



# **FAMILIENS**SPORT*inklusive*

**Bilder zur Praxis in Sportvereinen  
mit Beispielen aus der Projektarbeit  
des Instituts für Sportwissenschaft  
der Julius-Maximilians-Universität  
Würzburg 1990 – 2022**

**Verantwortlich: Univ.-Prof. Dr. Peter Kapustin**

## Zur Einführung

Familien mit beeinträchtigten/behinderten Kindern müssen in der Regel ihr Familienleben mit Einschränkungen gestalten und sind nur begrenzt in das öffentliche Leben eingebunden. Mit dem Logo „**FAMILIENSport**inklusive“ ist ein Projekt gemeint, das bereits vor 40 Jahren an der Universität Würzburg gestartet wurde und seit 2020 von der Hochschule für angewandtes Management Ismaning mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales weiter entwickelt wird und in Partnerschaft mit Sportverbänden, Familienverbänden, Schulen und Kommunen zunächst bayernweit vorgestellt und möglichst realisiert wird. Da die bisherigen Studien bestätigen, dass die Zielfamilien mit Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen/Behinderungen sowie auch Sportvereine und Sportverbände, die Lebenshilfe Bayern, Kommunen und weitere Partner ermutigendes Interesse an dem sozial-integrativen und sozial-inkluisiven Projekt zur Steigerung der Lebensqualität aller Familien haben. Die folgenden Bilder sollen die Freude der bisher teilnehmenden Familienmitglieder an der Vielfalt musisch-sportlich-spielerischer und tänzerischer Aktivitäten zeigen. Sie sollen aber auch Anregungen vor allem Familiengruppen-Betreuern/innen bieten, wie Familiensportstunden und Ferienaktivitäten gestaltet werden können.

Die Bilder sind nach folgenden Situationen geordnet:

- Familiensport wöchentlich in der Sporthalle
- Familiensport wöchentlich auf der Spielwiese
- Familiensport im Schwimmbad
- Familiensport im Sommerurlaub im Mühlviertel
- Familiensport in Sommerurlaub in Bibione Pineda/Italien
- Familiensport im Winterurlaub
- Weitere Aktivitäten der inklusiven Familiengruppe

➤ **Familien Sportclub Lebenshilfe auf der Spielwiese**



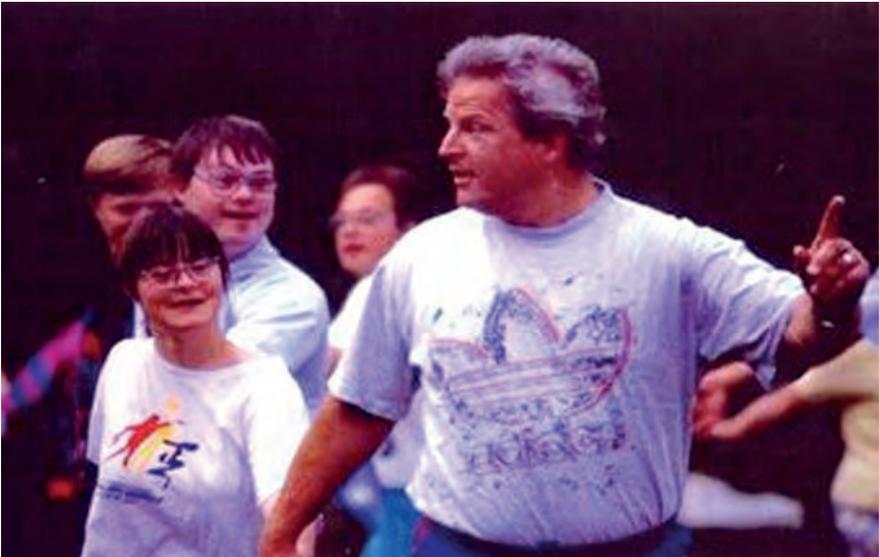
**In einer Kette mit Musik zum Sportstundenbeginn**



**Anschließend mit Musik auf dem Rückweg in der Spielwiese  
zum Aufwärmen und mit Handfassung**



**weiter im Laufschrift ...**



**... dem Übungsleiter folgen ...**



**... mit den Kindern am Rücken ...**



**... in kleineren Gruppen im Kreis ...**



... auch einmal die Fahrt auf Pedalos wagen



Indiacas in die Luft werfen und fangen



**Partner in Gruppen ziehen ...**



**Partner in Gruppen an den Hüften ziehen ...**



**Partner in Gruppen am Rücken schieben ...**



**Partner noch einmal ziehen ...**



**... und wieder an den Händen ziehen ...**



**Reiten auf dem Hüpfball**



**Kinder reiten gerne auf dem Rücken der Erwachsenen ...**





**oder stehen auf dem Rücken ...**



**... ein tolles Gefühl auf Händen zu schweben ...**



**... schweben über den Rasen ...**



**Zuspiel mit Badebällen als „Zeitlupenbälle“ – schmerzfrei ...**



**... mit leichten Bällen im Schwungtuch ...**



**... im Gruppensitz die leichten Großbälle in der Luft halten ...**



**... auch Opas sind tragfähig**



**Wir ziehen immer an einem Strang ...**



✓ **Familien sportclub Lebenshilfe in der Sporthalle**



**Begrüßung im Kreis mit Musik ...**



**Im Sitzen kommen wir auch vorwärts ...**



**Den Partner zu sich ziehen ...**



**Über die Langbänke „eilen“ ...**



**Über die Langbank balancieren ...**



**Die Kastentreppe übersteigen ...**



**Mit Handfassung ist der Absprung leichter ...**



Kind an der Hand ...



Auf Weichbodenmatten rollen ...



**... auf Knien krabbeln ...**



**Von der Weichbodenmatte rollen ...**



**Auf Knien über die Weichbodenmatte hüpfen ...**



**Über die Weichbodenmatte die Kleinen und die Großen ...**



**Im Klettergarten für alle ...**



**Partnerweise mit Handtüchern Bälle in die Luft schleudern ...**



**Mit Schwungtüchern große Bälle zum Rollen bringen ...**



**Wir werfen durch den Reifen ...**



**Schaukeln macht Spaß ...**



**Groß und Klein in der Hüpfburg ...**



***Zum Stundenabschluss mit Musik im Kreis mal rechts herum, mal links herum...***





**Bis zur nächsten Familiensportstunde ...**



**Alle in einem Boot ...**

✓ **Gemeinsame Familienerlebnisse im Schwimmbad**



**Im Kreis mit Handfassung und mit den Beinen spritzen ...**



**Mit Handfassungen mal vor und wieder zurück ...** -26-



**Kleine Spritzschlacht im Wasser ...**



**Badebälle in der Luft halten ...**



**Mit Tennisringen werfen ...**



**Mit Tennisringen auf dem Kopf balancieren ...** -28-



**Mit Kindern auf der Schulter durch das Wasser ...**



**Kinder im Schwungtuch im Wasser ...**

# **FAMILIENSPO***rt***inkl***usiv* im Sommerurlaub im Mühlviertel/Oberösterreich



**Morgengymnastik auf dem Marktplatz vor dem Gasthof**



**Pantomimische Szenen am Morgen vor dem Frühstück**



**Gleichgewichtsversuche am Hang ...**



**In einer langen Kette bergauf ...**



**... und schließlich bergab**



**... und wieder kräftig durchatmen**



**Gruppenschaukeln ...**



**Reiten auf dem Rücken der Eltern ...**



**Reiten auf dem Schoß der Eltern ...**



**Mit Vertrauen sich nach hinten fallen lassen ...**



**Am Rücken schieben ...**



**Auf Händen getragen werden – Welch ein Spaß!**



**Joggen am Morgen ...**



**Im Wald unterwegs ...**



**Vor einem Aussichtsstand im Wald ...**



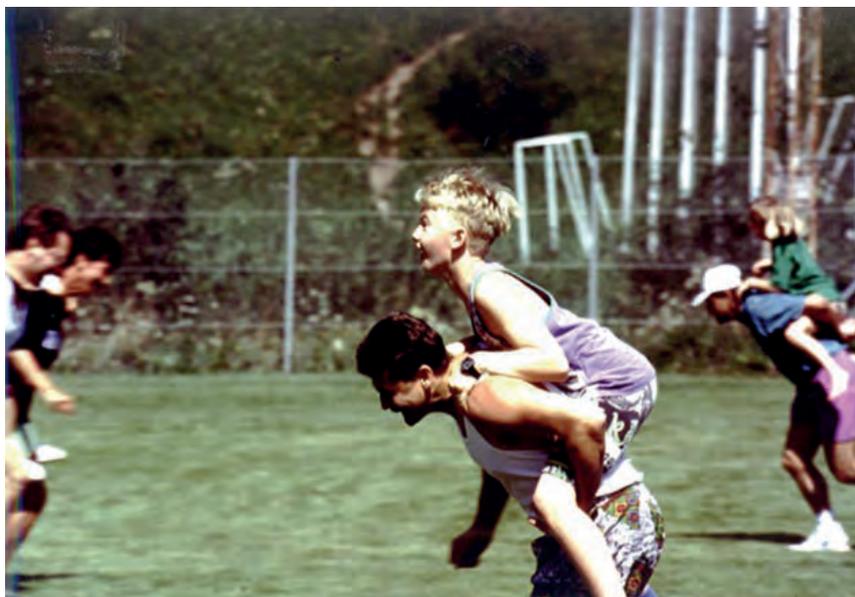
**Auf Sommerski ...**



**Auf Stelzen ...**



**Die Eltern ziehen ...**



**Kind am Rücken tragen ...**



**Mit Schwungtuch und leichten Bällen auf der Spielwiese ...**



**Den Fallschirm fliegen lassen ...**



**Im Fallschirm fliegen ...**



**Indiacas mit dem Schwungtuch in die Luft schleudern ...**



**Familien-Minigolf spielen ...**



**... auf dem Rücken der Eltern oder Großeltern**



**Auf dem Erdball und mit leichten Bällen im Fallschirm ...**



**Staffelspiel mit großen Bällen ...**



**Im Schwungtuch ein Flugerlebnis ...**



**Frisbeescheiben werfen ...**

## Familien im Schwimmbad von Unterweißenbach/Mühlviertel



Wassergewöhnung im Kreis ...



Partner durch das Schwimmbecken ziehen ... -44-



**Kettenbildung im Kreis ...**



**Auf den Schultern durch das Wasser ...**



**Staffellauf auf den Schultern ...**



**Turmbau auf Schultern ...**



**Mit Badebällen spielen ...**



**Mit Tennisringen Arme nach oben strecken ...**



**Tennisringe zuwerfen ...**



**Im Wasser, aber unter dem Schwungtuch ...**



**Kinder auf dem Schwungtuch im Wasser ...**



**Die Familien-Ferien im Mühlviertel am letzten Abend ...**

## **FAMILIENSPORT***inklusive*

**Strandurlaub in Bibione Pineda/Italien -  
Bilder aus der Zeit von 1990 bis 2010**



**In Ketten durch den Strandpark vor dem Frühstück ...**



**Strecken mit kleinen und großen Partnern ...**



**Die Hände auf den Schultern des Partners/der Partnerin...**



**Zur Musik ein Morgentänzchen ...**



**Wir bleiben zusammen ...**



**Auf geht's zum Strandlauf – wer kann und will ...**



**Mit Luftbällen ein Staffelspiel am Strand ...**



**Ball durch die Gasse – welche Mannschaft ist am schnellsten?**



**Mit dem großen, leichten Flugball am Strand -53-**



**Boccia – das Familienspiel ...**



**Fliegen am Strand ...**



**Auch die Kleinsten genießen die Adria ...**



**Was für ein Flugerlebnis durch die Elterngasse ...**

## **FAMILIENSPO***RT***inkl***usiv*

im Winterurlaub in den Jahren 1990 bis 2000  
im Bayerischen Wald und in Südtirol



**Mit der Mama auf dem Schlitten bergab ...**



**Mit dem Opa bergab ...**



**Erst einmal vom Bruder ziehen lassen ...**



**Erste Skilanglauf-Erfahrungen mit der Familie ... -57-**



**In der Langlaufspur schon etwas flotter ...**



**Mit einer inklusiven Familiengruppe in der Langlaufloipe ...**



**Die Familiengruppe genießt Wetter, Loipe und Landschaft ...  
Eine inklusive Familienwanderung in Taufkirchen (Vils) 2022**





**Besuch der inklusiven Familien-Wandergruppe im Urzeitmuseum Taufkirchen (Vils) – Eintritt und Führung frei**

## Die Familiengruppe in der Olympia-Halle München begrüßt



### Pädagogisch-didaktische Nachbetrachtung:

Die Bilder sollen verdeutlichen, dass integrativer und inklusiver Familiensport nicht nur körperliche Eigenschaften und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit, Koordinationsfähigkeit usw.) fördert, sondern vor allem auch Erlebnisvielfalt und Erlebnistiefe mit Nachhaltigkeit im sozialen Miteinander und Füreinander, im Wetteifer, im Können, in der Natur in unterschiedlichen Landschaften und Jahreszeiten, mit verschiedenen Geräten und Materialien ermöglicht. Die offenen Aufgabenstellungen in den verschiedenen Umgebungssituationen sollen die Phantasie anregen. Nur Vormachen und Nachmachen genügen nicht als methodisches Prinzip. Kreativität ist gefragt bei der Familiengruppen-Betreuung und bei den Familienmitgliedern. Aber auch die Sicherheit, um Unfälle und Verletzungen zu verhindern, ist zu beachten!

Den Familien in den Jahren von 1990 bis 2010 sei herzlich für ihr Mitarbeit und Mitgestaltung unserer gemeinsamen Freizeiten im Familiensportclub Lebenshilfe Würzburg, in den Urlaubswochen und bei öffentlichen Auftritten gedankt. Wir alle hatten nachhaltig bereichernde Erfahrungen und schätzen bis in die Gegenwart die gewachsenen Familienfreundschaften.

Ein ermutigender Beitrag einer Teilnehmerin im Bayernsport 2002:

## Menschliche Nähe

Von Heidi Carl-Neisinger

Um eine Ausbildung als Übungsleiterin für Seniorensport mitmachen zu können, musste ich vor etlichen Jahren Mitglied eines Würzburger Sportvereins werden. So kam ich in den Familiensportverein Lebenshilfe. Dem Sportclub gehören Eltern mit ihren vorwiegend geistig und teilweise auch körperlich behinderten Kindern und deren Geschwistern an. Und alle miteinander treiben einmal in der Woche im Sportzentrum der Universität unter Leitung von Professor Kapustin Sport.

Neulinge werden dort einer „Rakete“, also Applaus und rhythmischen Klatschen und Pfeifen begrüßt. So auch ich, nachdem ich mich vorgestellt hatte. Aber ich kam mir ziemlich verloren vor. Ich kannte niemanden und war bis dahin noch nie so eng mit behinderten Menschen zusammen gekommen. Man begrüßt sich dort per Handschlag und wechselt ein paar Worte. Da ich nicht wusste, unbefangen mit den behinderten jungen Leuten umzugehen, wichen sie mir anfangs aus. Wenn ich mich mit ihnen unterhalten wollte, verstand ich ihre unartikulierte Sprach nicht. Das war mir peinlich.

Schließlich wurde mir für ein sportliches Spiel eine behinderte Partnerin zugewiesen, mit der ich Hand in Hand durch die Halle lief. Ich hatte kalte Hände. Das Mädchen stellte kurz und bündig



Heidi Carl-Neisinger ist Diplom-Theologin.

fest: „Kalte Hände!“ Darüber musste ich lachen, was sie freundlich registrierte. Seitdem werde ich jede Woche mit den Worten „kalte Hände“ begrüßt. Und von da an war bei mir der Bann gebrochen. Ich lernte, mich mit Blicken, Gesten und Lächeln zu verständigen. Begrüßungen werden von Streicheleinheiten begleitet, bei einigen gehört eine Umarmung dazu. Ich nehme in Kauf, wenn

mir mitten in einer sportlichen Aktion ein Junge kräftig auf die Schulter klopfte oder wenn jemand meine Hand so fest packte, dass ich vorsichtig Einhalt gebieten muss.

Mit den Eltern der Behinderten kam ich erst so richtig ins Gespräch bei einem gemeinsamen Urlaub an der Adria. Im Schutz dieser Gruppe wagen Außenstehende es nicht, die Behinderten scheinbar anzusehen. Ich konnte miterleben, wie Väter und Mütter in einer grenzenlosen Liebe und Opferbereitschaft zu ihren behinderten Kindern stehen. Es sind dort Jugendliche und junge Erwachsene, die keinen vernünftigen Satz über die Lippen bringen. Und die Eltern klagen nicht. Sie wissen sich mit ihnen zu verständigen. Es gibt dort ein großes Mädchen, das weder laufen noch sprechen kann, das nicht alleine essen und nicht alleine zur Toilette gehen kann. Aber genau dieses Kind ist von einer Liebe umfungen, die man bei Menschen ohne Behinderung selten vorfindet. Die Beispiele ließen sich fortsetzen.

Ich gehe gern zum Sport, weil ich mich gern bewege. Aber der wöchentliche Besuch des Familiensportclubs bedeutet mir auch deshalb viel, weil ich dort menschliche Nähe in einer außergewöhnlichen Weise erfahre. Ich habe gelernt: Behinderte brauchen viel Liebe, aber sie lösen auch viel Liebe aus, und sie schenken sie zurück.

... Wir begrüßen und unterstützen das Projekt  
**FAMILIENS**SPORT*inklusive*

