



# MARZ.

## Angewandte Inklusion im Sport

Handreichung und Ideensammlung zur Anwendung  
eines Konzepts zum inklusiven Sporttreiben.

Mareike Bader, Leonie Bilgen, Claudio Frimmel, Michael Heine, Niklas Holzmann,  
Anna-Lena Oechsle, Robin Pleyer, Nora Pütz, Anne Reischmann, Yannick Stolz, Felix  
Weiß, Finn Wilkesmann, Johannes Zink & Arvid Kuritz

Universität Konstanz, Sportwissenschaft

# MARZ.

## Angewandte Inklusion im Sport

### Inhalt

#### Vorwort

1. MARZ. Was? Wozu?
2. MARZ. für kleine Spiele
3. MARZ. für Individualsportarten
4. MARZ. für Mannschaftssportarten



die vorgestellten Inhalte sind Beispiele für die Anpassung und Anwendung von MARZ.

# Vorwort



Diese Handreichung ist das Ergebnis aus dem **Projektseminar: Sport und Inklusion in Theorie und Praxis** welches im Wintersemester 2017/2018 in der Sportwissenschaft der Universität Konstanz stattgefunden hat.

Die teilnehmenden Sportstudierenden (Lehramt Sport und Bachelor Sportwissenschaft) haben durch Ihre eigenen Erfahrungen aus verschiedensten Sportarten und zum Teil auch des inklusiven Sporttreibens den Inhalt des Seminars gestaltet. Das Ziel dieses Projektseminars wurde gemeinsam festgelegt: **die Durchführung eines Workshops: Inklusion und Sport**. Unser Anliegen war und ist es, (angehenden) Sportlehrern und allen anderen Sportinteressierten den – für manche doch sehr schweren Schritt – zum inklusiven Sporttreiben zu erleichtern, erste Erfahrungen zu ermöglichen und aufzuzeigen, dass Inklusion im Sport durch einfache Anpassungen bzw. Veränderungen gut durchführbar ist.

Mit der Anlehnung an Modelle zum inklusiven Sporttreiben aus dem englischsprachigen Raum (TREE, Change-It, STEP), möchten wir auch klarstellen, dass es nicht unser Anspruch war und ist, ein völlig neues und revolutionäres Konzept zu erstellen. Vielmehr sehen wir das von uns erstellte Konzept **MARZ. Angewandte Inklusion im Sport** als eine Bestätigung der vorhandenen Konzepte und Anwendung der selbigen für den deutschsprachigen Raum.

Einen besonderen Dank möchte ich Michael Stäbler und seinem Sohn Tobias Stäbler, sowie der Heimsonderschule Haslachmühle in Horgenzell und Special Olympics aussprechen. Die Erfahrungen, die wir bei unserem Besuch mit den Heimschülern und der Special Olympics-Volleyballmannschaft machen durften, haben uns sehr geholfen, diese Arbeit fertigzustellen.

Ebenso geht ein Dank an alle Teilnehmer des Projektseminars für die hervorragende Arbeit, Durchführung des Workshops und die Erstellung dieser Ideensammlung und Handreichung.

Arvid Kuritz



# **1.**

# **MARZ.**

# **Was? Wozu?**

**Felix Weiß**  
**Finn Wilkesmann**

# Was ist MARZ.?



**Ziel:** Sport so gestalten, dass alle, egal ob mit oder ohne Handicap, gemeinsam aktiv Sporttreiben können ohne dabei leistungstechnisch zu differenzieren.

MARZ. ist ein Werkzeugkonzept, welches es ermöglicht verschiedene, bereits bestehende Sportarten & Sportspiele zu modifizieren und den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer auch bei sehr heterogenen Gruppen gerecht zu werden.

Jede Sportart lässt sich grundlegend anhand der folgenden Kriterien effektiv und schnell anpassen:

**M**aterial **A**ufgaben **R**aum **Z**ielgruppe



Mit MARZ. lassen sich Differenzen in Alter, körperlicher Fitness & Voraussetzung, kognitiven Fähigkeiten sowie kulturellen Unterschiede überbrücken. Trotz der auf den ersten Blick heterogenen Gruppe kommt es so zu einem Sporttreiben, das jedem gerecht wird und sowohl das individuelle Leistungsniveau fordert als auch das Miteinander fördert.

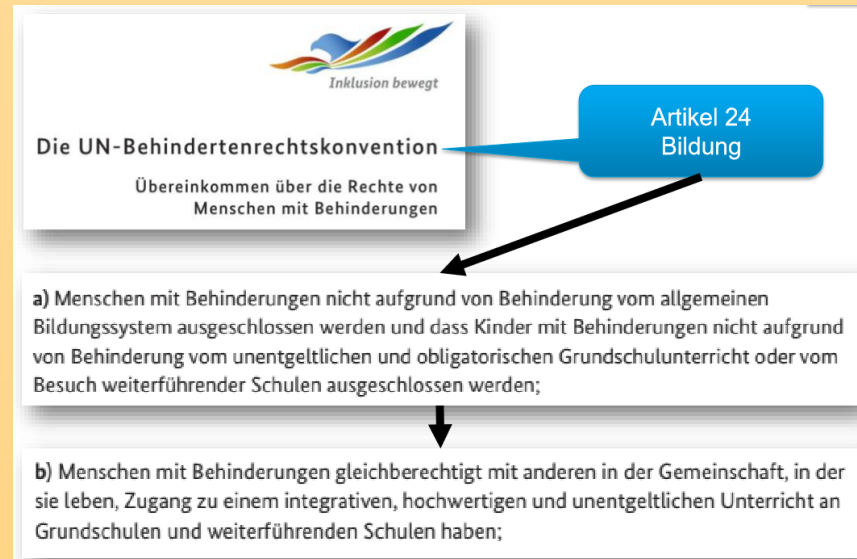
*MARZ. orientiert sich dabei an bereits bestehenden englischsprachigen Inklusionskonzepten, wie STEP, TREE & Change-It. Es vereint die Stärken dieser Konzepte und stellt eine einfache und übersichtliche Handreichung für das aktive und alltägliche Sporttreiben in Deutschland dar.*

**MARZ.**

# Wieso MARZ.?



Ein faires und vielfältiges Miteinander sollte in jedem Lebensbereich im Vordergrund stehen. Dennoch ist genau diese Selbstverständlichkeit nicht in jedem Bereich gegeben. Auch infolge dessen hat die UN mit der Behindertenrechtskonvention Richtlinien für ein gemeinsames Zusammenleben festgelegt.



Die Basis dafür liefert  
Integration und Inklusion.

Der entscheidende Unterschied insbesondere im Sport liegt hierbei in dem Ansatz: SportlerInnen mit besonderen Voraussetzungen können einerseits durch Extraaufgaben integriert werden oder andererseits durch strukturelle Spiel- und Regelanpassungen aktiv inkludiert werden.



# **2. MARZ. für kleine Spiele**

**Mareike Bader  
Leonie Bilgen  
Anna-Lena Oechsle  
Nora Pütz**

# Feuer, Wasser, Sturm



## Ziel des Spiels:

Das Ziel des Spieles ist es, sich vor allen anderen Schüler/ innen bei den Kommandos Feuer, Wasser oder Sturm „in Sicherheit“ zu bringen.

## Spieldurchführung

In Abhängigkeit der Anzahl der Schüler/ innen werden ein oder mehrere Langbänke, kleine Kästen und/ oder Bodenmatten in der Halle verteilt. Die Schüler/innen laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp sagt die Lehrkraft ein Kommando an, auf welches die Schüler/innen entsprechend reagieren müssen.

Das Spiel kann mit oder ohne Ausscheiden gespielt werden, bei jedem Durchgang scheidet der/ die langsamste/r Schüler/in aus. Diese/r Schüler/in kann das nächste Kommando ansagen und dann wieder mit einsteigen.

## Materialien

- Langbank
- Kästen
- Bodenmatten
- evtl. Schilder/ Hüttchen



## #denkdran

- Hindernisse sind unterschiedl. schwierig
- Rollstuhlfahrer/ innen sind langsamer



# Feuer, Wasser, Sturm



## Regeln:

Feuer: Schüler/innen müssen sich auf den Boden legen und hin und her wälzen,  
Wasser: Auf Langbänke, Kästen, Sprossenwand klettern, Sturm: In eine beliebige Ecke rennen,  
um sich jeweils in Sicherheit zu bringen

## Materialien

Bei Schüler/innen mit Beeinträchtigung des Gehörsinns können entsprechende Schilder/ Hüttchen hochgehalten werden; die Schwierigkeit der Hindernisse können je nach Beeinträchtigung angepasst/ aufgebaut werden

## Aufgaben

Feuer: Rollstuhlfahrer/innen müssen sich um die eigene Achse drehen und dabei ducken;  
Wasser: je nach Beeinträchtigung reicht es, mit einer Hand an der Wand zu sein;  
Sturm: Die Lehrkraft kann eine bestimmte Ecke auswählen



## Raum

Das Spielfeld kann je nach Leistungsniveau/ Fitness vergrößert bzw. verkleinert werden

## Zielgruppe

Es können sowohl körperlich beeinträchtigte, als auch geistig beeinträchtigte Schüler/ innen durch entsprechende Anpassungen teilnehmen

# Tic – Tac – Toe



## Ziel des Spiels:

Das Ziel des Spieles ist es, als erste Mannschaft durch schnelles Rennen/ Rollen und taktisches Werfen/ Legen 3 Felder in einer Reihe/ Diagonalen zu belegen.

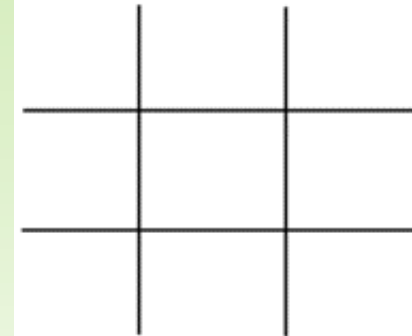
## Spieldurchführung

**Aufbau:** Mit den Seilen ein Quadrat bestehend aus 9 Feldern (3x3) auslegen, 2 Meter davor: Abwurflinie markieren, Startlinie in ausgewählter Distanz markieren

**Organisation:** 2 gleichgroße Teams werden gebildet, die Schüler/ innen versuchen nun durch gezieltes Werfen und später durch Umlegen, die Wurfgegenstände so zu platzieren, dass 3 der eigenen Farbe entweder horizontal oder senkrecht in einer Reihe oder diagonal neben einander liegen, dieses Team hat dann die Runde gewonnen

## Materialien

- 8 Sprungseile (jeweils 2 zusammen)
- 4 Hütchen
- 6 gleiche Wurfgegenstände (jeweils 3 der gleichen Farbe)



## #denkdran

- Rollstuhlfahrer/ innen sind langsamer und weniger wendig -> Position kann entscheidend sein

# Tic - Tac - Toe

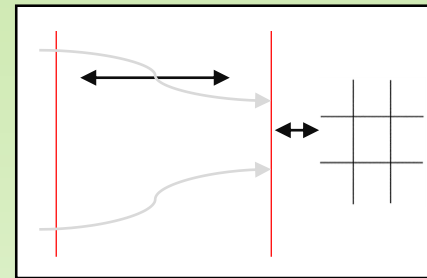


## Regeln:

Die Schüler/innen stellen sich hinter der Startlinie auf, auf das Startsignal rollen/rennen die Schüler/innen zur Abwurflinie; fallen zwei Wurfgegenstände in das gleiche Feld, muss der zuletzt aufgekommene Gegenstand geholt und von der Abwurflinie erneut geworfen werden; nach dem Abwurf rollen/rennen die Schüler/innen zurück und schlagen den Nächsten ab; ab dem vierten Zug muss der Wurfgegenstand in ein freies Feld gelegt werden

**Materialien** Es können leichtere bzw. schwerere, oder Wurfgegenstände mit unterschiedlicher Griffigkeit gewählt werden; Wurfgegenstände die aus dem Feld rollen können sind schwieriger zu platzieren

**Aufgaben** Die Anzahl der Runden kann an das Leistungsniveau angepasst werden (Best of 3, 5, usw.)



**Raum** Die Distanz der Startlinie zur Abwurflinie und die Distanz der Abwurflinie zum Feld kann angepasst werden

**Zielgruppe** Teams sollten homogen aufgeteilt sein, z.B. Rollstuhlfahrer/innen auf die Teams verteilen, evtl. weiteren Rollstuhl hinzunehmen; der Fairness halber sollten diese unter den ersten 3 Schüler/innen starten

# Goalball



## Ziel des Spiels:

Das Ziel des Spieles der abwehrenden Mannschaft ist es, den Klingelball nicht in das eigene Tor rollen zu lassen. Das Ziel der angreifenden Mannschaft ist es, ein Tor zu erzielen.

## Spieldurchführung

- Spielfeldgröße: Länge 10m, Breite 3m
- Tore werden durch Hütchen / Pylonen gekennzeichnet
- Die Tore sind 3m breit und nehmen die gesamte Breite des Spielfeldes ein
- Tore werden erzielt, wenn der Ball die Torlinie überquert
- Das Team, das am Ende am meisten Tore erzielt hat, gewinnt das Spiel
- Klingelball zur akustischen Wahrnehmung

## Materialien

- Klingelball
- Hütchen/ Pylonen



## #denkdran

- Voraussetzung: Ruhige Umgebung, da die akustische Wahrnehmung der Klingelbälle sonst nicht möglich ist

# Goalball



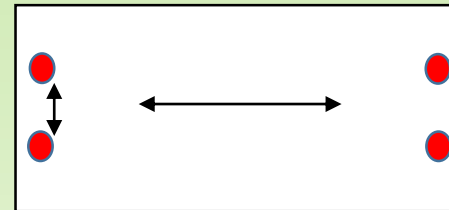
## Regeln:

- Die Tore werden im Abstand von 10 m durch Hütchen/ Pylonen markiert
- Angreifende/r Spieler/in versucht durch Rollen des Klingelballs ein Tor zu erzielen – Angreifer/in rollt den Ball im Stehen
- Der/ die Torhüter/in muss die Augen geschlossen halten. Die Wahrnehmung des Balles durch den/ die Torhüter/ in erfolgt durch das akustische Signal des Klingelballs – Torhüter/ in wehrt den Ball im Sitzen ab
- Tore erfolgen, sobald der Klingelball die Torlinie überquert



**Materialien** Klingelball, Hütchen/ Pylone um den Torraum einzugrenzen

**Aufgaben** Der/ die Angreifer/ in hat geschlossene Augen → durch ein einmaliges akustisches Signal an den Hütchen kann der Schütze den Torbereich eingrenzen; Anzahl der Torhüter/ innen kann variiert werden → bei mehreren Torhütern/innen kann Tor vergrößert werden



**Raum** Die Distanz zum Tor und die Tore können je nach Anzahl und Niveau der Spieler/ innen verkleinert bzw. vergrößert werden

**Zielgruppe** Am Spiel können neben blinden Personen sowohl körperlich beeinträchtigte, als auch geistig beeinträchtigte Schüler/ innen durch entsprechende Anpassungen teilnehmen

# Brennball



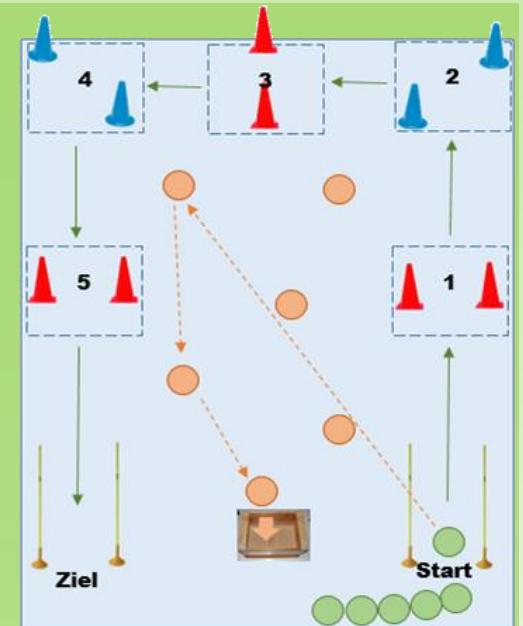
## Ziel des Spiels:

Ziel des Spieles ist das Erlaufen möglichst vieler Punkte als Team und das Verhindern der Punkterzielung des Gegners.

Es werden zwei etwa gleichgroße homogene Teams gebildet. Ein Team, Team Grün, ist nun das Werferteam. Team Orange ist in der ersten Runde das Feldteam. Team Grün stellt sich am Startpunkt auf, während Team Orange sich im Feld positioniert. Ein/e Schüler/in aus Team Grün wirft nun den Ball in das Feld und läuft daraufhin von Zone (Start, 2, 4, Ziel) zu Zone. Gleichzeitig versucht das orangene Team den Ball durch Zuwerfen in den Kasten zu befördern und so den/die Werfer/in zu „verbrennen“. Nach einer bestimmten Zeit tauschen die Teams die Positionen.

## Materialien

- Stangen
- Hütchen
- Matten
- Softball
- Kastendeckel
- Leibchen



## #denkdran

- Das Feld sollte nach außen hin begrenzt sein, dass der Ball nicht wegrollen kann
- Die Position des Rollstuhlfahrers kann entscheidend sein

# Brennball



## Regeln:

Ein/e Spieler/in des Werferteams wirft den Ball in das Feld und versucht eine Zone zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie den Ball schnellstmöglich zu dem/der Spieler/in an dem Kasten wirft und dieser den Ball in den Kasten legt oder wirft und „Verbrannt“ ruft. Der/die Werfer/in gilt als verbrannt wenn sie sich zu diesem Zeitpunkt nicht in einer sicheren Zone befindet. Daraufhin scheidet er/sie aus und muss sich wieder hinten anstellen. Ist das nicht der Fall, so darf bei dem Wurf der nächsten Person weitergelaufen werden. Bei der Durchquerung der Zielmarkierung gibt es einen Punkt, bei einer kompletten Feldumrundung nach dem eigenem Wurf gibt es 2 Punkte.

**Materialien** Zonenbegrenzung durch Hütchen, nicht durch Matten; größeres Ziel als Verbrennpunkt für Sehbehinderte

**Aufgaben** Bei Wurf des Rollstuhlfahrers müssen alle Mitglieder des Feldteams den Ball vor dem Verbrennen ein Mal berührt haben; Tandempartner als Unterstützung Blinder

**Raum** Rollstuhlfahrer erhalten 3 zusätzliche Zonen (1,3,5) zur Kompensierung des längeren Beschleunigungsweges

**Zielgruppe** Entsprechende Anpassungen ermöglichen die Teilnahme für Rollstuhlfahrer und geistig Beeinträchtigte; für Blinde sind nur Anpassungen im Werferteam möglich



# **3. MARZ. für Individualsportarten**

**Claudio Frimmel  
Anne Reischmann  
Yannick Stolz**



# Bewegungslandschaft/Turnen



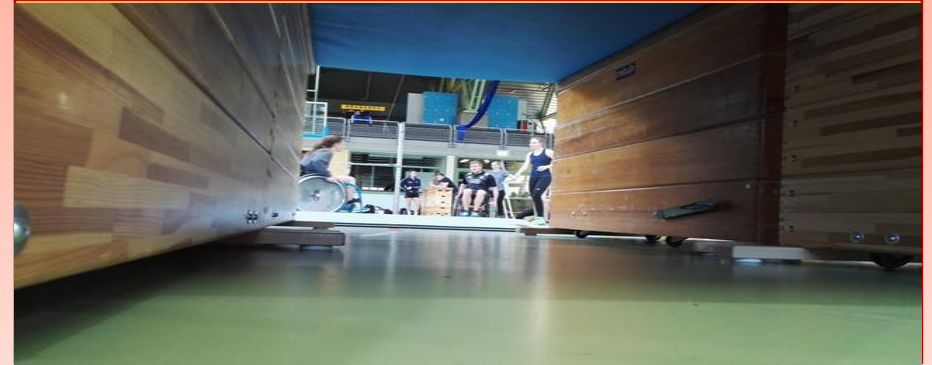
## Ziel:

Vielseitige Bewegungsabläufe der Kinder über eine inspirierende Bewegungslandschaft fördern.

- Gemeinsam Aufbauen
- Richtigen Umgang mit und an den Geräten klären
- Kinder auf die Stationen loslassen
- Gemeinsam Abbauen

## Materialien

- Reck, Barren
- Kletterseile, Kästen
- Sprossenwände
- Viele vd. Matten



## #denkdran

- Alles gut absichern
- Wege für alle schaffen

# Bewegungslandschaft/Turnen



**Regeln:** Rücksicht auf einander nehmen. Immer in Bewegung bleiben.  
Alle Stationen nutzen.  
Gegenseitig unterstützen. (z.B.: Rollis ans Ende einer Station bringen, beim einstieg helfen.)



## Materialien

Alles, was die Halle zu bieten hat.



## Aufgaben

Sich kreativ und vielseitig im Rahmen der eigenen Möglichkeiten bewegen. Wagnisse eingehen.



## Raum

Vielseitige Stationen zum klettern, springen, rollen, rutschen, balancieren, krabbeln ect



## Zielgruppe

Alle ohne Ausnahme.  
Evtl. Partner für Rollis und Blinde.

# Leichtathletik: Pferdekutsche



**Ziel des Spiels: lustiges Staffelspiel, das schnelles Laufen, Balance und Armkraft erfordert, und vor allem Spaß machen soll.**

## Spieldurchführung

- Wendestaffel
- Mindestens 2 Mannschaften à mindestens 4 TeilnehmerInnen
- Es treten immer 2 TeilnehmerInnen (A & B) pro Mannschaft gegeneinander an.
- Partner A ist die „Kutsche“ und sitzt mit seinem ganzen Körper auf einem Rutschteppich.
- Partner B ist das „Pferd“ und zieht A mit Hilfe eines Springseiles, das als Verbindung zwischen beiden dient über die Strecke.
- Streckenlänge sollte Alter und Leistungsniveau angepasst werden (Hütchen als Markierung)

## Materialien

- Rutschteppiche
- Seile
- Hütchen



Start Markierung



Wendepunkt



## #denkdran

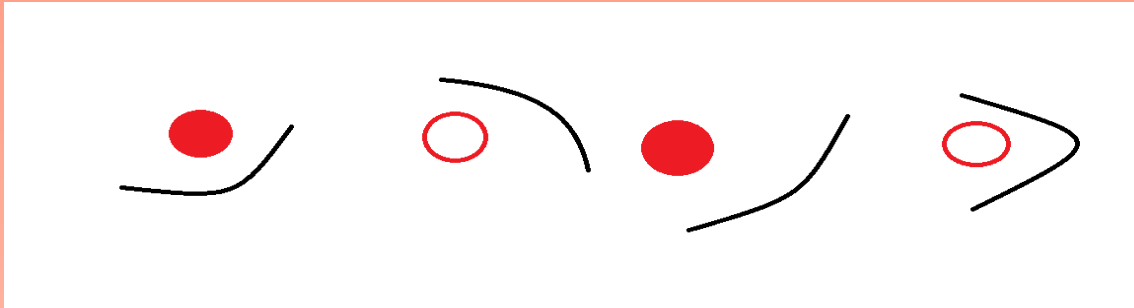
Ausgeglichene Teams

# Leichtathletik: Pferdekutsche



## Regeln:

1. Erst wenn abgeklatscht wurde, darf die nächste Pferdekutsche los.
2. Markierungen müssen eingehalten werden.



## Materialien

## Aufgaben

Anstatt einer geraden zurückzulegenden Strecke, könnte man einen Slalom aufbauen.

## Raum

Für dieses Spiel reicht eine kleine Gymnastikhalle oder ein Hallendrittel aus.

## Zielgruppe

Rollstuhlfahrer und Blinde können als „Kutsche“ am Spiel teilnehmen. Geistig behinderte Kinder können beide Aufgaben übernehmen.

# Leichtathletik: Staffelspiel mit Variation



**Ziel des Spiels: angepasstes Staffelspiel mit unterschiedlichen Aufgaben, das Lust auf Sport machen soll.**

## Spieldurchführung

- Wendestaffel
- Mindestens 2 Mannschaften
- Die zurückzulegende Strecke ist als Slalom aufgebaut.
- Rollstuhlfahrer und Blinde (im Tandem) dürfen auf direktem Weg zum Wendepunkt.
- Streckenlänge sollte Alter und Leistungsstand angepasst werden.

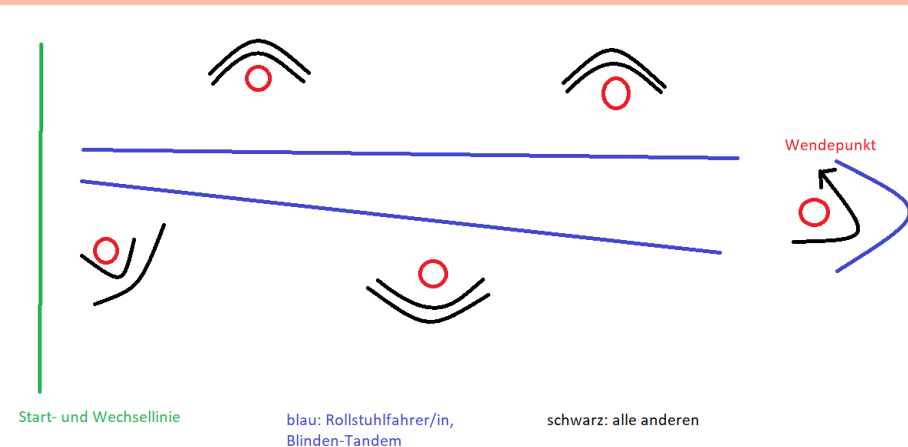
### #denkdran

Mit Augenbinden oder weiteren Rollstühlen, können alle Kinder im Rollstuhl fahren oder blind sein

### Materialien

- Hütchen,  
Stangen
- Rollstuhl
- Schal oder  
Augenbinde

- Falls vorhanden:  
Staffelholz



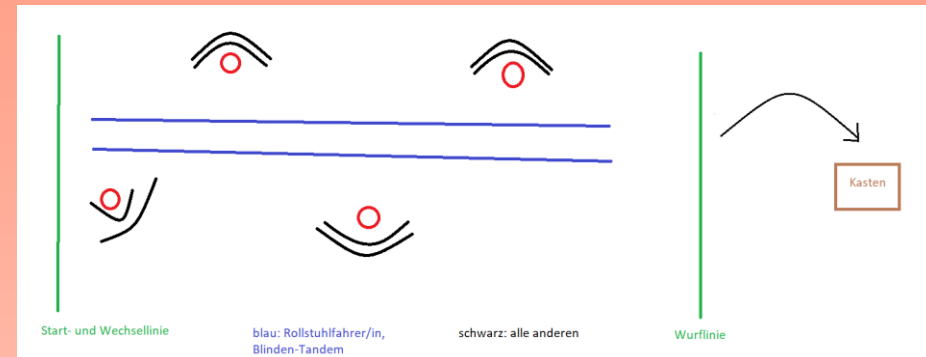


# Leichtathletik: Staffelspiel mit Variation



## Regeln:

1. Abklatschen oder Gegenstand als Staffelübergabe
2. Slalom muss in der richtigen Reihenfolge absolviert werden



## Materialien

Für Variation:  
verschiedene  
Wurfgegenstände,  
2 kleine Kästen  
(verkehrt herum)

## Aufgaben

Hinter Wende-  
punkt: kleiner Kas-  
ten als Ziel, in den  
verschiedene Ge-  
genstände geworf-  
en werden müssen.  
Nach Treffer →  
zurücklaufen.

## Raum

Für dieses Spiel  
reicht eine  
kleine  
Gymnastikhalle  
oder ein  
Hallendrittel  
aus.

## Zielgruppe

Rollstuhlfahrer  
durch angepasste  
Strecke.  
Blinde im Tandem.

# Trampolin



**Ziel des Spiels: Kinder mit oder ohne geistiger Behinderung sollen das Trampolinspringen kennenlernen und erste Bewegungserfahrungen sammeln.**

## Spieldurchführung

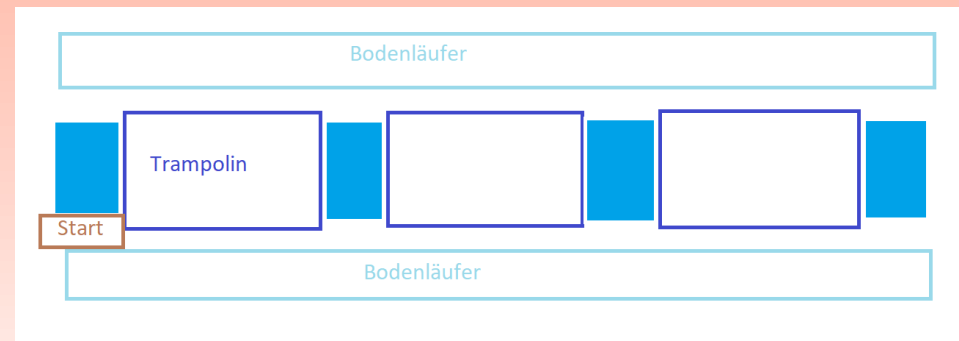
- 3 Trampoline werden in einer Bahn aufgebaut.
- Am Anfang der Bahn werden jeweils Aufgaben gestellt.
- Eins nach dem anderen Kind führt diese aus.
- Sobald das erste Kind, auf dem zweiten Trampolin angekommen ist, darf das nächste los.

### #denkdran

Auf jeder freien Seite eines Trampolins muss eine Sicherung stehen (entweder Betreuer oder Kinder, die sich abwechseln)

### Materialien

- 3 große Trampoline
- Weichbodenmatten, Bodenläufer zur Sicherung
- Wurfgegenstände
- Ringe, Seile



# Trampolin: Tuchgewöhnung



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*

## Materialien

**Aufgaben** Kinder rollen übers Tuch.  
„Pferd“: zwei Kinder sind das Pferd, das dritte sitzt oben.

**Raum** Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

**Zielgruppe** Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.





# Trampolin: Erste Sprünge



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*



## Materialien

**Raum** Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

## Aufgaben

Kinder hüpfen zu zweit im Sitzen.

Kinder hüpfen zu zweit im Stand

Zahl der Sprünge pro Tuch ansagen

## Zielgruppe

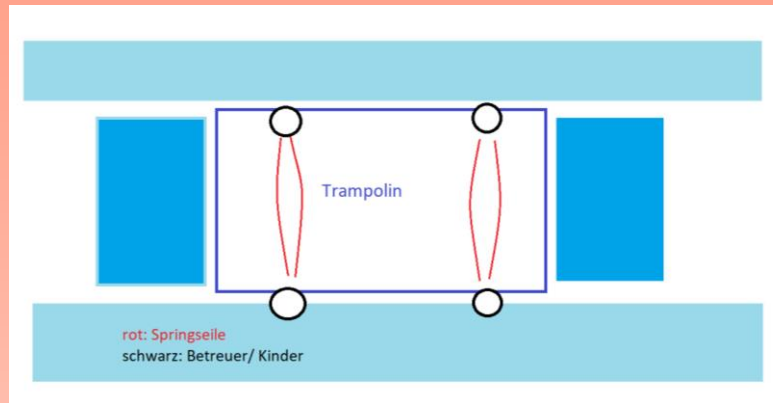
Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.

# Trampolin: Über Seile springen



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*
3. *Ein Kind auf dem Tuch springend*



## Materialien

Springseile, die von zwei Betreuern/Kindern über das Trampolin gehalten werden

## Aufgaben

Kinder springen über diese Seile.  
Je nach Niveau können Seile höher oder niedriger gehalten werden

## Raum

Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

## Zielgruppe

Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.

# Trampolin: mit geschlossenen Augen springen



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*
3. *Ein Kind auf dem Tuch springend*



## Materialien

1 Reifen und 4 Seile pro Trampolin

## Aufgaben

In jede der vier Ecken des Trampolins sitzt ein Kind, das ein Seil festhält, dessen anderes Ende am Reifen festgebunden ist. Ein Kind springt mit geschlossenen Augen in der Mitte Reifen und wird von den anderen „geführt“.

## Raum

## Zielgruppe

Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.

# Trampolin: Springen & Werfen 1



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*
3. *Ein Kind auf dem Tuch springend*

## Materialien

Verschiedene Wurfgegenstände (keine harten Bälle, wie Basketbälle etc.)

## Raum

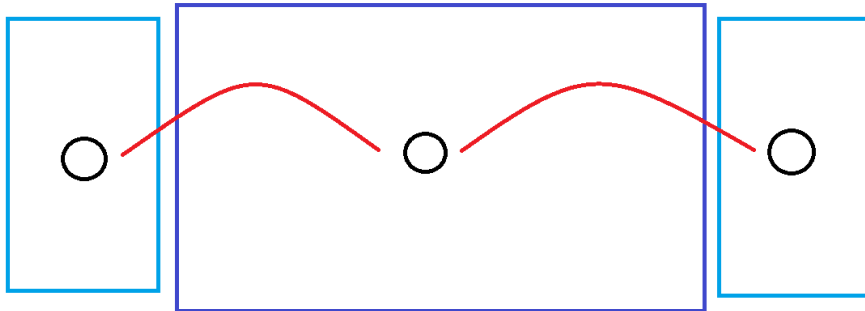
Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

## Aufgaben

Springendes Kind bekommt von einem Partner Gegenstände zu geworfen, fängt und wirft diese wieder zurück.

## Zielgruppe

Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.



schwarz: Kinder  
rot: Wurfbahn

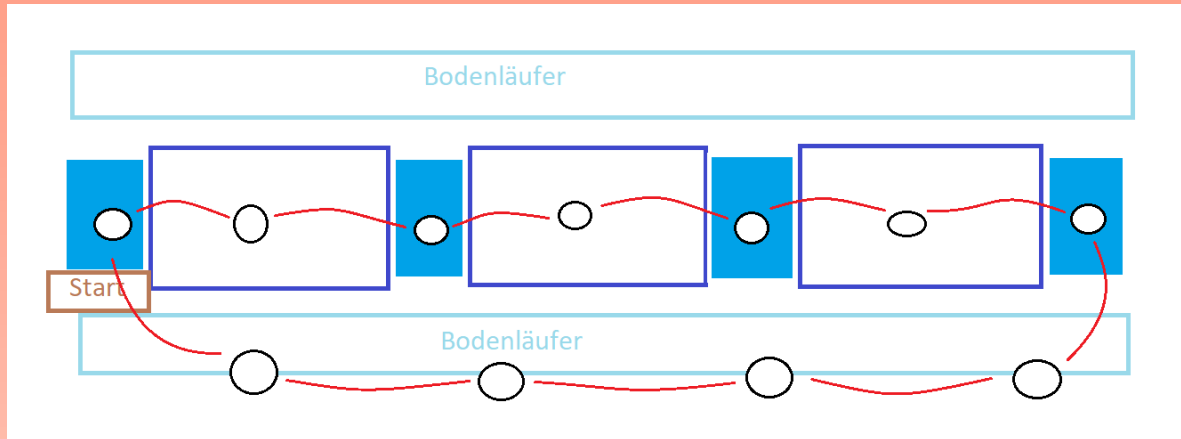


# Trampolin: Springen & Werfen 2



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergewühl*
2. *Ein Kind auf dem Tuch springend*



## Materialien

Verschiedene Wurfgegenstände (keine harten Bälle, wie Basketbälle etc.)

## Aufgaben

Verschiedene Gegenstände werden von Trampolin zu Trampolin geworfen.

## Raum

Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

## Zielgruppe

Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.



# Trampolin: Kommando-Springen



## Regeln:

1. *Kein wildes Durcheinandergehüpfe*
2. *Kinder führen nacheinander die Aufgaben aus*

## Materialien

**Aufgaben** Auf Kommando eines Kindes wird auf allen drei Trampolinen versucht synchron in den Sitz zu springen.

Zwei Kinder sollen auf einem Trampolin versuchen gegengleich zu springen.

**Raum** Für dieses Spiel reicht ein Hallendrittel aus.

**Zielgruppe** Kinder mit und ohne geistige Behinderung durch Möglichkeit der individuellen Anpassung von Aufgaben.

# 4. MARZ. für Mannschaftssportarten



**Michael Heine  
Niklas Holzmann  
Robin Pleyer  
Johannes Zink**

# Basketball Überschlagsspiel



**Ziel des Spiels: Das Ziel des Spiels ist es, durch einen beeinträchtigten Mitspieler (Rollstuhlfahrer) eine Überzahlsituation zu schaffen.**

## Spieldurchführung

- Gespielt wird Basketball 5 vs. 5
  - Pro Team 1 Rollstuhlfahrer
  - Pro Team 1 Feste Verteidiger, 2 Feste Angreifer einer davon der Rollstuhlfahrer
  - Pro Team 2 Springer
  - Das Spielfeld wird durch die Mittellinie in Angriffszone und Verteidigungszone geteilt
  - Feste Angreifer bleiben nur in der Angriffszone, Feste Verteidiger nur in der Verteidigungszone
  - Die Springer dürfen sowohl in die Angriffs- als auch Verteidigungszone
- Dadurch entsteht eine Überzahlsituation im Angriff

## Materialien

- Basketball
- 2 Rollstühle
- Mannschaftsbändchen



## #denkdran

- Der Rollstuhl gehört auch zum Körper
- Jeder darf einen Korb erzielen



# Basketball Überschlagsspiel



- Regeln:**
- Jeder Spieler muss in der für ihn vorgesehenen Zone bleiben, ansonsten gibt es Einwurf für die gegnerische Mannschaft.
  - Der Rollstuhlfahrer darf nicht geblockt werden, muss aber innerhalb der nächsten 3 Sekunden nach seinem Anspiel abschließen.
  - Mit dem Ball auf dem Schoß darf 3 mal angeschoben werden.
  - Ansonsten gelten die Basketballregeln des DBB.



**Materialien** - Je nach Anzahl der eingeschränkten Spieler benötigt man 2 bzw. 4 Rollstühle



**Aufgaben**

- Vor Korbabschluss muss jedes Teammitglied mindestens einmal den Ball gehabt haben
- Anzahl der Spieler kann variiert werden. Bei 4 vs. 4 fällt ein fester Angreifer weg. (nicht der Rollstuhlfahrer)



**Raum**

- Springer werden nicht festgelegt, sondern situativ gewählt  
→ Dynamisches Spiel
- Die im Angriff wartenden Spieler müssen sich außerhalb der 3-Meter Linie aufhalten



**Zielgruppe**

- Lediglich körperliche Behinderungen im unteren Teil des Körpers  
→ Rollstuhlfahren sollte möglich sein
- Ansonsten alle Altersgruppen ab der 7. Klasse  
→ Basketballverständnis sollte vorhanden sein

# Sitzvolleyball



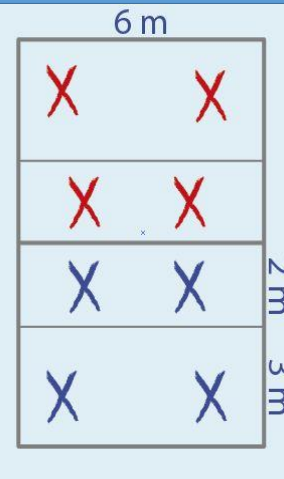
**Ziel des Spiels: Ziel des Spiels ist es, den Ball nicht in das eigene Feld fallen zu lassen. Man versucht durch geschicktes Abwehren und Zuspielen den Ball über Netz und auf die gegnerische Platzhälfte zu spielen**

## Spieldurchführung

- Gehbehinderten und geistig behinderten Menschen wird der Zugang zum Volleyballsport ermöglicht
  - Die Anzahl der Spieler ist beim Sitzvolleyball sehr variabel
  - Das Spiel wird in seiner Grundidee nicht verändert, sondern nur leicht modifiziert
  - Die wichtigste Änderung ist, dass Volleyball sitzend gespielt wird
- Dies verkleinert den Bewegungsradius der Spieler, ermöglicht aber trotzdem noch spannende und interessante Spiele

## Materialien

- Volleyball
- Feldbegrenzung
- Volleyballnetz und Halterungen
- Zwei Kästen



## #denkdran

- Einführungsübungen sind hilfreich
- Teams gut durchmischen

# Sitzvolleyball



- Regeln:**
- Die Feldgröße beträgt 5m x 6m und die Netzhöhe 105 cm (Damen) bzw. 115cm (Herren). Der Rumpf muss bei Ballkontakt den Boden berühren.
  - Aufschläge dürfen geblockt werden und es gilt die Portugal-Regel beim Aufschlag: Nach dem dritten persönlichen erfolgreichen Aufschlag hintereinander, muss im Team rotiert werden → Aufschläger wechselt.
  - Angriffe aus der hinteren Reihe sind nicht erlaubt; Ansonsten gelten die Regeln des DVV.



**Materialien**

- Sitzkissen um den Kontakt mit dem Boden sicherzustellen und besser rutschen zu können



**Aufgaben**

- Aufschlag kann geworfen werden oder von weiter vorne gespielt werden; Zweiter Ball darf gefangen werden
- in der Aufstellung wenn möglich Spieler mit Behinderung neben Spieler ohne Behinderung aufstellen



**Raum**

- Feld kann je nach Anzahl und Niveau der Spieler verkleinert werden
- Netzhöhe kann je nach Niveau der Mannschaften angepasst werden



**Zielgruppe**

- Lediglich körperliche Behinderungen im unteren Teil des Körpers → Angriffe sollten möglich sein
- Je nach Zusammensetzung der Zielgruppe die oberen Regeln entsprechen anpassen