

INKLUSION IM KINDERTURNEN EIN LEITFADEN



„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Richard von Weizsäcker



Inklusion geht uns alle etwas an!

Inklusion kann auf verschiedene Arten gelebt werden – doch nirgendwo ist es so einfach, Barrieren und Vorurteile abzubauen, wie in der Turnhalle. Und mehr noch: mit dem Ansatz im Kinderturnen können wir dafür sorgen, dass Vorurteile erst gar nicht entstehen, sondern inklusiver Sport der Normalzustand wird. Eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, bei der wir alle an einem Strang ziehen müssen.

Inklusive Vereinsgruppen sollten eigentlich eine selbstverständliche Art und Weise des Sporttreibens sein – sind bisher aber eher noch die Ausnahme als die Regel. Woran liegt das? Sicherlich nicht an der mangelnden Nachfrage. Mit dem Ziel einer gleichberechtigten Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft gibt es also noch Potenzial, Zugänge zum Sport- und Vereinssystem zu schaffen. Auf den ersten Blick kann die Etablierung eines inklusiven Angebots im Bereich Kinderturnen vielleicht voller Herausforderungen erscheinen. Organisatorische Aufgaben stellen eine scheinbar unüberwindbare Hürde dar und es werden einige Fragen auftauchen.

Mit dieser Broschüre wollen wir euch die Wichtigkeit des Themas Inklusion aufzeigen und euch Schritt für Schritt bei der Umsetzung in eurem Verein behilflich sein.

Traut euch den Schritt zu gehen und habt keine Angst etwas falsch zu machen.

Inhalte dieser Broschüre

Vorwort	3
Historie – Wusstet Ihr?	4
UN-Bindertenrechtskonvention	5
Elternstimmen	6
Warum eigentlich Kinderturnen?	7
Best Practice	10
11 Schritte zur Inklusion	13
Tipps zur Kommunikation	14
Versicherungsschutz	16
Fördergelder	18
Einfache Sprache	20
Ehrenamt	22
Barrierefreie Veranstaltungen	24
Teilnehmerbogen	26
Spielesammlung	28
Stellschrauben	31
Wissenswertes	32
Autismus	32
ADHS	34
Chronische Krankheiten	36
Fragen und Antworten	38
Impressum	42

Historie – Wusstet ihr?

Dass bis ins 19. Jahrhundert Menschen mit Behinderungen von der Gesellschaft ausgeschlossen waren und ihnen kein Zugang zu Bildung gewährt wurde?

Erst Ende des 19. Jahrhunderts wurden Sondereinrichtungen gegründet, in denen Menschen mit Behinderungen räumlich getrennt von anderen, behandelt, therapiert und gepflegt wurden. Auch die Gründung spezieller Hilfsschulen gewährten Kindern mit Behinderungen erstmalig einen Zugang zu Bildung.

Dieser Fortschritt wurde allerdings in der Zeit des Nationalsozialismus unterbrochen. Menschen mit Behinderungen wurden zwangssterilisiert und systematisch ermordet und somit jegliches Recht auf Leben und jeglicher Wert am Leben genommen. Nach dieser dunklen Zeit wurde in den 1950er Jahren die Weiterentwicklung dort wieder aufgenommen, wo vor der Kriegszeit aufgehört wurde. Erst seit den 1970er Jahren gewann die gemeinsame Beschulung von Kindern mit und ohne Behinderung an Bedeutung.

Auch der Sport war und ist geprägt von Separierung. Bedingt durch den ersten und zweiten Weltkrieg mit einer hohen Zahl an Kriegsverletzten entwickelten sich Trainingsangebote in einem extra Rahmen. Sportarten und -spiele wurden verändert und Bewegungsformen und -techniken so entwickelt, dass Menschen mit Behinderung sich ihren Fähigkeiten entsprechend bewegen konnten. Hieraus entstand der Kriegsverletzensport, der durch einen Wechsel der Mitglieder zum Behindertensport wurde.

Erstmals wurde Mitte der 1970er-Jahre über Inklusion und somit das gemeinsame Sporttreiben von Menschen mit und ohne Behinderungen nachgedacht – noch gar nicht so lange her.



Quellen:

Konstituierende Elemente einer inklusiven Sportdidaktik.
Martin Giese & Linda Weigelt, 2015

Inklusion macht Schule - Ein langer Weg zu einem humaneren Bildungswesen.
Alfred Sander, 2018

Inklusion und Behinderung - Standortbestimmung und Anfragen an den Sport.
Gudrun Wansing, 2013

Inklusion von Menschen mit Behinderung im Sport – Politik und Zeitgeschichten.
Sabine Radtke, 2011

Inklusion von Menschen mit Behinderung im Sport – Politik und Zeitgeschichten.
Sabine Radtke, 2011



UN-Behinderten- rechtskonvention

Die Gleichbehandlung der Menschen mit Behinderungen war nicht immer gewährleistet. Dies führte dazu, dass sich ein Komitee entwickelte, welches sich mit den Rechten von Menschen mit Behinderung beschäftigte, mit dem Ziel, dass jene vollwertig am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Hieraus entstand das „Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung“ (kurz: UN-BRK).

2009 trat dieses Übereinkommen in Kraft. Im Fokus stehen der Schutz und die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an der Gesellschaft. Die Hauptaufgabe der UN-BRK ist der Abbau von Barrieren in jeglichen Bereichen. Die Konvention hat auch Auswirkungen auf das Bildungssystem und den Sport. Für den außerschulischen Sport relevant ist vor allem der Artikel 30 Absatz 5 der Konvention mit dem Titel „Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport“. Hier wird die Forderung nach der gleichberechtigten Teilhabe an Sportaktivitäten auf allen Ebenen gestellt. Dies meint sowohl das Sporttreiben von Menschen mit und ohne Behinderungen als auch das Sporttreiben im behinderungsspezifischen Rahmen. Aufgefordert sind Sportvereine und -verbände, sowie die dort tätigen Trainer und Übungsleiter auf organisatorischer und personeller Ebene Voraussetzungen zu schaffen, so dass Menschen mit Behinderungen teilnehmen können. Dies gilt sowohl für Sportangebote, die per se inklusiv sein sollen, als auch für die Gestaltung von barrierefreien Sportstätten.

Damit dieser Inklusionsprozess funktionieren kann, ist der Sport auf institutioneller und personeller Ebene aufgefordert Grundvoraussetzungen dafür zu schaffen.

Sport im Spiegel der UN-Behindertenrechtskonvention
Florian Kiuppis & Stefan Kurzke-Maasmeier, 2012

Inklusion - „Eine neue Idee?“ und ihre Bedeutung für Menschen mit Behinderung im Sport
Heike Tiemann & Bettina Rulofs, 2017

**Es ist schwer,
eine inklusive
Sportgruppe
für meinen Sohn
zu finden.**

—
Christina Heise

Ursprünglich habe ich etwas in Richtung Leichtathletik gesucht, aber eben inklusiv nicht leistungsorientiert. Er soll die Möglichkeit haben sich Bewegungsabläufe von Kindern ohne Handicap abzugucken. In einer „normalen“ Sportgruppe wäre er aber wahrscheinlich langsamer als die anderen Kinder und könnte nicht so gut werfen oder nicht so weit springen. Das wäre sicher für ihn frustrierend. Und es soll ihm ja schließlich Spaß machen. Das Sportangebot, das wir nun gefunden haben, ist toll. Außerdem gibt es für Eltern mit mehreren Kindern die Möglichkeit, das Geschwisterkind mitzunehmen und es kann mitmachen, ohne dass man gleich einen Kindersitter organisieren muss. Und ganz ehrlich: Eltern von Kindern mit Handicap haben ohnehin genug zu organisieren.

**Ich würde mir wünschen,
dass Vereine etwas für
Kinder mit Behinderung
anbieten und dann auch
vor Ort die Angebote
entsprechend der
Zielgruppe anpassen.**

—
Juliane Lehm

Ich habe erlebt, dass ich bei Vereinen angerufen habe, mit der Frage, ob ob ich mit meiner Tochter mit Behinderung am Kinderturnen teilnehmen kann. Meistens hieß es dann schon am Telefon, oh das ist schwierig oder da müssen wir mal schauen. Meistens habe ich dann nie wieder etwas gehört oder es kam nicht zustande.

**Zu erleben, wie
wohl sich mein
Kind fühlt, ohne
Druck, ohne diese
Vergleiche, einfach
Spaß haben, lautet
die Devise.**

—
Sinah Büttner

Wir haben ganz tolle Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die unsere Kinder einfach annehmen und fördern. Außerdem sind die neurotypischen Kinder hier so hilfsbereit und ohne Scheu. Ich bin einfach so dankbar und hoffe, dass wir noch ganz lange mit dabei sein dürfen.“

**Du musst für
viele Sachen
einfach kämpfen
und streiten.**

—
Björn Niebuhr

Das heißt, irgendwann schwindet einfach deine Kraft und deswegen hast du keine Lust, nochmal was Neues auszuprobieren, weil die Akkus sind irgendwann leer. Ne, gerade wenn du auch bei Kindern irgendwie eine unklare Diagnose hast oder sowas, da geht viel Zeit drauf, da geht viel Kraft drauf. Und irgendwann baust du eine Angst auf schon wieder ein negatives Erlebnis zu haben. Das geht nicht unbedingt gegen die Vereine, weil im Grunde müsst du es ausprobieren.

Warum eigentlich Kinderturnen?

„Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung für alle Kinder und Grundlage aller Sportarten“

Deutsche Turnerjugend e.V., 2017



Bewegung ist ein Grundbedürfnis aller Kinder. Und genau hier setzt das Kinderturnen an. Es ist ein vielseitiges Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen mit und ohne Materialien/ Geräten. Sportartunabhängig werden grundlegende Bewegungsformen wie Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Schwingen, Wälzen, Rollen, Klettern, Steigen Rutschen, Stützen, Werfen und Fangen gefördert. Vor allem durch die Interaktion mit anderen Kindern beim Spielen und Bewegen erfahren und lernen sie soziale Kompetenzen wie einander helfen, sich behaupten oder miteinander kooperieren.

In einer sich wandelnden Bewegungswelt stellt das Kinderturnen einen immer wichtiger werdenden Bestandteil dar.

Kinderturnen hat das Ziel, Kinder für spätere, spezifische Anforderungen in allen Sportarten fit zu machen und gemäß einer nachhaltigen Gesundheits- und Bewegungsförderung zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. So können Erkrankungen wie Übergewicht, Herz-Kreislaufschwächen oder Koordinations-schwierigkeiten vorgebeugt werden.

Altersklasse	Angebot
Babys (3-12 Monate)	Babys in Bewegung
Kleinkinder (1-3 Jahre)	Eltern-Kind-Turnen
Kleinkinder (3-5 Jahre)	Kleinkinderturnen
Kinder (5-10 Jahre)	Kinderturnen

Alterseinteilung Kinderturnen
(Deutsche Turnerjugend e.V., 2017)

Kinderturnen richtet sich an alle Kinder im Alter von drei Monaten bis circa 12 Jahren. Jedes Kind ist anders: einige sind mit Abenteuer, Wagnis und Risiko zu begeistern, andere wiederum wollen sich vergleichen und Wettkämpfe gewinnen. Wieder andere Kinder sind experimentierfreudig und finden Freude an der Gestaltung, an Ausdruck und Darstellung, und für manche Kinder ist auch der individuelle Eindruck der sportlichen Handlung maßgebend. Für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist es wichtig, Kinder über das Kinderturnen zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Hierzu sind Erfahrungen aus allen Bereichen notwendig, die im Kinderturnen zum Tragen kommen:



Bewegen

Mit der Botschaft „Bewegen“ stehen die motorischen Grundlagenausbildung sowie der damit verbundene Gesundheitsaspekt als ein zentraler Aspekt des Kinderturnens im Mittelpunkt der Arbeit der Vereine. Bewegungsformen wie Rollen, Stützen, Wälzen, Drücken, Stoßen, Hängen und Hangeln, Schwingen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, etc. werden erlernt und bilden die Basis für den Erwerb sportmotorischer und sportartspezifischer Fertigkeiten.



Erleben

Die Botschaft „Erleben“ steht für den Aspekt der Vielfalt in der Entwicklung der Persönlichkeit. Über einen erlebnisorientierten Umgang mit der Bewegung können Ängste überwunden und Mut ausgeprägt werden. Kinder erfahren sich und ihren Körper und gewinnen sowohl Körperbewusstsein als auch das Sicherheitsgefühl und die Geborgenheit in einer Gruppe.



Mitmachen

Mit der Botschaft „Mitmachen“ steht der Gemeinschaftsaspekt im Vordergrund. Die Kinder können soziale Erfahrungen untereinander sowie gegenüber dritten Personen machen. Im Kinderturnen gestalten, leben und erleben Kinder gemeinsam – ein wichtiger Schritt zur Erlangung von Sozialkompetenz.



Spielen

Von besonderer Wichtigkeit ist auch das „Spielen“: Spaß an der Bewegung, Freunde gewinnen durch gemeinsame Aktionen, Motivation für ein lebenslanges Bewegen, aber auch das Lernen von Regeln im Miteinander und Gegeneinander.



Kinderturnen eignet sich somit für alle Kinder. Gemeinsam können die Kinder sich bewegen, etwas erleben, mitmachen und spielen. Kinder sind noch unvoreingenommen und stellen viele Fragen. Das Zusammenbringen von Kindern mit und ohne Behinderung bereits im Kindesalter stellt ein gutes Fundament dar, um Begegnungen zu schaffen und das Miteinander von verschiedenen Menschen als normal anzusehen.



| Best Practice

TS Durlach

Was macht die TS Durlach im Bereich Inklusion?

Seit 2009 gibt es die Turnados, eine inklusive Handballmannschaft. Neben inklusivem Tischtennis hat die TS Durlach vor zwei Jahren auch eine inklusive Kinderturngruppe ins Leben gerufen. Einmal in der Woche toben rund zwei Dutzend Kinder mit drei bis vier Betreuern in der Halle umher. Die vergleichsweise hohe Anzahl an Betreuern bietet die Möglichkeit, individuell auf die Kinder mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen einzugehen.

Warum wird das Angebot so gut angenommen?

Bei der inklusiven Kinderturngruppe in Durlach gibt es keinen Leistungsdruck und keine Ausgrenzung. Jedes Kind kann so mitmachen, wie es ihm möglich ist – die Anforderungen werden so gestellt, dass jedes Kind an der Sportstunde teilnehmen kann. Das verfolgte Ziel dabei: Die Kinder sollen Spaß haben und am Ende des Tages mit einem Lächeln auf den Lippen die Sporthalle verlassen.

Welchen Tipp gebt ihr anderen Vereinen mit auf den Weg?

Traut euch, unbekannte Projekte anzugehen!



SV Inzigkofen

Wie kam es dazu, dass der SV Inzigkofen ein Bewegungsprogramm für alle auf die Beine gestellt hat?

Als ihr Cousin angefragt hat, ob es ein Turnangebot gebe, bei dem er mitmachen kann, wird Aylene Rösch bewusst an was es fehlt. Sie zögert nicht eine Sekunde und ruft ein inklusives Sportangebot ins Leben - auch wenn die 38-jährige Übungsleiterin bis dahin keinerlei Erfahrungen im (sportpädagogischen) Umgang mit Menschen mit Behinderungen hat.

Was gibt Aylene Rösch anderen Vereinen mit auf den Weg?

Unentschlossenen Vereinen möchte sie die Angst nehmen inklusive Angebote aus Unwissenheit nicht zu realisieren. „Auch ich hatte am Anfang ein paar Bedenken, wie das alles hinhauen wird“, sagt Aylene. Für ihren autistischen Cousin wurde der Kurs schnell zu einer Herzensangelegenheit. Jetzt wünscht sich Aylene mehr Nachahmer.

Was sieht Aylene als Herausforderung an?

Im Schnitt sind sechs bis acht Kinder bei der Turngruppe dabei. „Mehr dürften es sein, es melden sich aber kaum neue Gesichter“, wundert sich Aylene über die Zurückhaltung in der Bevölkerung. Aktuell sei kein Kind ohne Behinderung dabei, nur ein Geschwisterkind. Hier sieht Aylene noch viel Potenzial. Gerade das Zusammenwirken von Menschen ohne und mit Behinderungen sei für beide Seiten von Vorteil, so Aylene.



TV Mengen

Wie hat beim TV Mengen alles angefangen?

Eigentlich hatte alles damit angefangen, dass die katholische Kirche auf den Breitensportverein zugekommen ist, auf der Suche nach einem Kooperationspartner für ein inklusives Turnangebot, für Kinder mit und ohne Behinderung. Als die Kirche aus dem Projekt ausgestiegen ist, führt der Verein das Angebot in Eigenregie weiter. Aufgrund der hohen Nachfrage und mit 16 Kindern in der Turnstunde und drei pädagogischen Fachkräften überlegt der Verein inzwischen eine zusätzliche Sportstunde anzubieten.

Was ist das Erfolgsgeheimnis des TV Mengen?

Einen Grund dafür, dass das Angebot so wunderbar läuft, sieht der TV Mengen in der außerordentlich guten Betreuung der Übungsleitenden. Diese seien zumeist noch jung, steckten in der Ausbildung und bringen oft noch nicht so viel Erfahrungen mit. Mithilfe von Feedbackrunden am Anfang jeder Stunde hat der TV Mengen das Ziel, den jungen Ehrenamtlichen wertvolle Rückmeldungen zu geben, damit sie stetig dazu lernen.

„Unser Ziel ist es, den Helfern ein Handwerkszeug mitzugeben, mit dem sie auch in anspruchsvollen Situationen die Ruhe bewahren“, so der TV Mengen. Der Verein kann auf drei Übungsleitende zurückgreifen, die zum Teil eine fachpädagogische Ausbildung durchlaufen haben.

Warum bekommt der TV Mengen das Thema Inklusion so gut hin?

Von den 16 Teilnehmenden haben sechs bis sieben eine Einschränkung, der Rest nicht. Diese ausgewogene Mischung gelingt, da die Gemeinde Inklusion seit Jahren aktiv betreibt. Zum Beispiel seien da zwei Kindergärten im Ort im selben Gebäude. Einer ist für Kinder mit Behinderung, der andere für Kinder ohne. Beide Gruppen spielen miteinander und lernen, von klein auf inklusiv zu leben. In Mengen war Inklusion nie etwas Außergewöhnliches, nie ein Tabuthema.



Einblicke beim TS Durlach: Bewegungslandschaften fördern Kinder in allen Altersklassen

Best Practice

Mix-Sport Verein Hesselhurst

Was genau hat der Mix-Sport-Verein Hesselhurst im Bereich Inklusion umgesetzt?

Hier wurde ein inklusives Sportangebot für Kinder und Jugendliche ab sechs Jahre ins Leben gerufen. Durch persönliche Erfahrungen wusste die Initiatorin, dass es kaum Sportangebote für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gebe und auch kaum Möglichkeiten für Kinder ohne Behinderungen mit jenen mit Behinderungen in Kontakt zu kommen. So hat Vera Lutz gemeinsam mit ihrer Kollegin Carina Mühlbauer im Mai 2022 ein Sportangebot für alle auf die Beine gestellt.

Wie und wo erreicht der Mix-Sport-Verein die Zielgruppe?

Flyer und Plakate wurden erstellt und an Förder- und inklusiven Schulen verteilt. Auch Anzeigen in der Zeitung und dem Mitteilungsblatt wurden genutzt, um auf das Angebot aufmerksam zu machen.

Wie sieht das Rahmenkonzept aus? Ist dieses anders zu anderen Kinderturngruppen?

Der Fokus in Hesselhurst liegt auf Bewegung und Spaß und nicht auf der Leistung. Aufgrund der bunten Mischung der Kinder werden die Stunden so gut es geht auf alle Kinder angepasst. Einmal im Monat wird eine Bewegungslandschaft zu einem bestimmten Thema angeboten. Die restlichen Stunden bestehen aus kleinen und großen Spielen oder einem Parcours. Das Sportangebot dauert eine Stunde, was durchaus manchmal etwas kurz sein kann.

Was war bis dato in den Stunden die größte Herausforderung?

Die größte Herausforderung ist es, allen Kindern gerecht zu werden und die Stunden mit dem mangelnden Material zu gestalten und auch so, dass sie an alle Kinder angepasst werden können.



Inklusion macht Spaß:
Keine Berührungsängste im
Mix-Sport-Verein Hesselhurst e.V..

Kinderbewegungszentrum (KiBeZ) Ettlingen

Was genau setzt das KiBeZ Ettlingen im Bereich Inklusion um?

Seit September 2022 bietet das KiBeZ Ettlingen ein inklusives Kursangebot für Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahre an. Ein sportübergreifender Kurs soll alle Kinder integrieren, die sich für Sport interessieren. Ziel ist es, Kinder für Sport zu begeistern und Kinder ohne Behinderungen mit Kindern mit Behinderung in Berührung zu bringen. Die Kinder sollen voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Als sie von einem Vater erfuhren, der ein Sportangebot für sein herzkrankes Kind gesucht hat, wurde Ettlingen bewusst, dass es nicht viele Sportangebote für Kinder mit einer Behinderung oder mit einer Krankheit gibt. Das wollte das KiBeZ ändern.

Vor welchen Fragen/Herausforderungen standen sie?

Das Thema „Inklusion“ beschäftigte das KiBeZ Ettlingen schon seit längerer Zeit. Aufgrund vieler offener Fragen hatten sie sich aber noch nicht daran getraut. Wie viele Kinder können aufgenommen werden? Was für Voraussetzungen bedarf es? Wie können die Kurse zusammengestellt sein? Wie viele Übungsleitende werden benötigt? Wird speziell geschultes Personal im Umgang mit Kindern mit Behinderung benötigt? Mittlerweile konnten alle Fragen geklärt werden und Ettlingen musste feststellen: „es ist nicht so schwer, wie anfangs gedacht und jeder kann sich an die Umsetzung eines solchen Kursangebotes trauen!“ Die größte Herausforderung war die Halle! Es gibt einige Hallen, die nicht barrierefrei sind. So kam neben der Herausforderung neue Hallenzeiten zu etablieren, die Herausforderung dazu freie Zeiten in einer barrierefreien Halle zu finden.



11 Schritten zur Inklusion



- 1 Eigenes Interesse an der Gestaltung von inklusiven Gruppen
- 2 Vereinsmitglieder und Vorstand begeistern
- 3 Willkommenshaltung formulieren
- 4 Barrierefreiheit bedenken (Halle, Webseite, Flyer)
- 5 Fördergelder beantragen
- 6 „Werbung“ über verschiedene Kanäle machen
- 7 Kooperationen schaffen
- 8 Netzwerken beitreten
- 9 Zusätzliche Übungsleitende finden
- 10 Übungsleiter fortbilden
- 11 Versicherungsfragen klären (z.B. Fahrt von Einrichtung zum Verein)



Tipps zur Kommunikation Ihr lebt Inklusion in eurem Verein – zeigt auch anderen, wie!

Ihr möchtet in eurem Verein inklusive Turnstunden anbieten und möglichst viele Familien sollen davon erfahren. Oder aber ihr wollt der breiten Öffentlichkeit zeigen, wie wichtig das Thema Inklusion in unserer Gesellschaft ist und tretet mit einem guten Beispiel in eurem Verein hervor. Hierfür benötigt ihr eine gute Kommunikation.

Mit gutem Beispiel voran: Einblicke in eure Turnstunde und den Vereinsalltag geben
Ihr geht bereits mit gutem Beispiel voran und wollt ein inklusives Turnangebot anbieten. Der erste Tipp, um das nach außen zu kommunizieren, ist so simpel, wie wichtig: zeigt, was ihr macht und sprecht darüber! Gebt Einblicke, wie beispielsweise eine inklusive Turnstunde in eurem Verein aussieht: Das kann klassisch in Form eines Textes sein, der bestenfalls mit

Bildern lebendig gestaltet wird oder auch im Video-Format. Ganz wichtig: Zeigt euch und euer Angebot dabei authentisch. So kann die Öffentlichkeit ein echtes Bild davon bekommen, was einen bei euch erwartet.

Authentische Stimmen: Lasst Teilnehmer zu Wort kommen

Es gibt sie mittlerweile zu fast allem und jeder hat bestimmt schonmal eine gelesen, um sich vorab ein Bild zu machen: Rezensionen. Fragt in eurer Turnstunde nach, wer sich mit einem kurzen Statement zu eurem inklusiven Angebot äußern möchte. Zwingt niemanden, macht aber bewusst, dass eurem Verein und auch anderen Vereinen dabei geholfen wird, die Inklusion im Sport weiter positiv voranzutreiben.

Wichtig: Ihr könnt das Statement entweder nach dem persönlichen Gespräch selbst schreiben oder euch ausformuliert schriftlich geben lassen. Solltet ihr es sprachlich noch einmal anpassen nie den Inhalt ändern, sondern nur an der Sprache (Grammatik, Rechtschreibung) feilen und das Statement am Ende immer noch einmal schriftlich freigeben lassen!

Nutzt die Offline- und Online-Kanäle eures Vereines

Wir nutzen täglich diverse Kanäle, um uns zu informieren. Nutzt diese auch, um eure Botschaft nach außen zu tragen. Dabei könnt ihr die Inhalte oftmals für mehrere Kanäle verwenden und müsst diese nur den kanalspezifischen Eigenschaften anpassen.

Ein Beispiel: Ihr könnt den Einblick in eure Turnstunde wie folgt kommunizieren:

- der eigenen Webseite (ausführlicher Beitrag mit Bildern)
- im Vereinsheft (je nach Platz angelehnt an den Beitrag auf der Webseite mit Bildern)
- als Presstext (kurz und knackig halten, Text und Bilder)
- als Verlinkung über eure Social-Media-Kanäle (falls euer Verein diese mit eigenem Profil nutzt). Beschreibt mit wenigen Worten, worum es in eurem Beitrag geht und macht Lust, diesen zu lesen. Verlinkt unbedingt auf den vollständigen Bericht auf eurer Webseite. Bei diesen Kanälen benötigt ihr Bilder bzw. eignet sich dafür ein Video.

Pflegt ein gutes Verhältnis zur Presse

Nutzt und pflegt die regionalen Pressekontakte. Pressearbeit ist nicht bezahlt und somit keine Werbung (=bezahlt). Die Presse druckt eure Texte bzw. einen Teil daraus oder die Quintessenz (Texte werden oftmals radikal von hinten nach vorne gekürzt) nur, wenn sie einen Mehrwert oder neuen Informationswert darin sieht. Ihr müsst für die Presse also interessant sein, eine Idee: Bietet der Redaktion an, an einer Stunde bei euch teilzunehmen, um bei Interesse selbst einen Beitrag zu verfassen.

Seid nahbar und gebt immer einen Kontakt an

Und zu guter Letzt: Ihr müsst bei all euren Texten die Möglichkeit geben, mit euch Kontakt aufzunehmen. Überlegt euch also, wer als Ansprechpartner fungieren soll. Beim Presstext gebt ihr an, an wen sich die Presse bei Rückfragen melden kann und bei eurem Beitrag auf der Webseite, an wen sich alle Interessierten wenden können, wenn sie noch mehr über euer Programm erfahren möchten.

Ihr könnt bei der Einbindung der neuen Medien, junge Übungsleitende ansprechen, euch zu helfen. Gerade für die jüngere Generation gehört der Umgang mit neuen Medien zum Alltag, sicherlich hilft euch hier jemand gerne bei der Erstellung von Bildern oder Videos.



Auf den ersten Blick klingt das vielleicht alles überwältigend, macht euch aber bewusst, dass ihr bereits selbst etwas Großes geschaffen habt: eine inklusive Sportstunde oder die Idee dafür - für ein vielfältiges und einzigartiges Miteinander! Jetzt liegt es nur noch an euch. Tragt das nach außen, um noch mehr Menschen mit und ohne Behinderung ein so tolles, sportliches und soziales Miteinander zu ermöglichen und für viele weitere Vereine ein Vorbild zu sein! Die Tipps sollen zeigen, was alles möglich ist, fangt einfach mit kleinen Schritten an und schaut, was zu euch und eurem Verein passt.

Autorin:
Lisa Schwarz-Weiß
(PR-Managerin und langjährige ehrenamtliche Referentin für Kommunikation im Bereich Kinderturnen im BTV)

Versicherungsschutz von Kindern mit Behinderung im Verein

Für Vereinsmitglieder mit Behinderung, die an einer inklusiven Sportgruppe oder -veranstaltung teilnehmen, gilt derselbe Versicherungsschutz wie auch für Vereinsmitglieder ohne Behinderung. Dieser wird über den mit der ARAG bestehenden Sportversicherungsvertrag gewährleistet:

„Im Sinne der allseits angestrebten Inklusion sind weitere gesundheitliche, körperliche und/oder geistige Einschränkungen von Vereinsmitgliedern im Vereinsbetrieb – mit Ausnahme von Unfällen durch Geistes- oder Bewusstseinsstörungen infolge von Schlaganfall oder Trunkenheit – versicherungstechnisch bei ARAG nicht ausgeschlossen und somit durch den Sportversicherungsvertrag unter Versicherungsschutz gestellt.“

In den meisten Fällen ist die körperliche Belastbarkeit von Sportlern nicht mehr oder weniger eingeschränkt, als bei Menschen ohne Behinderung und hängt eher vom Fitnesszustand ab. Bei Sportlern, die aus medizinischen Gründen nur eingeschränkt belastbar sind, ist die Vorlage einer schriftlichen Einverständniserklärung der Eltern sowie eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung hinsichtlich der aktiven Teilnahme des behinderten Sportlers empfehlenswert. In jedem Fall ist es sinnvoll, das Gespräch mit dem Teilnehmenden und/oder den Eltern des Teilnehmenden zu suchen. Dabei können wichtige Fragen zu besonderen Bedarfen und/oder zum Verhalten bei krankheitsbedingten Vorfällen (z. B. epileptischer Anfall) geklärt und gegebenenfalls auch protokolliert werden. So sind beide – sowohl der Übungsleitende als auch der Teilnehmende – auf der sicheren Seite und können unbeschwert am Vereinssportangebot teilnehmen.



Ohne Vereinsmitgliedschaft

In manchen Fällen (z. B. bei einem Schnupperangebot eines Vereins oder bei einer Kooperation des Vereins mit einer Behinderteneinrichtung) nehmen auch Sportler ohne Vereinsmitgliedschaft an einem inklusiven Sportangebot teil. Diese sind nicht automatisch im Rahmen des Sportversicherungsvertrages mitversichert, sondern nur, wenn euer Verein eine „Nicht-Mitglieder-Zusatzversicherung“ abgeschlossen hat oder der Teilnehmer zumindest in einem anderen Sportverein in Baden-Württemberg oder Bayern Mitglied ist. Dies solltet ihr vorab mit eurem Verein und/oder dem Teilnehmer abklären.

Sicherheit für Vereine unterwegs

Die Kfz-Zusatzversicherung. Bitte nehmt hierzu direkt Kontakt mit der ARAG - Sportversicherung auf und klärt ab, ob euer Sportverein zur Absicherung des Wegerisikos und damit zur Absicherung des Unfallschadens an eurem Kraftfahrzeug die sog. Kfz-Zusatzversicherung abgeschlossen hat und wenn ja, welchen (aktuellen) Schutz diese beinhaltet.



Welche Fördergelder gibt es und wie kann ich diese beantragen?

Das Thema Fördergelder schreckt euch eher ab? Im Folgenden möchten wir aufzeigen, wo es Fördertöpfe gibt und welche Wörter im Förderantrag gut ankommen. Denn eins könnt ihr euch merken: es gibt genug Töpfe für das Thema Inklusion – also nutzt diese auch!

Wie findet ihr den passenden Fördertopf für euer Vorhaben?

- Anmelden zu Newslettern, zum Beispiel suprsports.de
- Sich an Anträge ran wagen, um Erfahrungen zu sammeln
- Viele Fördermöglichkeiten durchlesen
- Mut zum Telefon zu greifen
- Crowdfunding/Voting passt nicht für jedermann
- Netzwerken/Öffentlichkeitsarbeit erspart Lesen

Plattformen zum Fördertopffinden: Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

-  [Stiftungsfinder](http://stiftungssuche.de)
stiftungssuche.de
-  [Förderdatenbank](http://foerderdatenbank.de/fdb/de/foerderprogramme/foerderprogramme)
foerderdatenbank.de/fdb/de/foerderprogramme/foerderprogramme
-  [Förderfinder DOSB](http://inklusion.dosb.de/ueber-inklusion/foerdermoeglichkeiten)
inklusion.dosb.de/ueber-inklusion/foerdermoeglichkeiten
-  [Aktion Mensch – Förderfinder](http://aktion-mensch.de/foerderung/foerderfinder)
aktion-mensch.de/foerderung/foerderfinder
-  [Sparkassenstiftungsfinder](http://sparkassenstiftungen.de/sparkassenstiftungen/alle-sparkassenstiftungen)
sparkassenstiftungen.de/sparkassenstiftungen/alle-sparkassenstiftungen

- Stiftungen
- Unternehmen
- Banken
- Kommunen
- Lotterien (Aktion Mensch, Lotto, Totto)
- Ministerien
- Landessportbund/
Behindertensportverband
- Spenden von Privatpersonen

Insider-Tipps für die Beantragung von Fördergeldern:



Achtet auf einen seriösen Auftritt:

- Fotos
- Webseite
- Flyer
- Soziale Medien

Soziale Medien möglich Schlagwörter für den Förderantrag:

- Nachhaltig
- Inklusion
- Bildungsferne Familien
- Sozial benachteiligte Kinder
- Zugang zum Sport für Alle
- Partizipation
- Demokratie




Finanzielle Zuschüsse deutschlandweit

-  [Aktion Mensch](http://aktion-mensch.de/foerderung)
aktion-mensch.de/foerderung
-  [DSEE](http://deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)
deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de
-  [Deutsches Kinder- und Jugendhilfswerk](http://dkhw.de/foerderung)
dkhw.de/foerderung
-  [Crowdfunding – Fairplaid](http://fairplaid.org)
fairplaid.org

Finanzielle Zuschüsse Bayern

-  [EISs](http://bvs-bayern.com/inklusionssport/erlebte-inklusive-sportschule-eiss/)
bvs-bayern.com/inklusionssport/erlebte-inklusive-sportschule-eiss/
-  [Inklusive Sportveranstaltungen](http://bvs-bayern.com/inklusionssport/foerderung-inklusive-sportveranstaltungen-iks/)
bvs-bayern.com/inklusionssport/foerderung-inklusive-sportveranstaltungen-iks/

Finanzielle Zuschüsse Baden-Württemberg

-  [WLSB-Fördermittel für Inklusion im und durch Sport](http://wlsb.de/zuschuesse-foerderung-landesjugendplan/inklusion-im-und-durch-sport)
wlsb.de/zuschuesse-foerderung-landesjugendplan/inklusion-im-und-durch-sport
-  [Herzessache](http://herzessache.de/foerderung/index.html)
herzessache.de/foerderung/index.html
-  [Beteiligungstaler](http://allianz-fuer-beteiligung.de/foerderprogramme/beteiligungstaler/)
allianz-fuer-beteiligung.de/foerderprogramme/beteiligungstaler/

Mit einfacher Sprache mehr Menschen erreichen

Euer Vereinsangebot steht allen Menschen offen. Wie aber erreichen wir mit unseren Angeboten auch solche Menschen, die zum Beispiel über geringe Deutschkenntnisse oder Lesefähigkeiten verfügen? Einfache Sprache kann hier einen großen Beitrag dazu leisten, dass möglichst viele Menschen von den Angeboten der Vereine erfahren.

Leichte Sprache

Leichte Sprache ist eine besondere Form der deutschen Sprache, die ursprünglich von Menschen mit Lernbehinderung entwickelt wurde. Leichte Sprache folgt Regeln zu Wörtern, Sätzen und Texten sowie zu Gestaltungsmerkmalen wie Schriftgröße und Zeilenabstand. Bilder, die das Textverständnis unterstützen, sowie eine Verständlichkeitsprüfung durch die Zielgruppe sind bei Leichter Sprache verpflichtend. Texte in Leichter Sprache sind insbesondere geeignet für Menschen mit Lernschwierigkeiten und sind häufig ein Alternativangebot zu Texten in üblicher Sprache.

Einfache Sprache

Einfache Sprache ist eine vereinfachte Form der deutschen Sprache. Für die einfache Sprache gibt es im Gegensatz zur Leichten Sprache kein allgemein anerkanntes Regelwerk. Unter einfacher Sprache verstehen wir gemeinhin eine sprachliche Variante, deren Schwierigkeitsgrad zwischen der Leichten Sprache und unseren üblicherweise verwendeten Formen deutscher Sprache liegt.

Einfache Sprache für Flyer, Elternbriefe und Websites

Mit einfacher Sprache können wir den Empfängerkreis unserer schriftlichen Informationen deutlich vergrößern. Dabei könnten wir mit Leichter Sprache möglicherweise noch mehr Menschen erreichen, müssten dafür aber auch einige Nachteile in Kauf nehmen. So beschränkt die vorgeschriebene Schriftgröße 14 das Maß

von Informationen, die auf einen Flyer oder in einen Elternbrief passen, deutlich. Die größte Hürde bei der Verwendung von Leichter Sprache liegt erfahrungsgemäß in der verpflichtenden Nutzung von erklärenden Bildern, die zusätzlichen Zeit- und Kostenaufwand verursacht. Für Flyer, Elternbriefe und Webseiten ist die einfache Sprache zu empfehlen. Dafür greifen wir auf ausgewählte Mechanismen der Leichten Sprache zurück, die auf zwei Ebenen für eine Vereinfachung sorgen: Zum einen verbessern wir die Lesbarkeit und zum anderen die Verständlichkeit.

Gute Lesbarkeit

Eine gute Lesbarkeit ist nicht nur wichtig für Lesanfänger oder Menschen mit Sehschwäche. Eine übersichtliche und lesefreundliche Gestaltung ermöglicht allen Lesern ein müheloses Erfassen der Texte und lädt zum Weiterlesen ein.

Wählt eine gut lesbare Schrift wie Arial oder Verdana in Schriftgröße 12 bzw. 16 Pixel für Websites. Achtet – insbesondere bei Websites – auf einen hohen Kontrast, wobei immer die Schrift dunkel und der Hintergrund sehr hell sein sollte. Schreibt linksbündig und mit einem Zeilenabstand von 1,5. Absätze und Zwischenüberschriften strukturieren den Text und ermöglichen eine gezielte Suche nach relevanter Information. Wenn ihr Bilder verwenden möchtet, verwendet diese nicht als Hintergrund. Zahlen, wie zum Beispiel eine Telefonnummer oder eine IBAN, werden am besten so geschrieben, dass die Zahlen in Blöcken zusammengefasst sind. Die Telefonnummer 0178/5588193 ist in dieser Schreibweise deutlich besser lesbar: 01 78 – 55 88 193.

Gute Verständlichkeit

Die wichtigste und zugleich oft schwierigste Regel lautet: Fasst euch kurz. Wenige Infos bleiben besser im Gedächtnis. Außerdem ermutigt ihr mit kurzen Texten Menschen mit

Beispiel eines Flyers mit einfacher Sprache

geringen Deutschkenntnissen oder Lesefähigkeiten, den Brief oder Flyer überhaupt in die Hand zu nehmen. Bedenkt außerdem: Die meisten Texte werden nicht zu Ende gelesen. Stellt die wichtigsten Infos an den Anfang.

Verwendet häufig benutzte, einfache Wörter. Einfache Wörter sind solche, die wir im Alltag auch mündlich verwenden. Wenn ein Fachwort unumgänglich ist, erklärt es kurz.

Sätze sollen kurz sein und maximal ein Komma beinhalten. Vermeidet Passivkonstruktionen, denn aktive Sprache ist einfacher, kürzer, flüssiger zu lesen und leichter zu verstehen.

Vermeidet am besten auch den Konjunktiv, also zum Beispiel Wörter wie „würde“, „hätte“ oder „könnte“. Der Satz „Für eine bessere Planbarkeit wäre es gut, wenn Sie sich vor dem Probetraining telefonisch anmelden könnten.“ Ist unnötig kompliziert. Der Satz „Bitte melden Sie sich telefonisch an“ ist deutlich einfacher und konkreter.

Autorin:
Anne Badmann
Referentin für Bildungsangebote in Leichter Sprache bei der KEB Hessen und freiberufliche Trainerin für Leichte und einfache Sprache.

Weiterführende Informationen

Für einfache Sprache gibt es – wie bereits oben ausgeführt – keine verbindlichen Regelwerke. Für eine gut lesbare und leicht verständliche Sprache ist es sinnvoll, auf Regeln für Leichte Sprache zurückzugreifen und diese ggf. auf die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Das Regeln des Netzwerks Leichte Sprache bieten einen guten Überblick und sind online kostenlos verfügbar unter: www.leichte-sprache.org/leichte-sprache/die-regeln/

Alles, was ihr einfacher schreibt, als gewöhnlich, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Deswegen: traut euch einfach und fangt an. So könnt ihr mit eurem Angebot mehr unterschiedliche Menschen erreichen und in eurem Verein aktiv den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.



Ladet gerne unseren Beispielflyer direkt herunter.



| Ehrenamt

Bei inklusiven Gruppen braucht es oftmals zusätzliche Übungsleitende beziehungsweise Betreuende, die mithelfen. So kann auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden und eine gute Betreuung garantiert werden. Gerade im Bereich Inklusion kann eine zweite Person, die nicht aus dem sportlichen Bereich kommt, ein Mehrwert sein.

Methoden- und Tipps zur Ehrenamtsgewinnung:

Ausschreibung der Ehrenamtssuche:

- Auf der Vereinswebseite
- Beim Turngau oder Sportkreis
- In Form einer Suchanzeige am „schwarzen Brett“
- Qualifizierte Suche über die sozialen Medien
- Auf externen Webseiten:
 - [Trainersuchportal.de](https://trainersuchportal.de)
 - [Dosb.de/medienservice/stellenangebote](https://dosb.de/medienservice/stellenangebote)
 - [Flexhero.de](https://flexhero.de)
- An Universitäten oder Fachhochschulen (vor allem im Bereich Sozialpädagogik, Sport, Pädagogik)
- An Fachschulen für Sozialpädagogen oder Heilerziehungspfleger
- Kooperationen mit Universitäten oder Fachschulen oder Schulen eingehen

Auf dem Mitgliedsantrag eine Ankreuzmöglichkeit schaffen

Um ehrenamtliches Engagement abzufragen. Zum Beispiel: kannst du dir vorstellen in unserem Verein ehrenamtlich/als Übungsleiter tätig zu werden?

Bezahlung der Qualifizierung

Die Möglichkeit der Absolvierung einer Qualifizierung kann Sicherheit geben und einen zusätzlichen Anreiz darstellen für den Verein tätig zu werden.

Kooperationen eingehen

- mit der örtlichen Schule
- mit einer Fachschule
- Universität

Eltern/Begleitperson mit einbeziehen

Durchaus kann es für die Eltern auch eine „Entlastung“ darstellen in der aktiven Zeit des Kindes sich um andere Dinge zu kümmern und auch für die Kinder kann ein Zeitfenster ohne Eltern einen Mehrwert bringen. Allerdings kann die Unterstützung von Eltern auch eine Bereicherung darstellen, da sie im Umgang mit besonderen Kindern viel Erfahrungswerte mitbringen.

Teilhabe-Assistenz für einzelne Kinder

Wie im Bereich Bildung gibt es für Eltern von Kindern mit Behinderung Möglichkeiten eine Assistenzkraft zu beantragen, die die Kinder zu den Freizeitaktivitäten begleitet. Diese könnten während der Sportstunde eine Unterstützung darstellen.

Tipps zur Ehrenamtsgewinnung:

- Der richtige Stellentitel
- Eine Vereinsbeschreibung, die neugierig macht
- Genderneutralität und gegenderte Sprache
- Anforderungen und Aufgaben verständlich halten
- Angaben zu den Benefits oder zu Entgelt-Richtung erhöhen die Attraktivität der Ausschreibung
- Die Benefits unbedingt herausstellen
- Eine „Call-to-Action“ Handlungsaufforderung sollte auf keinen Fall fehlen



Barrierefreie Veranstaltungen - was ist die Überschrift?

Barrieren beziehen sich nicht nur auf Wege und Gebäudeausstattungen, sondern auch auf Kommunikationsmittel und -medien. Am wichtigsten ist es aber die Barrieren in den Köpfen abzubauen.

Es geht also nicht ausschließlich darum Rampen, Aufzüge, Dolmetscher und diverses technisches Equipment vor Ort zu haben, sondern auch wie mit der Vielfalt von Menschen umgegangen wird. Allen Menschen, unabhängig ihrer Voraussetzungen oder Einschränkungen sollte das Gefühl gegeben werden, dass sie dazu gehören.

Mit dieser Grundeinstellung können viele Barrieren abgebaut und Lösungen gefunden werden, um allen eine Teilhabe zu ermöglichen.

Wem hilft Barrierefreiheit?

- Gehörlosen und Schwerhörigen
- Blinden und sehbehinderte Menschen
- Personen mit Mobilitätseinschränkungen
- Personen mit einer geistigen Behinderung
- Personen mit psychischen Erkrankungen
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Personen mit Autismus
- Ältere Personen
- Eltern mit Kinderwagen
- Schwangeren Frauen

Willkommensprinzip

Personengruppen, an die sich die Veranstaltung richtet, sollten sich angesprochen fühlen. Sind also bei der Veranstaltung Personen mit Behinderungen willkommen, dann sollte dies auch bei der Ausschreibung explizit kommuniziert werden. Durch entsprechende Formulierungen, wie „alle sind willkommen“, „Für Personen mit und ohne Behinderung“ oder „inklusive Veranstaltung“ können Personen positiv motiviert werden an den Veranstaltungen teilzunehmen.

Zwei-Sinne-Prinzip

Die Information zur Veranstaltung sollte mindestens über zwei Sinne (Sehen, Hören, Tasten) wahrnehmbar sein. Somit können mögliche, vorhandene Schwächen ausgeglichen werden und alle fühlen sich willkommen. Folgendes kann eingesetzt werden: Dolmetscher, leichte Sprache, technische Hilfsmittel (Induktionsanlagen für Hörgeschädigte oder Computer-Programme zur Verschriftung des gesprochenen Wortes – Transkription oder Audiodeskription zur Bildbeschreibung). Bei Filmen empfiehlt sich ein Untertitel und bei Grafiken und Bildern eine Beschreibung mit Worten.

Halte es kurz und einfach

Die Informationen zur Veranstaltung sollten einfach und für jeden verständlich sein. Fremdwörter sollten vermieden werden. Und ein Satz sollte nur eine Information erhalten.

Barrierefreiheit kommunizieren und Bedarf erfragen

Im Vorfeld sollte kommuniziert werden, dass die Veranstaltung barrierefrei ist. Somit werbt ihr nicht nur für Qualität, sondern ihr könnt eventuell noch mehr Gelder für die Veranstaltung bekommen. Die konkreten barrierefreien Angebote oder Bereiche sollten benannt werden. Außerdem empfiehlt sich eine Abfrage der Bedarfe der Gäste und Teilnehmenden.

Beispiel:

- Bemerkung
(Hier können Sie auch Angaben machen, falls Sie aufgrund einer Beeinträchtigung Unterstützungsbedarf haben)
- Ich benötige folgende Unterstützungsmöglichkeiten:
 - Begleitperson
 - Barrierefreier Zugang
 - Gebärdensprachdolmetschung
 - Informationen in leichter Sprache



Insider-Tipp:
Ladet gerne unsere umfangreiche Checkliste direkt herunter.



| Teilnehmerbogen

Über einen Teilnehmerbogen lässt sich sicherlich streiten. Aber dieser kann durchaus einen großen Nutzen haben. Eine Notfallnummer ist in Zukunft direkt zur Hand und auch die Infos über Unverträglichkeiten sind notiert. Auch nützliche Hinweise zu den Behinderungen können nachgelesen werden, auch bei einem Trainerwechsel oder wenn mehrere Trainer in der Halle sind.

Folgende Hinweise könnten abgefragt werden:

- Notfallnummer
- Informationen zum Handicap
- Gibt es bei körperlicher Anstrengung etwas zu beachten?
- Können besondere Situationen auftreten? Und wie ist damit umzugehen?

Ein Teilnehmerbogen kann euch in jedem Fall ein Quäntchen Sicherheit geben.



Teilnehmer/-in – Infos

1. Name, Vorname

2. Geburtsdatum

3. Adresse

Anschrift

Postleitzahl

Ort

eMail-Adresse

Kontaktperson im Notfall

Telefonnummer

4. Informationen zum Handicap

5. Gibt es Erkrankungen bei denen man unvorhersehbar reagieren kann? Wie ist darauf zu reagieren?

6. Gibt es Probleme, die bei körperlicher Anstrengung auftreten können?

7. Allergien / Nahrungsmittelunverträglichkeiten

8. Ziele an den Kurs

9. Ansteckende Krankheiten?

10. Besonderheiten (Verhalten)
Was ist mir sonst noch wichtig?

Mit meiner Unterschrift stimme ich zu, dass alle Helfer der Gruppe Einsicht in diese Daten haben dürfen, um das Training so sicher wie möglich gestalten zu können.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/-in

Beispiel eines Teilnehmerbogen mit den wichtigsten Fragen und einer klaren Gliederung.



Insider-Tipp:

Ladet gerne unsere Vorlage zum Teilnehmerbogen direkt herunter.



| Spielesammlung

Bingo Staffel

Mitspieler*innen

Mindestens 6 Kinder

Material

Papier mit Bingofeldern, Würfel, Hütchen

Durchführung

- 1 Die Bingofelder werden mit Zahlen zwischen 1 und 6 versehen (am besten sind die Bingo-Zettel beider Mannschaften identisch).
- 2 Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt.
- 3 Mittels Hütchen werden für jedes Team ein Start und ein Ziel markiert.
- 4 Auf das Start-Kommando fängt das erste Kind an zu würfeln. Läuft bis zum Bingo-Zettel, streicht die gewürfelte Zahl weg und rennt zurück.
- 5 Das nächste Kind ist an der Reihe. Ist eine Zahl im Bingo-Feld nicht mehr vorhanden, läuft das Kind ohne durchstreichen zurück und das nächste Kind ist an der Reihe.
- 6 Gewinner*in ist, wer als erstes alle Zahlen in einer Reihe/Diagonale gestrichen hat.



Varianten

- Die Kinder laufen im Tandem.
- Es gibt pro Team ein Kind, der/die die besondere Rolle des Würfels übernimmt.
- Um das Spiel zu erschweren, können Rechenaufgaben auf Zettel geschrieben werden. Die Ergebnisse müssen Zahlen sein, die sich in den Bingo-Feldern befinden. Bevor ein Kind zum Bingo-Feld läuft, löst das gesamte Team gemeinsam die erste Rechenaufgabe. Das Ergebnis wird dann im Bingo-Feld gestrichen.
- Bingoblatt fühlbar, z.B. mit gestanzten Zahlen (Löcher).



Gondelfahrt

Mitspieler*innen

Mindestens 1 Kind

Material

PET-Flasche, kleiner Ball (Tennisball, Tischtennisball, o.ä.)

Durchführung

Jedes Kind bekommt eine eigene Flasche und einen Ball. Der Ball (unser Passagier) soll auf der Flasche (der Gondel) transportiert werden, ohne dass er herunterfällt.

Varianten

- Art der Bälle ändern. Je schwerer, desto leichter zu transportieren.
- Größe der Auflagefläche ändern: Zum Beispiel Hütchen anstelle einer Flasche.
- Geschwindigkeiten ansagen.
- Fortbewegungsart ändern.
- Parcours überwinden.
- Flasche an Rollstuhl befestigen.
- Spielen mit Partner*in (blinder Gondelfahrer und sehender Navigator).
- Kombination mit Stopp-Tanz.



Obstsalat

Mitspieler*innen

Mindestens 10 Kinder

Material

Kartenspiel oder selbst bemalte Karten

Durchführung

Jedes Kind sitzt im Kreis und bekommt eine Karte. Nutzt man das Kartenspiel, dann sagt man zum Beispiel, alle Herz sind Äpfel und so weiter. Oder man gibt direkt Karten mit verschiedenem Obst aus. Je nach Anzahl der Kinder sollte es nur 3-4 verschiedene Obstarten geben. Nun sagt ihr eine Obstart und alle Kinder, dieser Sorte müssen den Platz tauschen. Sagt ihr Obstsalat, dann müssen alle Kinder die Plätze tauschen.

Varianten

- Ein Kind oder ihr als Übungsleiter*in steht in der Mitte. Wenn ihr ein Obst sagt, müsst ihr schnell versuchen einen Platz zu erwischen. Findet ihr keinen Platz, bleibt ihr in der Mitte. Findet ihr einen Platz, darf das Kind in die Mitte, das keinen Platz gefunden hat.
- Die Kinder bilden Tandems und müssen sich an die Hand nehmen. Sind es wenige Kinder, dann kann auch zum Beispiel der Übungsleiter* die Übungsleiterin mit dem nicht gut sehenden Kind zusammen machen.
- Jedes Kind hat ein Glöckchen an sich. Hier müssen natürlich alle Kinder, die gerade nicht an der Reihe sind, ruhig sein.
- Es werden verschieden farbige Reifen im Kreis ausgelegt, diese symbolisieren jeweils ein Obst. Wahlweise kann auch nur die Farbe der Reifen gerufen werden.
- Bewegungsart vorgeben, z.B. "auf allen Vieren", auf Rollbrett.

Spielesammlung

Reifen nach Jerusalem

Mitspieler*innen
Mindestens 10 Kinder

Material
Reifen, Seile oder ähnliches, Musikbox

Durchführung
Zwei Kinder sind ein Team. Vor dem Spiel werden überall Reifen oder Seile in Kreisform ausgelegt. Es ist genau ein Reifen weniger als es Teams gibt. Es wird Musik angemacht. Die Kinder tanzen und hüpfen zur Musik. Stoppt die Musik, muss das Team in einen freien Reifen rennen. Wer den Reifen nicht schafft, darf als nächstes die Musik bedienen. Und ein Reifen wird weggenommen.

- Varianten**
- Ein Kind hat die besondere Aufgabe die Musik zu stoppen. Wisst ihr schon in der Woche vorher, dass ihr das Spiel vorhabt, dann könntet ihr dem Kind auch die Aufgabe geben, sich 1-2 Lieder für das Spiel auszusuchen.
 - Die Kinder machen das Spiel für sich selbst.
 - An jedem Reifen steht noch zusätzlich eine Warmmach-Übung.
 - Visuelle Signale statt Musik-Stopp.
 - Es werden genauso viele Reifen wie Teams im Raum verteilt. Jedes Team sucht sich einen Reifen und merkt sich dazu „Nr.1“. Dann sucht sich jedes Team einen anderen Reifen und merkt sich dazu „Nr. 2“ usw. (Die Reifen können auch mit Tiernamen o.Ä. verknüpft werden) Bei Musikstopp ruft der ÜL „Nr. 2“ und jedes Kind muss in seine Nr.2 laufen. (Diese Variante funktioniert auch einzeln)



Insider-Tipp:
Ladet unsere gesamten Spielesammlungen direkt hier herunter.



Stellschrauben

Bereich	Stellschraube	Beispiel
Aufgabe	Neue Regeln einführen/ bekannte Regeln ändern/ Änderung der Gang- oder Fortbewegungsart	z.B. Feuer, Wasser, Luft: Jede Ecke ist ein Element, Alle auf dem Rollbrett, jeder hat einen Löffel mit Tischtennisball in der Hand
	Prinzip des Handicaps	Alle müssen krabbeln, alle haben die Augen verbunden
	Besondere Rolle	z.B. Steuerung von Start/ Stopp der Musik
	Rechenaufgaben/ Rästel einbauen	An jeder Station muss zusätzlich eine mathematische Aufgabe gelöst werden
Raum	Glücksaufgaben einbauen	Augenzahl eines Würfels einbauen (z.B. Bingo)
	Anpassung des Spielfeldes	Vergrößern/ verkleinern
	Errichten von Zonen	Mit gleich starken Spielern
Zeit	Veränderung von Korb-, Netz-, Sprunghöhe	Aufbau eines Parcours – Beachtung der Einstiege
	Stellen von Zusatzaufgaben	z.B. Springseil einbauen
	Zeit für die Aufgabenerledigung individuell vorgeben	„läuft euch 3 Minuten warm“
Organisationsformen	Zeit als Gegner	Alle sind ein Team und bewältigen eine Aufgabe gegen die Zeit
	Zuordnung von Paaren oder einzelnen Spielern	Tandems
	Verbale/visuelle Unterstützung	Verwendung von Farb-Karten
	Konfrontation	Zwei unterschiedlich, klassifizierte Mannschaften spielen mit verschiedenen Aufgabenstellungen
Material	Organisation der Gruppe	Alle krabbeln, alle blind
	Verwendung von Hilfsmitteln	z.B. Fangarmverlängerung, akustische oder optische Hilfen
	Variation der Materialien und Geräte	z.B. verschiedene Wurfobjekte (Zeitlupenball, Luftballon etc.)
	Anpassen des Geräteaufbaus	Aufstieghilfen, z.B. kleiner Kasten

Wissenswertes zu den Handicaps

„Übung macht den Meister.“ Also traut euch Kinder mit Behinderung aufzunehmen und wachst mit eurer Herausforderung. Die meiste Erfahrung sammelt ihr in der regelmäßigen Interaktion mit den Kindern. Sprecht auch mit den Kindern selbst oder auch mit ihren Eltern - sie sind die Experten und können die besten Tipps geben. Folgend möchten wir euch Hintergrundwissen zu einzelnen Behinderungsarten, sowie Ideen für eure Kinderturnstunde geben

Autismus

Den Begriff „Autismus“ prägte ein Schweizer Psychiater, der um 1900 seine Patienten in Betrachtungen und Tätigkeiten als „ganz bei sich selbst“ erlebte – diese Menschen vermittelten den Eindruck, sie nähmen nichts und niemanden um sich herum wahr. Um diesen Zustand zu beschreiben, leitete er aus dem griechischen Wort „autos“ (das Selbst) den Begriff Autismus ab.



Das Hauptmerkmal autistischer Menschen ist eine besondere Reizverarbeitung. Das kann zum Beispiel eine Überempfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen sein, ebenso aber auch ein stark reduziertes Schmerzempfinden.

Personen mit Autismus fällt die Unterscheidung von Wesentlichem und Unwesentlichem schwer. Sie erleben bereits als Kinder immer wieder Reizüberflutung und Chaos. **Klare, gleichbleibende Strukturen bieten Autisten die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren. Dazu gehören beispielsweise vorhersehbare und wiederholte Tagesabläufe sowie eine feste Bezugsperson während Schule, Ausbildung oder Beruf.**

Dem „Chaos im Kopf“ begegnen viele Autisten mit ritualisiertem, stereotypem Verhalten. Manche schaukeln gern hin und her, wedeln mit Papier, beklopfen Gegenstände oder sortieren Dinge. **In einer Umgebung mit vielen Reizen (Lärm, Menschenansammlungen, blinkende Lichter oder ähnliches) benötigen sie Rückzugsmöglichkeiten.** Das Erlernen von Handlungen bereitet autistischen Menschen zum Teil erhebliche Mühe, und häufig sind sie grobmotorisch.

Die Ausprägung des Autismus kann sehr unterschiedlich sein. Früher teilte man die Patienten in „Asperger“- und „Kanner“-Autisten ein - benannt nach den Ärzten, die das Krankheitsbild als erste beschrieben haben. Als letztere bezeichnete man Menschen mit sogenanntem frühkindlichem Autismus, die im Alltagsleben besonders eingeschränkt sind, z. B. aufgrund von starken Verhaltensauffälligkeiten oder Sprachverlust. „Asperger“-Autisten nannte man diejenigen Personen, die insgesamt lebensfähiger sind, häufig Spezialinteressen verfolgen und sogenannte Inselbegabungen aufweisen – ein als Autor bekannter französischer Autist zum Beispiel kann mehr als 22.000 Kommastellen der Zahl Pi auswendig aufsagen.

Seit 2022 ist die neue internationale Klassifikation psychischer Störungen (ICD-11) in Kraft getreten, die die bisherigen Begriffsdefinitionen ablöst. Es wurde die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung“ mit mehreren Unterkategorien eingeführt.

Autisten werden häufig als unnahbar und abweisend charakterisiert. Tatsächlich gibt es Personen, die Körperberührungen ablehnen und anderen nicht in die Augen schauen können. Auch wenn die soziale Interaktion und Kommunikation autistischer Menschen im Allgemeinen gestört sind, sind viele von ihnen dennoch kontaktfreudig und gern in Gesellschaft. **Sie benötigen aber immer eine reizarme, manchmal auch beschützende Umgebung, in der sie sich entsprechend ihren Besonderheiten entfalten können.**

Dazu können angepasste Sportangebote in kleinen Gruppen, mit einfachen, wiederkehrenden Übungen und festen Begleitpersonen einen maßgeblichen Beitrag leisten.

Tipps für den Umgang mit Autisten:

- Dem einzelnen Menschen Zeit geben, sich in einer neuen Umgebung oder Situation zurechtzufinden
- Laute Geräusche vermeiden, nicht zu viele (Sport-)Angebote gleichzeitig machen
- Mit „Motivation und Verstärkung“ arbeiten, also häufiges Lob, Belohnungen
- Falls möglich, einen Ort für Auszeiten vorsehen
- Zum Erklären von Übungen können Bildkarten oder ähnliches hilfreich sein

Autorin:
Dr. Eva Bittmann, Wissenschaftlerin und Mutter eines Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung

Quelle:
Wer ist hier eigentlich autistisch?
In: Autismus - Stärke oder Störung?
Brit Wilceck, 2020

ADHS

ADHS ist eine angeborene, überwiegend genetisch bedingte Entwicklungsstörung (Häufigkeit: ca. 5% aller Kinder), die meist bereits in früher Kindheit erste Auffälligkeiten zeigt. Kernsymptome sind Unaufmerksamkeit, Impulsivität und/oder motorische Unruhe. Diese Symptome führen zu Funktionseinschränkungen im Alltag und zur Beeinträchtigung in der Leistung und der sozialen Kommunikation. Die damit verbundenen Schwierigkeiten bleiben in vielen Fällen bis ins Erwachsenenalter bestehen.

Im Vorschulalter steht die starke Bewegungsunruhe im Vordergrund. Auch im Schulalter wird ein Kind mit ADHS besonders in Situationen auffallen, in welchen von ihm erwartet wird, ruhig sitzen zu bleiben. Ab dem Jugendalter zeigt sich die Hyperaktivität oftmals nicht mehr in gesteigerter körperlicher Aktivität, sondern vielmehr in Form von innerer Unruhe oder Fahrigkeit. Diese innere Form der Unruhe bleibt oft auch im Erwachsenenalter bestehen. Die Störung der Aufmerksamkeit ist besonders im Schulalter offensichtlich. Mit zunehmendem Alter erhöht sich zwar die Aufmerksamkeitsspanne, doch bleibt sie im Vergleich mit Gleichaltrigen ohne ADHS häufig reduziert, was auch im Erwachsenenalter den Alltag Betroffener noch erheblich einschränken kann. Auch die Impulsivität geht üblicherweise mit zunehmendem Alter zurück, sorgt aber trotzdem mit ungeplanten Aktionen und überschießendem emotionalen Verhalten für erhebliche Schwierigkeiten im Zusammenleben.

So stellen nicht nur Behinderungen im klassischen Sinne eine Herausforderung für die Inklusion dar, sondern auch ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS. **Im Umgang mit diesen Kindern und Jugendlichen wird von Eltern und Betreuern, aber auch von den Gleichaltrigen in Schule, Freizeit und Sport ein hohes Maß an Verständnis, Geduld und Humor gefordert, um schwierige Situationen gemeinsam bewältigen zu können.**

Zur Therapie ist ein umfangreiches, multimodales Konzept erforderlich, um den verschiedenen Problembereichen gerecht zu werden. Dazu gehören Wissen über das Störungsbild, Aufklärung von Eltern und Betreuern, psychoedukative Maßnahmen, Förderung von Motorik und Koordination und bei stärkerer Betroffenheit verhaltenstherapeutische und medikamentöse Maßnahmen.

Bewegungsförderung und Sport kann Kindern mit einer ADHS helfen, aufmerksamer zu sein und so Informationen besser aufzunehmen und adäquat zu verarbeiten. Die Sportart scheint dabei egal zu sein, so das überraschende Ergebnis einer aktuellen Studie der Universität Regensburg (Dr. Petra Jansen, Professorin für Experimentelle Psychologie und Lehrstuhlinhaberin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg). **Wichtig ist, überhaupt Sport zu treiben, denn der führt zu einer signifikanten Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Zusätzlich sind für diese Verbesserung aber die sozialen Aktivitäten in der Gruppe entscheidend.**

Ein gemischtes Training, das Koordination und Ausdauer fördert, scheint dabei besonders sinnvoll zu sein. Gemeinsam in der Gruppe mit anderen, stärkeren und schwächeren Kindern, zu lernen, „Gas und Bremse“ richtig einzusetzen [Kiphard 1975, 1993], zu lernen, Kraft zu dosieren, Nähe und Distanz richtig einzuschätzen und Fortschritte zu machen in der Planung und Ausführung von Gruppenaktivitäten.

Das Kinderturnen in der Gruppe ist dafür ideal! Wenn es in dieser Gruppe gelingt, die Kinder auf die Integration in reguläre Sportvereine vorzubereiten, ist das ein großer Erfolg. Da Sport in Vereinen meist sehr leistungsorientiert betrieben wird, verlassen Kinder, die weniger „gut“, „stark“ oder motiviert sind, den Verein schnell wieder, weil es ihnen „langweilig ist“, die „anderen doof sind“ und „es keinen Spaß“ macht. Die Ursachen für Kinder mit einer ADHS liegen in ihrer schlecht gesteuerten sozialen Kommunikation, die sie schnell zu Außenseitern der Gruppe macht.



Für sie ist es nicht wichtig, weit oder schnell zu laufen oder zu schwimmen, den Ball dem Besseren abzugeben oder das Tor zu treffen – entscheidend ist für sie der Spaß bei ihren Aktivitäten. Ihnen ist es egal, ob man mit einem oder zwei Beinen abspringt, rückwärts oder vorwärts, mit Anlauf oder aus dem Stand, ihnen kommt es nur darauf an zu springen, zu laufen oder zu schwimmen. Für sie bleibt die Welt des Sportes eine Welt des Spiels, der Erprobung, des Ungewöhnlichen - oder aber sie wird abgelehnt und verweigert.

Die Kunst, Kinder mit ADHS im Kinderturnen zu inkludieren, besteht darin, diese Kinder mit ihren Besonderheiten, ihren Schrüllen und ihren Schwierigkeiten als eigene Persönlichkeiten anzuerkennen. Sie wollen die anderen nicht bewusst stören und ärgern oder den Spielleiter provozieren, aber es passiert ihnen, störungsbedingt, immer wieder. **Da sie meist höchst willig sind, anderen zu helfen, kann man das für die Inklusion nutzen. Man muss sie dabei aber unterstützen, damit es gelingt, ihre Kraft und deren Einsatz besser zu dosieren und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Sie zum persönlichen Helfer für**

ein schwächeres Kind zu machen, fördert ihre Motivation außerordentlich. Aber auch sofortiges Lob (nicht erst am Ende der Stunde!) für eine Leistung, die **heute** mal besser als bisher war, Anerkennung, einen **sonst üblichen Fehler vermieden** zu haben oder auch das Belohnen für eine Stunde **ohne Tadel oder Ermahnung**, können Kinder mit ADHS ungeheuer stärken und zu einem besseren Spielpartner machen.

Wenn es gelingt, ihr Interesse immer wieder zu wecken, sie den Spaß in der Bewegung und dem gemeinsamen Spiel erkennen zu lassen, werden sie in der Kinderturngruppe bleiben und ein aktives Mitglied werden. **Wenn man es gar schafft, ihre Probleme in der Interaktion mit den anderen Kindern zu erkennen und ihnen hilft, diese Schwierigkeiten zu reduzieren und sie dann merken, dass man sie schätzt, als eigene, ganz besondere Person, werden sie glühende Fans ihrer Gruppe und ihres Übungsleiters werden.**

Autor:
Dr.med. Klaus Skrodzki,
Kinder- und Jugendarzt, Kinderkardiologe



Sport mit Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen

Chronische Erkrankungen sind vielseitig. Einige Krankheitsbilder habt ihr vielleicht noch nie gehört, andere Krankheitsbilder sind euch bekannt. Chronische Erkrankungen können keine oder größere Herausforderung an eure Arbeit als Übungsleitungen stellen. In diesem Artikel bekommt ihr eine Hilfestellung dazu.

Ein erster Überblick:

„Als chronische Erkrankung bezeichnet man eine langsam entstehende und/oder lang (oft lebenslang) andauernde gesundheitliche Beeinträchtigung oder Störung die zwar medizinisch behandelbar, jedoch in der Regel nicht heilbar ist.“ (DBS e.V. 2019: 10). Zu den häufigsten chronischen Erkrankungen zählen Allergien, Asthma, Diabetes & angeborene Herzfehler. Durch die Vielzahl an chronischen Erkrankungen lassen sich zwei Unterscheidungskriterien mit Auswirkungen auf die Sportpraxis festmachen:

Krankheitsbeginn:

Insbesondere in Bezug auf die psychosozialen Aspekte macht es einen großen Unterschied, ob das Kind bereits seit seiner Geburt mit einer chronischen Erkrankung aufwächst oder ob die Erkrankung erst im Verlaufe der Kindheit auftritt und diagnostiziert wird.

Krankheitsverlauf:

Für die Sportpraxis ist der Krankheitsverlauf ein entscheidendes Kriterium für die Sportstundengestaltung. Bei Kindern mit Epilepsie oder Asthma kommt es akut zu einem Anfall, der schnelles Handeln erfordert. Andere Krankheitsbilder verschlechtern sich leider stetig (z.B. Mukoviszidose), sodass mit einer sinkenden Leistungsfähigkeit zu rechnen ist. Viele Krankheitsbilder verlaufen schubförmig. Dadurch gibt es Phasen, in welchen es den Kindern sehr gut geht und Phasen, in welchen die Kinder mit unterschiedlich starken Beschwerden die Sportstunde besuchen. Je nach Schwere der

Erkrankung, kann es auch vorkommen, dass die Kinder nur in den „guten Phase“ der Erkrankung den Sport besuchen können. Generell ist der aktuelle Gesundheitszustand bei allen Krankheitsverläufen schwankend. Achtet daher darauf, dass ihr Fehlzeiten bei den Kindern einkalkuliert und nicht negativ darstellt.

In der Sporthalle

Die Vielschichtigkeit der Krankheitsbilder kann schnell zur Verunsicherung führen. Fakt ist, dass ihr nicht in jedem Krankheitsbild Experte sein könnt und müsst. Ziel ist es, jedem Kind die Möglichkeit zu geben, an der Sportstunde mitzumachen. Dabei geht es insbesondere um die Förderung der psychosozialen Ressourcen und darum, die Kinder überhaupt in Bewegung zu bringen. Eure Breitensportstunde ist keine zielgerichtete Sporttherapie. Der Spaß und die Freude an Bewegung stehen an erster Stelle.

Tipps für die Praxis

– Austausch mit Eltern

Ohne Eltern geht es nicht. Die Eltern sind die engsten Bezugspersonen des Kindes. Sie wissen am besten über den Krankheitszustand und dessen Verlauf Bescheid. In der Regel melden sich Kinder zu einer Schnupperstunde an. Fragt die Eltern und lasst euch von den Eltern erzählen, worauf ihr achten müsst. Fragt alles, was ihr wissen möchtet. Seid ihr euch unsicher, lasst die Eltern die ersten Stunden begleiten bzw. zuschauen.

– Stundenablauf/feste Stundenrituale

Ein klarer Stundenablauf mit damit verbundenen Ritualen gibt den Kindern Sicherheit. Zudem sollte klar sein, dass Kinder mit einer chronischen Erkrankung immer eine Trinkpause machen können. Einigt euch hier auf eine feste Absprache und kommuniziert dies auch in der gesamten Sportgruppe.

– Schulung der subjektiven Belastungswahrnehmung

Beim subjektiven Belastungsempfinden geht es darum, den Kindern ein Gespür für ihre eigene körperliche Belastung zu vermitteln. Durch die Schulung dieser Fähigkeit (z.B. kindgerechte Einführung in die Borgskala, „Laufen ohne Schnaufen“) lernen die Kinder selbst, ihre Belastung gesund zu dosieren.

Egal, ob chronische Erkrankung oder nicht. Die Schulung des subjektiven Belastungsempfindens ist für jedes Kind sinnvoll.

– Einsatz von Hilfsmitteln

Oft reichen schon kleine Hilfsmittel aus. Kinder, die z.B. aufgrund eines Herzfehlers eine bestimmte Herzfrequenz einhalten müssen, können eine Pulsuhr tragen (ggf. bei Körperkontaktspielen durch ein Schweißband überdeckt). Mit der richtigen Einstellung gibt es beim Überschreiten der maximal erlaubten Herzfrequenz einen Warnton.

– Den Notfallplan kennen

Ein Notfall (z.B. Asthmaanfall, Unterzuckerung bei einem Kind mit Diabetes) kann immer passieren. Wichtig ist, dass ihr wisst, wie ihr handeln müsst. Neben dem regelmäßigen Besuch der „Erste-Hilfe Schulung“ ist auch hier der Austausch zu den Eltern wichtig. Die Notfallnummer der Eltern sollte darüber hinaus immer sofort verfügbar sein.

– Keine Angst haben!

Auch wenn dies in der Theorie erstmal einfacher klingt als in der Praxis-die meisten Kinder mit einer chronischen Erkrankung freuen sich, wenn sie mit wenigen Stundendifferenzierungen und einer guten Übungsleiter-Eltern-Beziehung an eurer Sportstunde teilhaben können.

Autorin:

Lena Kreft, Leitung des Sportmanagements beim TV Ratingen 1865 e.V. & freiberufliche Referentin in der Übungsleitersausbildung

Weiterführende Literaturhinweise/Quellen :

- Wir in der Schule! Chronische Erkrankungen und Behindertungsformen im Schulalltag. Informationen aus der Selbsthilfe. BAG Selbsthilfe, 2016.
- Curriculum Basismodul „Bewegung, Spiel und Sport für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen“ Deutscher Behindertensportverband e.V., 2019.
- Chronische Erkrankungen als Problem und Thema in Schule und Unterricht. Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer der Klasse 1-10. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Das chronisch kranke Kind im Schulsport. Freie und Hansestadt Hamburg. Behörde für Bildung und Sport (Sportamt). Durlach, Kauth, Lang, Steinki, 2007

Fragen und Antworten

Kommunikation

Wie kommt ihr an die Zielgruppe, also an Kinder mit Behinderung?

Sprecht gezielt Einrichtungen an von denen ihr wisst, dass hier Kinder mit Behinderung hingehen. Lasst ihnen Informationen zukommen, dass es bei euch ein Angebot gibt, an dem sie teilnehmen können. Nennt euer Angebot „inklusiv“, „für alle“ oder ergänzt den Zusatz „Kinder mit Behinderung willkommen“. So fühlen sich auch Eltern angesprochen, die unsicher sind und/oder in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben. Sobald sich die ersten Kinder mit Behinderung bei euch wohlfühlen, wird sich euer Angebot ganz schnell rumsprechen.

Wie könnt ihr darauf aufmerksam machen, dass jeder bei euch willkommen ist?

Heißt öffentlich alle Kinder willkommen! Auch, wenn es für euch eine Normalität. Noch sind wir nicht dort angekommen, dass es „normal“ ist, dass alle Kinder überall mitmachen dürfen. Sobald ihr öffentlich bekannt macht, dass alle Kinder bei euch willkommen sind, wird sich dies rumsprechen. Die Eltern werden dankbar sein und das Angebot gerne annehmen.

Es empfiehlt sich auf verschiedenen Plattformen ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass zum Beispiel auch Menschen mit Behinderung und Migrationshintergrund willkommen sind.

Geeignete Plattformen können sein:

- Webseite
- Newsletter
- Sporthalle
- Aushänge
- Flyer
- WhatsApp-Gruppen

Besonders geeignet sind auch Kooperationen und Kontaktaufnahme mit (Förder-) Schulen, Kindergärten oder Elterngemeinschaften. Lasst ihnen die Information zukommen, dass es bei euch ein Angebot gibt, an dem Kinder mit Behinderung teilnehmen können. Eine zentrale Rolle spielt außerdem die Kommunikation mit euren Vereinsmitgliedern. Redet miteinander über eure offenen Gruppen. Die Kommunikation innerhalb eures Vereins entscheidet darüber, wie diese Botschaft nach außen getragen wird.

Warum solltet ihr in eurem Turn- und Sportverein gezielt und offensiv inklusives Kinderturnen anbieten?

Damit alle Kinder die Möglichkeit haben, sich zu bewegen und am Vereinsleben teilzunehmen! Eine Willkommenshaltung lädt auch Eltern ein, die vielleicht an anderer Stelle abgewiesen oder schlechte Erfahrungen gemacht haben. Neben neuen Mitgliedern lässt sich über inklusives Kinderturnen vielleicht sogar die ein oder andere Person mehr gewinnen, die sich ehrenamtlich engagieren möchte. Gleichzeitig können über das Thema Inklusion weitere Kooperationen entstehen. Durch eine bessere Vernetzung mit der Stadt, Gemeinde oder Kommune kann es zu einer engeren Zusammenarbeit kommen.



Übungsleiter

Welches ist der richtige Umgang mit Kindern mit Behinderung?

Es gibt kein richtig oder falsch. Am besten behandelt ihr die Kinder so wie alle anderen. Wichtig ist, dass die Kinder mit Beeinträchtigung gemäß ihren Fähigkeiten gefördert und nicht überfordert werden. Es ist aber durchaus ratsam, bei den Eltern oder den Kindern selbst abzufragen, was es bei sportlicher Betätigung zu beachten gibt beziehungsweise, ob das Kind aufgrund seiner Einschränkung das ein oder andere aus gesundheitlichen Gründen nicht mitmachen kann. Aber manchmal geht vielleicht mehr, als die Eltern denken. Ein Abfragebogen kann sinnvoll sein.

Müssen die Übungsleitungen besonders qualifiziert sein, damit ein Vereinsangebot „inklusiv“ genannt werden darf?

Nein. Allerdings kann eine zusätzliche Fort- oder Ausbildung den Übungsleitungen Sicherheit geben und zusätzliches Wissen vermitteln. Dies ist allerdings keine Voraussetzung, damit ihr als Verein das Angebot ‚inklusiv‘ nennen dürft. Je nach Grad der Behinderung können zusätzliche Übungsleitungen beziehungsweise weitere Betreuer hilfreich sein, um auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und eine erhöhte Betreuung zu garantieren.

Braucht ihr mehr Übungsleitungen für eine inklusive Gruppe?

Zusätzliche Übungsleitungen beziehungsweise weitere Betreuer sind bei einer inklusiven Gruppe sehr hilfreich. Somit kann auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden und eine ausreichende Betreuung garantiert werden. Neigt ein Kind zum Beispiel dazu weg zu laufen, kann eine weitere Person hilfreich sein.

Doch wo gibt es die fehlenden Übungsleiter?

Eine Möglichkeit könnte sein, dass ihr die Eltern oder Begleitperson mit einbezieht. Wer aber gerne die Eltern aus und vor hätte, könnte an eine Kooperation mit einer Schule oder einer Universität denken. Die Mithilfe in einer inklusiven Kinderturnstunde könnte durchaus ein längerfristiges Projekt oder Modul darstellen.



Gerade im inklusiven Bereich kann ein Aushang im Fachbereich „Soziale Berufe“, „Heilerziehungspfleger“, „Physiotherapie“ oder „Sonderpädagogik“ interessierte Helfer bringen. Eine weitere Möglichkeit könnte die Anfrage bei den Eltern oder der Begleitperson nach einer persönlichen Assistenz sein. Manche Familien haben hierauf einen Anspruch und können diese Assistenzkraft beantragen.

Wie können den Übungsleitungen Berührungängste genommen werden?

Erfahrungen in den Stunden kommen von ganz alleine und sind nützlich, um Berührungängste zu nehmen. Dennoch können Fortbildungen im Bereich Inklusion hilfreich sein, um sich in der Thematik sicherer zu fühlen und das Wissen zu erweitern. Gespräche mit den Eltern oder mit den Kindern selbst können hilfreiche Tipps geben.

Turnstunde

Was muss bei der Gestaltung der Übungsstunde beachtet werden, so dass jedes Kind mitmachen kann?

Eine Stunde sollte so gestaltet sein, dass jedes Kind gemäß seinen Fähigkeiten mitmachen und Spaß haben kann. Und wenn dann mal bei einem Spiel ein Kind nicht mitmachen kann, dann seid kreativ, wie immer. Vielleicht kann, zum Beispiel das Starten und Stoppen oder Auswählen der Musik auch eine besondere Rolle für ein Kind darstellen.

Bedarf es besondere Materialien, um Kinder mit Behinderung aufzunehmen?

Im Großen und Ganzen braucht es erstmal kein besonderes Material, damit die Kinder mitmachen können. Mit der Zeit wird sich zeigen, welche Materialien für die inklusive Kinderturnstunde hilfreich sein können. Für zusätzliche Materialien lassen sich sehr gut Gelder beantragen. Sei es über Firmen bei euch vor Ort, durch Stiftungen oder mithilfe von öffentlichen Geldern.



Allgemeines

Muss die Halle barrierefrei sein?

Langfristig gesehen macht eine barrierefreie Halle durchaus Sinn. Aber Anfangs könnte dies im Kinderbereich auch ohne Barrierefreiheit möglich sein. Sollte ein Kind im Rollstuhl in die Halle kommen, dann gibt es hierfür sicherlich Lösungen, wie den Bau einer Rampe, das Heben des Kindes über die Stufen. Vergesst allerdings nicht die Barrierefreiheit der Toiletten im Blick zu behalten.

Die Barrierefreiheit ist allerdings nicht nur auf den Bau der Sportstätte zu reduzieren. Barrierefreiheit bedeutet zum Beispiel auch, dass Schilder, Flyer und Webseite groß und leicht verständlich gestaltet sind. Am besten sind sie mit Bildern oder Illustrationen ergänzt und einfache Sprache wird verwendet.

Warum sollte euer Verein Inklusion anbieten?

Damit alle Kinder die Möglichkeit haben sich zu bewegen. Eine Willkommens-Haltung lädt auch Eltern ein, die vielleicht in anderen Vereinen abgewiesen oder schlechte Erfahrungen gemacht haben. Alles in allem steigert ihr auch die Mitgliederzahl. Vielleicht gewinnt ihr dadurch auch die ein oder andere Person, die sich ehrenamtlich engagieren möchte. Durch das Thema Inklusion können weitere Kooperationen entstehen. Auch Städte, Gemeinden und Kommunen sind oft stolz und plötzlich bei Fragen noch besser auf den Verein zu sprechen. Inklusion kann zusätzlich für mehr Ansehen sorgen und dazu dienen, Preise zu bekommen und leichter an Spenden und Zuschüsse zu kommen.

Können zusätzliche Gefahren/Probleme auftreten und wenn ja welche?

Eigentlich kann nicht viel mehr passieren als mit einer ‚normalen‘ Kinderturngruppe. Ein kurzes Gespräch mit den Eltern beziehungsweise den Kindern selbst bringt auf alle Fälle etwas und gibt euch die Sicherheit und den Mut, den ihr braucht. Die Eltern kennen ihre Kinder und können Euch somit die nötigen Tipps mit auf den Weg geben.



Herausgeber und Redaktion:

Schwäbischer Turnerbund e.V. (STB)
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
info@stb.de
www.stb.de

Autoren

Anna-Lena Würbach
Lisa Schwarz-Weiß
Anne Badmann
Dr. Eva Bittmann
Dr.med. Klaus Skrodzki
Lena Kreft

Projektteam

Anna-Lena Würbach
Astrid Hess
Stephan Scheel
Kyra Straub
Matthias Ranke
Dr. Peter Bösl
Ramona Müller

Bildnachweis

Titelbild: adobestock.com/Seventyfour
S. 3, 11, 12, 14, 17, 23, 24, 25, 28, 32, 40:
Tom Bloch – www.tombloch.de
S. 11:
TS Durlach
S.4-5, 9, 26, 35, 36, 39, 41, 42:
Heiko Potthoff – www.starkebilder.net

Layout

Jochen Strotzer - visuelle Kommunikation
www.jochenstrotzer.de

1. Auflage | Erscheinungsjahr 2024

Traut euch den Schritt zu gehen und habt keine Angst etwas falsch zu machen.

INKLUSION IM KINDERTURNEN

Ein Leitfaden mit vielen hilfreichen Tipps
für Vereine, die sich dem Thema Inklusion
im Kinderturnen annähern wollen.

Viel Freude bei der Umsetzung!

