

Fortbildungs- und Unterstützungsangebote

- Zusammenarbeit mit Mobilitätstrainerinnen und -trainern sowie mit verschiedenen therapeutischen Disziplinen, z.B. Ergotherapie oder Physiotherapie
- Fortbildungsangebote zum inklusiven Sportunterricht des Bayer. Landesamt für Schule - Landesstelle für den Schulsport (dort auch Fortbildung zu Leichtathletik (regelmäßig im zweiten Schulhalbjahr), die den Förderschwerpunkt Sehen berücksichtigt): https://www.las.bayern.de/schulsport/lehrerfortbildung/ueberblick/index.html [15.04.2026]

Behindertensportverbände

- Deutscher Behindertensportverband DBS (Projektkoordinator für Blinden- und Sehbehindertensport): www.dbs-npc.de [10.02.2025],
- Behinderten –und Rehabilitations-Sportverband Bayern: www.bvs-bayern.com [10.02.2025], dort Veranstaltungen und Termine nach Bezirken
- Kompetenzgremium Blinden- und Sehbehindertensport Österreich: https://www.blindensport.at [10.02.2025]
- Behindertensport Schweiz: www.plussport.ch [10.02.2025]
- International Blind Sport Federation: https://www.ibsasport.org/ [10.02.2025]
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: https://www.dbsv.org/sport.html [10.02.2025]
- Verband für Blinden- und Sehbehindertenpädagogik AG Bewegung und Sport: https://vbs.eu/ag-bewegung-und-sport/ [10.02.2025]

Finanzierungshilfen

- Beratung zur Finanzierung von Skibegleitläufern: www.tsv-karethlappersdorf.de [10.02.2025]
- Beantragung einer Begleitperson für verpflichtende Schulfahrten über die jeweiligen Bezirksverwaltungen

- Zuschüsse zu besonderen Ausgaben / Leistungen für blinde und hochgradig sehbehinderte Schülerinnen und Schüler durch die Stiftung Landesblindenanstalt: https://stiftung-landesblindenanstalt.de/ [10.02.2025]