



# **HANDLUNGS- LEITFADEN**

**für Übungsleitende im Inklusions-  
und Behindertensport**



## INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
Warum dieser Leitfaden	3
Die Angst vor dem Unbekannten	4
Haltung haben	7
Einfach machen	7
Zielstellung formulieren	8
Begegnungen schaffen	9
Handlungsvielfalt erweitern	10
Vorgespräche führen	12
Kommunikation	13
Unterstützung einfordern	14
Reflexion	14
Anhang: Curriculum der Zusatzqualifikation Inklusion und Sport	15

## WARUM DIESER LEITFADEN

Das Hamburger Steuerungsgremium Inklusion und Sport ist eine Gruppe von Expert\*innen des organisierten Sports in Hamburg, die ihre Expertise durch die tägliche Arbeit und Auseinandersetzung mit dem Thema Inklusion und Sport erworben hat. Es besteht aus Vertreter\*innen des Hamburger Sportbunds (HSB), des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Hamburg (BRSH), des Hamburger Gehörlosen-Sportvereins (HGSV), Special Olympics Deutschland in Hamburg (SOHH) und des überregional agierenden aber in Hamburg ansässigen Deutschen Rollstuhl-Sportverbands (DRS).

In der täglichen Arbeit wurde von allen Mitgliedern des Steuerungsgremiums wahrgenommen, dass insbesondere Vereinsvertreter\*innen und Übungsleitende, die zuvor noch keinen Kontakt zu inklusivem oder Behindertensport hatten, sich die Umsetzung einer Sportgruppe für Menschen mit Behinderung nur bedingt zutrauen. Sie sind, wenn sie ein neues Angebot für diese Zielgruppe im Verein initiieren wollen, auf der Suche nach einem Plan, wie sie vorgehen sollen oder können. Dem liegt die Annahme zu Grunde, dass Menschen mit Behinderung eine besondere Behandlung bräuchten und für die Anleitung von Sport für Menschen mit Behinderung spezielle Kenntnisse notwendig wären. Es ist oft eine große Unsicherheit zu spüren, die sich darin ausdrückt, dass die Akteur\*innen sich häufig Szenarien vorstellen, die für die Teilnehmenden potentielle Gefährdungen bedeuten würden. In diesen Vorstellungen sehen sie sich Herausforderungen gegenüber, für die sie keine Lösungsstrategien haben und die sie gerne im Rahmen von Fortbildungen o.ä. aufgezeigt bekommen wollen.

Dieser Handlungsleitfaden soll dazu dienen, ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung im Sport zu entwickeln und Tipps zur erfolgreichen Initiierung und Durchführung von Inklusions- und Behindertensport-Gruppen an die Hand zu bekommen.

## DIE ANGST VOR DEM UNBEKANNTEN

In unserer Gesellschaft sind Menschen mit Behinderung immer noch weitestgehend unsichtbar. Das liegt z. B. an der Tabuisierung von beispielsweise psychischen Erkrankungen, an weitestgehend geschlossenen Systemen, in denen Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung untergebracht werden (Wohngruppen, Werkstätten, Tagesförderungen, etc.) oder an baulichen und kommunikativen Barrieren, die viele Menschen mit Behinderung von der Teilhabe am täglichen Leben ausschließen. Hinzu kommt, dass viele Behinderungen äußerlich nicht erkennbar sind und die damit einhergehenden Barrieren weniger wahrgenommen werden.

Dadurch, dass Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft nur wenig sichtbar sind, werden ihre Bedürfnisse oftmals nicht mitgedacht. Das führt wiederum dazu, dass Menschen mit Behinderung in der Wahrnehmung von Menschen ohne Behinderung nicht der vermeintlichen Norm (der Normbegriff unterliegt der falschen Annahme, dass es einen Typ Mensch gibt, dem die meisten Menschen gleichkommen) entsprechen und deshalb anders behandelt werden müssen.

Menschen mit Behinderung werden in unserer Gesellschaft und im Sport oft als nicht leistungsfähig erachtet, da ihnen z. B. die motorischen, sensorischen oder kognitiven Voraussetzungen fehlen, um bei dem von nicht-behinderten Menschen definierten Sport mitmachen zu können. Das spiegelt sich u.a. in Bezeichnungen wie „Menschen mit besonderen Bedürfnissen“ oder „Menschen mit Handicap“ wider, die eine Andersartigkeit in den Vordergrund stellen. Dabei haben Menschen mit Behinderung eben keine anderen Bedürfnisse als Menschen ohne Behinderung und auch kein Defizit, das ausgeglichen werden muss (wie das Wort Handicap suggeriert), sondern wurden bei der Definition von Sport einfach nicht mitgedacht.

Inklusion erfordert ein bewusstes Auseinandersetzen mit diesen Strukturen und ein aktives dagegen steuern. Bezogen auf den Sport bedeutet das, das Sporttreiben neu zu denken. Inklusiver Sport stellt nicht die Leistung in den Vordergrund, sondern vielmehr das gemeinsame Sporterlebnis, bei dem alle Bedürfnisse berücksichtigt werden. Dabei ist anzumerken, dass natürlich auch der Leistungs- und Wettkampfgedanke im Behinderten- und Inklusionssport seine Berechtigung hat. Denn selbstverständlich haben viele Menschen mit Behinderung den Wunsch sich mit anderen zu messen. Aus diesem Grund gibt es mittlerweile viele paralympische Disziplinen und adaptierte Spielformen wie Rollstuhlbasketball oder Blindenfußball, die sich

## ABLEISMUS

Der Begriff Ableismus leitet sich vom englischen Verb „to be able“, also „fähig sein“ ab. Menschen mit einer Behinderung werden demnach in unserer Gesellschaft als nicht gleichermaßen (leistungs-)fähig betrachtet wie Menschen ohne Behinderung. Menschen, die aufgrund einer motorischen, sensorischen oder kognitiven Behinderung andere Voraussetzungen haben als Menschen ohne Behinderung, wird ein Defizit zugesprochen, aufgrund dessen sie nicht den gleichen Beitrag zum Gemeinwohl leisten können. Ganz verkürzt ausgedrückt, beschreibt Ableismus demnach die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer Behinderung.

Diese Diskriminierung drückt sich zum Beispiel darin aus, dass Menschen mit Behinderung oft eine schlechtere Bildung erfahren, öfter arbeitslos sind und weniger am kulturellen Leben teilnehmen können. Schon im Kindergarten- und Schulalter wird davon ausgegangen, dass Kinder und Jugendliche mit Behinderung nicht so leistungsfähig sind wie ihre nicht behinderten Mitschüler\*innen und daher einen besonderen Förderbedarf haben. Es geht darum, sie bestmöglich zu befähigen, in der von der Mehrheitsgesellschaft gestalteten Umwelt mitzuhalten.

Die Grundlage von Ableismus ist also immer auch der in unserer Gesellschaft vorherrschende Leistungs- und Wettkampfgedanke, der im Sport eine zentrale Rolle spielt.

als eigene Sportarten etablieren konnten. Zudem gibt es Sportbereiche wie den Gehörlosensport oder Special Olympics, die sich komplett auf die Bedürfnisse einer Zielgruppe spezialisiert haben.

Menschen mit Behinderung haben natürlich genau die gleichen Motive für das Sporttreiben wie Menschen ohne Behinderung. Das kann neben dem Wettkampfgedanken die Freude an der Bewegung sein, die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport oder das Gemeinschaftserlebnis und -gefühl – diese Liste lässt sich fortführen. Deshalb sollte jeder Mensch mit Behinderung – wie Menschen ohne Behinderung auch – die Möglichkeit haben, wählen zu können, an welcher Art von Sportangebot er teilnehmen möchte.

Zusammenfassend werden zwei zentrale Aspekte in Bezug auf Übungsleitende im Inklusions- und Behindertensport deutlich: Zum einen haben oder hatten Übungsleitende oft wenig bis keine Berührungspunkte zu Menschen mit Behinderung, weil diese aus vielen Bereichen der Gesellschaft ausgeschlossen werden und da-



mit selten Begegnungen stattfinden. Zum anderen sind Übungsleitende mit einem Sportverständnis sozialisiert worden, bei dem Menschen mit Behinderung nicht mitgedacht und nicht beteiligt wurden. Das führt dazu, dass potentielle Übungsleitende in Bezug auf den Inklusionssport oft große Unsicherheit spüren, wie eine Sporteinheit mit Menschen mit Behinderung ablaufen soll. Für sie sind Menschen mit Behinderung das Unbekannte und sie haben für dieses Unbekannte keine entsprechende Erfahrung bzw. Handlungskompetenz.

Daher ist es zunächst wichtig, ein Verständnis von Behinderung zu entwickeln, das einer Ausgrenzung und Betonung auf eine Andersartigkeit entgegenwirkt. Behinderung ist eines von vielen verschiedenen Merkmalen, die ein Mensch besitzt wie z. B. die Hautfarbe, die Haarfarbe oder ob jemand Sommersprossen hat oder nicht. Und genauso wie bei diesem Beispiel von Äußerlichkeiten, deren Ursprung einfach nur eine unterschiedliche Pigmentierung ist, können auch Behinderungen ganz unterschiedliche Formen haben. Am Beispiel der visuellen Fähigkeit können Menschen z. B. Farbschwächen haben, auf eine Brille angewiesen sein oder blind sein.

Menschen mit Behinderung sind also auf der einen Seite genauso gleich wie alle anderen Menschen, aber eben auch genauso verschieden. Jeder Mensch hat die gleichen Grundbedürfnisse und hat einen Grund, warum er ein Sportangebot wahrnehmen möchte. Dieser Grund kann sich aber von Person zu Person extrem unterscheiden. Außerdem gibt es natürlich unterschiedliche motorische, sensorische und kognitive Voraussetzungen, die ein Mensch mitbringt. Es ist wichtig zu verstehen, dass auch Menschen ohne Behinderungen keine homogene Gruppe darstellen, die sich in diesen Voraussetzungen gleichen. Jeder Mensch ist anders und deshalb wollen ganz unterschiedliche Menschen gemeinsam in einer Gruppe Sport treiben.

## HALTUNG HABEN

Wenn dieses Verständnis von Behinderung vorausgesetzt wird, führt das hoffentlich dazu, dass Menschen nicht (mehr) aufgrund von äußerlichen oder innerlichen Merkmalen vom Sport ausgeschlossen werden. Jede\*r sollte beim Sport willkommen sein. Insbesondere Übungsleitende, die oftmals der erste und einzige Kontakt von Menschen mit Behinderung zum Sportverein sind, müssen diese Willkommenskultur leben und jede Person, die mitmachen will, inkludieren. Das heißt nicht, dass jede\*r bei jedem Sportangebot richtig aufgehoben ist ([siehe Abschnitt „Zielstellung formulieren“](#)), aber dass für jede\*n das richtige Sportangebot gefunden werden kann, wenn nicht direkt die Tür vor dem Kopf wieder zugemacht wird. Denn das ist eine Erfahrung, die viele Menschen mit Behinderung schon häufig gemacht haben und die sie nachhaltig davon abhält, Sport (im Verein) zu treiben.

## EINFACH MACHEN

Oft machen sich Vereinsvertreter\*innen und Übungsleitende vor der Initiierung von Inklusions- oder Behindertensportangeboten viele Gedanken, denn sie wollen sich bestmöglich vorbereiten. Das kann bei der Vielzahl von Informationsquellen dazu führen, dass immer wieder neue Aspekte hinterfragt und durchdacht werden. Ein sehr komplexes Thema ist beispielsweise die bauliche Barrierefreiheit, auf das man in der ehrenamtlichen Vereinsarbeit in z.T. städtischen/ kommunalen Sportstätten nur wenig Einfluss hat. Das kann dazu führen, dass Vereinsvertreter\*innen und Übungsleitende den Start des Sportangebots immer weiter verschieben.

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass es nicht möglich ist, alle Eventualitäten zu berücksichtigen und sich eine Sportgruppe ohnehin selbstständig entwickelt, ohne dass man alles vorher planen kann. Daher ist es sinnvoller, auch mit einem nicht perfekten Plan zu starten. Das bezieht sich auch auf die Inhalte der Sportkurse. Da Übungsleitende vorher nicht wissen können, wer zum Sportangebot kommt und welche Voraussetzungen die Person mitbringt, ist die Gestaltung des Angebots immer ein Prozess unter Einbezug der Bedürfnisse der Teilnehmenden. Nach dem Start des inklusiven Angebots gilt es, immer wieder zu reflektieren, an welchen Stellen Verbesserungen vorgenommen werden können ([siehe Abschnitt „Reflexion“](#)).

## ZIELSTELLUNG FORMULIEREN

Für Übungsleitende/ Vereinsvertreter\*innen, die eine neue Gruppe im Inklusions- oder Behindertensport planen, bedeutet das, sich über die Zielgruppe sowie die Ziele und Inhalte des Sportangebots bewusst zu werden.

### Folgende Fragen können dabei helfen:

- Was will ich mit meinem Bewegungs- bzw. Sportangebot erreichen? Möchte ich z. B. an einem Wettbewerb/ einer Liga teilnehmen oder die körperliche Gesundheit verbessern oder gemeinsam ins Schwitzen kommen oder etc.?
- Gibt es eine bestimmte Sportart, die ich umsetzen will?
- Wer ist meine Zielgruppe? Erwachsene oder Kinder? Menschen mit bestimmten Behinderungen, z. B. Sehbehinderte, Gehörlose oder Rollstuhlfahrende?
- Soll das Angebot homogen, nur für Menschen mit Behinderungen oder heterogen, für Menschen mit und ohne Behinderungen sein?
- Soll das Angebot niederschwellig sein und somit für alle Menschen ohne Bewegungsvorerfahrungen zugänglich sein oder gibt es Einstiegsvoraussetzungen, die für eine Teilnahme erfüllt werden müssen?

## BEGEGNUNGEN SCHAFFEN

Zusätzlich ist es zielführend, wenn sich diejenigen Personen, die ein Sportangebot für Menschen mit Behinderung ins Leben rufen wollen, mit der Zielgruppe befassen und in Kontakt kommen, um Vorurteile und Berührungängste abzubauen. Dafür kann beispielsweise in den bestehenden inklusiven Sportgruppen der Hamburger Vereine hospitiert werden. Einen Überblick aller Angebote finden Sie hier: [HSB | Inklusive Sportangebote](#)

Über weitere Behinderten- und Rehabilitationssportangebote informiert der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg hier: [BRSH | Behinderten- und Reha-Sportangebote](#)

Zudem ist eine Vernetzung mit örtlichen Behinderteneinrichtungen und Selbsthilfegruppen möglich, über die ein Kontakt zur Zielgruppe hergestellt werden kann. Auf der Internetseite von Special Olympics Deutschland in Hamburg können Einrichtungen in Hamburg in der Nähe des Sportvereins gefunden werden: [SOHH | Karte mit Einrichtungen der Behindertenhilfe](#)

Für einen Überblick zu Selbsthilfegruppen und Interessensvertretungen lohnt sich ein Blick auf die Internetseite der LAG (Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen): [LAG | Mitglieder](#)

## HANDLUNGSVIELFALT ERWEITERN

Grundsätzlich besteht für jeden Übungsleitenden – unabhängig davon, ob ein Mensch mit Behinderung teilnimmt – die Herausforderung für eine heterogene Gruppe ein Angebot umzusetzen, das allen Spaß macht und niemanden ständig unter- oder überfordert. Gute Übungsleitende berücksichtigen die Bedürfnisse aller Teilnehmenden und beziehen alle mit ein. Somit unterscheiden sich die Anforderungen an die Übungsleitenden grundsätzlich erstmal nicht in Abhängigkeit davon, ob ein oder mehrere Menschen mit Behinderung Teil der Gruppe sind oder nicht. Um allen Bedürfnissen der Sportgruppe gerecht zu werden, hilft Übungsleitenden, ein möglichst großes Repertoire an Bewegungs- und Übungsformen zu kennen.

Viele Übungs- und Spielformen, die Übungsleitende kennen und anwenden, sind bisher nicht auf die Anforderungen unterschiedlicher Menschen mit Behinderung ausgelegt. Es ist also sehr hilfreich, sich Gedanken darüber zu machen, wie Übungs- und Spielformen abgewandelt werden können, damit Menschen mit unterschiedlichen Anforderungen mitmachen können. Folgende Parameter können dabei beispielsweise verändert werden:

**Regeln:** Neue Regeln können eingebaut werden, um möglichst gleiche Voraussetzungen für alle zu schaffen.

**Zeit:** Spiele können durch zeitliche Vorgaben schneller werden oder umgekehrt natürlich auch langsamer werden.

**Raum:** Spielfelder können begrenzt oder erweitert werden, um dadurch Bewegungsräume zu variieren.

**Material:** Der Einsatz unterschiedlicher Materialien wie z. B. verschiedene Ballarten hat ebenfalls einen Einfluss auf die Komplexität und Geschwindigkeit von Spiel- und Übungsformen. Visuelle oder auditive Mittel können weitere/ andere Sinne aktivieren.

Praxistipps für ausgewählte Zielgruppen (S. 18 – 23) und Sportarten (S. 25 – 56) können dem Handbuch Behindertensport des Deutschen Behindertensportverbands entnommen werden: [DBS | Handbuch Behindertensport](#)

Wichtig ist es – und das insbesondere, aber nicht ausschließlich, im inklusiven Sport mit heterogenen Gruppen –, kreativ zu sein, um Lösungen anbieten zu können, falls eine vorgeschlagene Übung Gruppenmitglieder ausschließt. Um kreative Lösungen zu finden, hilft in erster Linie Erfahrung. Diese Erfahrung, neue Impulse oder ein Perspektivwechsel, um die Lebenswelten behinderter Menschen besser zu verstehen und dadurch auf neue Ideen zu kommen, können in verschiedenen Fort- und Weiterbildungsangeboten erworben werden. Z. B. gibt es im Fortbildungsprogramm des Hamburger Sportbunds einige Angebote, die explizit auf den inklusiven Sport ausgelegt sind: [HSB | Aus- und Fortbildung](#)



Ziel der Fort- und Weiterbildungen ist dabei nicht, dass die Teilnehmenden danach für jede Behinderung ein passendes Sportprogramm parat haben. Das wäre bei der Komplexität und Vielfalt an Behinderungen unrealistisch. Vielmehr soll ein möglichst breites Handlungsspektrum erreicht werden, damit die Übungsleitenden in der praktischen Umsetzung auf verschiedene Menschen mit unterschiedlichen kognitiven, sensorischen und motorischen Voraussetzungen reagieren können und das Training entsprechend anpassen können. Ein beispielhaftes Curriculum einer Fortbildung befindet sich im [Anhang](#). Es handelt sich dabei um die von den Verfasser\*innen dieses Leitfadens konzipierte und umgesetzte Zusatzqualifikation Inklusion und Sport.

**WICHTIGER HINWEIS:** Die Teilnahme an Fort- und Weiterbildungen ist keine Voraussetzung, um eine inklusive Sportgruppe anzuleiten. Sie dient der Erweiterung der Handlungskompetenzen, soll Berührungspunkte abbauen und neue Denkanstöße geben.



## VORGESPRÄCHE FÜHREN

Eine nachvollziehbare Sorge von Übungsleitenden in Bezug auf den Sport mit behinderten Menschen ist, dass durch behinderungsspezifische Eigenschaften die Gesundheit einer oder mehrerer Teilnehmender beim Sport gefährdet werden könnte.

Es gibt selbstverständlich Behinderungen wie Epilepsie oder Diabetes, bei denen es wichtig ist zu wissen, wie im Falle eines akuten Anfalls oder einer Unterzuckerung reagiert werden muss. Sollte ein Mensch diese für das gemeinsame Sporttreiben relevanten Indikatoren besitzen, so liegt es zunächst in seiner eigenen Verantwortung, das der Übungsleitung mitzuteilen. Erfahrungsgemäß wird das von den Betroffenen genauso umgesetzt. Niemand hat schließlich die Absicht, sich oder andere beim Sporttreiben unnötig zu gefährden. Um der Aufsichts- und Fürsorgepflicht nachzukommen, können und sollten Übungsleitende aber (zusätzlich) ein Vorgespräch mit neuen Teilnehmenden führen. Dabei kann man sich erklären lassen, wie z. B. ein Epilepsie-Anfall abläuft und was in dem eintretenden Fall zu tun ist. Menschen mit Behinderung sind die besten Expert\*innen in Bezug auf ihre Behinderung. Bei einem Vorgespräch hilft auch immer die Frage „Gibt es etwas, dass ich in Bezug auf das Sporttreiben wissen sollte?“.

Bei Sportgruppen mit Kindern oder Personen mit Assistenzbedarf sollten die Eltern, Angehörigen oder die Assistenz ebenfalls befragt werden. Wichtig ist dabei, zu differenzieren, bei welchen Themen Angehörige oder die Assistenz etwas beitragen können (z. B. in Bezug auf gesundheitlich und medizinisch relevante Faktoren) und wo die Rücksprache mit den Sporttreibenden selbst im Vordergrund stehen sollte (z. B. in Bezug auf die Wünsche, Erwartungen und Ziele).

## KOMMUNIKATION

Im Zuge der Anleitung von Sportgruppen nehmen die Techniken der Kommunikation einen hohen Stellenwert ein. Dabei sollten einige Grundregeln wie das Sprechen zur Gruppe und nicht in die entgegengesetzte Richtung in einer angemessenen Lautstärke selbstverständlich sein. Darüber hinaus gibt es aber weitere Tipps, die dazu führen, dass die Anweisungen für mehr Personen verständlich werden und dadurch automatisch ein Setting geschaffen wird, in dem sich auch Menschen mit beispielsweise kognitiven oder sensorischen Behinderungen angesprochen fühlen:

- Einfache, klare und deutliche Sprache sowohl verbal als auch non-verbal
- 2- Sinne-Prinzip: Übungen nicht nur erklären, sondern immer auch vormachen (lassen)
- Nutzung von Materialien zur Visualisierung oder haptischen Wahrnehmung von Spiel- und Übungsformen
- Möglichst exakte und kurze Anweisungen geben

Eine reflektierte Kommunikation hilft – wie so häufig in Bezug auf Barrierefreiheit – nicht nur hörbehinderten, sehbehinderten oder geistig behinderten Menschen, sondern führt für alle Gruppenmitglieder zu einem besseren Sporterlebnis mit weniger Missverständnissen.

Für spezifische Zielgruppen können weitere Kommunikationshilfen notwendig sein. Z. B. kann es beim Sport mit gehörlosen Menschen insbesondere in den ersten Trainingseinheiten sinnvoll sein, Dolmetschende für Deutsche Gebärdensprache hinzuzuziehen, um wichtige Voraussetzungen für das gemeinsame Sporttreiben zu klären und Kommunikationsregeln zu erarbeiten.

Weitere Hilfen für barrierefreie Kommunikation werden in diesem Video anschaulich erklärt: [KSL NRW | Barrierefreie Kommunikation](#) (Version in DGS ist in Arbeit)

## UNTERSTÜTZUNG EINFORDERN

Je nach Zusammensetzung der inklusiven Sportgruppe ist ein erhöhter Betreuungsaufwand durchaus keine Seltenheit. Daher ist es sinnvoll, diesen erhöhten Betreuungsaufwand personell abzufangen. Insbesondere bei neu gegründeten inklusiven Sportgruppen, bei denen Übungsleitende ihre Gruppe und die Bedürfnisse aller Teilnehmenden noch nicht genau kennen, ist die Gruppenleitung durch Unterstützung weiterer Übungsleitender oder Helfender empfehlenswert. Dafür ist es wichtig, personelle Unterstützung bei der Vereinsführung einzufordern.

Der finanzielle Mehraufwand für zusätzliche personelle Ressourcen aber auch zusätzliches Material ([siehe Abschnitt „Handlungsvielfalt erweitern“](#)) kann durch Förderungen wie beispielsweise die des Hamburger Sportbunds abgefangen werden: [HSB | Fördermöglichkeiten](#)

Menschen, die persönliche Assistenz benötigen, haben einen gesetzlichen Anspruch darauf. Diese Assistenz kann und muss ein Sportverein nicht vorhalten, sondern muss individuell von der jeweiligen Person beantragt werden. Weitere Informationen dazu können beim Hamburger Sportbund erfragt werden:

Andreas Karras | 040 419 08 133 | [a.karras@hamburger-sportbund.de](mailto:a.karras@hamburger-sportbund.de)

## REFLEXION

Damit wirklich alle Teilnehmenden einer Sportgruppe nachhaltiger Spaß haben und dabei bleiben, ist es wichtig, dass Übungsleitende ihre Sporteinheiten immer wieder reflektieren. Auf der Grundlage einer Reflexion können die Inhalte zielgruppenspezifisch angepasst werden. Das hilft insbesondere dann, wenn neue Teilnehmende zur Gruppe hinzukommen, die andere Bedürfnisse haben. Nicht immer haben Übungsleitende direkt eine Idee, wie sie neue Personen bedürfnisgerecht einbinden können. Deshalb ist es wichtig, sich im Rahmen der Reflexion nochmal in Ruhe Gedanken zu machen, wie eine Inklusion aller gelingen kann. Dabei ist es zielführend, wenn auch die Teilnehmenden durch einen offenen Dialog in die Reflexion eingebunden werden. Sie können am besten beurteilen, welche Übungsform für ihre Bedürfnisse geeignet ist und wo vielleicht noch Anpassungen erforderlich sind.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig anzuerkennen, dass nicht jede Übungsform für jede Person gleichermaßen ansprechend und geeignet ist. Das ist nicht erreichbar. Daher sollten Übungsleitende darauf achten, dass das Angebot so vielfältig ist, dass die Stärken aller Teilnehmenden mal im Mittelpunkt der Sporteinheit stehen und nicht immer die gleichen Personen Erfolgserlebnisse haben.

## ANHANG

### CURRICULUM DER ZUSATZQUALIFIKATION INKLUSION UND SPORT

#### ZIELGRUPPE

ÜL-C-Lizenz oder Trainer\*in-C-Lizenz, oder stud. Sportlehrer\*in; Vereinszugehörigkeit

#### STRUKTUR

<b>Zeitplanung</b>	Zwei Wochenenden im Abstand von 4 bis 6 Wochen
<b>Umfang</b>	30 Stunden (entsprechend 40 LE) verteilt auf 2 WE, davon 8 – 10 Std (10 – 13 LE) Theorie
<b>Format</b>	<b>WE 1:</b> Theorie & Praxis Im Anschluss Hospitationen in bestehenden Inklusionssportgruppen mit Umfang von 10 – 15 Stunden. Die ersten Hospitationen werden begleitet/betreut. <b>WE 2:</b> Praxis, Lehrübungen & Reflexion

<b>BASISWISSEN</b>	<b>5 LE</b>
Inklusion im und durch Sport	1 LE
Behinderungsarten	2 LE
Rahmenbedingungen	2 LE

<b>ADAPTATION UND MODIFIKATIONEN IN DER PRAXIS</b>	<b>9 LE</b>
Kleine Spiele	2 LE
Mini Sportspiele	2 LE
Große Sportspiele	2 LE
Herausforderungen	1 LE
Funktionstraining, z. B. Rückengymnastik, Entspannung	2 LE

<b>ANGEWANDTE PRAXIS</b>	<b>6 LE</b>
Niederschwellige Sport- u. Bewegungsangebote	2 LE
Ausgewählte Behindertensportarten	2 LE
Perspektivwechsel und Selbsterfahrung	2 LE

<b>HOSPITATIONEN (MIN. 10 LE)</b>	<b>10 LE</b>
Beobachtungsbogen (Kriterien der ÜE)	1/3 LE
Erfahrungsprotokoll (Thema und Fokus)	1/3 LE
Reflexion	2 LE

<b>LEHRÜBUNGEN</b>	<b>6 LE</b>
Planung und Vorbereitung (Verlaufsplan)	2 LE
Durchführung und Reflexion	4 LE

<b>FAZIT und AUSBLICK</b>	<b>4 LE</b>
Transfer- und Umsetzungsmöglichkeiten	3 LE
Reflexion	1 LE



Special  
Olympics  
Hamburg



#### Impressum:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.,  
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg  
Vorstand: Daniel Knoblich, Christian Poon  
Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg,  
Registernummer: VR 4528  
hsb@hamburger-sportbund.de

Redaktion: Hamburger Steuerungsgremium  
Inklusion und Sport  
Fotos: Adobe Stock/Rawpixel.com S. 6/  
nateejjindakum S. 8-9, Istockphoto/  
Katarzyna Bialasiewicz S. 12, Pexels.com/  
Ray Piedra S. 2, Witters S. 1,11,16  
Hamburg, Juni 2023

