



---

# **FAMILIENS**SPORT*inkl*usiv

**Handbuch für die Familiensport-Praxis**

---

**Sport verbindet Familien**

## Vorwort

Inklusion im Sport bedeutet, dass alle mitmachen können. Dies gilt auch für Familien mit beeinträchtigten Kindern.

Es ist wichtig, die Entwicklungschancen, die Lebensfreude und die Fähigkeiten dieser Kinder – wie bei allen Kindern – zu fördern. Es sollte nicht so sein, dass das Familienleben von Beeinträchtigungen - vor allem die der Kinder – eingeschränkt wird. Vielmehr tut es der gesamten Familie gut, wenn Erfolgserlebnisse – in kleinen oder größeren Schritten – das Familienleben bereichern. Inklusive und zugleich integrative, familienübergreifende Aktivitäten sind besonders wertvoll für die beteiligten Familien. So entstehen und wachsen Familienbekanntschaften und im Lauf der Zeit lebensbegleitende Familienfreundschaften.

Wir alle sind gefordert zu handeln: Familien, Kindergärten und Schulen (vor allem die Förderschulen), Vereine, die kulturellen Einrichtungen – gemeinsam mit den Bildungsinstitutionen.

Sportlich orientierte Lern- und Erlebnisangebote sind ideal geeignet, Menschen unterschiedlicher Erfahrungen miteinander zu verbinden - sportlich wie in der Gefühlswelt. Die Familien sind gemeinsam sportlich aktiv und treffen dabei mit

anderen, gleichgesinnten Familien zusammen. Es geht dabei um Aktivitäten, die den Menschen ganzheitlich - also körperlich, sozial und emotional - ansprechen, fordern und fördern. Ein gutes Beispiel bildet in diesem Zusammenhang der inklusive Familiensport. Unser Verständnis für Familiensport lautet:

**FAMILIENSPOrt** z. B. in einem Turn- und Sportverein ist ein motivierendes und aktivierendes Sportangebot für alle interessierten Familienmitglieder. Mitmachen können Kinder, Eltern und weitere Familienangehörige mit ihren unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen. Verbindendes Element ist das gemeinsame Interesse am Miteinander und Füreinander. Das Ziel ist es, das erlebnisreiche sportlich-spielerische und musische Familienleben zu beleben. Besonders nachhaltig wertvoll ist es, wenn der Familiensport zur Anbahnung und Pflege von Familienfreundschaften beiträgt.

**FAMILIENSPOrt** – damit ist kein Sportprogramm nur für Kinder gemeint, bei dem Eltern oder andere erwachsene Familienmitglieder als Zuschauer oder gar als kritische Beobachter anwesend sind.

**FAMILIENSPORT***inklusive* ist eine besondere, aber bereits bewährte Variante des Freizeitsports. Es stehen Familien im Mittelpunkt, deren Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen ihr Leben meistern wollen. Wir haben uns vorgenommen, noch mehr Möglichkeiten für Begegnungen zwischen diesen Familien zu schaffen: im spielerischen Wettstreit bei gemeinsamen Aktivitäten rund um Sport, Spaß und Tanz.

Als Herausgeber dieses Handbuches ist es uns ein Anliegen, die inklusive Sportlandschaft, speziell für Familien, weiter auszubauen. Es ist uns wichtig, dass „der Sport gelebt wird“ – und bitte inklusiv!

Dieses Handbuch für die Umsetzung in der Praxis ist deshalb keine vollständige Darlegung, wie inklusiver Familiensport umgesetzt werden kann. Im Gegenteil. Das Handbuch ist als Ergänzung zum bereits veröffentlichten Leitfaden für das Familiensport-Management gedacht und will

- informieren und gleichzeitig unser aller Bewusstsein schärfen,
- Neugier für diese Variante des Sports wecken,
- Kreativität fördern

- und vor allem: Einen Pool an Übungen zur Anregung für den inklusiven Familiensport bereitstellen.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback – unabhängig davon, in welcher Rolle Sie in Ihrem Verein, Ihrer Kommune, Ihrem Landkreis tätig sind oder als Übungsleiter/in diesen Leitfaden nutzen. Sehr gerne begleiten wir Sie auf diesem Weg weiterhin.

Mit sportlichen und inklusiven Grüßen,



Ihr Forschungsteam der Hochschule für angewandtes Management mit Prof. Dr. Sandra Müller, Eugenie Mohr, Benjamin Birzer, Anna Sehorz und Prof. Dr. Peter Kapustin (von links nach rechts)

### **Wichtiger Hinweis zum Handbuch und zu den Übungen:**

Die vorgestellten Übungen zeigen in den Abbildungen, die zur Veranschaulichung der Übung dienen, beispielhaft spielende Kinder. Dies bedeutet nicht, dass die Übung nur mit Kindern umsetzbar ist. Alle Übungen können jeder Zeit mit allen Familienangehörigen ausgeübt werden. Viel Spaß bei der Umsetzung 😊

## Inhaltsverzeichnis

1	Inklusiver Sport verbindet Familien .....	1
2	Nutzen des Handbuchs für Vereine und Verbände.....	4
3	Nutzen des Handbuchs für Familien .....	5
4	Bedarfsanalyse .....	6
4.1	Tischtennis.....	8
4.2	Familieturnen .....	8
4.3	Taekwondo .....	9
4.4	Schwimmen .....	10
4.5	Radfahren .....	10
4.6	Fußball .....	11
4.7	Wandern/Nordic Walking.....	12
5	Umsetzung Familiensport für Zuhause .....	13
5.1	Jonglierkunststücke .....	13
5.2	Balance im Labyrinth .....	16
5.3	Klammer-Boccia (BVS).....	17
5.4	Boccia .....	17
5.5	Bierdeckel stapeln (BVS).....	20
5.6	Schwammtransport (BVS) .....	21
5.7	Tanzen als Raumerfahrung.....	22
5.8	99 Luftballons .....	23
5.9	Seilspringen .....	24
5.10	Kreuzwortspiel mit den Vornamen der Kinder .....	25

6 Umsetzung für Familiensportgruppen in Vereinen und Verbände .....	28
6.1 „Katz und Maus“ mit Schwungtuch oder Fallschirm .....	28
6.2 Storch im Salat .....	30
6.3 Vorsicht - Taschendiebe! (EMOKI) .....	31
6.4 Feudelrutschen .....	32
6.5 Lecker-Schmecker (EMOKI) .....	33
6.6 Versteinern (EMOKI) .....	34
6.7 Rucksackspiel .....	35
6.8 Haarlem Globetrotters .....	37
6.9 „Palme, Elefant, Eichkätzchen“ .....	39
6.10 „Jägerball“ .....	40
7 Umsetzung Familiensport – Tagesausflüge .....	41
7.1 Inklusive Erlebniswanderung .....	41
7.2 Inklusives Familienfest .....	45
8 Umsetzung Familiensport – Familiensporturlaube .....	47
9 Fazit .....	50
10 Lesebox .....	51
Ihre Notizen zum Thema Familiensport-Praxis: .....	52

## 1 Inklusiver Sport verbindet Familien

Inklusion im Sport bedeutet, dass alle mitmachen können. Einen hohen Stellenwert kommt dem Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport im Sportverein zu, da dieser einen großen Einfluss auf unser Sozialleben hat. Der Sport hat neben der körperlichen Komponente Fitness auch eine soziale Komponente. Sport bietet oftmals eine Plattform, um neue Beziehungen zu Mitmenschen zu knüpfen, gemeinsam Ziele zu erreichen usw. Die vielfältigen Möglichkeiten, die der Sport bietet, können hervorragend als Katalysator für Inklusion genutzt werden (vgl. Blohme, 2018).

Folglich führt der inklusive Sport dazu, dass jeder Mensch nach seinen eigenen Wünschen und Voraussetzungen seine Sportarten in angepasster Form betreiben, aber auch selbstbestimmt und gleichberechtigt an verschiedenen Sportangeboten teilhaben kann. Im Vordergrund steht dabei primär - neben dem gemeinsamen Sporttreiben - die Berücksichtigung der Bedürfnisse jedes Einzelnen. Jedem soll die Möglichkeit geboten werden, sich z. B. einem Sportverein anschließen zu können. Voraussetzung hierfür ist, dass ein geeigneter und familiengerechter Sport angeboten wird.

Der Sport nimmt aufgrund seiner gesellschaftlichen Verantwortung und erreichten Bedeutung in diesem Zusammenhang eine besonders wichtige Vorreiterposition ein. Dies ist in der Vielfalt der

Möglichkeiten begründet, Sport als eine Bereicherung der Lebensqualität zu gestalten und zu erleben – dies gilt für alle Altersgruppen, Geschlechter und sozialen Gruppen in der Vielfalt der Gesellschaft, aber auch für die Vielfalt der Motive für sportbezogene Aktivitäten. In den Köpfen der Anspruchsgruppen herrscht im Sport der Leistungsgedanke. Nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch eine Vielzahl der Übungsleitern/innen haben eine vereinsportliche Sozialisation erfahren (Frohn & Pfitzner 2011, S.3). Die Auseinandersetzung mit weiteren Perspektiven auf das Sporttreiben (Kurz, 2000) und mit Möglichkeiten der Partizipation aller Kinder unabhängig von Leistungsstärke fand hier auch bereits vor der Debatte zur Inklusion statt. Mit dem Einbezug von Menschen mit Beeinträchtigung in Sportvereine werden die vorherrschenden Methoden des Differenzierens und Individualisierens immer noch weitgehend in den Mittelpunkt gerückt. So sollte es ein wichtiges Anliegen der Sportpädagogik sein, Modelle und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sport in heterogenen Gruppen erfolgreich und damit zielführend stattfinden kann – in Richtung zu einem Miteinander und Füreinander.

Durch Inklusion im Sport soll das Verständnis füreinander, die gegenseitige Anerkennung und der Respekt für die Leistungen der Gruppenmitglieder gefördert werden. Dies gelingt sowohl durch das

gemeinsame Sporttreiben als auch durch die gegenseitige Rücksichtnahme und Würdigung (Blohme, 2018).

Inklusion bedeutet ein stärkeres Miteinander und Füreinander – im Sport dort, wo es möglich und sinnvoll ist, denn der Sport bietet bereits bewährte Chancen zur Inklusion – also zum Miteinander von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis ins fortgeschrittene Alter mit und ohne Einschränkungen (Kapustin, 1991).

Allerdings muss für die Barrierefreiheit gesorgt sein – Barrierefreiheit auf den Wegen zum und im Sport. Barrierefreiheit aber auch im Denken und Handeln der Menschen. Inklusion beginnt im Familienleben; somit ist Sport auch eine Bereicherung für das Familienleben mit bewegungs- und handlungsbeeinträchtigten Familienmitgliedern (Kapustin 2001).

Der inklusive Sport sollte fester, gesellschaftlicher Bestandteil in der Sportlandschaft sein. Diese Erwartung bezieht sich auf alle Bereiche des Sports, auf alle Zielgruppen im Sport und auf alle Institutionen und Organisationen, in denen Sport gelebt wird.

Nicht die Menschen haben sich vor allem einem normierten Sport anzupassen, vielmehr müssen Varianten der sportbezogenen Angebote mit Fantasie und Kreativität den Menschen angepasst werden – auch wenn diese nicht den Weg zum Leistungssport suchen und finden können (Kapustin, 2020). Nicht allein ist die Frage dominierend „welche behindernden Folgen haben körperliche,

psychische, soziale Beeinträchtigungen“, wichtig ist jedoch die Erkundung, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten auch im sportlich-spielerisch-musischen Handeln.

## 2 Nutzen des Handbuchs für Vereine und Verbände

Mit dem Handbuch sollen die Vereine und Verbände angeregt werden, mehr inklusiven Sport anzubieten. Dabei soll das Handbuch Möglichkeiten der Gestaltung von Sportübungen aufzeigen. Eine erfolgreiche Umsetzung und Integration in das Vereinsleben können für die Sportvereine und Sportverbände folgende positiven Aspekte mit sich bringen:

- Mitgliedergewinnung
- Verstärkte Mitgliederbindung
- Imageverbesserung
- Steigerung des Bekanntheitsgrads
- Vorreiterposition gegenüber anderen Vereinen
- Erhöhte Sponsoreneinbindung und -gewinnung
- Verbesserte politische Beziehungen

### 3 Nutzen des Handbuchs für Familien

Das Handbuch unterstützt dabei, das Familienleben zu stärken. Darunter verstehen wir, dass die Familienmitglieder wirklich „miteinander leben“ und das Familienleben aktiv gestalten. Dazu gehört es, die schönen Stunden miteinander zu genießen, aber auch die Konflikte, Ängste und Sorgen gemeinsam zu lösen, anstatt die Themen zu verschweigen. Der **FamilienSport** mit beeinträchtigten Kindern bringt Lebensfreude und Lust auf Bewegung, Spiel, Tanz und Sport. Der FamilienSport stellt eine Möglichkeit dar, miteinander die Freizeit zu verbringen, stärkt die Familien und schafft die Grundlage, Freundschaften zu anderen Familien mit Kindern - ohne und mit Beeinträchtigungen -aufzubauen. Das Handbuch leistet folglich einen Beitrag für das gesellschaftliche Zusammenleben im und außerhalb des engeren Familienverbunds.

Inklusiver Sport hilft den Aktiven durch die positiven Erfahrungen dabei, ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen weiterzuentwickeln. Die Erfahrung zeigt, dass die Menschen, die an inklusiven Sportangeboten teilnehmen, auch gestärkt an ihrem Leben teilnehmen, ihr Leben aktiver gestalten und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche leichter äußern. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung bringt der gemeinsam ausgeübte Sport zusammen. Dabei lernen beide Gruppen mit- und voneinander. So werden gegenseitige Hemmschwellen und Vorbehalte abgebaut. Nicht die

sicher möglichen Einschränkungen bzw. Beeinträchtigungen bestimmen das Sportprogramm, vielmehr die zu erschließenden, zu entdeckenden und zu fördernden Fähigkeiten. In einer inklusiven Familiensportgruppe entwickelt sich das anfängliche Nebeneinander – bei entsprechender Anleitung – rasch zu einem Miteinander und Füreinander (Kapustin, 2001).

Sport in der Familie führt dazu, dass eine Chance zu mehr Lebensfreude im Familienverbund gegeben wird, die Binnenkräfte in der Familie sowie das Familienleben gestärkt werden und eine Integration in das gesellschaftliche Leben erfolgt.

#### 4 Bedarfsanalyse

Als Ausgangspunkt haben wir unser bereits bestehendes Netzwerk genutzt, um uns einen Überblick im Themenbereich Sport und Inklusion zu verschaffen. Wichtig war für uns der Kontakt zu den Familien. Einerseits erschien es uns sinnvoll, einen Überblick über bereits bestehende Angebote zu erhalten, andererseits konnten wir herausfinden, welche Sportangebote die Familien – egal ob ein Familienmitglied beeinträchtigt ist oder nicht – sich wünschen.

Um ein bedarfsorientiertes Sportangebot zu schaffen, haben wir uns im Verlauf des Projektes **FAMILIENSPO***rtinkl*usiv mit einer Bedarfsanalyse auseinandergesetzt. Der Bedarf an Sportangeboten wurde von uns durch Fragebögen ermittelt, ausgewertet und

dokumentiert. Hierbei konnten wir erheblich von unseren bereits vorhandenen Netzwerkpartnern profitieren, die uns den Zugang zu den Familien ermöglicht haben.

Hier die Auswertung der Bedarfsanalyse in Bezug auf die Frage, welche inklusiven Sportangebote sich die Familien wünschen.

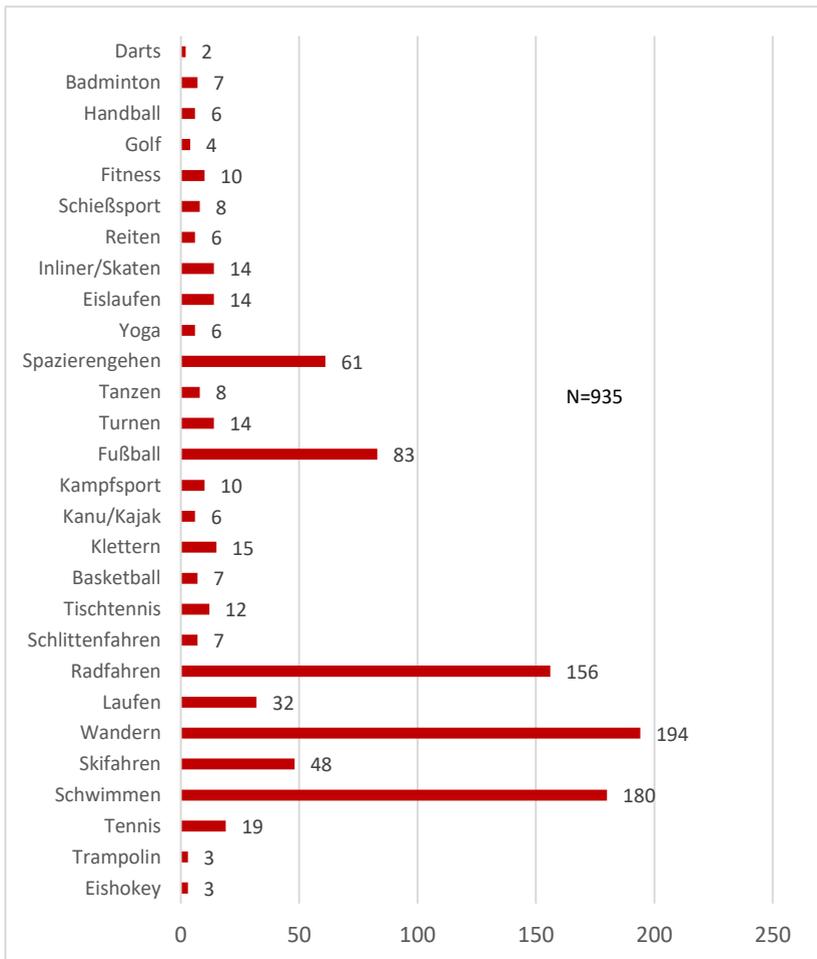


Abbildung 1: Welche Sportarten üben die Familien gemeinsam aus?

## 4.1 Tischtennis

Vorab ist zu erwähnen, dass Tischtennis eine Sportart ist, die sich besonders gut für den inklusiven Bereich eignet. Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen kann auf vielfältige Weise ermöglicht werden, diese Sportart auszuüben. So gibt es z.B. Regelvariationen für Rollstuhlfahrer und bewegungseingeschränkte Menschen. Aber auch für Menschen mit beeinträchtigten oberen Extremitäten können auf einfache Art und Weise Prothesen gebaut werden, damit diese die Möglichkeit erhalten, Tischtennis zu spielen.

## 4.2 Familienturnen

Inklusives Kinderturnen ist für die Vereine eine sehr gute Möglichkeit, um ein inklusives Sportangebot anzubieten. Gerade die Nachfrage bei den Eltern ist in diesem Bereich sehr groß. Wichtig ist, dass die Übungsleiterposition von einem ausgebildeten Übungsleiter/in besetzt wird, um u.a. die Hemmschwelle mit dem Arbeiten in der inklusiven Sportgruppe so gering wie möglich zu halten. Ebenso war somit eine gewisse Sensibilisierung für das Thema bereits vorhanden. Werbung kann neben Mundpropaganda sowohl durch die örtlichen Zeitungen als auch durch das Verteilen von Flyern in Schulen, Kindergärten und Förderschulen im Umkreis erfolgen.

Inhaltlich wird versucht, die motorische Grundlagenausbildung für alle Sportarten zu legen. Im Vordergrund steht, Kindern und den

Familien Spaß an Bewegung, Spiel und Sport zu geben. Das Besondere an diesen Gruppen ist, dass versucht wird, viele bekannte große und kleine Spiele durch geringe Änderungen hinsichtlich der Aufgabenstellung, des Raumes, der Regeln und Dauer, der Organisationsform oder der Materialien an die individuellen Fähigkeiten der Kinder und der Familienmitglieder in einer heterogenen Gruppe anzupassen.

### 4.3 Taekwondo

Bei der koreanischen Kampfsportart Taekwondo stehen wiederkehrende Bewegungsabläufe, Selbstbeherrschung, Kraft, Fitness und Konzentration sowie wenig Körperkontakt im Vordergrund. Gerade für Menschen mit der Diagnose „Autismus“ ist es somit eine ideale Sportart, um sich fit zu halten. Dies ist ein gutes Beispiel dafür, dass es nicht viel mehr für Inklusion braucht als Empathie und Einfühlvermögen der Übungsleiter/innen – denn Inklusion fand schon vor unserem Projekt statt.

## 4.4 Schwimmen

Beim inklusiven Schwimmen sollte dem/der Übungsleiter/in freigestellt werden, ob eine zusätzliche Übungsleiterassistenz zur Beaufsichtigung der Kinder benötigt wird. Obwohl der Schwimmsport sonst generell ein schwieriger Bereich für den inklusiven Sport ist, da hier eine hohe Anzahl an betreuenden Personen benötigt wird, kann in diesem kleinen Bereich ermöglicht werden, dass die Kinder am regulären Schwimm-Angebot teilhaben können.

## 4.5 Radfahren

Eine inklusive Radfahrgruppe erweitert das Angebot eines Vereins sehr deutlich. Es zählt zu den Ausdauersportarten und kann in der Gruppe ausgeübt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmer/innen beeinträchtigt sind. Wichtig ist, dass die Belastung gezielt auf die Zielgruppe angepasst wird. Als potenzielle Ansprechpartner kommen für die Vereine oder Kommunen Förderschulen, Werkstätten usw. in Frage. Die inklusive Radfahrgruppe sollte sich zuerst an die Fahrräder, Umgebung, und Trainer gewöhnen. Ist dies geschehen können sich alle Beteiligten langsam und begleitet auf die Situation einstellen. Somit wird die Möglichkeit geschaffen, dass die Mitarbeiter der Werkstätten gemeinsam mit den Familien und Menschen mit und ohne

Beeinträchtigung Radfahren. Auch hier hat sich das Prinzip „Einfach mal ausprobieren“ bewährt. Neben den Trainingseinheiten kann sich hier ebenfalls das lockere Beisammensitzen nach dem Training einbürgern, welches in den Räumlichkeiten des Vereins stattfinden kann.

Gut zu wissen: körperlich stark eingeschränkte Kinder können auf zusätzlichen Sitzgelegenheiten auf Fahrrädern oder auf Tandemrädern oder auf erweiterten Dreirädern oder in Radanhängern mitfahren!

#### 4.6 Fußball

Für die Etablierung einer inklusiven Fußballgruppe im Verein, bedarf es eines guten Netzwerkes. Dabei hilft es Kontakt zu Wohneinrichtungen der Diakonie im Ort, zu Werkstätten, Förderschulen usw. aufzunehmen. Die inklusive Gruppe sollte generell nicht wettkampforientiert sein. Somit ist es leichter, die Teilnahme für Menschen mit Beeinträchtigung zu ermöglichen. Die inklusive Gruppe ist besonders prädestiniert, da hier ebenso nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund steht, sondern die Gemeinschaft und der Spaß. Zusammenfassend ist hier zu sagen: In Gruppen ohne Wettkampfcharakter – spezifischer Wett-eifer-Charakter kann gegeben sein – ist die Teilnahme leichter möglich.

## 4.7 Wandern/Nordic Walking

Der Kurs Nordic-Walking für Anfänger und Menschen mit und ohne Behinderung kann sich parallel zum Radfahren über den Kontakt zu Werkstätten und Förderschulen entwickeln. Der Kurs ist für Interessenten, die Nordic-Walking ausprobieren möchten und/oder gesundheitliche Einschränkungen haben. Das gemeinsame Erlernen der Technik, Vertrauen finden in den eigenen Körper und Ausprobieren der eigenen Leistungsfähigkeit stehen im Vordergrund. Die Teilnehmer bestimmen, in gegenseitiger Rücksichtnahme, das Tempo, egal ob mit oder ohne Stöcke.

Die Teilnehmer/innen können sehr leicht als Mitglieder in den Verein überführt werden. Somit sind alle Teil der Vereinsgemeinschaft, haben dadurch dieselben Rechte und Pflichten und auch die gleichen Möglichkeiten, wie alle Mitglieder sich im Verein zu engagieren.

## 5 Umsetzung Familiensport für Zuhause

### 5.1 Jonglierkunststücke

**Name der Übung:** Jonglierkunststücke

**Ziel:** Verbesserung der Feinmotorik und der Geschicklichkeit, Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Stresshormonen, Entspannung

**Ablauf/Organisation (am Beispiel mit Bällen):**

1. Starte mit 2 Bällen in deiner starken und einem in deiner schwachen Hand.
2. Werfe den vorderen Ball diagonal auf die andere Hand.
3. Deine schwache Hand wirft jetzt unter dem ersten Ball durch (wie in Vorübung 2!).
4. Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen.

**Variationen:** Jonglierübungen mit Tüchern, Ringen, Keulen, Bällen, Säckchen, Kooshibällen, Stäben im Stehen und Gehen, im Sitzen und Liegen, allein, mit Partner oder in der Gruppe



## Vorübung 1

1. Starte mit einem Ball in deiner Hand.
2. Wirf ihn steil nach oben. Aber so, dass du ihn trotzdem auf die andere Seite bekommst. Du solltest ihn nicht zu hochwerfen. Etwas höher als dein Kopf ist das Maximum!
3. Fange den Jonglierball mit deiner anderen Hand, halte ihn kurz und wirf ihn jetzt von dort aus wieder los.

## Vorübung 2

1. Halte in jeder Hand einen Jonglierball.
2. Starte mit deiner schwachen Hand. Das macht die Übung leichter.

3. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den Ball aus deiner starken Hand unter dem anderen durch.
4. Fange beide nacheinander.

### Hilfreiche Tipps und Anregungen:

- Halte die Hände nah am Körper & im Idealfall die Unterarme parallel zum Boden!
- Versuche den Ball nicht verkrampft zu fangen und lass auch mal was fallen!
- Damit du dich nicht andauern bücken musst, stell dich einfach an eine Bett- oder Sofakante!
- Jeden Tag ein bisschen üben bringt mehr als einmal in der Woche 2-3h, am besten so lange wie du Spaß hast 😊



**Jonglieren erklärt (Länge: 3 Minuten)**

## 5.2 Balance im Labyrinth

**Name der Übung:** Balance im Labyrinth

**Ziel:** Werfen, Zielen, Wahrnehmungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit verbessern

**Ablauf/Organisation:**

1. Ein Zielgegenstand wird drei bis fünf Meter entfernt von einer Abwurflinie in den Raum gestellt.
2. Die Spieler versuchen nacheinander, ihre Klammern so dicht wie möglich an den Zielgegenstand zu werfen.
3. Gewonnen hat der Spieler, dessen Klammer am nächsten zum Ziel liegt.

**Variationen:**

- Aufgabe ändern, d. h. mit dem schwachen Arm werfen.
- Raum vergrößern oder verkleinern
- Änderung der Organisationsform: Paarweise oder verbale Unterstützung
- Material: Gut greifbare Gegenstände verwenden, z. B. Säckchen, zusammengeknüllte Zeitungen.

## 5.3 Klammer-Boccia (BVS)

**Name der Übung:** Klammer-Boccia (BVS)

**Ziel:** Diese einfache Übung trainiert Gleichgewichtssinn und Körpergefühl. Springseil oder Balanciertuch wird benötigt.

**Ablauf/Organisation:**

1. Springseile oder ein Balanciertau werden als Labyrinth auf den Boden gelegt.
2. Auf dieser Seilstrecke balancieren alle.

**Variationen:**

- Etwas mehr Tempo kommt hinein, wenn zwei Labyrinth um die Wette durchquert werden.
- Schwieriger wird es, wenn Sie das Kommando zum Rückwärtslaufen geben.

## 5.4 Boccia

### **Name der Übung:** Boccia

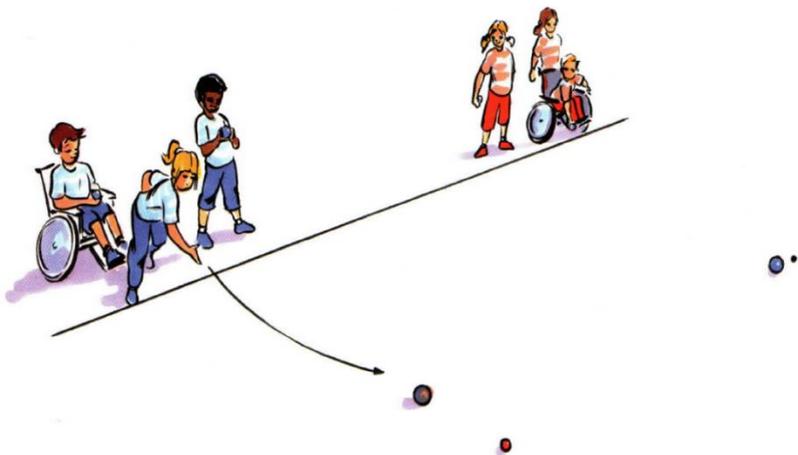
**Ziel:** Einschätzen von Geschwindigkeiten, Geschicklichkeitstraining

### **Ablauf/Organisation:**

1. Für alle gibt es kleine Boccia-Kugeln.
2. Das Zielwurfspiel mit einer noch kleineren Zielkugel kann zu zweit, zu dritt oder zu viert oder mit zwei Mannschaften mit bis zu vier Mitspielern gespielt werden
3. Jede Mannschaft erhält eine Farbe zugewiesen, d. h. entweder nur rote, grüne, blaue oder gelbe Kugeln
4. Je eine Mannschaft beginnt auf der Abwurflinie mit dem Wurf der Zielkugel; danach beginnt die Gegenmannschaft mit dem Wurf einer Spielkugel, die möglichst nahe an die Zielkugel heranrollen soll.
5. Die weiteren Würfe erfolgen im Wechsel ebenfalls von der Startlinie aus.
6. Jeder versucht, die eigene Kugel entweder so gut zu platzieren, dass sie möglichst nahe an der Zielkugel liegen bleibt oder eine gut positionierte Kugel eines Gegenspielers bzw. einer gegnerischen Mannschaft wegzuschießen.
7. Sieger ist, dessen Kugel am Ende am nächsten an der Zielkugel bleibt. Es können auch Punkte vergeben werden, z.

B. für die Siegerkugel 5 Punkte, für den zweiten Platz 3 Punkte , für den dritten Platz 2 Punkte , für den vierten Platz einen Punkt.

8. Nach vorher festgelegten Durchgängen wird nach Protokollierung aufaddiert. Sieger ist, wer die meisten Punkte sammeln kann



### Variationen:

- Statt Kugeln können auch Frisbee-Scheiben aus Schaumstoff oder Bierdeckeln eingesetzt werden.

## 5.5 Bierdeckel stapeln (BVS)

**Name der Übung:** Bierdeckel stapeln (BVS)

**Ziel:** Training der Gleichgewichtsfähigkeiten, Kooperation und die Allgemeine Koordination. Es werden Bierdeckel benötigt.

**Ablauf:**

1. Es werden Paare gebildet.
2. Ein Partner stellt sich ruhig hin.
3. Der andere versucht, möglichst viele Bierdeckel auf seinem Kopf, den Schultern, Armen und Füßen zu stapeln, ohne dass sie herunterfallen.
4. Gewonnen hat das Paar, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Bierdeckel gestapelt hat.

**Variationen:**

- Aufgabe ändern, d. h. Bierdeckel dürfen nicht übereinander gestapelt werden.
- Stapelfläche vergrößern, in dem sich der Partner hinlegt.
- Anstelle von Bierdeckeln gut greifbare Materialien verwenden, z. B. Pappteller

## 5.6 Schwammtransport (BVS)

**Name der Übung:** Schwammtransport (BVS)

**Ziel:** Training der Wahrnehmungsfähigkeiten und des Gleichgewichts. Es werden Schwämme benötigt.

**Ablauf/Organisation:**

1. Auf unterschiedlichen Körperteilen werden Schwämme transportiert (z.B. Schulter, Nacken, Kopf, etc.) und bewegen sich dabei durch den Raum.
2. Die Fortbewegungsart kann vorgegeben werden.
3. Wer einen Schwamm verliert, muss eine Zusatzaufgabe lösen.

**Variationen:**

- mit geschlossenen Augen balancieren
- unterschiedliche Fortbewegungsarten
- mehrere Schwämme transportieren
- paarweise durchführen oder verbal unterstützen

## 5.7 Tanzen als Raumerfahrung

### **Name der Übung:** Tanzen als Raumerfahrung

**Ziel:** Freie Bewegung des Körpers, Training der Wahrnehmungsfähigkeiten und des Gleichgewichts. Es wird Musik benötigt.

### **Ablauf/Organisation:**

1. Die Teilnehmer bewegen sich zu einer Musik, die zum Gehen geeignet ist (z.B. amerikanische Square Dance Musik), frei im Raum.
2. Auf ein Signal des Übungsleiters hin vollziehen alle Teilnehmer eine Richtungsänderung von 180 Grad und gehen in die Gegenrichtung.
3. Alle Erwachsenen bewegen sich auf geradlinigen, alle Kinder gehen Kurven und Bögen im Raum.
4. Runde Formen können durch am Boden liegende Reifen provoziert werden; als Begleitung eignet sich Musik zum Gehen und Hüpfen.

### **Variationen:**

- Unterschiedlich schnelle und langsame Musik verwenden.
- Bewegungen auf tiefem Level (Liegen, Sitzen, Hocke, gebeugte Haltung) und hohem Level (Zehengang,

## 5.8 99 Luftballons

### **Name der Übung:** 99 Luftballons

**Ziel:** Geschicklichkeit trainieren, Partnerbildung, Teamarbeit üben. Es werden Luftballons benötigt.

### **Ablauf/Organisation:**

1. Partner klemmen den Luftballon von Bauch zu Bauch, von Rücken zu Rücken, von Stirn zu Stirn, dabei gemeinsam in die verschiedenen Richtungen Gehen, Seitgalopp, Drehen.
2. Partner klemmen den Luftballon von Bauch zu Bauch – Arme in Hochhalte – jeder dreht sich um seine Körperlängsachse nach links oder gemeinsam nach rechts, ohne den Luftballon zu verlieren.

### **Variationen:**

- Unterschiedlich große Luftballons verwenden
- In unterschiedlichen Ausgangspositionen starten
- Gerne mit Musik



**Alle Übungen von BVS Bayern**

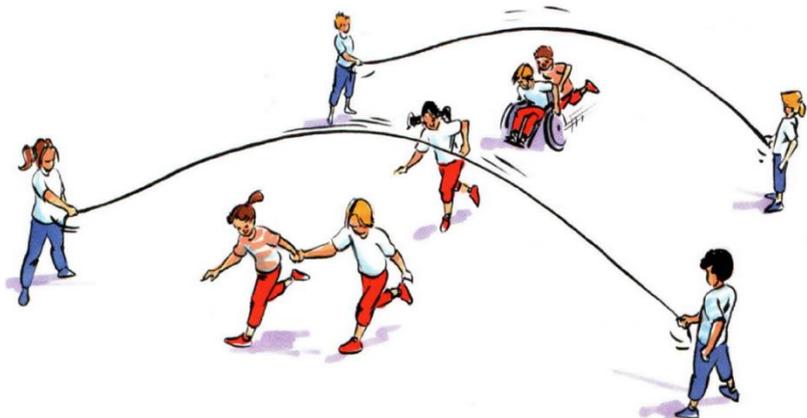
## 5.9 Seilspringen

**Name der Übung:** Seilspringen

**Ziel:** Realistische Selbsteinschätzung üben, Koordination, einschätzen der Drehgeschwindigkeiten, Training der Wahrnehmungsförderung

**Ablauf/Organisation:**

1. Lange Schwungseile von ca. 6m werden von je zwei Teilnehmern geschwungen.
2. Die anderen Teilnehmer versuchen, das schwingende Seil oder mehrere schwingende Seile hintereinander zu unterlaufen.
3. Bitte auf die Richtung achten (einheitlich)!



### **Variationen:**

- Unterschiedliche Lange Schwungseile verwenden.
- Die Drehgeschwindigkeit der hintereinander schwingenden Seile variieren.
- Die Abstände der schwingenden Seile vergrößern/verkleinern

## 5.10 Kreuzwortspiel mit den Vornamen der Kinder

**Name der Übung:** Kreuzwortspiel mit den Vornamen der Kinder

**Ziel:** Freies Bewegen, Gleichgewichtstraining, Partnerbildung und Teamarbeit

**Ablauf/Organisation:**

1. Alle Kinder malen auf DIN A4-Karten je einen Buchstaben ihres Vornamens.
2. Diese werden gemischt und dann in ein Gemeinschaftswerk zu Kreuzwörtern in waagrechten und senkrechten Linien zusammengefügt.
3. Die Kinder können um diese Karten in verschiedenen Richtungen ein- oder beidbeinig hüpfen



### Variationen:

- **Namen-Bewegungsgeschichte:** Die Betreuungsperson erzählt unter Einsatz aller Vornamen der Kinder eine Bewegungsgeschichte, die unterschiedlichste Bewegungsaufgaben enthält.

- **Und noch eine:** Eine Bewegungsgeschichte wird von den Kindern mit Hilfe der Betreuungsperson entwickelt, wobei jedes Kind einzeln oder mit Partnern seine Rolle in Bewegung spielen soll
- **Fangspiele mit Abzählreimen:** Z. B. „Ich und du, Müllers Kuh, Müllers Esel, der bist du!“ oder „ene, mene, miste, es rappelt in der Kiste. Ene, meine, meck und du bist weg!“ Auch selbst gestaltete Abzählreime sind erwünscht. Der ausgezählte ist Fänger!
- **Fangspiele in 2er oder 3er-Gruppen:** Mit Einfangen von mehreren Namensträgern, die zum Beispiel von der Betreuungsperson oder einem Fänger genannt werden.

## 6 Umsetzung für Familiensportgruppen in Vereinen und Verbände

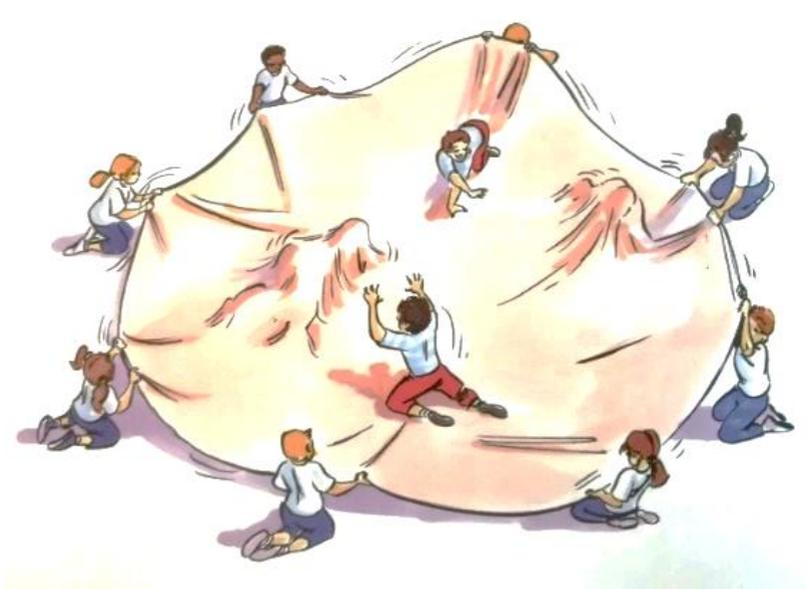
### 6.1 „Katz und Maus“ mit Schwungtuch oder Fallschirm

**Name der Übung:** „Katz und Maus“ mit Schwungtuch oder Fallschirm

**Ziel:** Förderung der Neugier, Fantasie anregen, Förderung der Geschicklichkeit, Stärkung der Gruppe und Kooperation, Förderung der Sinne/Wahrnehmung

**Ablauf/Organisation:**

- 2-4 Teilnehmer sind Mäuse und krabbeln unter dem Tuch bzw. Fallschirm.
- 1-2 Teilnehmer sind Katzen und krabbeln (nicht aufstehen und laufen!) auf dem Tuch bzw. Fallschirm
- Die Aufgabe ist es, die Mäuse zu fangen und festzuhalten, während die anderen Teilnehmer das Tuch oder den Fallschirm kräftig schütteln



### Zu beachten/hilfreiche Tipps:

- Beobachtung des Spielflusses, dass sich keiner unter dem Tuch verletzt (Sorgfalts- und Aufsichtspflicht)
- Rollenwechsel

## 6.2 Storch im Salat

**Name der Übung:** Storch im Salat

**Ziel:** Geschicklichkeitsspiel und Gleichgewichtstraining

**Ablauf/Organisation:**

1. Verschiedene Spielgeräte liegen verteilt auf dem Boden, jeweils mit geringem Abstand.
2. Die Kinder durchqueren das Feld vom Start zum Ziel, ohne auf oder über einen der Gegenstände zu treten. Das gilt auch für Seile! Am besten klappt der Storchengang auf Zehenspitzen.

**Variationen:**

- Paarweise mit verbaler Unterstützung - auch mit Musik
- Zeitlimit einfügen

## 6.3 Vorsicht - Taschendiebe! (EMOKI)

**Name der Übung:** Vorsicht - Taschendiebe! (EMOKI)

**Ziel:** Geschicklichkeitsspiel und Spaß

**Ablauf/Organisation:**

1. Jedes Kind erhält ein Jongliertuch; dieses steckt es in die Hosentasche oder befestigt es zum Beispiel am Rollstuhl. Es wird so reingesteckt, dass das Ende noch herauschaut.
2. Nun bewegen sich alle Kinder im Raum.
3. Jeder versucht, den anderen das Tuch aus der Tasche zu ziehen. Das eigene Tuch soll dabei aber behalten werden! Das Tuch mit den Händen festzuhalten ist aber verboten.
4. Wer die meisten Tücher sammelt, ist am Ende der „König der Taschendiebe!“

**Variationen:**

- Es kann auch mit Wäscheklammern gespielt werden
- Zeitlimit einfügen

## 6.4 Feudelrutschen

**Name der Übung:** Feudelrutschen

**Ziel:** Geschicklichkeitsspiel, Wettbewerbstraining. Es werden Putzlappen benötigt. Auch gut als In der Mannschaft- oder als Staffelspiel geeignet.

**Ablauf/Organisation:**

1. Es wird eine Rennstrecke festgelegt, die auch mit Hindernissen ausgestattet sein kann.
2. Zwei einzelne Sportler oder zwei Mannschaften treten bei diesem lustigen Kinderspiel gegeneinander an.
3. Zwei Spieler setzen sich auf dem Fußboden auf einen Putzlappen.
4. Einen Zipfel zwischen den Beinen hochziehen und festhalten.
5. Beim Startsignal beide Beine gleichzeitig nach vorne ausstrecken, Füße aufsetzen und den Körper nachziehen, indem mit dem Po auf dem Lappen rutscht.
6. Wer zuerst am Ziel ist, gewinnt.

## 6.5 Lecker-Schmecker (EMOKI)

**Name der Übung:** Lecker-Schmecker (EMOKI)

**Ziel:** Ein gutes Aufwärmspiel, welches nach Belieben erweitert werden kann. Für Jeden wird ein Jongliertuch benötigt.

**Ablauf/Organisation:**

1. Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle, gerne auch zu Musik.
2. Wenn die Musik stoppt, sagt der Spielleiter eine Speise:
  - Pommes: Alle Kinder strecken die Arme in die Luft und machen sich ganz groß. Sie sollen sich zu mehrere zusammenstellen.
  - Hamburger: 2 Kinder legen sich aufeinander in Bauchlage oder 1 Kind legt sich auf die Knie von einem Kind im Rollstuhl.
  - Chicken Nuggets: Die Kinder machen sich ganz klein – entweder auf dem Boden oder im Rollstuhl.
  - Salat: Alle Kinder bilden einen großen Kreis.
  - Cola: Jedes Kind sucht sich einen Partner: ein Kind streckt die Arme in die Luft und knickt sie leicht ein, es ist der Strohhalm. Das andere Kind macht mit seinen Armen einen Kreis um das andere Kind, es ist die Cola.

- Milchshake: Jedes Kind sucht sich einen Partner: ein Kind macht wieder den Kreis mit den Armen, das andere Kind streckt die Arme und dreht sich im Kreis.

## 6.6 Versteinern (EMOKI)

**Name der Übung:** Versteinern (EMOKI)

Für mehrere Spieler geeignet, auch für Kinder mit Rollator und Rollstuhl

**Ziel:** Das Spiel fördert Konzentration, Ausdauer, Körperwahrnehmung, Regelverständnis.

**Ablauf/Organisation:**

1. Es werden zu Beginn 2 Kinder ausgewählt: Das eine Kind ist der Versteinerte, er „versteinert“ die Kinder durch Antippen mit der Schwimnudel. WICHTIG: es darf nur der Körper berührt werden, nicht der Kopf!
2. Alle Kinder laufen durch die Halle oder in einem abgesteckten Bereich. Das Kind, welches vom Versteinerten berührt wurde, muss stehen bleiben und ist versteinert.
3. Das zweite Kind ist der / die Zauber\*in: er „befreit“ durch Antippen die versteinerten Kinder. Danach darf das Kind

wieder weiterlaufen. Die Zauber\*in kann aber nicht versteinert werden.

4. Nach ein paar Runden werden neue Kinder ausgesucht und das Spiel beginnt erneut.

#### **Variationen:**

- Man kann das Spiel auch nur mit dem Versteinerten spielen, dann wird so lange gespielt, bis alle Kinder versteinert sind.
- Statt mit Poolnudeln kann mit abklatschen gespielt werden.

## 6.7 Rucksackspiel

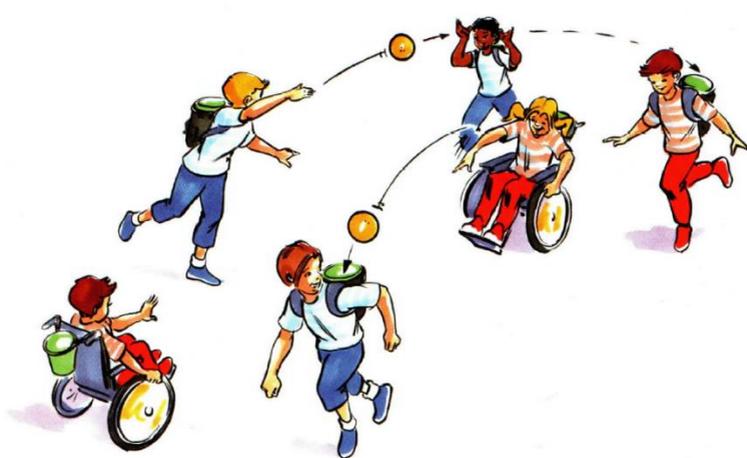
### **Name der Übung:** Rucksackspiel

Für mehrere Spieler geeignet, auch für Kinder mit Rollator und Rollstuhl

**Ziel:** Das Spiel fördert die Kooperationsfähigkeiten, Koordination, Spaß an der Bewegung

## Ablauf/Organisation:

1. Alle Kinder tragen einen Rucksack am Rücken, bei Rollstuhlfahrern ist der Rucksack an der Lehne des Rollstuhles befestigt.
2. Der Rucksack wird mit einem oben offenen Eimer ausgefüllt.
3. Ein weicher Ball (z. B. ein Softball von 10-20cm Ø) ist zunächst im Spiel, später evtl. ein zweiter Ball.
4. Zwei gleichstarke Mannschaften mit je 4-6 Spielern versuchen, den Ball wie beim Korbball oder Basketball einem Gegenspieler in den Rucksack zu werfen.
5. Wenn der Ball im Rucksack bzw. im Eimer bleibt, ist ein Punkt erzielt.
6. Läufer und Rollis können hier gemeinsam spielen.
7. Reizvoll ist die Spielerweiterung mit einem zweiten Ball



### Variationen:

- Unterschiedlich große Bälle verwenden
- Spielfeldgröße variieren
- Gerne Musik mitabspielen
- Mit der schwachen Hand werfen

## 6.8 Farbenfänger

**Name der Übung:** Farbenfänger

**Ziel:** Spaß an der Bewegung, Schulung der Auffassungsgabe

**Ablauf/Organisation:**

1. Es werden Teppichbodenfliesen und Musik benötigt.
2. Für jeden Teilnehmer liegt eine Teppichbodenfliese (ca. 50cm x 50cm) auf dem Boden. Die in verschiedenen Farben (blau, grün, gelb, rot) und rutschfest auf der gesamten Bodenfläche verteilt sind. Der Abstand zwischen den Fliesen sollte zwischen 2m und 4m betragen. Jedem Teilnehmer wird eine Farbe zugeordnet.
3. Jeder Teilnehmer steht auf seiner Fliese. Mit dem Einsetzen der Musik bewegen sich alle frei im Raum.
4. Die Musik wird vom Übungsleiter unterbrochen

- Jeder sucht sich wieder seine Fliese
  - Jeder sucht eine gleichfarbig andere Fliese
  - Auf Fingerzeichen müssen sich 2, 3 oder 4 Teilnehmer auf eine Fliese stellen.
5. In einem Stirnkreis mit Handfassung laufen alle im Laufschrift vorwärts zur Mitte und wieder rückwärts, ohne die Fliesen zu berühren.
6. Alle laufen im Laufschrift in geschlossener Kette in Schlangenlinien um die Fliesen herum.

#### **Variationen:**

- Hüpfen
- Galoppieren
- Springen
- Tanzen

## 6.9 „Palme, Elefant, Eichkätzchen“

**Name der Übung:** „Palme, Elefant, Eichkätzchen“

**Ziel:** Aufmerksamkeit und Reaktion üben

### **Ablauf/Organisation**

1. Alle Teilnehmer bilden einen Kreis.
2. Ein bis drei Teilnehmer bewegen sich in der Kreismitte und deuten willkürlich jeweils auf einen Mitspieler am Kreisrand und rufen „Palme“ oder „Elefant“ oder „Eichkätzchen“.
3. Der Aufgerufene und seine beiden Nachbarn müssen rasch reagieren.

„Palme“: Alle drei angesprochenen Mitspieler heben die Arme und bewegen sich wie Palmen im Wind.

„Elefant“: Der Mitspieler, auf den gedeutet wurde, streckt seinen einen Arm nach vorne als Rüssel; die andere Hand wird unter dem Rüssel durch zur Nase geführt und hält diese fest. Die beiden Nachbarn bilden mit ihren flachen Händen die Ohren des Elefanten.

„Eichkätzchen“: Der Mitspieler, auf den gedeutet wurde, geht in Kauerstellung und imitiert mit den sich rasch bewegenden Fingern vor dem Mund das Knabbern des Eichkätzchens. Die

Nachbarn bilden mit je einem Daumen und Zeigefinger die Brille des kurzsichtigen Eichkätzchens.

4. Wer fehlerhaft oder zu spät reagiert, löst den Spieler in der Kreismitte ab.
5. Alle laufen im Laufschrift in geschlossener Kette in Schlangenlinien um die Fliesen herum.

## 6.10 „Jägerball“

**Name der Übung:** „Jägerball“

Es werden weiche Bälle benötigt.

**Ablauf:**

1. In einem abgesteckten Feld bewegen sich alle Teilnehmer frei.
2. Je nach Teilnehmerzahl haben 1 bis 3 „Jäger“ einen Softball. Mit diesem versuchen sie die übrigen Teilnehmer („Hasen“) zu jagen, wobei der Ball gerollt wird.
3. Wer vom Ball berührt wird, verweilt in der Hockstellung, bis er von einem frei herumlaufenden „Hasen“ durch Anstupsen wieder belebt wird und sich erneut der Jagt stellen kann.
4. Zusätzlich können durch Teppichfliesen oder Reifen „Erholungsnischen“ für die Hasen geschaffen werden.

## 7 Umsetzung Familiensport – Tagesausflüge

### 7.1 Inklusive Erlebniswanderung

Eine inzwischen bewährte Aktivität mit sportlichem-kulturellem Charakter ist eine lokale Erlebniswanderung einer inklusiven Familiengruppe mit naturstarken, kulturellen und/oder kulturhistorisch bedeutsamen Zielen. Planung und Organisation gelingt in einem tragfähigen Netzwerk, von z. B. Kommune, Kindergärten, Förder- und Grundschulen, Kirchengemeinden, Wander-/Sportvereinen, Kulturvereinen und lokalen Medien. Realisierung mit

- Barrierefreier Wergstrecke von etwa 4-6 Kilometern mit attraktiven Zielorten und Pausenstationen - Zeitrahmen: 3-4 Stunden
- Einladung durch die Kommune mit Schirmherrschaft des Bürgermeisters/der Bürgermeisterin
- Verteilung der Einladung z. B. über Förder- und Grundschulen, Kindergärten, Elternorganisationen, Kirchengemeinden, Sportvereine , usw.
- Werbung über lokale und digitale Medien
- Kostenfreier Eintritt

**Beispiel:** Pilotprojekt **FAMILIEN-ERLEBNISWANDERUNG***inklusive* im Gemeindegebiet Taufkirchen (Vils) im Landkreis Erding

Ein bayernweites Beispiel für eine inklusive und auch integrative Familien-Erlebniswanderung ist mit Netzwerkpartnern in unserer Gemeinde vorbereitet. Das Projekt-Team mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales unter der Führung unserer Staatsministerin Frau Ulrike Scharf freut sich über eine rege Teilnahme von Familien aus unserem Gemeindebereich und der Umgebung! Unter der Schirmherrschaft des 1. Bürgermeisters der Gemeinde Taufkirchen (Vils) Stefan Haberl laden wir Familien mit ihren Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen zu einer Erlebniswanderung in und um Taufkirchen (Vils) ein. Die Einladungsflyer wurden über die Förderschulen und Grundschulen im Einzugsgebiet der Gemeinde Taufkirchen an die Familien verteilt.

Die barrierefreie Rund-Wanderung beginnt am Busbahnhof mit Parkmöglichkeiten und folgt dem Stephansbrünnlbach zur Attingerstraße, weiter bis zum Ziegelfeld und schließlich hinauf zum Zwergerlwald – ein tolles Erlebnis! Weiter führt der Weg bis zur Fichtenstraße bergab bis zur Hochstraße, über die Lärchenstraße und dem Bergplatz zur Evangelischen Kirche an der Gulbranssonstraße (nach dem Erbauer und Gestalter benannt) und dann auf der Attingerstraße zurück zum Kulturpreisträger Urzeitmuseum, das

kostenfrei besucht werden kann. Wer noch Zeit hat, kann das  
Wasserschloss hinter dem Rathaus finden.





Das Projekt-Team konnte unter der Leitung von Prof. Dr. Kapustin auf Anhieb über 50 Teilnehmer/innen begrüßen. Familien mit und ohne beeinträchtigte Kinder konnten sich kennenlernen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.



## 7.2 Inklusives Familienfest

Turn- und Sportvereine sind bestens geeignet, inklusive Familienfeste zu planen, zu organisieren und zu gestalten. Verschiedene Sportarten können von einem zielgruppenoffenen Betreuungs- und Animations-Teams mit vereinfachten Regeln Kinder und Erwachsene zum Mitspielen anregen. Dazu werden einladende und erfolgssichere Spielgeräte (z. B. Softbälle, Zeitlupenbälle und -ballons, weiche Frisbee-Scheiben, Schwungtücher und -seile, Tischspiele, usw.) bevorzugt, Spielfelder verkleinert und Spielnetze niedriger gespannt, risikoarme bzw. -freie Geschicklichkeitsparcours, eine Hüpfburg und ähnlich Anreize aufgebaut.

Geeignete Spielfestfelder sind z. B. Parks, freie Wiesen in Freibädern, Freiflächen in Sportanlagen (keine Zuschauertribünen!).

Weitere spielpädagogische Empfehlungen:

- Keine Kampfspiele – besser: Rückschlagspiele, wie z. B. Tischtennis, Ball über die Schnur, Volleyball über ein niedrigeres Netz, Fußball-Tennis, Pressball, usw.
- Zielwurf- oder Zielschuss-Spiele
- Statt Spiele, bei denen der Spielpartner zu Fehlern gezwungen werden soll, gemeinsam versuchen, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten

- Mit Handtüchern und Schwingtüchern sowie Bällen Spiele erfinden lassen
- Staffelspiele mit Wetteifer, aber mit wechselnden Chancen zum Erfolg
- Usw.



Geeignete Monate für ein Familien-Spielfest sind die Monate Mai bis September; Hallenspielfest für Familien sind selbstverständlich ganzjährig möglich. Reizvoll ist auch ein Familien-Winterspielfest bei entsprechender Schneelage.

## 8 Umsetzung Familiensport – Familiensporturlaube

Prof. Dr. Kapustin hat im Februar 1982 in Würzburg mit zwölf Familien mit geistig und auch körperlich beeinträchtigten Kindern die erste Familiensportgruppe in Bayern gegründet. Gemeinsam übten sie einmal pro Woche Sport aus und ab 1985 standen gemeinsame Sporturlaubswochen im Winter und Sommer auf dem Programm. Seit 2010 gehören über 300 Mitglieder und weitere Sportgruppen dieser Vereinigung an.

### **Anregungen für inklusive und sportliche Familienferien:**

Sportverbände, Sport- und Wandervereine sind sicher geeignet, Familienferien mit sportlichen, musischen und sonstigen kulturellen Programmen zu gestalten. Sportverbände bieten ihre barrierefreien Feriententren an, aber auch in der Tourismusbranche gibt es geeignete Partner für sportbezogene Aktivitäten im Sommer und Winter. Neben den Familienmitgliedern – ob mit oder ohne Beeinträchtigungen – muss ein Programm – bzw. Animations-Team die Feriengestaltung leiten. Vorgespräche mit den Verantwortlichen in der Kommunalverwaltung bzw. der Ferieneinrichtungen an den

Urlaubsorten sind rechtzeitig zu führen, familienfreundliche Preise zu erreichen und möglichst barrierefreie Unterkünfte zu reservieren.

Im Sommer haben sich 14-tätige Familienurlaube und im Winter einwöchige Ferien bewährt. Sommerferien in Bayern, Österreich, aber auch an der nördlichen Adria in Italien waren bisher bestens organisiert.

Die Unterkünfte sollten in der Nähe von geeigneten Aktionsfeldern (Wiesen, freie Sandflächen am Strand hinter Sonnenschirmen oder direkt am Strand z. B. zum Tauziehen..., kommunale Sportanlagen und bei ungünstiger Witterung Spiel-/Sporthallen) gesucht werden.

Winterferien haben sich z. B. im Bayerischen Wald, im Mühlviertel in Oberösterreich, in den bayerischen Alpen bewährt.

Mögliches Tagesprogramm z. B. Sommerferien an der Adria:

- Vor dem Frühstück: mit Musik eine Weck-Gymnastik auch mit Kleingeräten
- Am späteren Vormittag: Gemeinschaftsspiele z. B. mit Badebällen, Schwungtüchern, Boccia-Kugeln ... am Strand
- Abends nach dem Essen: Singen, Musizieren, Pantomimenspiele, Gruppenspiele mit Stühlen ...
- Spielszenen für den Abschluss-Abend vorbereiten ...



## 9 Fazit

FamilienSport ist eine Chance für Sportvereine und Sportverbände – unabhängig davon, ob er sich an Familien mit oder ohne beeinträchtigte Kinder wendet. Wir sehen darin viele Möglichkeiten zu mehr Qualität im Familienleben vor Ort, in der Kommune für Familien aller Art.

Das Forschungsprojekt **FAMILIENSPO***rtinkl***usiv** sieht sich auch in Zukunft weiterhin in der Rolle des Impulsgebers und Vermittlers. Wir unterstützen die Verantwortlichen mit pragmatischen Hilfestellungen und auch mit Konzepten, um die betroffenen Familien noch umfassender zu begleiten.

## 10 Lesebox

Blohme, N., Baumhöfer-Wieting, U., Hinrichs, S., & Langer, R. (2018). *Miteinander Inklusion im Sport gemeinsam (er)leben: Inklusion im und durch Sport - Ein Praxis-Handbuch mit Erfahrungsberichten und Empfehlungen wie Inklusion im Sportverein gelingen kann*. Abgerufen am 28. Februar 2022 von [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/Inklusion-sport.de/Bilder/Sport-Inklusionsmanager/Handbuch-Inklusion-im-Sport\\_final\\_Endversion\\_18122018.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/Inklusion-sport.de/Bilder/Sport-Inklusionsmanager/Handbuch-Inklusion-im-Sport_final_Endversion_18122018.pdf)

BVS-Bayern, EIS (2022), [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com)

Frohn, J., & Pfitzner, M. (2011). Heterogenität. *Sportpädagogik*, 2(35), 2-5.

Kapustin, P. (1991). *Familie und Sport: Spiel, Spaß, Gemeinschaft*. Meyer & Meyer.

Kapustin, P., & Kapustin-Lauffer, T. (2012). *Familien-sport mit behinderten Kindern - ein verborgener Schatz in der Sportlandschaft*. Meyer & Meyer.

Kurz, D. (2000). Pädagogische Perspektiven für den Schulsport. In *Körpererziehung* (Bd. 50, S. 72-78). Lit.

Pfennigparade Phoenix Schulen und KITAS GmbH, EMOKI (2022), [www.pfennigparade.de](http://www.pfennigparade.de)



## Ihre Notizen zum Thema **FamilienSport-Praxis**:

## Wir bedanken uns bei unseren Partnern für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Handbuchs für Vereine und Verbände!



**BEHINDERTEN- UND REHABILITATIONS-  
SPORTVERBAND BAYERN e.V.**

Dachverband für Behindertensport  
Fachverband für Rehabilitationssport





... Wir begrüßen und unterstützen das  
Projekt **FAMILIENSPO***rtinkl***usiv**