

Bewegung als niederschwelliges Qualifizierungsangebot für Jugendliche mit Förderbedarf

Martin Arnold

>> Aus Studien zu Integration und Psychomotorik weiß man, dass Bewegung auch die Zielgruppe Jugendliche mit Förderbedarf zu mehr Bewegung motiviert. Bewegung ist das zentrale Element der Psychomotorik. Letztere eignet sich für Jugendliche, die z. B. motorische oder emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder Schwierigkeiten in ihren Beziehungen zu anderen haben. Im vorliegenden Beitrag werden anhand vieler praktischer niederschwelliger Übungen und Spiele die „Bewegungsarbeit“ und das spielerische Lernen sowie der Umgang mit Bewegung mit Jugendlichen aufgezeigt und reflektiert.

1. Die Theorie

Mehr eigene Qualifizierung durch ein niederschwelliges Bewegungsangebot heißt das Ziel dieses Beitrags. Bewegungserziehung ist also kein einfaches Training mehr. Jugendliche mit Förderbedarf¹ sollen in ihrer motorischen Gesamtentwicklung angeregt werden.

Dies geschieht durch genügend Impulse zu Eigenaktivität und Kreativität. Die Bereiche dazu sind:

- der emotional-soziale Bereich
- der Bewegungsbereich
- der Wahrnehmungsbereich

Diese drei Lernbereiche stehen in einer engen und vielfältigen Beziehung zueinander. Die nachfolgenden praktischen Spiele und Übungen gehen vor allem auf diese Bereiche ein. Eine Verbesserung im Wahrnehmungsbereich wird sich immer auch im Bewegungsbereich bemerkbar machen. Genauso haben

¹ vgl. Rundschreiben: 2008-19; BMUKK-36.153/0103-I/8/2008; Richtlinien für Differenzierungs- und Steuerungsmaßnahmen im Zusammenhang mit der Feststellung des sonderpädagogischen Förderbedarfs.

bewegungsschulende Aufgaben und Übungen auch Auswirkungen auf die Sinneswahrnehmung. Will man jedoch gezielt eine Fähigkeit (einen Bereich) fördern bzw. trainieren, wird versucht, die anderen Bereiche, soweit dies möglich ist, auszuschalten. Von der Gewichtung her sind alle Gebiete gleich anzusehen.

1.1 Emotional-sozialer Bereich

Hierzu gehören Rollenspiele sowie Teamaufgaben. Bei solchen Übungen lernen die Teilnehmer, miteinander umzugehen und aufeinander zu reagieren. Sie müssen lernen, auf die Bedürfnisse, Erwartungen, Wunschvorstellungen und Gefühle anderer Menschen achtzugeben und sie zu respektieren. Gefühlsausdrücke werden in pantomimischen Übungen und Aufgaben dargestellt und erraten. Durch Mannschaftsspiele werden das Teamgefühl sowie das Einfügen in eine Gruppe geübt und simuliert. Es soll gelernt werden, dass Konflikte auch ohne Gewalt gelöst oder beseitigt werden können.

1.2 Bewegungsbereich

Der Schwerpunkt liegt hier im Erlernen und Beherrschen von Bewegungsmustern und Abläufen. Die Jugendlichen sollen ein breites Spektrum an Bewegungserfahrungen sammeln, um so besser für alle möglichen Situationen gerüstet zu sein und dadurch auch eigene Wege der Problemlösung zu finden.

1.3 Wahrnehmungsbereich

In diesem Bereich werden vor allem die optischen, akustischen und taktilen Sinneserfahrungen behandelt. Dazu gehören auch Erfahrungen der Körper- und Raumorientierung. Die Jugendlichen sollen lernen,

motorisch schnell und der Situation entsprechend auf Reize zu reagieren. In diesen Bereich fällt die Entwicklung des Körperbewusstseins bzw. der Körperorientierung. Viele Jugendliche mit Förderbedarf können mit einfachen Bewegungsbeschreibungen nichts anfangen, da sie ihren Körper nicht kennen und fühlen gelernt haben. Auch die Beherrschung des Zeit- und Raumgefühls wird mit Übungen geschult.

2. Die Praxis als motorische Grundlage

Als Grundlage zur Ausarbeitung für ein Stundenbild aus dem Bereich „Motorik“ (Abb. 1) ist ein Selbstauskunftfragebogen (Abb. 2) hilfreich, welcher von den Jugendlichen vorab ausgefüllt werden sollte. Dieser beinhaltet Daten zur Person, zum allgemeinen Gesundheitszustand und Fakten zum speziellen Gesundheitszustand bzw. Fördermaßnahmen (Achtung Datenschutz!).

Erforderliche Inhalte für ein Stundenbild:

- Schwerpunkt/Ziel
- Alter und Anzahl der Jugendlichen
- Vorhandensein einfacher Materialien
- Struktur und Organisation
- örtliche Rahmenbedingungen
- Materialliste
- Plan B
- Maßnahmen zur Sicherheit
- Doppelbetreuung notwendig? Ggf. erforderliche Regelungen treffen

Abb. 1: Anforderungen an ein Stundenbild aus dem Bereich „Motorik“

Unter Ziffer 4 stelle ich ausgewählte Bewegungsübungen zu den Bereichen Team, Kooperation und Vertrauen (in der Praxis bereits mehrfach erfolgreich erprobt) vor. Die Qualität der Übungen ist immer abhängig vom Grad des Förderbedarfs der Jugendlichen zu sehen. Gegebenenfalls müssen kurzfristige Abänderungen der Stundenplanung zum Wohle der Jugendlichen durchgeführt werden.

3. Reflexion

Für eine effektive Reflexion der Übungen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wichtig dabei ist, sich sowohl Fragen als auch Antwortmöglichkeiten im Vorfeld gut zu überlegen:

amac

Selbstauskunft

Mein Name:

Die Sicherheit unserer TeilnehmerInnen hat bei uns höchste Priorität. Mit den Angaben in diesem Formular unterstützen Sie uns in der Gewährleistung Ihrer Sicherheit während der Trainingsteilnahme. Für die angebotenen Übungen/Stationen ist eine normale körperliche Verfassung/Kondition notwendig. Sofern zum Zeitpunkt des Trainings medizinische Einwände vorliegen, ist eine Teilnahme untersagt.

Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt, werden weder gespeichert, noch an Dritte weitergegeben (Datenschutz!). Sie dienen ausschließlich dazu, gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. Bitte beantworten Sie folgende Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Bei TeilnehmerInnen unter 18 Jahren bitten wir die Erziehungsberechtigten, die Fragen mit ihren Kindern auszufüllen und zu unterschreiben. Eine Teilnahme ist nur mit der Unterschrift des Erziehungsberechtigten möglich.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

		Ja	Nein
01	Herz- Kreislaufkrankungen (Herzklappenfehler, Herzinfarkt, Blutdruck...)		
02	Kurzatmigkeit, Asthma		
03	Verletzungen des Bewegungsapparates (z.B.: Bänderrisse, Luxationen.....)		
04	Verletzungen des Stützapparates (z.B.: Wirbelsäulenverletzungen u.a.....)		
05	Beeinträchtigung des Hörapparates (Schwerhörigkeit, Tinnitus.....)		
06	Infektionserkrankungen innerhalb der letzten 3 Monate		
07	Fieber innerhalb der letzten 5 Tage		
08	Regelmäßige Medikamenteneinnahme (wenn ja, welche.....)		
09	Schwangerschaft		
10	Zeckenschutzimpfung		
11	Allergien		
12	RaucherIn		
13	SchwimmerIn (mindestens 15 Minuten im freien Stil)		
14	1-2 Stunden regelmäßige Bewegung (Sport) pro Woche		

Ich nehme an den Aktivitäten auf eigene Verantwortung im Rahmen der Maßnahme teil. Ich bin über die Freiwilligkeit meiner Teilnahme informiert worden. Ich bestimme selbst die Intensität und das Ausmaß meiner körperlichen Betätigung. Die Abgabe der Selbstauskunft ist Voraussetzung für die Teilnahme. Ich erkläre die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben. Im Rahmen des Datenschutzes werden auch Bilder zur Dokumentation gemacht.

Ort, Datum _____ TeilnehmerIn _____ Erziehungsberechtigter (bei TeilnehmerIn unter 18 Jahren) _____

www.amac.at 2019

Abb. 2: Selbstauskunftbogen zum Gesundheitszustand

- 1 Ecken einteilen und Jugendliche in die erste (beste) Ecke bzw. vierte (schlechteste) Ecke laufen lassen
- 2 sitzen – liegen – stehen
- 3 Flipchart mit Zielscheibe
- 4 Daumen hoch – seitlich – unten

Es sollen der Sinn, Zweck, die Umsetzung der Übungen und Spiele gemeinsam mit den Jugendlichen besprochen und kurz analysiert werden. Fairness ist oberstes Gebot!

4. Spiele zur praktischen Anwendung

4.1 Allgemein

► Wäscheklupperspiel:

Jeder Spieler erhält drei Wäscheklupperl und gibt sie auf sein T-Shirt. Die anderen Mitspieler versuchen,

diese Klupperl zu ergattern. Gewonnen hat jener Spieler mit den meisten Klupperl.

Variation: Jeder hat drei Klupperl am Rücken, die von den anderen Mitspielern genommen werden dürfen. Geklaute Wäscheklupperl kommen an die Vorderseite des T-Shirts, diese dürfen nicht entwendet werden.

4.2 Teamspiele

► **Mattensurfen:**

Je nach Teilnehmerzahl werden ein oder zwei Gruppen gebildet. Die Jugendlichen stehen rund um die Matte, auf der ein weiterer Spieler liegt. Die restlichen Jugendlichen heben die Matte an – je nach Alter auf Schulterhöhe oder über Kopf – und auf „3“ lassen alle gemeinsam die Matte fallen. Der liegende Jugendliche muss auf gute Körperspannung achten.

Variante: Der einzelne Jugendliche steht auf der Matte wie ein Surfer.

► **Sandwich:**

Einige Jugendliche liegen auf einer dicken Matte. Eine zweite Matte wird darauf gelegt, andere Jugendliche können sich nun darüber rollen. Das Spiel kann durch „Sandwich belegen“ erweitert werden, d. h. auf das Sandwich werden Tomaten, Gurken, Käse und zuletzt das zweite Brötchen gelegt.

4.3 Kooperationsspiele

► **Kooperationsspiele mit Stäben:**

Die Stäbe werden wie eine Kooperationsleiter aufgelegt und jeder Farbe eine Bewegung zugeordnet. Bsp.: blau = beidbeiniger Sprung; gelb = Hände klatschen über Kopf; rot = Hände klatschen in Kniehöhe. Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und stellt die Stäbe seitlich senkrecht auf. Auf Kommando geht jeder einen Schritt weiter und greift nach dem Stab des Vordermannes. Ziel des Spiels ist, eine Runde zu schaffen, ohne dass ein Stab umfällt.

Variation: verschiedene Kommandos für Richtungsangabe

► **Gordischer Knoten:**

Alle stehen im Kreis, eng Schulter an Schulter. Die Augen werden geschlossen, die Hände zur Mitte ausgestreckt und je eine Hand gefasst. Hat jeder eine andere Hand gegriffen, können die Augen wieder geöffnet werden. Alle versuchen nun, ohne die Hände zu lösen, den Knoten zu entwirren.



Abb. 3: Variation zur Übung „Vertrauensfall“

4.4 Vertrauensspiele

► **Vertrauensfall:**

Alle Jugendlichen stellen sich einander gegenüber auf und fassen sich an den Händen. Ein Teilnehmer steht auf einer Erhöhung (Kasten, Tisch) und lässt sich auf Kommando fest wie ein Brett, bäuchlings auf die Hände der Jugendlichen fallen.

► **Vertrauenskreis:**

Alle Teilnehmer stehen eng in einem Kreis zusammen. Eine Person stellt sich in die Mitte, verschränkt die Arme vor der Brust, schließt die Augen und macht sich steif wie ein Brett. Die Person lässt sich sodann fallen;



Abb. 4: Variation des Spiels „Vertrauenskreis“

die anderen fangen sie auf und schubsen sie sanft wieder in eine stehende Position. Zum Gewöhnen können zu Beginn die Augen offen gelassen werden.

Variante: die Verwendung eines schmalen Holzes bzw. einer Augenbinde

► **Seilkreis:**

Alle Teilnehmer halten ein Seil mit beiden Händen fest. Ein Jugendlicher steigt (nur unter Sicherung des Übungsleiters) auf das Seil und bewegt sich konzentriert am Seil weiter.



Abb. 5: Seilkreis



Abb. 6: Variation des „Seilkreises“ mit verbundenen Augen

4.5 Alternative Spielformen

► **Eisscholle:**

Alle Spieler stehen auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier oder einer Decke). Der Spielleiter steht außen und erzählt von der Treibfahrt der Scholle. Je mehr sie in wärmeres Gebiet kommt, desto mehr schmilzt sie, d. h. der Spielleiter verkleinert die Eisscholle, indem er Zeitungspapierstreifen abreißt oder die Decke zusammenlegt. So treibt die Scholle weiter und wird

immer kleiner und kleiner. Die Spieler müssen sich immer mehr gegenseitig halten und helfen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe droht „unterzugehen“.

Variation: Die Gruppe steht auf einer Decke. Wie oft gelingt es, die Decke zu falten, sodass noch immer alle oben stehen können?

► **Kreisjonglieren:**

Es stehen alle Mitspieler im Kreis (ca. 1 m Abstand zum Nachbarn). Es wird ein Ball von einem zum anderen geworfen. Wer schon einmal den Ball hatte, darf ihn nicht mehr bekommen. Alle müssen sich merken, von wem sie den Ball erhalten und zu wem sie ihn weitergeworfen haben. Nach Beendigung der ersten Runde wird der Ball wieder auf die Reise geschickt – in der gleichen Reihenfolge. Nach ein paar gelungenen Durchgängen werden allmählich immer mehr Bälle in die Runde gegeben.

► **Hasenjagd:**

Alle Teilnehmer hocken sich wie kleine Hasen, abwechselnd und jeweils in die andere Richtung schauend, in eine Reihe. Der Spieler am einen Ende ist der Hase, der rechts oder links herum laufen und auch die Richtung wechseln kann. Der Fänger auf der anderen Seite darf nur in die einmal gewählte Richtung laufen. Der Jäger kann sich jedoch hinter einen Mitspieler hocken, der dann für ihn weiter jagt. Wird der Hase gefangen, erfolgt der Rollenwechsel.

► **Mattenabfangen:**

In der Halle werden gleichmäßig Matten, eventuell auch Reifen, verteilt und zwar so, dass sich die Spieler ohne Bodenberührung durch die Halle bewegen können. Ein Fänger versucht, möglichst viele Mitspieler zu fangen. Wer auf den Boden tritt, ist gefangen.

Variation: Wer erwisch wurde, ist neuer Fänger bzw. hilft dem Fänger. Wer bleibt übrig?

► **Ballonfahrt:**

Jeweils vier Personen (evtl. berühmte Persönlichkeiten wie Papst, Rockstar, Schauspieler, Sportler) sitzen in einem Ballon. Der Ballon ist überladen. Die Reisenden können nur dann wieder heil auf der Erde landen, wenn einer vorher den Ballon verlässt. Jeder muss nun versuchen, die anderen davon zu überzeugen, warum gerade er nicht geopfert werden darf.

Beobachtungskriterien: Wie wird versucht, die anderen von der eigenen Wichtigkeit zu überzeugen? – durch lautes oder aggressives Reden – indem andere angeschwärzt werden – durch Drohen – indem Interesse oder Mitleid erweckt wird – durch Überzeu-

gen? Im Anschluss lässt der Übungsleiter die Gruppe reflektieren.

► **Erbsenkönig:**

Jeder Spieler erhält fünf Erbsen (oder Linsen) in die Hand. Er geht nun auf irgendeinen anderen Spieler zu und verwickelt ihn in ein Gespräch. Wer dabei „Ja“ oder „Nein“ sagt, muss seinem Gegenspieler eine Erbse abgeben. Es kommt also darauf an, den anderen zu überlisten, sodass dieser aus Versehen mit „Ja“ oder „Nein“ antwortet. Hat einer einen Fehler begangen, wird der Gesprächspartner gewechselt. Es wird so lange gespielt, bis der Spielleiter das Spiel abbricht. Nach dem Abbruch wird gefragt, wer weniger als fünf Erbsen hat, sechs, sieben, acht Erbsen usw. besitzt. Auf diese Weise wird der Sieger ermittelt.

Literatur:

Kiphard, E.J. (1980): Motopädagogik, Psychomotorische Entwicklungsförderung – Band 1. Dortmund: verlag modernes lernen.

Frostig, M. (1992): Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik.

München: Ernst Reinhardt Verlag.

Maier, W. & Petsch, W. (1989): Stundenbilder für vielseitiges Bewegen an Geräten – Band 3. Eckental: W. Maier.

Arnold, Martin (2008): Ohne Handicap. Graz: Allgemeiner Sportverband.

Markworth, P. (1983): Sportmedizin – Physiologische Grundlagen. Hamburg: Rowohlt.

Buskies, W. & Boeckh-Behrens, W.U. (2009): Fitness-Gesundheits-Training. 4. Auflage. Hamburg: Rowohlt.

Buchberger, K. (2017): Bewegtes und spielerisches Lernen. Linz.

Internetquellen:

Rundschreiben: 2008-19; BMUKK-36.153/0103-I/8/2008; Richtlinien für Differenzierungs- und Steuerungsmaßnahmen im Zusammenhang mit der Feststellung des sonderpädagogischen Förderbedarfs; <https://www.psychomotorik-schweiz.ch/psychomotorik/>

Über den Autor:

Der Autor ist selbstständiger Unternehmensberater für Bewegung und Gesundheit. Als promovierter Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte initiierte er viele Projekte für Kinder & Jugendliche in Österreich. Die besondere Aufmerksamkeit seines Tuns gilt vor allem Jugendlichen mit Förderbedarf. Martin Arnold unterrichtet in diversen Erwachsenenbildungszentren, z. B. Universität Graz, Pädagogischen Hochschulen, Wirtschaftsförderungsinstitut Kärnten. Darüber hinaus vermittelt er Kenntnisse und Methoden aus den Bereichen der Unternehmensberatung und Organisationsentwicklung in den Gesundheits-, Fitness-, Sport- und Kulturbereich. Die Verbindung zur Wirtschaft stellt er unter anderem durch eine Vielzahl von Seminaren und Vorträgen sowie Speziallehreveranstaltungen her.

Der Autor:



Dr. Martin Arnold

Sportwissenschaftler, Unternehmensberater,
Buchautor
amaconsulting
office@amac.at
www.amac.at

Stichwörter:

- Jugendliche mit Förderbedarf
- niederschwellige Bewegungsangebote