



FAMILIENSSPORT*inkl*usiv

Praxis im Sportverein/ÜL-Qualifizierung

Sport verbindet Familien

Band 3

Projekt-Team der HAM Ismaning

Referenten-Team der Sportverbände

Vorwort

Die bisherigen Erfahrungen seit fast 40 Jahren bestätigen, dass Bewegung, Spiel, Tanz und weitere sportliche Aktivitäten eine wertvolle Bereicherung für das Familienleben bedeuten. Dies gilt vor allem auch für Familien mit beeinträchtigten Kindern, die in einer Familiensportgruppe integriert sind. In diesen Gruppen treffen sich zumindest einmal wöchentlich Familien mit Kindern, die teilweise mit Beeinträchtigungen zu leben lernen, und mit Geschwistern ohne Einschränkungen.

Erfolgreiche Beispiele sind als Projekte u. a. des Sportinstituts der Universität Würzburg (Familiensportclub Lebenshilfe Würzburg e. V.), der Lebenshilfe Nürnberg, der Städte Suhl und Paderborn dokumentiert (Kapustin P., 2003; Rheker U., 2005; Kapustin-Laufer T., 2006; Kapustin P. und Kapustin-Laufer T., 2012; Kapustin P. und Rabe W., 2019).

Evaluierungen (Kapustin P., 1991 und Kapustin P. und Kapustin-Laufer T., 2012) haben überzeugend bestätigt, wie wertvoll die gemeinsamen wöchentlichen Sportaktivitäten und die gemeinsamen Urlaubsreisen im Sommer (zwei Wochen) und im Winter (eine Woche) für die Qualität des Familienlebens und

für die gesellschaftliche Integration bzw. Inklusion waren und sind.

Die spezielle Zielgruppe „Familien mit körperlich, geistig, emotional und sozial beeinträchtigten Kindern“ ist in der Welt des Sports noch immer nur punktuell integriert.

Es ist deshalb mehr als nur wünschenswert, dass der Deutsche Behindertensportverband, Special Olympics Deutschland, Spitzenverbände des Sports unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes mit ihren regionalen Strukturen auf Länderebene, Schulverwaltungen, Sport-, Kultus-, Sozial- bzw. Familienministerien, Familienverbände und Tourismusvereine ein tragfähiges Kooperationsnetz bilden und bestmögliche Bedingungen für sportbezogene Familienaktivitäten schaffen, die auch für „beeinträchtigte“ Familien ohne Einschränkungen zugänglich sind.

Wichtig sind wohnortnahe Anbieter (z. B. Sportvereine) und Sportanlagen (Sporthallen, Freianlagen, Parks, Bäder, etc.). Geeignete Sportgeräte und familienfreundliche Sportzeiten sind eine weitere Voraussetzung. Besonders wichtig sind vor allem qualifizierte Familiengruppen-Betreuer/innen.

Deshalb geht es uns darum weiterhin bereits lizenzierte Breiten- und Freizeitsport- Übungsleiter/innen (A-, J-, F-Lizenz) entsprechend fortzubilden.

Auch an Hochschulen/Universitäten ist die Einbeziehung der Familiensport-Thematik als Integrations- und Inklusionsmöglichkeit in die Sonderpädagogik- und Sportstudiengänge zudem zu empfehlen.

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 *inklusive* und *integrativ*.

Dieses Handbuch für die Praxis im Sportverein/Übungsleiter- Qualifizierung dient als Grundlage für die Ausbildung bzw. Fortbildung von Übungsleiter/innen im inklusiven Familiensport.

Es ist als Ergänzung zu den bereits veröffentlichten Leitfäden für das Familiensport-Management (Band 1) und die Familiensport-Praxis (Band 2)¹ gedacht und will

¹ Beide Bände sind sowohl digital auf unserer Homepage (www.familiesportinklusive.de) als auch als Printmedium erhältlich. Gerne können Sie sich hierzu jeder Zeit bei uns melden.

- informieren und gleichzeitig unser aller Bewusstsein für die Notwendigkeit einer Übungsleiterqualifizierung schärfen,
- Neugier und Begeisterung für diese Variante des Sports wecken,
- Kreativität fördern
- und vor allem: Menschen ermutigen, sich als Übungsleiter/in einer inklusiven Familiensportgruppe zur Verfügung zu stellen – wir wissen: es wird sich vor allem aus psycho-sozialen Gründen für alle Beteiligten lohnen.

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 Forschungs- und Praxis-Team 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)

Inhaltsverzeichnis

1 Nutzen des Handbuchs für Verbände, Vereine und Familien	1
2 Anforderungsprofil an die Übungsleiter/innen im FAMILIENSPO<i>RT</i>inklusi<i>vi</i>	4
3 Kompetenzprofil Familiensportgruppen	5
4 Kompetenzprofil Übungsleiter/innen	8
5 Ausbildungsziel	13
6 Zielgruppe	14
7 Barrierefreie Umsetzung der Ausbildung ermöglichen	15
8 Modulare Bestandteile und Ablaufrahmen	17
9 Ausbildungskonzept für Familiensportübungsleiter/innen mit sportartübergreifender Kompetenz	24
10 Empfehlungen für die Module und Inhalte der Übungsleiterausbildung	25
11 Inhalte der drei theoretischen Module	26
12 Weitere Bilder zur Vielfalt der integrativen und inklusiven Familiensport-Praxis als Anregung (von P. Kapustin)	63
FAMILIENSPO<i>RT</i>inklusi<i>vi</i> in der Sporthalle:	63
FAMILIENSPO<i>RT</i>inklusi<i>vi</i> auf der Spielwiese:	66
FAMILIENSPO<i>RT</i>inklusi<i>vi</i> im Schwimmbad:	70
FAMILIENSPO<i>RT</i>inklusi<i>vi</i> -Wandertag:	73

1 Nutzen des Handbuchs für Verbände, Vereine und Familien

Mit dem Handbuch sollen die Vereine und Verbände angeregt werden, noch mehr inklusiven Sport anzubieten. Dabei soll das Handbuch Möglichkeiten einer Übungsleiterqualifizierung aufzeigen. Gut ausgebildete Übungsleiter/innen in Sportvereinen können zu einer erfolgreichen Umsetzung, Integration und Verankerung von inklusivem Familiensport im Vereinsleben führen. Dadurch können sich für die Sportvereine und Sportverbände folgende positiven Aspekte erschließen:

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

Wichtig ist vor allem, dass vorhandene Hemmschwellen im Umgang mit den beeinträchtigten Menschen bzw. Familien abgebaut werden können und sollen.

Durch das Engagement von qualifizierten Übungsleitern/innen in Sportvereinen kann ein Sportangebot – inklusiver Familiensport – für die betroffenen Familien erstellt werden.

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 einen Beitrag für das gesellschaftliche Zusammenleben im Sportverein mit nachhaltig positiven Wirkungen für das Familienleben.

Inklusiver und zugleich integrativer Sport hilft den aktiven Sporttreibenden durch die positiven Erfahrungen dabei, ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen weiterzuentwickeln. Die Erfahrung zeigt, dass die Menschen, die an inklusiven/integrativen 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 bauen durch den gemeinsam ausgeübten Sport ein Vertrauensverhältnis auf – oft werden sie sogar zu Freunden.

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).

Eine wichtige Voraussetzung möchten wir an dieser Stelle betonen: Für eine erfolgreiche Familiengruppen-Betreuung ist eine Übungsleiterqualifizierung dringend zu empfehlen. Sie vermittelt wichtige Inhalte, die Sicherheit im gegenseitigen Umgang geben – und natürlich die Qualität des Vorgehens weiterentwickeln.

2 Anforderungsprofil an die Übungsleiter/innen im **FAMILIENSPORT***inklusive*

Für die Planung, Gestaltung und Betreuung von Familiensportgruppen sind nachfolgende Aspekte wichtige Anforderungen für die erfolgreiche Umsetzung:

- Planung, Durchführung und Nachbereitung inklusiver Sport-, Spiel-, Tanz- und Bewegungsangebote.
- Weiterentwicklung vorhandener Angebote.
- Schaffung neuer Angebote in Sporthallen, auf Freisportanlagen, in Parks, in Bädern und in der freien Natur zu allen Jahreszeiten.
- Einbeziehen von Menschen mit Einschränkung als Expert/innen in eigener Sache.
- Positionierung zum Thema „Inklusion im Sport“ gegenüber anderen (Bsp. Vereinsführung, Eltern, Lehrern, Politik vor allem auf kommunaler und regionaler Ebene etc.).
- Fortlaufende Reflexion der eigenen Grundhaltung und der eigenen Angebote aufgrund des entwickelten Inklusionsverständnisses.

3 Kompetenzprofil Familiensportgruppen

Für die Betreuung von Familiensportgruppen und in der Verantwortung für inklusive Familiensportstunden werden folgende Erfahrungen und Fähigkeiten erwartet:

- Familienleben kennen und schätzen.
- Einfühlungsvermögen im Hinblick auf die Heterogenität der Familiengruppe, der besonderen Herausforderungen für Familien mit beeinträchtigten Kindern, vor allem deren Einschränkungen und zu entfaltenden Fertigkeiten und Fähigkeiten.
- Einblick in die Ursachen und Erscheinungsformen von körperlichen, motorischen, mentalen und psycho-sozialen Beeinträchtigungen bzw. Einschränkungen – vor allem bei Kindern und Jugendlichen.
- Erkennen der vorhandenen Fähigkeiten und Stärken, die es zu entwickeln und zu fördern gilt.
- Weites Sportverständnis und zielgruppengerechte Anpassung der Normen und Regeln sowie der Methoden und Gestaltungsformen im Sport und in der Sportvermittlung.

- Beachtung der pädagogisch-didaktischen Prinzipien in deutlicher Erweiterung zum üblichen „Vormachen und Nachmachen“.
- Impulssetzungen in einfacher Sprache.
- Fantasie anregende Aufgabenstellungen.
- Aufgabenlösungsvarianten der Familien gegenseitig vorstellen.
- Vielfalt der Sportarten und Sportdisziplinen in zielgruppengerechten Varianten anbieten – Mitbestimmung der Familien in der Auswahl.
- Familiensport als musische Erfahrung vermitteln – Musik und Bewegung – Bewegungstheater – Gruppendynamik u. ä.
- Ermuntern und Loben – Korrekturen nur bei Eigen- und Fremdgefährdungen.
- Positive familieninterne Erfahrungen ermöglichen und nachhaltig stärken.
- Familienübergreifendes Miteinander und Füreinander ermöglichen und stärken, um Familienfreundschaften nachhaltig zu gestalten.

- Mit Sorgfalt auf Sicherheit und Gefahren achten.
- Emotionale Nähe zeigen bei notwendiger methodischer Distanz.
- Wetteifer ermöglichen – Wett- „Kampf“ vermeiden.
- Familienübergreifende Bewegungs- und Spielaufgaben auswählen und anbieten.
- Anlässe zu Familienfeiern nutzen und gemeinsam gestalten.
- Weitere musische Gemeinschaftsaktivitäten fördern (z. B. Veeh-Harfen-Gruppen, siehe Seite 62).

4 Kompetenzprofil Übungsleiter/innen

Kompetenzprofil Übungsleiter/in im Sport

Das Kompetenzprofil eines/r Übungsleiters/in setzt sich aus vier Hauptkategorien und drei dazugehörigen Unterkategorien zusammen. Übersicht Kompetenzprofil eines Übungsleiters/in im Sport (Apitzsch, 2012):

- **Fach- und Methodenkompetenz**
 - Fachwissen
 - Lehrfähigkeit
 - Fachübergreifende Kenntnisse
- **Personale Kompetenz**
 - Glaubwürdigkeit
 - Lernbereitschaft
 - Eigenverantwortung
- **Sozial-kommunikative Kompetenz**
 - Kommunikationsfähigkeit
 - Beziehungsfähigkeit

- Integrationsfähigkeit
- **Aktivitäts- und Umsetzungsfähigkeit**
 - Zielorientiertes Führen
 - Ergebnisorientiertes Handeln
 - Motivationsfähigkeit

Kompetenzprofil Übungsleiter/in im inklusiven Sport

Um inklusive Angebote im Sportverein umzusetzen, benötigt der/ die Übungsleiter/in spezifische Kompetenzen. Mit anderen Worten: Er oder sie benötigt Wissen und Können zu den Zielen und zur methodischen Gestaltung von inklusiven Sportangeboten. Wissen und Können gelten als zentrale Voraussetzungen für kompetentes Handeln, reichen aber allein nicht aus. Zu kompetentem Handeln ist auch eine entsprechende Grundhaltung erforderlich, die sich in Einstellungen, Werten und Motivation widerspiegelt. Aus diesem Grund muss das oben angeführte Kompetenzprofil um folgende Aspekte ergänzt werden (DOSB, 2020, S.9):

Der/die Übungsleiter/in...

- Verfügt über ein Verständnis für den Begriff Inklusion,
- hat ein Verständnis für die individuelle Lernvoraussetzungen und Unterstützungsbedarfe der Sportler/innen,
- zeigt ein analytisches Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Lernvoraussetzungen, Unterstützungsbedarfen, Sportangebot, Gruppe und Übungsleiter/in,
- verfügt über methodische Grundsätze zur Gestaltung inklusiver Angebote sowie Formen und Variationsmöglichkeiten des inklusiven Sporttreibens,
- wendet diese in seiner/ihrer Planung, Durchführung und Auswertung inklusiver Sportstunden an, damit die individuellen Lernvoraussetzungen der Teilnehmer/innen berücksichtigt werden,
- kennt die Prinzipien zur partizipativen Beteiligung von Menschen mit Beeinträchtigungen und ist fähig diese bei der inklusiven Gestaltung seines/ihres Angebots umzusetzen,

- entwickelt und vertritt aufgrund seines/ihres Wissens zu Inklusion und der reflektierten Umsetzung eigener, inklusiver Angebote ein eigenes Verständnis von Inklusion.

Familiengruppe inklusiv – wer sie leitet

Die Erfahrung zeigt, dass Personen gut geeignet sind, die neben Fachkenntnissen auch Lebenserfahrung mitbringen. Menschen, die Familienleben gut kennen und schätzen, soziales Engagement als Bereicherung ihrer Persönlichkeit werten und Einfühlungsvermögen für eine sehr heterogene Gruppe entwickeln können, fühlen sich in der Aufgabe meist wohl. Wichtig ist es, die besondere Verantwortung mit Freude und Selbstvertrauen zu übernehmen.

Dies mit Erfolg zu tun, heißt in unserem Sinne:

- alle Altersgruppen zu erreichen und zu begeistern,
- Bewegungs-, Spiel- und Tanzaufgaben zielgruppengerecht zu stellen, so wenig wie möglich zu korrigieren (vor allem nur um Verletzungsgefahren zu vermeiden),
- möglichst oft zu ermuntern und zu loben,

- die kleinen und großen Familiensportlerinnen und Sportler zu beobachten und in ihrem Lern- und Leistungsvermögen einschätzen zu können
- etc.

Ideal ist es, wenn die Betreuenden als Team arbeiten, so dass die Aufgabe **FAMILIENSportinklusive**“ zu gestalten, eine intensive, nachhaltige und bereichernde Erfahrung wird.

5 Ausbildungsziel

Durch gezielte inklusive Sport- und Bewegungsangebote in Vereinen oder gemeinnützigen Betrieben (z. B. betreute Wohnheime, Förderstätten, Förderwerkstätten oder auch in Förderschulen) soll diese Ausbildung im Rahmen einer sportlichen und familienorientierten Weiterqualifizierung durchgeführt werden.

Die ausgebildeten Familiengruppen-Betreuer/Betreuerinnen erlernen dabei die Planung, Gestaltung und Durchführung von Sportstundeneinheiten, Bewegungsangeboten und darüber hinaus auch von familienorientierten und inklusiven Sportevents und Freizeit-Veranstaltungen.

Eines der Ziele ist es, die teilnehmenden Familien für die Vielfalt und Heterogenität als „Normalität“ und als Chance zu sensibilisieren. Selbstverständlich ist die spätere Integration in leistungs-homogenere Sportgruppen mit anderen Zielsetzungen im Vereinsleben ein offener, möglicher und auch bewährter Weg.

6 Zielgruppe

Die hier vorgestellte Ausbildung richtet sich an Betreuer/innen, die

- entweder bereits mit inklusiven Gruppen arbeiten und sich im Handlungsfeld des Familiensports weiterbilden möchten,
- und ihr bestehendes Sportangebot für Menschen mit und ohne Behinderungen öffnen bzw. neue inklusive Sportangebote durchführen möchten.

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass sie an die erworbenen Kompetenzen der Lizenzstufe C anknüpft (Übungsleiter/in und Trainer/in Breitensport).

Nach der Maxime „voneinander und miteinander lernen“ ist es wünschenswert, dass Betreuer/innen mit und ohne Beeinträchtigung an der Fortbildung teilnehmen. Die barrierefreie Umsetzung ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Ausbildung.

7 Barrierefreie Umsetzung der Ausbildung ermöglichen

Zur barrierefreien Gestaltung der Fortbildung gehören sowohl die Umsetzung der Online-Phasen als auch die Präsenztage. Bei der Umsetzung und Durchführung der Online-Phasen empfehlen wir die nachfolgenden Aspekte (vgl. DOSB, 2020):

- Videos Untertiteln und rein visuelle Inhalte beschreiben (z. B. Aufzeichnung von Audiokomentaren für PowerPoint-Präsentation),
- Einstellung barrierefreier Dokumente (z. B. Text und Bildelemente),
- Inhalte vielfältig und multisensorisch erstellen,
- Einsatz unterschiedlicher Feedbackmethoden (schriftliches Feedback oder Audiofeedback), um unterschiedliche Bedürfnisse der Teilnehmer/innen zu berücksichtigen,
- Bildung von Arbeitsgruppen, in denen Teilnehmer/innen kooperativ zusammenarbeiten und sich ergänzen.

Für die Gestaltung eines barrierefreien Präsenztages sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Durchführung an einem barrierefreien Veranstaltungsort.
- Abklärung des eventuellen Assistenzbedarfs der Teilnehmer/innen und Referentinnen.
- Berücksichtigung möglicher Kosten für den Assistenzbedarf und/oder Gebärdensprachdolmetscher/innen.
- Barrierefreiheit bezieht sich auch auf die Einstellung aller Familienmitglieder und der Familiengruppenbetreuer/innen.

8 Modulare Bestandteile und Ablaufrahmen

Der Bayerische Landes-Sportverband e. V., der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V., Special Olympics Bayern e. V., der Bayerische Turnverband e. V. und weitere bayerische Sportfachverbände wollen gemeinsam mit Familienorganisationen (z. B. Landesverband der Lebenshilfe in Bayern) auf Initiative der Hochschule für angewandtes Management Ismaning den inklusiven Familiensport fördern.

Unser Ziel ist es, Familien mit Kindern ohne und mit Beeinträchtigungen/Behinderungen zum gemeinsamen Sporttreiben zu ermutigen und natürlich dazu einzuladen. Dabei soll die Qualität des Familienlebens nachhaltig gefördert werden und das Mit- und Füreinander familienübergreifend erlebt und gelebt werden können.

Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales unterstützt.

Zur Qualifizierung interessierter und lizenzierter Übungsleiter/innen für den inklusiven Familiensport wird von der Sportverbands-Gemeinschaft eine Fortbildung mit 30 Unterrichtseinheiten als Pilotprojekt angeboten:

Für die Ausbildung zum Familiengruppen-Betreuer/ bzw. zur Familiengruppen-Betreuerin zur Lizenzerweiterung (z. B. 2. Lizenzstufe) empfiehlt sich folgender Rahmen:

- Umfang: 30 Unterrichtseinheiten (UE) mit je 45 Minuten - davon
 - Theorie: 9 UE zu je 45 Minuten - auch als 3 Online-Module mit je 3 UE (virtuell),
 - Praxis: 18 UE zu je 45 Minuten als Präsenz-Kurs mit Lehrpraxis,
 - Und Erfahrungsaustausch 3 UE.
- Aktuelle Erste-Hilfe-Lizenz,
- Ausbildung zum Rettungsschwimmer (mind. DRSA-Bronze),
- Gruppengröße: 15-20, maximal 30 Teilnehmer/innen,
- Hoher Praxisbezug,
- Barrierefreie Umsetzung,
- Kursgebühren für die Teilnahme nach Festlegung der beteiligten Verbände.

Gesamtübersicht Übungsleiterqualifizierung:

Theorie mit realistischem Praxisbezug (9 UE) - modular gegliedert und virtuell angeboten		
Modul	Beschreibung	Inhalt
Modul 1 (3 UE)	Inklusive Zielgruppen für den Familiensport	<ul style="list-style-type: none"> - Zielgruppenanalyse – soziologische Aspekte - Netzwerkitiativen - Motivierung der Zielfamilien, der Sportvereine und Betreuer/innen - Familienstrukturen und ihre gesellschaftlichen Bedeutungen – Behinderungen, Beeinträchtigungen, Einschränkungen, Fähigkeiten und Chancen + Bedeutung der Inklusion und <p style="text-align: right;">FAMILIENSPORT<i>inklusive</i></p>



<p>Modul 2 (3 UE)</p>	<p>Pädagogisch- didaktische Aspekte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zielorientierungen; geeignete Spiel-, Tanz- und Sportarten in kreativen, zielgruppengerechten Variationen; didaktische Spirale mit inklusiver Planung, Organisation, Beobachtung und Anpassung, mit Lernen, Üben, Spielen, Wettbewerben, Erfinden und Gestalten, mit motivierenden Vermittlungsmethoden und geeigneter Geräteauswahl; auf Gruppendynamik angelegte Organisationsformen
<p>Modul 3 (3 UE)</p>	<p>Sportpraktisches Beispiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Heterogenität der Zielgruppe als Herausforderung und Chance



**Praxis des inklusiven Familiensports (18 UE) -
 modular gegliedert und als Präsenzkurs angeboten**

Modul	Inhalt
Modul 1 (2 UE)	Familien mit Musik in Bewegung – vom Nebeneinander und Miteinander zur Fitness
Modul 2 (3 UE)	Familien-Fitness-Parcours in Variationen und mit Stationen
Modul 3 (2 UE)	Von Partneraufgaben zu Gruppenaufgaben – z.B. von Handtuchspielen zu Schwungtuchspielen mit Bällen
Modul 4 (3 UE)	Rückschlagspiele – z.B. Tischtennis, Prellball, Volleyball, Fußball-Tennis mit einfachen Regeln und Geräten
Modul 5 (2 UE)	Familienstaffeln- Wettbewerbe in Gruppen
Modul 6 (2 UE)	Familien wandern oder laufen sich fit
Modul 7 (2 UE)	Familien Spiele im Lehrschwimmbecken
Modul 8 (2 UE)	Familiengruppen-Aufgaben zum Erfinden und Gestalten – Förderung der Kreativität
Bei allen Praxismodulen	Lehrversuche auch mit Familiengruppen

Erfahrungsrunde (3 UE) - Praxiskurs	
Modul	Inhalt
Abschluss (3 UE)	Erfahrungsrunden zum Management und zur Gestaltung des inklusiven Familiensports im Sportverein

Übersicht der Projektpartner:

Übersicht Programmpartner	
	Bayerischer Landessportverband
	Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.
	Special Olympics Bayern
	Bayerischer Turnverband
	Bayerischer Volleyballverband
	Bayerischer Leichtathletikverband
	Lebenshilfe Bayern

Die Aus- und Fortbildungen sollten in der Praxis zumindest teilweise in Familiengruppen erfolgen. Zu empfehlen sind Kooperationen mit z. B. bereits bestehenden inklusiven Familiensportgruppen, mit Grundschul- und Förderschulen einschließlich der entsprechenden Eltern/Großeltern (mit und ohne Migrationshintergrund).

Neben der umfassenden und sportartenübergreifenden Zusatz-Lizenz-Ausbildung **FAMILIENSport***inklusive* mit den empfohlenen 30 Unterrichtseinheiten (teilweise evtl. auch virtuell) sind fachverbandsspezifische Fortbildungen denkbar mit 15 bis 30 Unterrichtseinheiten – z.B. zur Verlängerung der F-Lizenz oder auch als Teil der Grundausbildung.

Zu diesem Thema können eventuell auch Kurzseminare mit vier oder acht Lerneinheit für Vereine und Kreissportbünde angeboten werden.

9 Ausbildungskonzept für Familiensportübungsleiter/innen mit sportartübergreifender Kompetenz

Lehrgangsorte: Sportschule Oberhaching und Nordbayern

Lehrgangstermin: Ein Wochenende im Frühjahr 2023

Leitungs-Team: Je eine kompetente Vertretung des BLSV, BVS, BTV und SOBY sowie Anna Sehorz (HAM) – Berater: Prof. Dr. Peter Kapustin

Key-Facts Übungsleiterqualifizierung:

- Semivirtuelle Fortbildung,
- Digitale Lernplattform mit den Inhalten der Theorie, die wir während der Ausbildung zur Verfügung stellen,
- Praxis vor Ort,
- Jeder/e Teilnehmer/in bekommt sowohl das Handbuch III (Band 3) als auch das Handbuch I und II,
- Jeder/e Teilnehmer/in erhält einen USB-Stick mit dem gesamten Kursmaterial.

10 Empfehlungen für die Module und Inhalte der Übungsleiterausbildung

Die Inhalte der Fortbildung orientieren sich an den Lernzielen. Sie grenzen Themenfelder ein, in denen eine inhaltliche Beratung durch die Referenten/innen erfolgt und Informationen zur Verfügung gestellt werden (bspw. in Form von Texten, Videos oder Vorträgen, Diskussionen).

Im Besonderen sollen dabei folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

- Perspektiven auf das Thema Inklusion allgemein, im Sport und innerhalb der Familie,
- Didaktische Analyse für inklusive Familiensportgruppen,
- Methodische Grundsätze für inklusive Familiensportangebote,
- Prinzipien zur Beteiligung von Menschen mit Einschränkungen,
- Kommunikation und Motivation in inklusiven Familiensportgruppen,
- Organisation inklusiver Sportangebote.

11 Inhalte der drei theoretischen Module

Modul 1 – Zielgruppenanalyse für den inklusiven Familiensport

Sensibilisierung für die Zielgruppe – soziologische Aspekte

Familien mit Kindern sind die Zielgruppe im Familiensport, d.h. dass Eltern, Großeltern oder erwachsene Familienangehörige teilnehmen und sich gemeinsam mit den Kindern der Familien an einem zielgruppengerechten Turn-, Tanz-, Fitness- und Sportprogramm.

Mit dem Anspruch „inklusive“ ist gemeint, dass auch Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen teilnehmen. Mit „inklusive“ ist die Selbstverständlichkeit gemeint, dass „behinderte“ Familien – z. B. Familien mit einem oder mehreren beeinträchtigten Kindern – gemeinsam mit Familien mit Kindern ohne offensichtliche Einschränkungen spielen, tanzen, sportlich aktiv sein können.

Pilotprojekte waren stets erfolgreich und nachhaltig aus psycho-motorischer und psycho-sozialer Perspektive. Gemeinsamer Familiensport ist ein musikalisches Erlebnis und ermöglicht Familienfreundschaften – somit eine gelungene gesellschaftlich-kulturelle Integration.

Hier ist die mentale Haltung ausschlaggebend: wichtig ist uns, dass die Gesellschaft und - vor allem - die Turn- und Sportvereine für die heterogene Zielgruppe „Familie“ offen sind. Es geht darum, die Homogenität der Zielrichtungen, d. h. die integrierenden Kräfte des inklusiven Familiensports zu erkennen, entsprechende Angebote schaffen und gestalten.

Basis ist ein **weit gefasster Familienbegriff** mit der Betonung der emotionalen Nähe der Erwachsenen zu ihren Kindern bzw. zu den ihnen anvertrauten Kindern und umgekehrt.

Inklusion, d. h. die nachhaltige und das Leben stärkende Miteinander, beginnt in der Familie bzw. in einer vergleichbaren sozialen Gemeinschaft. Die Sportfamiliengruppe ist ein hilfreicher und wertvoller Schritt in das gesellschaftliche Leben vor Ort und in der Region.

Schlüsselbegriffe im Hinblick auf Zielgruppe und Zielrichtung

Der **Familienbegriff** wird – wie oben beschrieben – weit bzw. flexibel gefasst.

Dies gilt auch für den **Sportbegriff**. Nicht der Wettkampf und das entsprechende Training sowie die sportartspezifischen Wettkampffregeln und – normen sind handlungsleitend,

sondern sehr variable, auf die Fähigkeiten der sehr unterschiedlichen kleinen und großen Sportlerinnen und Sportler abgestimmte Bewegungs-, Spiel-, Fitness- oder Tanzaufgaben mit flexiblen Lösungsmöglichkeiten.

Soweit einfache Regeln verstanden werden und Wetteifer aufkommt, sind auch Familienwettbewerbe möglich. Wichtig sind jedoch die individuellen Erfolgserlebnisse für die Sporttreibenden, die es zu ermöglichen gilt.

Behinderung – was ist gemeint?

„Behindert sein“ und/oder „behindert werden“ sind zwei unterschiedliche Aspekte eines Lebens mit Behinderung/Beeinträchtigung/Einschränkung.

„*Behindert sein*“ ist zunächst objektiv gegeben, wird aber subjektiv sehr unterschiedlich empfunden. Das hängt selbstverständlich auch von der sozialen Umwelt ab.

„*Behindert werden*“ wird ausgelöst – bewusst oder unbewusst – von den Lebensbedingungen, von physischen, natürlichen und künstlichen, aber auch von mentalen Barrieren, die es abzubauen bzw. zu überwinden gilt.

Der Begriff Behinderung kann anhand verschiedener Modelle erklärt werden: Früher hat in der öffentlichen Wahrnehmung das medizinische Modell von Behinderung dominiert. Bei diesem stehen die Funktionseinschränkungen des Menschen und damit eine „Defizitorientierung“ im Vordergrund.

Das soziale Modell entstand vor dem Hintergrund der Politik für Menschen mit Behinderung der 1970er und 1980er Jahre. Nach diesem Modell entsteht eine Behinderung erst dann, wenn Menschen mit Beeinträchtigungen auf Barrieren treffen.

Das menschenrechtliche Modell ist der jüngste der drei Ansätze und definiert Behinderung als Wechselwirkung von Menschen mit Beeinträchtigungen und Barrieren. Es wurde aus dem sozialen Modell abgeleitet und bei den Verhandlungen zur UN-Behindertenrechtskonvention daraus weiterentwickelt². Wir sprechen in unseren Veröffentlichungen häufig von „Beeinträchtigung“, um jede Wertung zu vermeiden.

² Quelle für Absatz: Degener, T. (2015). *Vom medizinischen zum menschenrechtlichen Modell von Behinderung Konzepte für Behindertenrecht und -politik*. In I. Attia, S. Köbsell, & N. Prasad (Hrsg.). *Dominanzkultur reloaded. Neue Texte zu gesellschaftlichen Machtverhältnissen und ihren Wechselwirkungen*. Bielefeld: transcript Verlag. 155-170.

Selbstverständlich müssen Familiensportgruppen-Betreuer/innen die Beeinträchtigungen der betreffenden Kinder in ihren Ursachen und Ausprägungen kennen und vor allem ihre Auswirkungen bei der Sportstundenplanung und -Gestaltung berücksichtigen.

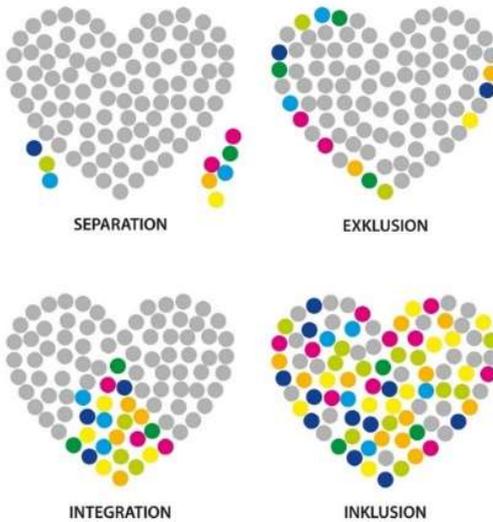
Hilfreich ist hier der Kenntnisstand der Eltern bzw. der begleitenden Erwachsenen. Behinderungen körperlicher und /oder mentaler und/oder psychischer und/oder psychosozialer Art können genetisch bedingt sein (z.B. Trisomie 21 = Downsyndrom), in vorgeburtlichen Schädigungen (z. B. Drogen, Alkohol), im Sauerstoffmangel bei der Geburt, durch Unfälle und/oder chronische Erkrankungen sowie als Folge belastender Kindheitserfahrungen. Oftmals sind Mehrfachbehinderungen bei Kindern vorhanden (s. auch Abschnitt 2 – gesundheitliche Aspekte).

Für die Familiengruppenbetreuer/innen ist es ein Erfolgsfaktor, die „Neugierde“ und die Begeisterung der Kinder zu „wecken“. Auf diesem Weg entdecken die Kinder und deren Familien die eigenen Fähigkeiten – und können diese gemeinsam beim Sport weiter fördern.

Kurz gesagt:

Erfolgs­er­leb­nisse sind für alle der Schlüssel zum Erfolg!

Inklusion – was ist gemeint?



Menschen außerhalb der Gesellschaft unorganisiert	Menschen außerhalb der Gesellschaft organisiert	Menschen innerhalb der Gesellschaft separat	Menschen innerhalb der Gesellschaft weitgehend
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Abbildung 1: Darstellung Separation - Exklusion - Integration und Inklusion (Adobe Stock)

Inklusion in unserem Sinne ist die gleichberechtigte Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger am gesellschaftlich-kulturellen Leben. Dies gilt vor allem auch für Menschen mit Einschränkungen, Beeinträchtigungen, Behinderungen sowie für das engere soziale Umfeld – z. B. Familien mit Beeinträchtigungen.

Der über Jahrzehnte geltende Begriff der „Integration“ ist mit dem Begriff „Inklusion“ erweitert, um die vollständige Einbeziehung aller Menschen in den Lebensalltag als selbstverständlich zu werten, wobei die gegebenen oder sich entwickelnden Unterschiede auch als bereichernde Chance verstanden werden sollten.

Auf den Sport übertragen bedeutet Inklusion, 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.

Inklusion bedeutet, dass beeinträchtigte Menschen im Sportverein genauso wie in Organisationen des Behindertensports „Sitz und Stimme“ haben.

Die inklusive Teilhabe wird erreicht, wenn beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Menschen zusammen Sport treiben.

Inklusionsmodelle

Im Folgenden stellen wir zwei Modelle ausgewählt, die in uns in diesem Rahmen besonders nützlich erscheinen:

Das erste Konzept ist das **australische Modell** der „Sieben Säulen der Inklusion“ vorgestellt. Es ist für Vereine ein wertvolles Instrument, um den eigenen Standpunkt und die Offenheit für Inklusionssport zu überprüfen.

Das zweite Konzept wurde **in Großbritannien** entwickelt mit dem Titel „The Inclusion Spectrum“. Es beinhaltet das STEP-Modell. Dieser Ansatz ist vor allem für Übungsleiter/innen hilfreich, da es Hinweise und Vorschläge gibt, wie Sportstunden inklusiver gestaltet werden können.

Familie und Sport

Der **Familienbegriff** wird – wie oben beschrieben – weit bzw. flexibel gefasst.

Dies gilt auch für den **Sportbegriff**. Nicht der Wettkampf und das entsprechende Training sowie die sportartspezifischen Wettkampffregeln und – normen sind handlungsleitend, sondern sehr variable, auf die Fähigkeiten der sehr unterschiedlichen kleinen und großen Sportlerinnen und Sportler Bewegungs-, Spiel-, Fitness- oder Tanzaufgaben mit flexiblen Lösungsmöglichkeiten. Soweit einfache Regeln verstanden werden und Wettstreit aufkommt sind auch Familienwettbewerbe möglich. Wichtig sind jedoch die individuellen Erfolgserlebnisse, die es zu ermöglichen gilt.

Sensibilisierung für die Zielgruppe – soziologische Aspekte

Familien mit Kindern sind die Zielgruppe im Familiensport, d.h. dass Eltern, Großeltern oder erwachsene Familienangehörige beteiligen sich gemeinsam mit den Kindern der Familien an einem zielgruppengerechten Turn-, Tanz-, Fitness- und Sportprogramm. Mit dem Anspruch „inklusive“ ist gemeint, dass auch Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen/Behinderungen

teilnehmen. Mit „inklusiv“ ist die Selbstverständlichkeit gemeint, dass „behinderte“ Familien – z. B. Familien mit einem oder mehreren beeinträchtigten/behinderten Kindern – gemeinsam mit Familien mit Kindern ohne offensichtliche Einschränkungen spielen, tanzen, sportlich aktiv sein können. Pilotprojekte waren stets erfolgreich und nachhaltig aus psycho-motorischer und psycho-sozialer Perspektive. Gemeinsamer Familiensport ist ein musikalisches Erlebnis und ermöglicht Familienfreundschaften – somit eine gelungene gesellschaftlich-kulturelle Integration.

Wie bereits erwähnt: Die Voraussetzung für das Gelingen ist es, dass die Gesellschaft und vor allem die Turn- und Sportvereine für die heterogene Zielgruppe „Familie“ offen sind und die Homogenität der Zielrichtungen, d. h. die integrierenden Kräfte, des inklusiven Familiensports erkennen und entsprechende Angebote schaffen und gestalten.

Basis ist der zuvor bereits erklärte, weit gefasste, **Familienbegriff** mit der Betonung der emotionalen Nähe der Erwachsenen zu ihren Kindern bzw. zu den ihnen anvertrauten Kindern und umgekehrt. Inklusion, d. h. die nachhaltige und das Leben stärkende Miteinander, beginnt in der Familie bzw. in einer vergleichbaren sozialen Gemeinschaft. Die

Sportfamiliengruppe ist ein hilfreicher und wertvoller Schritt in das gesellschaftliche Leben vor Ort und in der Region.

Netzwerk-Initiativen

Um die Zielfamilien zu erreichen, zu informieren, einzuladen und zu inklusiven gemeinsamen sportlichen Aktivitäten zu ermutigen, ist die Bildung eines tragfähigen und nachhaltig wirksamen Netzwerkes auf kommunaler Ebene empfehlenswert.

So können z. B. über die Grund- und Förderschulen alle Familien erreicht werden, die Kinder – ob mit oder ohne Beeinträchtigung – haben und für sie verantwortlich sind.

Es sollen dabei nicht nur die Kinder gesehen und gefördert werden, sondern mit **FAMILIENSPORTinklusive** soll und kann auch die Qualität des Familienlebens gestärkt werden.

In das Netzwerk sollten auch Kinderärzte/-ärztinnen und oder Hausärzte einbezogen werden.

Hilfreich ist es, die Netzwerkpartner unter der Schirmherrschaft einer bekannten und beliebten Persönlichkeit zu einem gemeinsamen Vorbereitungsgespräch einzuladen, wobei auch

- der oder die Familiensportgruppen-Betreuer/in vorgestellt wird,
- die Ziele,
- die inhaltlichen Gestaltungsmöglichkeiten,
- Ort, Zeitrahmen und Finanzierung der wöchentlichen Familiensportangebote

im Fokus sein werden.

Auch die lokalen Medien und ggfs. ein geeigneter Sponsor-Partner sollten informiert und als Unterstützung gewonnen werden.

Es muss deutlich werden, dass im inklusiven Familiensport nicht eine bestimmte Sportart mit besonderen Leistungsansprüchen im Mittelpunkt steht, sondern das Miteinander und Füreinander der zunächst sehr heterogenen Gruppemitglieder, aber mit dem homogenen Wunsch, das Familienleben zu bereichern und Familienfreundschaften über Barrieren hinweg zu ermöglichen.

Motivierung der Zielfamilien, der Sportvereine und Betreuer/innen

Je persönlicher die Einladung und Motivierung der Zielfamilien gelingt (vor allem der Familien mit beeinträchtigten Kindern), desto höher ist ein Erfolg möglich.

Es muss deutlich werden, dass nicht sportliche Leistungen erwartet werden, sondern erlebnisreiche Bewegung in einer Gemeinschaft mit Musik, Spiel, Tanz und auch Geschicklichkeit, Kreativität und Wetteifer zur Bereicherung des Familienlebens angestrebt wird.

Wie bereits erwähnt: Die Zielfamilien können persönlich z. B. über Kindergärten und Kitas, über die Grund- und Förderschulen mit einem Informations- und Einladungsschreiben erreicht werden. Selbstverständlich können auch die Mitglieder bzw. die Mitgliedsfamilien des Turn- und Sportvereins informiert werden. Auch die lokalen Medien können und sollten genutzt werden. Für die Eltern bzw. für die verantwortlichen Familienmitglieder ist zur Stärkung des Vertrauens der Rat des Kinderarztes/der Kinderärztin und/oder des Hausarztes/der Hausärztin hilfreich.

Start-Event könnte eine Familienwanderung oder ein Familien-Spielfest oder ein Familien-Sporttag in der Gemeinde/Stadt unter der Regie eines Vereins-Teams sein.

Turn- und Sportvereine, die nicht nur den Leistungssport in verschiedenen Sportarten bzw. in einer Sportart als Aufgabe verstehen, sondern auch den Menschen mit ihren sehr unterschiedlichen Voraussetzungen und Erwartungen gerecht werden wollen, eignen sich besonders für die Gründung und Betreuung einer inklusiven Familiensportgruppe.

Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die Familienleben gut kennen und schätzen, soziales Engagement als Bereicherung ihrer Persönlichkeit werten und Einfühlungsvermögen für eine sehr heterogene Gruppe entwickeln können, sind geeignet, die besondere Verantwortung mit Freude, Selbstvertrauen und Erfolg zu übernehmen.

Erfolg heißt:

Alle Altersgruppen zu erreichen und zu begeistern, Bewegungs-, Spiel- und Tanzaufgaben zielgruppengerecht zu stellen, so wenig wie möglich zu korrigieren (vor allem nur um Verletzungsgefahren zu vermeiden), aber möglichst oft zu ermuntern und zu loben, die kleinen und großen Familiensportlerinnen und Sportler zu beobachten und in ihrem Lern- und Leistungsvermögen einschätzen zu können.

Exkurs: Barrierefreie Kommunikation

Um gut mit Zielgruppe, Partner/innen und Interessent/innen der inklusiven Familiensportgruppe kommunizieren zu können, ist es notwendig, sich an einige Grundregeln zu halten. Oberstes Ziel jeder Kommunikation – ganz gleich, ob im Netz, auf Papier oder von Angesicht zu Angesicht – ist es, so viele Menschen wie möglich mitzunehmen. Jede/r soll gleichberechtigt am Austausch teilhaben.

Inklusion in der Sprache

„Sie schaffte es trotz Down-Syndrom ins TV.“

„Er ist an den Rollstuhl gefesselt.“

Diese beiden Aussagen sind gute Beispiele dafür, wie Inklusion in der Sprache *nicht* funktioniert. Denn sie vermitteln ein negatives oder klischeebehaftetes Bild von Menschen mit Behinderung.

Weshalb spielt die Verwendung inklusiver Sprache eine so bedeutende Rolle? Wie wir sprechen, beeinflusst, wie wir denken.

Häufig findet man leider nur zwei Hauptmotive, mit denen über Menschen mit Beeinträchtigung berichtet wird. Entweder werden sie als Opfer dargestellt, die sich mit ihrer Beeinträchtigung dem Schicksal ergeben oder als Held/innen, die das Leben trotz der Behinderung meistern.

Wichtig ist uns deshalb:

- negative Bilder, die verkleinern, herabwürdigen oder entmündigen zu vermeiden.
- keine Klischees in der Darstellung von Menschen mit Behinderung zu bedienen.
- Keine Vorannahmen über Personen zu machen. Zum Beispiel „überwindet“ nicht jede/r Sportler/in mit Behinderung durch den Sport die Behinderung, sondern macht evtl. einfach Sport aus Leidenschaft und Ehrgeiz.

Zeitgemäß ist es, wenn

- Sportler/innen einbezogen und nach Selbstbezeichnung gefragt werden. Menschen mit Behinderung sind Expert/innen in eigener Sache.
- In der Tonalität der Kommunikation darauf geachtet wird, nicht zu stark zu dramatisieren und die Behinderung nicht in den Vordergrund zu stellen.
- Sensibel mit Sprache umgegangen wird, um niemanden zu diskriminieren.

Nicht alle Personen empfinden bestimmte Bezeichnungen, Formulierungen und Ausdrücke gleich. Was dem einen unpassend erscheint, mag eine andere nicht stören. Daher muss die Kommunikation auch nicht perfekt sein. Es geht vielmehr darum, offen und sensibel auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen.

Die folgende Liste der Webseite *Leidmedien.de* zeigt einige Formulierungen auf, die viele Menschen mit Behinderung stören. Sie kann als Orientierung bei der Erstellung von Texten, Beiträgen und Posts in sozialen Medien verwendet werden.

Bitte vermeiden	Bitte besser formulieren
An den Rollstuhl gefesselt	Person X sitzt im oder benutzt den Rollstuhl, fährt Rollstuhl, ist auf den Rollstuhl angewiesen oder ist im Rollstuhl unterwegs.
Person X leidet an...	Person X hat die Behinderung ABC oder lebt mit Krankheit ABC
Der/die Behinderte, die Behinderten	Mensch mit Beeinträchtigung oder beeinträchtigter Mensch
Handicap, gehandicapt	Behinderung, behindert
Invalide, schwerbeschädigt	Beeinträchtigt

Gesund oder normal vs. krank	Nicht behindert vs. behindert
Das Leben oder die Behinderung „meistern“	Mit der Behinderung leben
Trotz seiner/ihrer Behinderung	Mit seiner/ihrer Behinderung
Sehgeschädigt, Sehschwäche	Sehbeeinträchtigt, sehbehindert
Taubstumm, hörgeschädigt	Taub, gehörlos, schwerhörig, hörbehindert
„Sorgenkind“, „Schützling“, „Du“ statt „Sie“	Nehmen Sie die Person ernst
Geistige Behinderung, geistig behindert	Mensch mit Lernschwierigkeiten, kognitiv beeinträchtigt
Mongolismus, mongoloid, Downie	Mensch mit Trisomie 21, Mensch mit Down-Syndrom
Pflegefall	Mensch mit Assistenzbedarf
Zwerg, Liliputaner	Kleinwüchsiger Mensch
Mensch mit Autismus	Autist/in
Psychisch krank, psychisch gestört, geisteskrank	Psychiatrie-Erfahrene
Der/die Blinde	Blinde Person

Ein anderes wichtiges Stichwort ist die **Leichte Sprache**, die es Menschen mit Lernschwierigkeiten ermöglicht, kommunikative Angebote selbstständig zu nutzen. Leichte Sprache zielt darauf ab, mit einfachen Satzstrukturen und Wörtern, die Verständlichkeit zu erhöhen. Dabei unterliegt sie einem speziellen Regelwerk, sodass es meist Sinn macht einen speziellen Übersetzer mit Texten in leichter Sprache zu beauftragen. Da dafür nicht immer Zeit und Geld zur Verfügung stehen, kann man auch selbst einiges schaffen, in dem man in einfachen und kurzen Sätzen schreibt und Fachausdrücke und Fremdwörter vermeidet.

Zweifellos haben Selbstwahrnehmung, Selbstbeobachtung, Selbsterkenntnis, Selbstwertschätzung und -einschätzung ihre Wurzeln in der Kindheit als Spiegelbild der verbalen, emotionalen, mimisch-gestischen und psychosozialen Kommunikation mit Eltern, Geschwistern, Familiennetzwerk, Freunden, Erziehern/innen, Lehrkräften u. v. m.

Einige hilfreiche Grundsätze für das Posten in sozialen Medien

Kommunikation auf Webseiten, in Videos und auf sozialen Medien sollte so wenig Barrieren aufweisen wie möglich. Webseiten sollten sich dabei an speziellen Richtlinien orientieren, den WCAG-Richtlinien für barrierefreie Internetauftritte. Dabei geht es vor allem um vier Dimensionen:



Abbildung 2: Die vier Dimensionen für einen barrierefreien Internetauftritt

Diese Prinzipien gelten so weit wie möglich auch für soziale Medien. Im Folgenden einige wichtige Tipps zum Posten:

- Oft werden am Ende von Posts Hashtags verwendet. Dabei sollte jedes Wort in einem Hashtag mit einem Großbuchstaben beginnen und jeder Buchstabe in einer Abkürzung großgeschrieben werden. Nur so können die Screenreader die Hashtags gut lesen. Man würde also schreiben: #ParaSport #TSVSolln #Inklusion.
- Wichtig ist auch, dass jedes Bild mit einem Alternativtext versehen wird. Diese Funktion ist auf allen gängigen Social Media Plattformen (Facebook, Instagram, Twitter) mittlerweile integriert. Der Alternativtext sollte in 2-3 Sätzen die zentralen Elemente des Bildes beschreiben. So können auch Menschen mit Sehbeeinträchtigung die Inhalte nutzen. Alternativ-Texte sind keine Bildunterschriften: Sie geben nur Informationen wieder, die sonst visuell vermittelt werden. Bildunterschriften geben zusätzliche Infos, die auch für Sehende wichtig sind.

- Videos sollten immer Untertitelt sein, damit auch Menschen mit Beeinträchtigung der Hörfähigkeit verstehen, worum es geht.

Nützliche Links & Tools

Die folgende Liste mit Links zu bestimmten Richtlinien und Tools, kann dabei helfen, die eigene digitale Barrierefreiheit zu verbessern und bietet nützliche Hinweise zu inklusiver Sprache.

- Hinweise zu inklusiver Sprache (Universität Konstanz):
<https://bit.ly/2ZmlVu4>
- Hinweise zu inklusiver Sprache (Leidmedien.de):
<https://leidmedien.de/>
- Funkify (Simulator, der die Wahrnehmung von Webseiten mit verschiedenen Behinderungen zeigt):
<https://bit.ly/3r7u412>
- WCAG (Richtlinien Barrierefreiheit für Internetauftritte):
<https://bit.ly/3DQHLVB>
- Wave-Test (Test, der die Barrierefreiheit einer beliebigen Webseite testet): <https://wave.webaim.org/>

Modul 2 – Pädagogisch-didaktische Aspekte des inklusiven Familiensports

Ziele und Planung inklusiver Familiensportstunden

Die anzustrebenden Ziele sind vielschichtig und stehen in einer Wechselbeziehung (10 Beispiele):

- Alle Familien sollen sich mit gleichwertiger Zuneigung eingeladen und geschätzt fühlen.
- Alle Familien sollen zur Mitgestaltung der gemeinsamen Sportaktivitäten ermuntert und ermutigt werden.
- Das Miteinander und Füreinander sind handlungsleitend für die Gruppenbetreuung und für alle kleinen und großen Teilnehmer/innen.
- Einfache Varianten verschiedener Sportarten mit angepassten Regelungen (Regeln), mit Wohlfühlgeräten (z. B. Badebälle, Softbälle, Reifen, Tennis-Ringen, Handtüchern, Schwungtüchern, abgesicherten Hindernis-Geräten ...).
- Sportaktivitäten als musische Erlebnisse (z. B. Musik, Bewegung und Raumgestaltung) vermitteln.

- Unfallsichere Aufgabenstellungen in familienfreundlichen Räumen und Freizeitanlagen (z. B. Spielwiese mit sanftem Gelände, Park, Lehrschwimmbecken, Winterlandschaft ...).
- Stärkung des Familienerlebnisses und der Familienfreundschaften.
- Kommunikationen zwischen den Familien fördern.
- Zur Ideenvielfalt und Kreativität der Familien und Familienmitglieder ermutigen und stärken.
- Anlässe zum Feiern nutzen.

Gestaltung inklusiver Familiensportstunden

Familiensportstunden sind in der Regel nicht planbar wie z. B. Trainingseinheiten im Leistungs- oder gar Hochleistungssport. Aus der bisherigen Erfahrung sind folgende Gestaltungsmöglichkeiten bewährt und hilfreich (15 Beispiele):

- Eine Sportstunde für inklusiven Familiensport sollte für eine Zeitraum von 60 bis 90 Minuten geplant und mit mindestens vier Themenakzenten gestaltet werden.

- Bewährt hat sich ein Wochentag in der Zeit zwischen 17:00 bis 19:00 Uhr oder auch ein Samstag vormittags zwischen 10:00 und 12:00 Uhr.
- Die geeigneten Räume und Anlagen müssen barrierefrei und möglichst unfallsicher sein.
- Die Familiensporteinheiten sollten zur Gewöhnung von einer gewissen Ritualisierung gekennzeichnet sein, z. B. grundsätzlich gemeinsamer Beginn und Abschluss mit Begrüßung, ggfs. Gratulation und Vorstellung neuer Mitgliedsfamilien bzw. Verabschiedung, Aufwärmphase und Ausklang mit Musik und in Familien und Großgruppen im Kreis, Lern- und Erprobungsphase mit einfachen Aufgabenstellungen zu Grundvarianten einer ausgewählten Sportart mit einfachen, modifizierten Regeln und Regelungen sowie einladenden Geräten (z. B. Zeitlupenbälle, weiche Materialien), Einfache Familienwettbewerbe und ein gemeinsamer Abschluss wieder mit Musik im Kreis und Ausblick auf das nächste Treffen.
- Lösungsoffene Aufgabenstellungen, die Familien bzw. Gruppenmitglieder - ihren Möglichkeiten entsprechend –

zu Bewegungs-/Spielgestaltungen/Tanzvarianten anregen und ermutigen – auch mit gegenseitiger Motivierung/Hilfe.

- Die Aktivitäten mit Humor und Freundlichkeiten verstärken. Auf Korrekturen weitgehend verzichten – Ausnahme: Sturz- und Verletzungsgefahr im eigenen Handeln oder gegenüber anderen Teilnehmern/innen.
- Loben ist angesagt.
- Einfache Sprache nutzen.
- Den Familien Anregungen für eigene Aktivität im deren Familienleben geben.
- Familien übergreifende Aufgaben stellen; Partnerwechsel ermöglichen.
- Die „Leitung“ der Familiensportstunde auch an ideenreiche Gruppenmitglieder – ob groß oder klein – delegieren.
- Ideen aufgreifen und von allen erproben lassen.
- Bei Kindern mit starker Beeinträchtigung im Verstehen der Aufgabe ist zu empfehlen: Von Impulsgebung von außen - also vom bewegt werden - zu Eigenimpulsen mit

Eigenbewegungen bis hin zu eigenen, einfachen Handlungen.

- Auf ein besonderes Familienfest im Jahreslauf vorbereiten:
z. B.: Familienwanderung, Familienlauf, Familienspielfest, Familienturnfest, Familienspielturnier ... Weihnachtsfeier mit Gestaltung durch die Familien, Sommerfest ..., Jahreshöhepunkte sind sehr wertvoll.
- Auftritte bei besonderen Anlässen vorbereiten, z. B. Schulfeste, kommunale Sportfeste, Kirchentage, Turnfeste, BLSV, BVS und SOBY-Veranstaltungen... .
- Vorbereitung auf gemeinsame Familiensport-Ferien – Sommersport- und oder Wintersportferien.

Gesundheitliche Aspekte des inklusiven Familiensports

FAMILIENSPORT*inklusive* ist zugleich Freizeitsport und Gesundheitssport.

Die WHO definiert die Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (vgl. WHO-Verfassung – Stand 6. Juli 2020)

Der Deutsche Sportbund/Kommission Gesundheit und der Deutsche Sportärztebund definieren Gesundheitssport als “eine aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all ihren Aspekten, d. h. somatisch wie psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Gesundheitssport umfasst den Präventivsport, die Bewegungs- und Sporttherapie sowie den Rehabilitationssport. Da Sport auch mit gesundheitsbezogenen Risiken verbunden sein kann, müssen die Inhalte dosiert und in Anlehnung an die individuellen Voraussetzungen ausgewählt werden.“ (1995 – Abruf am 6.10.2021)

Beeinträchtigungen sind nicht grundsätzlich als Krankheiten zu werten. Schwere Krankheiten, vor allem chronische Krankheiten mit nachhaltiger Wirkung können Behinderung bedeuten und ein Leben lang die Lebensqualität beeinflussen. Der inklusive Familiensport soll auch dem gesundheitlichen Wohlbefinden in körperlicher, aber eben auch in psychosozialer Hinsicht dienen. Muskelstärkung, Organfunktionsförderung, Koordinationsfähigkeit und Vielfalt in der Motorik sollen ebenso Ziel des Familiensports sein, wie das psychische Wohlbefinden, ein positives Ich-Erlebnis und das Eingebundensein in eine sportlich aktive Familiengemeinschaft.

Es ist den Familien zu empfehlen, sich ärztlich beraten zu lassen, ob freizeitsportliche Aktivitäten in einer Familiengemeinschaft ohne oder mit welchen Einschränkungen möglich sind.

Rechtliche Aspekte

Aus rechtlicher Sicht und unter Beachtung der Haftungsfragen muss den Familien die Mitgliedschaft in einem Sportverein dringend empfohlen werden, wenn sie unter Anleitung sportlich aktiv sein wollen. Die Sportvereine und ihre Übungsleiter/innen sind rechtlich abgesichert, wenn sie nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig zum Schaden der Familienmitglieder handeln. Das gilt für alle Vereinssportgruppen.

Modul 3 – Sportpraktische Beispiele zum inklusiven Familiensport

Familiensportstunde (Erfahrungen mit der inklusiven Familiengruppe an der Universität Würzburg 1982 bis 2010 – P. Kapustin)

- 1 Zielgruppenanalyse**
- 2 Räumliche und materielle Bedingungen**
- 3 Zielsetzungen**
- 4 Programm Sportstundengestaltung**
- 5 Nachbetrachtung und weitere Planungsideen**

Zu 1) Zielgruppenanalyse

Es ist mit etwa 20 Familien für eine Sportstunde zu rechnen, dabei kommen mit den Eltern (Mütter/Mütter und Väter) jeweils ein bis drei Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen im Alter von 4 bis 25 Jahren. Insgesamt ist mit 60 bis 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu rechnen – eine

heterogene Familiensportgruppe, aber mit der „homogenen“ Erwartung auf ein nachhaltig positives Erlebnis.

Zu 2) Räumliche und materielle Bedingungen

Die Sportstunde ist für einen Dienstag im Juni von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr auf einer 25m x 40m großen Rasenfläche geplant – bei schlechter Witterung steht eine Doppelsporthalle zur Verfügung. Die Gerätschaften für Begleitmusik und für die spielerisch-sportlichen Aktivitäten in Anpassung an die heterogene Zielgruppe sind angeschafft und zur Verfügung (hier: Handtücher, Fallschirme, Badebälle und Softbälle)

Zu 3) Zielsetzungen

- Von der Zweier-Beziehung zur Gruppenaktivität,
- Gemeinschaftserlebnisse vermitteln,
- Erfahrungen mit „Zeitlupen-Bällen“ – Entwicklung der Koordinationsfähigkeit mit Partner – Werfen und Fangen, Zuspielen wie beim Volleyballspiel,
- Spielregeln verstehen und Wetteifer erleben,
- Und Musik in Gruppen-Bewegungen umsetzen.

Zu 4) Programm und Sportstundengestaltung

- Begrüßung in Kreisaufstellung mit Handfassung zu den Nachbarn – ggfs. besondere Begrüßung von neuen Mitgliedern und Gästen.
- Gemeinschaftsbewegungen im Kreis zur Musik nach links, nach rechts, zur Mitte und zurück, am Ort mit Strecken nach oben und Beugen nach unten.
- Mit einem Nachbarn die Arme einhängen und Drehen im Kreis am Ort nach links und rechts – Partnerwechsel usw.
- Paarweise (Groß und Klein) in Gegenüberstellung mit je einem Wasserball (Zeitlupenball) und in verschiedenen Varianten zuspieren.



- Ein Seil in etwa 1,5m – 2m Höhe durch die Gasse spannen und über das Seil den Ball in verschiedenen Varianten zuspiesen.
- Zuspiesvarianten wiederholen.
- Versuch: Im Volleyball-Stil den Ball im Zuspies in der Luft so lange wie möglich halten.
- 4-er-Gruppen bilden mit z. B. je einem Erwachsenen und einem Kind auf einer Seite – gemeinsamer Versuch, den Ball möglichst lange mit Fangen und Werfen oder sogar Pritschen (wie beim Volleyballspielen) in der Luft zu halten.
- Je Paar (groß und klein) ein Handtuch und ein Ball (Wasserball oder Softball) - jeder greift mit beiden Händen das Handtuch an einer schmalen Seite – der Ball liegt auf dem Handtuch und wird von den Partnern nach oben geschleudert und wieder mit dem Handtuch gefangen. (Foto aus einer Sportstunde in der Halle).



- Staffel: je 5 Paare bilden eine Mannschaft und eine Gasse und jedes Paar hat ein Handtuch gefasst – wie oben beschrieben – das vordere Paar wirft mit dem Handtuch den Ball zum nächsten Paar, dieses dann zum 3. Paar usw. bis der Ball des 5. Paar erreicht hat. Die Paare 1 bis 4 heben nun ihre Handtücher über Kopfhöhe und das Paar 5 läuft nun mit dem Handtuch und dem Ball darin unter die Handtücher der Paare 1 – 4 durch die Gasse und stellt sich wieder vorne auf und wird somit zum Paar 1. Alle halten die Handtücher wieder in Bauchhöhe und das neue Paar 1 wirft den Ball mit dem Handtuch – wie oben beschrieben – zum

nächsten Paar usw. Sieger ist die Gasse, die zuerst alle 5 Paare durch die Gasse geschickt hat.

- 2 oder 3 Fallschirme werden in 2 oder 3 Gruppen in Kreisform gespannt und mit jeweils 10 Wasser- und/oder Softbällen gefüllt. Jede Gruppe versucht durch kräftiges Schütteln des Fallschirmes, die Bälle aus dem Fallschirm zu schleudern.
- Wiederholung: Welche Gruppe den Fallschirm zuerst leer geschüttelt hat, ist Sieger.



- Abschlusstanz zur Marschmusik mit Partnerwechsel in Gassenaufstellung – der Innenkreis bewegt zum Wechsel nach rechts – ebenso der Außenkreis – damit ergeben sich neue Gegenüberstellungen usw.
- Verabschiedung und Ausblick auf die nächste Familiensportstunde mit Schwerpunkt Volleyball spielen mit einfachen Regeln.

Grundsatz: Ideen der Teilnehmer aufgreifen und zeigen lassen, loben und bestärken, Korrekturen selten und nur um ungünstige Entwicklungen zu vermeiden. Partner auch wechseln und Gruppen jeweils neu bilden.

Am Schluss die Familien nach ihren Erfahrungen mit der Sportstunde fragen, Anregungen und Wünsche für weitere Planungen aufnehmen.

Zu 5) Nachbetrachtung und weitere Planungsideen

Die Fortschritte der Gruppenmitglieder sind handlungsleitend für weitere Stundenplanungen – dazu sind die o. g. Rückmeldungen und Wünsche der Familien hilfreich. Thematische Schwerpunkte sollten nach etwa 3 bis 4 Wochen gewechselt werden.

12 Weitere Bilder zur Vielfalt der integrativen und inklusiven Familiensport-Praxis als Anregung (von P. Kapustin)

FAMILIENSPORT*inklusive* in der Sporthalle:

Übung: Mit gegrätschten Beinen über die Langbänke laufen

Ziel der Übung: Koordination, Beweglichkeit

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Achtet bitte auf das Tempo der Teilnehmer/innen und auf die Abstände; gerne kann auch ein kleiner Wettkampf am Ende der Übung durchgeführt werden.



Übung: Zielwurf durch den Reifen

Ziel der Übung: Geschicklichkeit, Koordination

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bitte denkt sowohl an den Abstand des Werfers zum Reifen als auch auf die Höhe; im weiteren Verlauf der Übung könne beide Variablen verändert werden.



Übung: Mit Schwungtuch den Ball rollen

Ziel der Übung: Koordination

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Achtet bitte auf die Abstände der Teilnehmer/innen; gerne kann bei der Größe und Anzahl der Bälle variiert werden.



FAMILIENSPORT*inklusive* auf der Spielwiese:

Übung: In einer langen Kette durch das Wiesengelände

Ziel der Übung: Bewegung, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bereitet es bitte so vor,
dass die Reihenfolge der Personen beliebig gewählt wird; gerne
Tempo- und Richtungswechsel mit einbauen.



Übung: Die Partner zu sich ziehen

Ziel der Übung: Kraft

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bitte plant ein, dass sich gleichstarke Partner im Team befinden.



Übung: Auf dem Rücken der Eltern reiten

Ziel der Übung: Bewegung, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bitte achtet auf einen „weichen“ Boden, falls ein „Reitender“ runterfällt.



Übung: Zuspiel in Variationen mit und zum Partner/zur Partnerin

Ziel der Übung: Geschicklichkeit, Koordination

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bitte denkt daran, dass keine Lederbälle verwendet werden (Verletzungsgefahr); die Abstände und die Größe und Art der Bälle (Softball, Wasserball, usw.) kann variiert werden, genauso die Zuspielart (Überkopf, von unten zuwerfen, usw.).



FAMILIENSPORT*inklusive* im Schwimmbad:

Übung: Badebälle möglichst lange in der Luft halten

Ziel der Übung: Geschicklichkeit, Koordination

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Achtet bitte auf die Abstände der Teilnehmer/innen und auf die Wassertiefe; Gerne können zwei-drei Gruppen gebildet werden, die versuchen den Ball in der Luft zu halten.



Übung: Zuwerfen von Tennisringen und mit Tennisringen auf dem Kopf durch das Wasser

Ziel der Übung: Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Bewegung

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bitte denkt an die Abstände und die Wassertiefe; Beim Zuwerfen können die Abstände zwischen den Partnern gerne variiert werden.



Übung: Kinder im Wasser, aber auf dem Schwungtuch

Ziel der Übung: Kraft, Koordination, Gemeinschaftsgefühl

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Bereitet es bitte so vor, dass genügend Personen das Schwungtuch halten; gerne können auch Wellenbewegungen mit dem Schwungtuch erzeugt werden.



FAMILIENSPOrt*inklusive*-Wandertag:

Übung: Inklusive Wandergruppe, mit kleinen Gruppen auf dem Wanderweg, mit verschiedenen Zwischenstationen wie z. B. Besuch im Zwergerlwald und Besuch (freier Eintritt) des Urzeitmuseums in Taufkirchen (Vils)

Ziel der Übung: Bewegung, Gemeinschaftsgefühl

Hinweise für den/die Übungsleiter/in: Achtet bitte sowohl auf angemessenes Geh-Tempo, so dass alle Teilnehmer/innen der Wanderung ohne Probleme folgen können, als auch auf Trink- und Verschnaufpausen; gerne können während der Wanderung kleine Bewegungsübungen eingebaut werden







Hinweis:

Die Fotos (Sporthalle, Spielwiese und Schwimmbad) sind mit der Familiensportgruppe der Lebenshilfe in Würzburg im Rahmen des Projektes “inklusive Familiensport“ des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Würzburg in den 90er Jahren mit der Zustimmung aller Familien entstanden.

Verantwortlich: Prof. Dr. Peter Kapustin

Die Fotos vom Wandertag stammen aus dem Forschungsprojekt **FAMILIENSPORT***inklusive*.

Verantwortlich: Projektteam



Ihre Notizen zum Thema **Übungsleiterqualifizierung:**

Wir bedanken uns bei unseren Partnern für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Handbuchs sowie bei der Umsetzung der Übungsqualifizierung:



**Special
Olympics**
Bayern





... Wir begrüßen und unterstützen das
Projekt **FAMILIENSPORT***inklusive*

