

Sportkonzept



der Christy-Brown-Schule
Schule für Körperbehinderte
in Villingen-Schwenningen

Stand: Mai 2012

Anhang:

1. Polybat und Tischtennis

2. Ball über die Schnur

3. Schwimmen

4. E-Rollstuhl-Hockey

4.1 Spielregeln im E-Rollstuhl-Hockey 2011 (DRS)¹

5. Spielregeln „Boccia“ (CPISRA)²

5.1 Übungsformen Boccia

¹ www.elektro-rollstuhl-sport.de (Downloads: Regelwerk im E-Hockey)

² www.cpisra.org (Service ... aktuelles Regelwerk bzw. Sports Manual)

1. Polybat und Tischtennis

Seit 1994 ist das jährlich stattfindende Tischtennis- und Polybatturnier ein Höhepunkt unseres Schullebens, woran ca. 50 % unserer Schüler/innen mit Begeisterung teilnehmen. In unserer neuen Konzeption nahmen wir uns vor, die Ausdauer- und Konzentrationsfähigkeit der teilnehmenden Schüler/innen zu verbessern sowie fundierte Kenntnisse in Schlagtechnik und Regelwerk zu vermitteln.

Konzeption:

Training:

- Einmal wöchentlich in den Stundenplan eingebunden
- Übung der Schlagtechniken
- Kennenlernen der gültigen Wettkampfregeln

Turnier:

- Abschluss und Höhepunkt des ganzjährigen Trainings nach geltenden Wettkampfregeln

Perspektiven:

- Integration von Polybat und Tischtennis in das Schulkonzept
- Integration von Spiel- und Übungsformen zur Ballgewöhnung in den allgemeinen Sportunterricht
- Schulübergreifende Wettkämpfe

Organisation:

- Schüler/innen ab der 2. Klasse
- freiwillige Meldungen zum Ende des Schuljahres für das kommende Schuljahr
- Schüler/innenabhängige Zeitplanung
- 1 Lehrbeauftragte und 3 Lehrkräfte

Polybat

Das Rückschlagspiel Polybat ist in den 80er Jahren an der Nottingham Trent University von Doug Williamsen entwickelt worden. Es soll für Personen, die nicht in der Lage sind, das normale Tischtennispiel zu erlernen bzw. durchzuführen, ein adäquates Spiel darstellen. Basierend auf dem normalen Tischtennispiel wurde versucht, dieses durch Regel- und Materialänderungen den Möglichkeiten von behinderten Menschen anzupassen.

Definition:

Das Spiel ist ein Rückschlagspiel zwischen zwei einzelnen Spielern oder zwei Doppeln. Es wird auf einer Tischtennisplatte (ohne Netz) gespielt. Entlang der Längsseiten sind Bretter angebracht, die als Bande fungieren.

Das Ziel ist es, den Ball hin und her zu schlagen, um ihn auf der Gegenseite durchzubringen oder einen Fehler des Gegners zu erzwingen, um den Punkt zu machen. Die direkten oder Bandenschüsse, oft mit höchster Geschwindigkeit, machen das Spiel zu einem aufregenden und fordernden Spiel.

Das Ziel des Sports ist es deshalb, den Menschen mit Behinderung, die nicht am normalen Tischtennispiel teilnehmen können, ein ähnlich dynamisches Tischspiel zu bieten, entweder für den Freizeitbereich oder /und für den Wettkampf.

Es ist ein Sport für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungsarten, aufgeteilt in zwei Wettkampfgruppen:

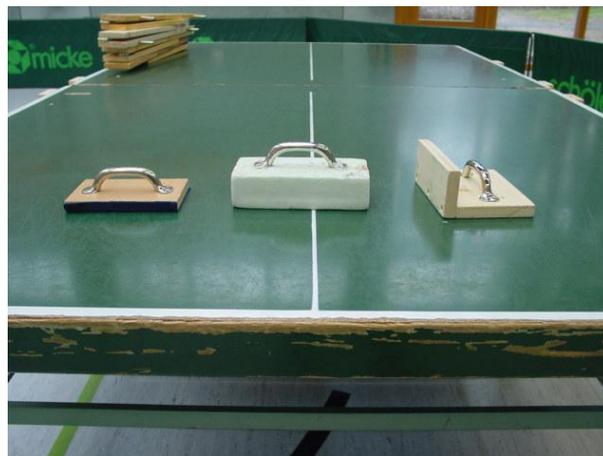
- a.) die Gruppe der Körperbehinderten
- b.) die Gruppe der Förderschüler/innen und Schüler/innen mit geistiger Behinderung

Ausrüstung:

- *Tisch:* Tischtennisplatte
- *Seitenwände:* Holzleisten → 10cm hoch; 3,5cm dick
Damit motorisch eingeschränkte Teilnehmer/innen auch weniger Raum an den Tischenden zu verteidigen haben, kann man das letzte Drittel der Bande mit einem Scharnier versehen, so dass es wie ein Tor nach innen gerückt werden kann.



- *Ball:* die Wahl des Balles richtet sich nach den motorischen und visuellen Fähigkeiten der Schüler/innen: Golfübungsball, Squashball, luftgefüllter Plastikball, Glockenball, Tischtennisball...
- *Schläger:* Der Schläger darf aus jedem beliebigen Holz hergestellt werden mit einer maximalen Länge von 30cm. Innerhalb dieser Länge muss er einen seitlichen oder zentralen Griff haben und die gesamte Schlagfläche darf 180cm² nicht überschreiten. Modifizierungen am Schläger sind erlaubt, um einen besseren, persönlichen Griff zu erleichtern. Außerdem können Tischtennisschläger benutzt werden.



Tischtennis

Das Tischtennispiel und die Regeln dürften allgemein bekannt sein.

Tischtennis ist im Gegensatz zu Polybat im Behindertenbereich internationaler Wettkampfsport (vertreten auch bei den Paralympics). Der nationale und internationale Bereich gliedert sich auf in:

- „Steher/innen“
- Rollstuhlfahrer/innen
- Menschen mit geistiger Behinderung

Entsprechende Infos sind im Internet zu erhalten unter:

<http://home.wtal.de/tischtennis-dbs> (Steher/innen)
www.drs-tt.de (Rollis)

Erfahrungen:

Das wöchentliche Training wurde von den Schüler/innen positiv aufgenommen, was sich auch im Zuwachs der Teilnehmerzahlen zeigt.

Tischtennis und Polybat sind dynamisch wahrnehmende Spiele auf einer motorischen Grundbasis.

Schon nach kurzer Trainingszeit konnte in folgenden Bereichen eine positive Entwicklung festgestellt werden:

- Aufmerksamkeitsspanne und – fokussierung
- Verbesserte Stellung
- Koordination und Kontrolle der Extremitäten
- Kondition/ Ausdauer
- Reaktion
- Antizipierendes Denken und Handeln
- Sozialverhalten
- Schlagtechniken
- Kenntnisse über das Regelwerk
- Umgang mit Sieg und Niederlage
- ...

Die Schüler/innen stellen selbst Lernfortschritte fest und sind dadurch weiter motiviert.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Festlegung der Schüler/innen auf Tischtennis oder Polybat immer wieder neu überprüft werden muss. Tischtennispieler/innen, die aufgrund unterschiedlichster Ursachen wider Erwarten wenig erfolgreich sind, haben beim Polybat mehr Erfolgchancen.

Polybatspieler/innen, die nach längerer Zeit über Ballgefühl und – kontrolle verfügen, lernen am Polybattisch mit einem Tischtennisschläger die Bewegungen für die Vor- und Rückhandtechnik im Tischtennis. Gegebenenfalls können sie dann in die Tischtennisgruppe wechseln.

Quellenangaben:

- Regelwerk (Polybat) von der Nottingham Trend University, übersetzt von Margret Kellner

Polybat- Regelwerk (Banden-Tischtennis)

Ein neuer Sport für Personen mit einer schweren Behinderung. Polybat (Banden-Tischtennis) ist ein neuer Sport, der Spaß macht, und ist eine ideale Sportaktivität, um Wettkämpfe für verschiedene Wettkampfgruppen zu veranstalten. Polybat hat den Vorteil, dass vorhandene Sportgerät mit nur geringfügigen Veränderungen benötigt werden.

Der Sport

Das Spiel ist ein eins gegen eins (1:1) Rückschlagspiel, das auf einer umgestalteten Tischtennisplatte gespielt wird. Die Veränderungen sind leicht durchzuführen, sie bestehen aus der Entfernung des Netzes und der Einrichtung von zwei Holzplatten an den

Längsseiten des Tisches. Darüber hinaus werden nur noch ein 30 Zentimeter langes rechtwinkliger Schläger und ein Luftball (-Golfübungsball) benötigt.

Das Ziel

Das Ziel des Teilnehmers ist es, den Ball zu schlagen, wobei er entweder direkte oder indirekte Schläge gegen den Gegner durchführen kann. Während eines Ballwechsels darf der Spieler den Ball mehr als einmal schlagen, z.B. darf er den Ball erst blocken und dann nach vorn schlagen.

Eine Hauptregel ist jedoch, dass der Ball entlang der Oberfläche der Tischtennisplatte gespielt werden muss, dass also kein Springen des Balles erlaubt ist.

Das Spiel

Jeder Spieler schlägt fünf (5) Mal hintereinander auf. Ein Punkt wird erzielt, wenn es dem Spieler erfolgreich gelingt, einen Schlag an seinem Gegenspieler vorbei zu platzieren, oder ihn dazu zwingt, auf andere Weise abzugeben. Derjenige, der zuerst 11 Punkte hat, ist der Gewinner.

Taktik

Die beste Taktik besteht aus einer Verteidigung, die verlässlich ist und direkt angreift, und aus Rückschlägen, die auf die schwächste Spielseite des Gegners platziert sind. Die Ballwechsel variieren dann oft zwischen schnellen Rückschlägen und langsamen taktischen Rückschlägen.

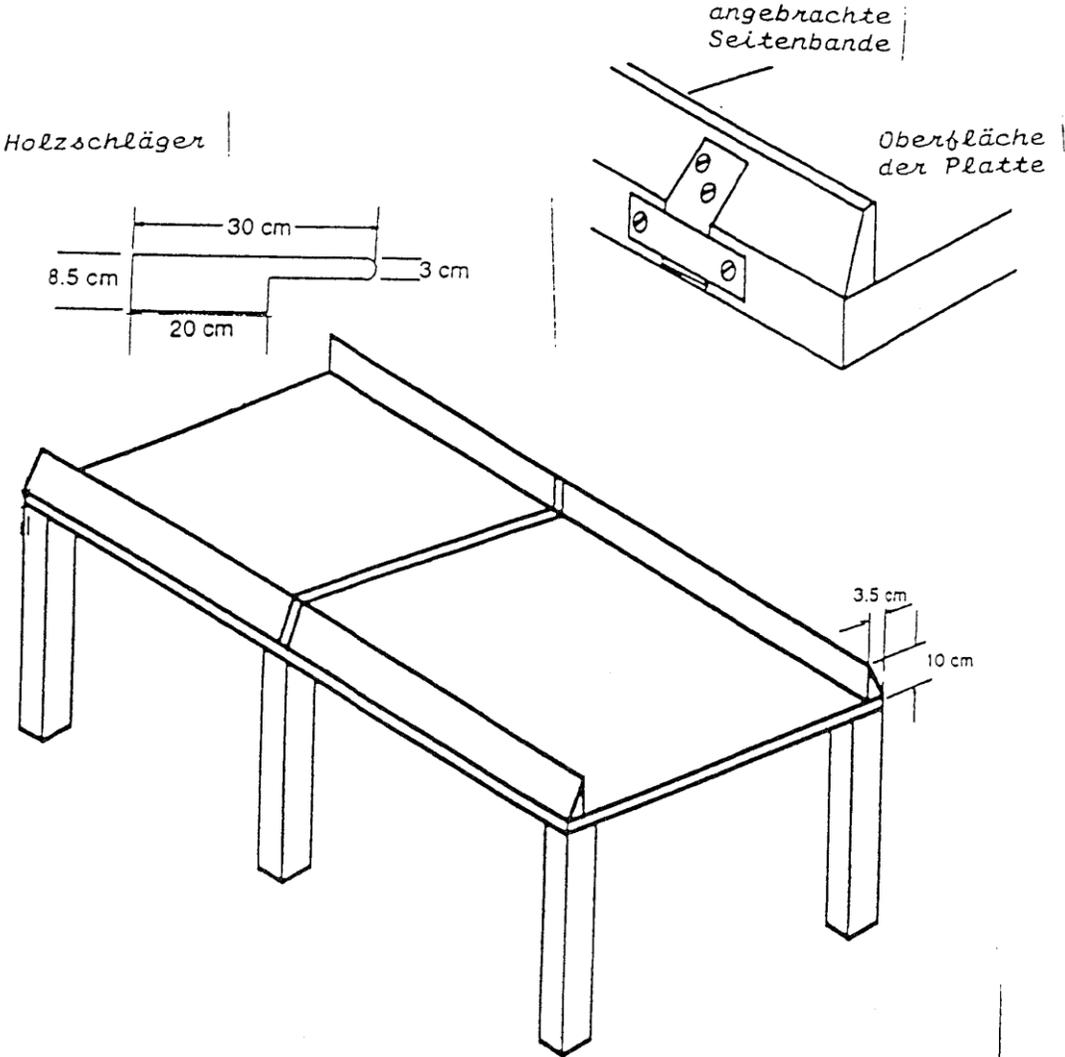
Teilnehmer/innen

Dieses Spiel ist für Personen mit einer körperlichen Beeinträchtigung der oberen Gliedmaßen entworfen. Die Teilnehmer müssen in der Lage sein, den Schläger in einer kontrollierten Weise zu greifen und den Arm oberhalb der Tischtennisplatte in der horizontalen Ebene zu kontrollieren.

Beispielsweise können Personen mit folgenden Behinderungen teilnehmen: Tetraspastiker (CP 2 und CP 3), Muskeldystrophiker, Osteogenesis imperfecta, Tetraplegiker; Gehfähige mit schweren Problemen mit dem Körpergleichgewicht, der Koordination, der Reichweite und Handhabungseinschränkungen in den Armen und in der Schulter. Die zukünftige Entwicklung wird Gelegenheiten für Personen mit einer Lernbehinderung berücksichtigen.

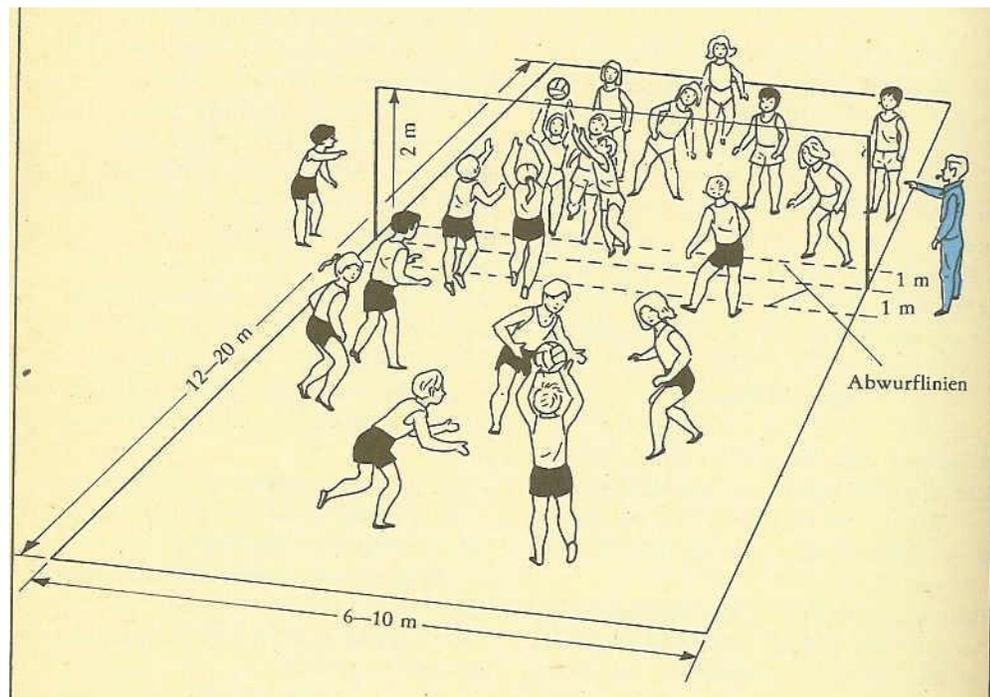
Spielgeräte

Spielgeräte



2. Ball über die Schnur

Zwei Parteien verteilen sich jeweils so in einem Spielfeld (ca. 10x20m groß), dass jeder Platz gut bewacht ist. Das Feld wird durch eine etwas 2m hoch gespannte Schnur geteilt. Von der Mittellinie aus werden parallel dazu nach beiden Seiten in 1m Entfernung Abwurflinien gezogen. Der Ball wird so von dem Spieler ins gegnerische Feld geworfen, dass er möglichst nicht angenommen werden kann. Er darf von dem Spieler, der ihn gefangen hat, nicht an einen anderen Spieler seiner Partei weitergegeben werden, sondern muss sofort wieder ins gegnerische Feld geworfen werden. Dabei kann der Spieler von der Stelle aus, auf der er gefangen hat, werfen oder auch bis zur Abwurflinie vorlaufen. Gespielt wird nach vorheriger Vereinbarung nach Punkten, z.B. 15, oder nach Zeit, z.B. 2x10 min. (s. Abb.)



3. Schwimmen

Einheitliches Festlegen von Regeln zum Vermeiden von Unfällen

- 1. Unterrichtsstunde im neuen Schuljahr zur Gruppeneinteilung, aber auch zum richtigen Verhalten im Schwimmbad nutzen. (gilt für B- und C- Zug)
- Besichtigung des Schwimmbads mit allen Schülern und dem Betreuungspersonal, Hinweise auf Toilette im Umkleidebereich, Duschen und Schwimmbad nicht vergessen
- Nach Abduschen nehmen Ss Weg Dusche- Gang- Schwimmbad, nicht durch das bedeutende wärmere Lehrerzimmer! Unfallgefahr! Stahlstufen, schlecht erkennbar.
- Renne, laufe niemals im Schwimmbad! Rutschgefahr!
- Keiner geht ins Wasser, bevor der Lehrer im Becken ist!
- Einteilung der Betreuer für die Schüler, wenn noch nicht erfolgt, ebenso kurze Darstellung der Grobplanung
- Einstellen der Wassertiefe (Kleinstes Kind ist Maß)
- Vorbereiten der Tonträger CD oder MC altersgemäß
- Bereitlegen der Schwimm- und Spielmaterialien

Einweisen von neuem Personal wie ZdL, Kipfl'in und Drittpflegekräfte zum neuen Schuljahr

- Einbeziehung der neuen Mitarbeiter in die 1. Unterrichtsstunde oder vor Unterrichtsbeginn
- Wenn notwendig, schriftliche Aufgabenstellung geben

Vorstellen von Schwimm- und Auftriebsmaterial

- Flips-Eggs = zum Erlernen der richtigen Atemtechnik
- Pull-Buoys = Auftriebshilfe für die Beine zum Erlernen der Armbewegung.
- Schwimmbretter und Sprossen = Erlernen Beinschlag, Rückenlage oder Greifen, Festhalten, Loslassen
- Fun Noodles = vielseitig einsetzbar, besonders für schwerer Behinderte variiert mit Connectors als gutes Auftriebsmittel
- Schwimmscheiben = Sicherheit beim selbständigen Üben ohne Betreuer, Anzahl entsprechend Wassertiefe und Können
- Schwimmgürtel = Balanceübungen im RL und BL, hohe Tragkraft,
- Tauchgeräte wie Tauchreifen, Tauchblumen, Ringe und Stäbe
- Schwimmiseln = Wellenreiter zum Spiel und Gleichgewichtsschulung
- Seepferdchen = bei geringer Wassertiefe Hüpfen u. Balancieren, Reiten von schwerer Behinderten mit Betreuer
- Wasserpuzzles = Schwimmbrett mit Einteilen zum Angstabbau
- Airexmatten = Einstiegsmöglichkeit, Anbahnung Fußsprung, Lagerung Schwerstbehinderter (kurzzeitig-frieren), viele Spielmöglichkeiten
- Bälle verschiedenartiger Materialien
- Wasserspielzeug wie Kannen, Eimer, Schüsseln, Schwimmenten, Schiffe..

Kleine Gedankenstütze, was vor der Schwimmstunde zu beachten ist

- Sind Schwimmsachen der Ss vollständig? (großes Badehandtuch, kleines Handtuch, Duschbad oder Seife, Shampoo, Badehose – anzug, Neoprenhose, frisches Unterhöschen und Socken, Haarbürste u. bei Bedarf Creme, Windeln,
- Einteilung der Betreuer

- Altersgemäße Musik
- Wassertiefe dem kleinsten Schüler angepasst
- Schwimm- und Spielgeräte liegen bereit

Schwimm-Therapie nach James McMillan (Halliwick-Methode)

„Der ehemalige Schiffsbauingenieur James McMillan begann 1950 in der Londoner Halliwick-School, CP-Schüler/innen Schwimmunterricht in Gruppen zu erteilen. Aus diesen Erfahrungen heraus entwickelte er seine Methode, die auch für andere Behinderungsarten und für Erwachsene geeignet ist, die Halliwickmethode. Als Nichtmediziner, sondern Techniker geht McMillan die Probleme körperlicher Behinderungen wie Spastik, Ataxie, Gleichgewichtsstörungen ganz anders an.“

Er gleicht seine Vorgehensweise an physikalische Gesetze an. (D’Allenbertschen Paradoxon, Archimedisches Prinzip, Druckprinzip, Prinzip des Sogs, Prinzip des Metazentrums)

- Das Körpergewicht ist reduziert auf einen Schwerpunkt
- Prinzip der aufzuwendenden Kraft für Bewegung im Wasser und in der Luft
- Veränderung der Flussqualität des Wassers bei Zunahme der Geschwindigkeit
- Bremsung der Bewegungsenergie an einer Begrenzungslinie (Beckenrand)
- Wellen (erzeugen horizontal kinetische Energien, vertikal potentielle Energie)
- Sog – je größer die Richtungsänderung desto größer die Turbulenz hinter dem Körper (→ Sog)

McMillan benutzt das Wasser mit seinen wirkungsvoll unterstützenden Eigenschaften, oder vielmehr das Schwimmen vorwiegend als Mittel der Rehabilitation um Bewegungsmuster an Land zu verbessern. Körperbehinderte erfahren und lernen die hydrostatischen hydrodynamischen Effekte kennen und sind in der Lage, Auswirkungen und Folgen ihrer Bewegungen einzuschätzen und so zu kontrollieren, dass sie das Gleichgewicht in verschiedenen Lagen in die für sie günstigste und sicherste Lage drehen, in der sie ruhig durchatmen können, was u.U. lebensrettend sein kann. Von der Balance in RL erlernen sie mit denen von ihnen möglichen Bewegungen das Schwimmen

McMillan dazu: „Der kleinste Teil des gestreckten Ziels ist das Erlernen des Schwimmens- der größere ist die Entfaltung der Persönlichkeit.“

Zitate: Paeth, B: Schwimmtherapie „Halliwick-Methode“, Krankengymnastik (1984 S.100/101

Das 10 Punkte Programm

McMillan hat einen methodischen Aufbau entwickelt, dessen Punkte nacheinander gelernt werden sollten. Überschneidungen sind möglich und notwendig, es sollte aber kein Punkt ausgelassen werden. Die Punkte könnten auch als Lernschritte verstanden werden.

1. Psychische Anpassung - Mental adjustment

Der Behinderte soll das Wasser fühlen und erleben lernen, Überwinden von Ängsten; an Land ausgeführte Bewegungen wie Stehen, Balance halten, Drehen, Hüpfen, Aufstehen und Atmen werden in niederen und tiefen Wasser ausprobiert und angepasst. Wo die Wassergewöhnung und der Angstabbau beginnen müssen, hängt vom Behinderten und seinen Erfahrungen im Wasser ab. Der Betreuer muss anfangs absolute Sicherheit vermitteln. –Der Bewegungsrhythmus zu freieren Bewegungen (selbst Spastikern) wird

im Wasser rhythmischer. Schwerpunkt ist das Vertrauen mit dem Wasser, das Ziel der richtigen Atmung entfällt zwangsläufig.

2. Selbständigkeit – Disengagement

Der Behinderte soll möglichst frühzeitig ermuntert werden, eine neu entwickelte Fähigkeit ohne Hilfe zu gebrauchen. Das bezieht sich auf den Abbau der Fixation, des Griffes, den Betreuer allein gehen zu lassen, sehen, ob er schon allein eine Ausgleichsmöglichkeit findet, erst an Becken/Brustkorb fixieren, wenn er sich allein nicht halten kann. Der Betreuer hält den Behinderten stets von hinten am Becken oder Brustkorb fest, niemals den Kopf oder die Arme festhalten. Diese sind Hersteller des Gleichgewichts und brauchen ihre Bewegungsfreiheit.

3. Vertikale Rotation (Breitenachse) vertical rotation control

Das Kind übt im Wasser Aufstehen und sich Setzen, vom Stand in die Rückenlage kommen. Dies übt man, indem aus der gestreckten Rückenlage die Beine angezogen, der Kopf auf die Brust geworfen und die Arme nach vorn gestreckt werden. Vorübung ist Ausgangsstellung Sitz, sollte aber im tieferen Wasser erarbeitet werden. Später übt man das Hinlegen aus der Hockstellung, indem die Beine angehockt, der Kopf zurückgeworfen wird und die Beine langsam gestreckt werden. Zur Stabilisierung werden die Arme seitlich ausgebreitet. Unterstützung von Betreuer erfolgt lediglich in Höhe 2. Kreuzbeinwirbel.

4. Laterale Rotation (Längsachse) lateral rotation control

Unter dieser seitlichen Drehung um die Längsachse versteht man ein Überrollen von Rücken- zu Seiten- in die Bauchlage und umgekehrt. Sie wird bereits durch eine Kopfdrehung ausgelöst, was für den Behinderten ein beängstigendes Moment darstellt. Bei fast allen Körperbehinderungen besteht das Problem, Balance um diese Längsachse zu halten. Jede behinderte spezifische Tendenz zur Rotation muss deshalb durch eine geübte Gegenrotation ausgeglichen werden. Dies kann die Drehung des Kopfes sein.

5. Kontrolle der kombinierten Rotation um beide Achsen combined rotation control

Die Kombination von vertikaler und lateraler Rotation ist die am häufigsten benötigte und natürlichste Form der Bewegung an Land und im Wasser. Erst sie ermöglicht freie Bewegungen – und dem cerebral Bewegungsgestörten seiten-differenzierte Haltungen und unterschiedliche Auftriebsverhältnisse im Wasser auszugleichen. Das Üben der Rotationen um beide Achsen dient vorwiegend der starken Behinderten bewusst kontrolliert werden.

6. Geistiges Umdenken- mental Inversion

Der Behinderte soll lernen, sich völlig dem Auftrieb des Wassers anzuvertrauen. Er soll untertauchen und solange wie möglich auf dem Boden sitzen bleiben. Dabei wird er spüren, dass ihn das Wasser nicht in die Tiefe reißt, sondern an die Oberfläche führt. (Vorsicht bei Krampfbereitschaft und Hypertonie).

7. Gleichgewicht in Ruhestellung Balance is stillness

Der Behinderte soll das Gleichgewicht des Körpers im Wasser als körperliche und geistige Ruhe erfahren bzw. spüren. Gleichgewicht ist nur durch Ruhe zu halten. In verschiedenen Ausgangsstellungen lassen wir ihn mit den Armen rudern, sie aus dem Wasser heben und spüren, was dann passiert. Er lernt, dass er erst wieder Balance erreicht, wenn er sich ruhig verhält und seine bereits erlernten Reaktionen anwendet.

8. Turbulenzgleiten – Turblence gliding

Kann der Behinderte sein Gleichgewicht selbständig halten, gibt ihm der Betreuer erstmals das Gefühl schwimmender Fortbewegung. Das geschieht durch Ziehen des Behinderten durch das Wasser. Man gibt ihm zunächst ein wenig Schwung und geht dann rückwärts. Durch das Vorwärtsgehen entsteht ein Sog, der den Schwimmer „schwimmen“ lässt. Durch Turbulenzerzeugung (Entenmutter-Prinzip) durch Gegendrehung der Hände wird die Wirkung noch verstärkt.

9. Einfache Schwimmbewegungen – simple progression

Der Behinderte beginnt, sich in Rückenlage mit kleinen Paddelbewegungen der Arme und Beine aus eigenem Antrieb fortzubewegen. Hierbei sollen die Arme auch während der Ausholbewegung unter Wasser bleiben, Der Betreuer muss achtgeben, dass in Hüfthöhe die Hände abgespreizt werden, damit es nicht zur Rotation kommt.

Beim Beinschlag darf das Knie nicht aus dem Wasser herausgeführt werden (Volumenverlust). Besonders bei Hemiplegiker ist es schwer, eine Gerade zu schwimmen, ebenso Amputierte, Monoplegiker und halbseitig betonte Spastiker. Dies geschieht durch Kreuzen der Beine oder Gegenrotation des Kopfes.

10. Erster Schwimmstil – Basic movement

Erster Schwimmstil ist meist Rückengleichschlag. (Doppelarmzug). Dabei werden beide im Ellenbogen gebeugte Arme gleichzeitig aus dem Wasser herausgehoben, gestreckt und wieder eingetaucht, angebeugt usw. Damit die Gleitphase verlängert wird, erfolgt das Abspreizen schnell, das Anlegen der Arme dagegen langsam. Selbst bei eingeschränktem Bewegungsausmaß der Arme ist so eine schwimmende Fortbewegung möglich. Später kommt leichter Beinkraultschlag dazu oder die Beinbewegung des Brustschwimmens.

zu 10. Erster Schwimmstil

Die Schwimmbewegungen werden vorwiegend in der Rückenlage geübt, da die Bauchlage wegen erschwertem Atemvorgang und veränderten Schwerpunktverhältnissen für viele Behinderte ungünstig ist. Erst die Beherrschung aller 10 Lernschritte bietet die optimale Grundlage zum schnellen Erlernen des Rückenschwimmens.

Kleine Übungs- Spielesammlung zum Punkteprogramm

Zu 1. Angst abbauen – Beginn unter der Dusche, Abduschen von den Füßen aufwärts, dazu sprechen, was man vorhat zu tun; nie ohne Ankündigung mit kaltem Wasser abduschen (Pflegerkräfte hinweisen), besonders ängstliche Schüler/innen dürfen Lehrer nassspritzen; niemals den Kindern Wasser aus den Augen wischen im Wasser herumgehen und herumlaufen. Wettläufe von einer Beckenwand zur anderen, hüpfen vorw., rückw., seitw., ins Wasser blasen, schlagen, mit Händen wegschaufeln sich im Wasser wälzen, hochhüpfen, Fußsprünge ins Wasser. Bombe vom Beckenrand aus; Beine anhocken; Knie umfassen!

Wasserspiele: Fangen, Ballspiele Spritzschlachten, Waschmaschine, Karussell, Eisenbahn.....

als gemeinsamer Beginn.

Anfassen im Kreis, Richtungsänderungen, Öffnen, Schließen ohne Loslassen der Hände. Abzählen zu Zweien (Namentliche Benennung) alle Zweier legen sich auf

den Bauch, die Einser ziehen im Kreis herum! Dann Wechsel. Rückenlage mit Füßen zur Mitte! Schubkarren fahren, Bockspringen, Fuchsprellen, -durch die Gasse schieben! Reiterkämpfe im Wasser, in Dreiergruppe angefasst: eine schiebt sich mit den Beinen voraus über die gefassten Hände des anderen Paares. Wechsel! Einer stellt sich in weiter Grätsche hin, die anderen tauchen nacheinander durch! Betreuer steht dahinter und fängt die Taucher auf.

2. Atemübungen: Einatmen, Kopf aufs Wasser legen und mit b-u-u-u-h ausatmen, ins Wasser blasen, Tischtennisbälle, Kunststoffbälle, Enten, Schiffe auf die andere Seite blasen, - einem anderen Kind zu blasen, Einatmen, in die Hocke unter das Wasser gehen u. ausatmen Augen auf im Wasser, Gegenstände vom Boden aufheben; Partnerübungen: Unter Wasser eins, zwei, drei Finger zeigen, Zweiter Schüler nennt Anzahl, - Wechsel

Kreis: alle Ss blasen Bälle zur Mitte

alle blasen so fest, dass ein Ball immer in der Mitte bleibt, Betreuer hält Kind am Becken – Schwimmer bläst Ball nach vorne

Spiel: Welcher Ball ist als erster am Ziel?

Fangspiel: Betreuer und –Schüler stehen einander gegenüber und halten sich an den Händen fest.

Haifisch: ein Betreuer oder Schüler ist der Haifisch, er darf den Schwimmer fangen, der nicht ins Wasser bläst. Dieser muss dann dem Haifisch helfen und sich an ihm anhängen.

3. Kontrolle der vertikalen Rotation:

Kreisformation oder Einzelübung: Kopf nach vorn beugen, dabei vor und hinter gehen.

Ein Bein vorne od. zur Seite hochheben (günstiges Lied: „Zeigt her Eure Füße...“

Setz dich auf deinen Stuhl –Schwimmer setzt sich in das Wasser Fersen bleiben am Boden, Rücken ist gerade.

Hände auf den Tisch – Arme liegen nach vorn gestreckt auf dem Wasser.

Schlafen: Kopf langsam nach hinten legen, Beine kommen da durch gestreckt nach oben. (Helfer hält zwischen S 2 u. T 11) Wer als letzter die Beine oben hat, ist Sieger.

Aufstehen – Kopf vor, Knie zur Nase und aufstehen, Arme bleiben nach vorn gesteckt. (Vertikal Rotation ist viel schwieriger, wenn man gestreckt im Wasser liegt – deshalb werden beim Aufstehen die Beine gebeugt.

Spiel: Alls Ss liegen in RL – Füße treffen sich in der Mitte.

Auf Kommando sollen nun die Füße eines anderen gefangen werden. Vertikal Rotation ist notwendig.

Kalinka – Schwimmer und Betreuer sind im Kreis u. sitzen in der Hocke – Arme sind vorn. Bei der Musik „Kalinka“ werden die Beine abwechselnd hochgehoben. Arme müssen vorn bleiben. Anfangs Schwimmer am Becken festhalten – Steigerung: Betr. steht hinter dem Kind und klatscht den Rhythmus.

Glocke – Betreuer und Schüler stehen nebeneinander und halten sich an den Händen mit gebeugten Armen. Schwimmer führen Knie zur Nase – Kopf ist vorne, ausatmen – blasen!

Ding: - mit gebeugten Beinen auf den Rücken legen

Dong: - mit gebeugten Beinen auf den Bauch legen. (Spiel kann man abändern, indem die Arme gestreckt werden. Jetzt Kommando geben, aber mit gestreckten Beinen zurücklegen u. mit gebeugten Beinen vor auf den Bauch kommen. Lied: „Oh, wie wohl ist mir am Abend...“

Känguru – Schüler springen mit beiden Beinen hoch. Betr. geht dabei rückwärts. Beachte – Kopf vor, ausblasen, Arme sind vorn, Beine werden zur Nase gebeugt. Fangspiel

Purzelbaum – totale vertikale Rotation

vorwärts: Atemkontrolle – durch die Nase, unter Wasser ausatmen. Kopf muss ganz gebeugt werden, Arme sind seitlich gestreckt, Hüfte ganz beugen, Knie können gestreckt bleiben.

rückwärts: Hockstellung, Arme sind zur Seite gestreckt, Knie zur Nase hochheben, mit Schwung Knopf nach hinten bewegen – dabei ausatmen.

Anfangs kann man seitlich am Beckenrand stehen, so dass der Schüler sich mit einer Hand da anhalten kann, mit der anderen am Betreuer, oder zwischen zwei Helfern. Nie öfter als 5 x einen Purzelbaum machen lassen – Orientierung geht verloren!

Kontrolle der lateralen Rotation:

Laterale Rotation ist für alle Schwimmer lebensnotwendig!
Im Stehen: Betreuer steht hinter dem Schwimmer.
Helfer ruft den Schüler – dieser dreht Kopf nach hinten. Schwimmer gibt seine Hand dem Betr. – er dreht dadurch den Oberkörper nach hinten, Füße bleiben stehen. Schüler gibt erst die eine, dann auch die andere Hand dem Betr. dabei dreht er sich um 180 Grad, dann dreht er sich weiter bis er wieder in Ausgangsposition ist.

Schwimmer dreht sich allein, Arme zur Seite gestreckt
Im Liegen: Schwimmer liegt auf dem Rücken. Betr. hält ihn zwischen S und T 11 mit einer Hand, steht dabei in Schrittstellung. Der Schüler hat beide Arme seitlich am Körper. Helfer drückt eine Beckenseite etwas nach unten – es entsteht Rotation. Schwimmer soll sich zum Betr. hin drehen. Schwimmer nimmt einen Arm über Körper u. dreht sich so selbst.

Rückenlage – Schüler schlägt Füße oder Knie übereinander - Rotation

Schwimmer legt Füße übereinander, eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Er muss nun gegen die normalerweise stattfindende Drehung arbeiten.

Arme seitlich am Körper – durch Kopfdrehung entsteht Rotation. Um dem Schüler zu zeigen, wie wichtig bei der 1. R. die Kopfdrehung ist, gibt man ihm Druck am Becken u. er muss versuchen, dass er sich nicht dreht, indem er den Kopf richtig einsetzt.

Rückenlage Arm neben dem Körper, ein Bein anbeugen, so dass das Knie aus dem Wasser ist – Drehung
Arm senkrecht aus dem Wasser heben – Rotation
Arme in Elevation, ein Arm etwas höher nehmen – Rotation.
Beachten: Tritt in RL Streckspasmus auf, sollte der Schüler wieder in Beugung gebracht werden – Kopf anbeugen od. aufstehen
Kreis: Schwimmer ist in Rückenlage.
Händeschütteln – Schwimmer gibt rechte Hand seinem linken Nachbarn.

Kombinierte Rotationskontrolle:

Mehr Sicherheit im Wasser, wird häufig unbewusst richtig ausgeführt. Schwimmer u. Betr. stehen sich gegenüber. Helfer legt rechte Hand auf die rechte Oberarmseite des Kd., zieht dieses auf sich und der Schüler legt sich dadurch ins Wasser und dreht sich auf den Rücken.

Fische im Netz – Formation Schwimmer u. Helfer halten sich bei gestreckten Armen an den Händen. Ein paar Ss sind im Kreis, Sie sollen nun versuchen, sich zu befreien, indem sie unter den Armen der anderen durchtauchen. Wollen sie zurück in den Kreis, müssen sie über die Arme springen.

Spiel kann auch unter „Auftrieb“ verwendet werden.

Auftrieb: Vermitteln, dass das Wasser Auftrieb hat und so der Körper schwimmt.

Wichtig – Atemkontrolle!

Auftrieb durch Spiel erklären:

Ball oder Luftballon nach unten drücken lassen.

Betreuer setzt sich in die Mitte vom Kreis auf den Boden – Ss können sehen, wie er nach oben schwimmt Geldstück auf den Boden legen. Turbulenz an der Oberfläche erzeugen – Geldstück kommt rauf.

Betreuer und Schüler halten sich an den Händen – Nasen unter Wasser aufeinander legen Grimassen unter Wasser schneiden – Sinn: Augen müssen unter Wasser aufbleiben Lachen oder Trompete blasen und dabei untertauchen – Hört man es auch unter Wasser?

Im Kreis – alle setzen sich auf den Boden – wer bleibt am längsten unten

Schüler und Betr. krabbeln zu einem Ziel – wer ist am schnellsten?

Schwimmer und Betr. stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen.

Ein Erwachsener ist Haifisch, die Kinder springen wie Kängurus, kommt der Haifisch, muss er schnell untertauchen, um nicht gefangen zu werden.

Schlange: Arme weit vom Vordermann gestreckt – Schüler geht unten durch, Arme immer weiter runter bringen, damit das Kd. mit dem Kopf unter Wasser muss. Oder: Beine abduzieren – Schüler geht unten durch. Schwierig, wenn Schlange einen Bogen macht.

Liegestütze: Beine hochheben und spüren wie das Wasser trägt, atmen!

Toter Mann in RL und BL

Qualle: Einatmen, tiefgehend in Kauerstellung. Knie umgreifen und sich hoch treiben lassen

Gleichgewicht und Turbulenzen: hängen eng zusammen u. lassen sich kaum trennen

Schlange geht so schnell im Kreis herum – dadurch entstehen Turbulenzen. Auf ein Kommando lässt man den Vordermann los, legt sich gebeugt ins Wasser, solange wie jeder kann. Nachdem alle wieder aufgetaucht sind, sieht man, dass sie im gesamten Becken verstreut sind.

Sinke – Toni: Kreis – Betr. Schwimmer abwechselnd. Einer liegt auf dem Rücken in der Mitte. Die anderen springen um ihn herum. Er braucht selbst nichts zu tun, da er durch die Turbulenzen schwimmt.

Helfer erzeugen Turbulenzen: erzeugt durch kurze, gegenläufige Bewegungen der Hände unter Wasser.

Schüler in Hockstellung: hinter ihm Turbulenzen erzeugen, Schüler muss sich nach vorn beugen, um das Gleichgewicht zu halten.

Schüler in Hockstellung: Turbulenz seitlich – Oberkörper und Arme müssen zur anderen Seite gedreht werden, um das Gleichgewicht zu halten

Schüler in Hockstellung: Turbulenz von vorne – Oberkörper muss nach hinten gebracht werden, um das Gleichgewicht zu behalten.

Schüler in Rückenlage: Turbulenz unter dem Kopf – Schwimmer bewegt sich rückwärts durch Wasser, ohne das er berührt wird.

Schüler in RL: Turbulenz unter einer Schulter – Drehung

Spiel: Kreisformation

Schwimmer und Betreuer halten sich an den Händen, Ss geht in Hocke

Betreuer läuft um ihn herum, Turbulenz entsteht – Schüler muss versuchen Gleichgewicht zu halten.

Arm- und Beinbewegungen:

Übung Beinbewegung in Schubkarrenstellung,
im Liegestütz rückwärts
im Festhalten am Beckenrand

Üben der Armbewegung im gebückten Gehen durchs Wasser
und im Gehen durch brusttiefes Wasser

Beide Bewegungen auch Üben in Partnerarbeit: Anhängen an die Hüfte des Vordermannes, Halten der Oberschenkel
(Betreuer steht mit gegrätschten Beinen.)

Gleitübungen:

Partnerübung – ein Schüler geht rückwärts u. zieht den anderen an den Händen mit! > Anhängen an den Hüften!

Abstoßen vom Beckenrand – Partner fängt auf!

Hechtschießen: Wer treibt am längsten?

Gleiten in BL: Helfer hält am Kinn

Gleiten in RL: Helfer hält am Hinterkopf

4. E-Rollstuhl-Hockey

Geschichte

Seinen Ursprung hat es in den Niederlanden, wo bereits seit längerem eine dreiklassige Liga betrieben wird. In Deutschland wurde die Sportart in München eingeführt. Hier ist auch der Sitz der seit Jahren erfolgreichen „Munich Animals“ (Deutscher Meister 2004). Bereits vor 20 Jahren trafen sich Münchner Rollstuhlfahrer um mit Eishockeyschlägern und Tennisbällen Rollstuhlhockey zu spielen. Im Jahre 1986 fand dann das erste E-Rollstuhlhockeyturnier in Deutschland statt. Um sich überregional zu organisieren und ein einheitliches Regelwerk zu schaffen wurde im Deutschen Rollstuhl-Sportverband ein eigener Fachbereich gegründet. Mit Herausgabe einheitlicher und verbindlicher Spielregeln wurden überregionale Vergleichsspiele möglich. So wurde Elektrorollstuhl – Hockey in Deutschland eine feste Größe im Rollstuhlsport. In den letzten Jahren sind etwa 20 Mannschaften in ganz Deutschland entstanden, die Schulmannschaften nicht mitgerechnet. Diese gewinnen ebenfalls zunehmend an Popularität und tragen immer öfter Turniere untereinander aus. Auch international gewinnt diese Mannschaftssportart zunehmend mehr Popularität. Heute gibt es in Europa über 60 Teams mit fast 700 Spielern. Die meisten Vereine entwickelten sich aus entsprechenden Sportgruppen in Schulen für Körperbehinderte. Bei der 1. offiziellen Weltmeisterschaft, vom 11.- 13. 6. 2004, konnte das deutsche „Elektrorollstuhl-Hockey-Auswahlteam“ die Silbermedaille erringen.

Die Popularität kommt nicht zuletzt daher, weil Elektrorollstuhl-Hockey ein sehr attraktives Spiel ist, welches alle Merkmale des Mannschaftssports enthält.

Brillanter Umgang in fahrtechnischer Hinsicht mit dem Elektrorollstuhl, faszinierende Spielzüge mit perfekter Ballführung, spektakuläre Torschüssen und Torwartreaktionen beeindrucken Spieler und Zuschauer gleichermaßen. Die Umsetzung von taktischen Varianten sowohl im Offensiv- als auch im Defensivbereich und das permanente Bewegen aller Mannschaftsteile lässt den E-Hockey-Sport nie langweilig wirken.

Die Aktiven sind körperbehinderte Menschen, die in ihrem Alltag auf einen Elektrorollstuhl angewiesen sind. Für E-Rollstuhlfahrer, die mit den Händen keinen Schläger führen können, wird der Schläger am E-Rollstuhl installiert (siehe Regelwerk). Das Erlebnis der Bewegungshandlungen geschieht im Kopf. Das geschickte Manövrieren mit den E-Rollstühlen ohne Kollisionen im Spielfeld oder durch einen Slalom mit Ballführung, die Aktionen eines Gegenspielers reaktionsschnell zu ahnen und darauf zu reagieren sind für alle Spieler sehr anspruchsvolle Leistungen und Herausforderungen.

Die Elektrorollstuhl-Hockey Schulmannschaft „Rolling Devils“ wurde 2001 gegründet. Vorbild war die Schulmannschaft „Crocodiles“ an der Schule für Körperbehinderte in Emmendingen- Wasser.

Voraussetzungen

- Materielle Voraussetzungen

Neben Elektro- und Aktivrollstühlen werden noch eine ganze Reihe spezieller Ausrüstungsgegenstände benötigt.

So wird der Ball mit leichten Plastischlägern oder fest am Rollstuhl installierten Schlägern gespielt (siehe Anhang Regelwerk). Gespielt wird mit leichten, gelochten Plastikbällen auf zwei 2500x400x200mm große Tore. Das Spielfeld hat eine Größe von 28 x 18 Meter und wird durch eine umlaufende Bande begrenzt.

Die Bande zur Spielfeldbegrenzung, die Tore und Festschläger können nicht im Handel erworben werden und sind immer entsprechende Einzelanfertigungen.

- Zielgruppe

Dieses Sportangebot richtet sich in erster Linie an Schüler/innen mit E-Rollstuhl. Besonders Schüler/innen mit degenerativen Muskelerkrankungen finden im Elektrorollstuhlsport eine Möglichkeit sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit anderen Schüler/innen zu messen und hierüber Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten. Teilnehmen können alle Schüler/innen die in der Lage sind sich mit ihren E-Rollstuhl sicher und zielgerichtet fortzubewegen. Um auch für Aktivrollstuhlfahrer ein entsprechendes Mannschaftsspiel anbieten zu können und die Mannschaftsgröße anzuheben wurde der Teilnehmerkreis auf diese Schülerschaft erweitert.

- Training

Das Training findet einmal wöchentlich statt und ist fest in den Stundenplan eingebunden. Im Training werden vor allem Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Sicherheit im Umgang mit Schläger und Ball geübt.

Das Training teilt sich in drei Phasen auf:

- Phase 1

Je nach Essenszeit kommen die Schüler/innen recht unterschiedlich in der Turnhalle an. Zu Beginn müssen die Schläger an den jeweiligen E-Rollstühlen angebracht werden. Danach dürfen sich die Schüler/innen bis zum Eintreffen der Mannschaftskameraden/innen frei spielen.

- Phase 2

Die zweite Phase dient dem Training spielerischer, taktischer und sozialer Elemente. Hier soll die Geschicklichkeit im Umgang mit Schläger und Ball, abschätzen von Geschwindigkeit und Entfernung, Kraftdosierung, taktische Elemente und sozialer Umgang in der Gruppe geübt und erweitert werden. Inhalte werden Slalomfahren mit und ohne Ballführung, Partnerübungen mit Pass-Spiel (einfach und mehrfach), Übung in Kleingruppen mit taktischen Schwerpunkten – Spielaufbau über mehrere Stationen – Angriff und Verteidigung.

- Phase 3

In der dritten Phase werden zwei Mannschaften gebildet und ein Spiel mit Regeln und Schiedsrichter gespielt.

- Regelwerk

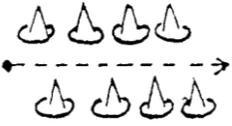
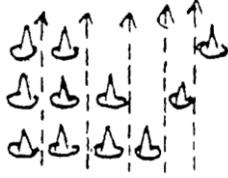
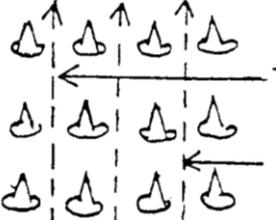
Die Spielregeln werden vom Deutschen Rollstuhl-Sportverband herausgegeben und an internationale Regeln angepasst. Im Regelwerk befinden sich alle für das Spiel relevanten Voraussetzungen und Verhaltensregeln. Das komplette Regelwerk incl. Klassifizierungsregeln und Zeichengebung für den Schiedsrichter wurden im Anhang angefügt.

- Turnier/Turnierteilnahme

Die regelmäßige Ausrichtung von und Teilnahme an E-Rollstuhl-Hockeyturnieren ist fester Bestandteil des Schullebens.

5.1 Übungsformen „Boccia“

Zielwurfspiele mit Reifen			
Aufgabe	Ziel	Gerät	
1.	Rolle den Ball so, dass er im Reifen liegen bleibt	Wurfgenauigkeit; Gewöhnung an ein Ziel; Vorwärtstreiben des Balles durch Rollen	Bocciabälle, Reifen
2.	Wirf den Ball so, dass er im Reifen liegen bleibt	Wurfgenauigkeit; Fähigkeit, den Ball zu stoppen; Vorwärtstreiben des Balles durch Werfen	s. 1.
3.	Rolle den Ball so, dass er in den Reifen rollt und wieder herausrollt	Wurfgenauigkeit; Kraftverbesserung	s.1.
4.	Wirf den Ball so über den Gegenstand, dass er im Reifen liegen bleibt.	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; hohes Werfen; Fähigkeit, über Bälle zu werfen.	Bocciabälle, Reifen, Hürden/Bänke/Stühle
5.	Treibe mit deinem Ball den großen Ball aus dem Reifen.	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; hohes Werfen; Fähigkeit, ein Ziel zu treffen und wegzutreiben	Bocciabälle, Schaumstoffball/Volley-/Basketball
6.	Treibe mit deinem Ball den großen Ball aus dem Reifen.	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; Fähigkeit, den Ball so nah wie möglich an ein Ziel zu platzieren	s. 5.
7./8.	Das gleiche wie bei 5. und 6., aber jetzt den Jackball als Ziel in den Reifen legen.	Erhöhte Wurfgenauigkeit und Ballkontrolle; Fähigkeit den Ball so nahe wie möglich an ein Ziel zu platzieren	Bocciabälle und Jackball
9.	Vor dir liegen 3 Reifen. Für jeden der Reifen erhältst du eine andere Punktzahl, wenn du ihn triffst. Versuch, so viele Punkte wie möglich zu erreichen!	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; Gewöhnung an Wettkampfsituation	Bocciabälle, Reifen, Kreide
10.	2 Mannschaften: Welche Mannschaft treibt die meisten Bälle in ihren Reifen	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; Teamgeist entwickeln	Bocciabälle, 2 Reifen
11.	2 Mannschaften: Welche Mannschaft treibt die meisten Bälle in den Reifen	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; Gewöhnung an Wettkampfsituation; als Mannschaft gegen eine andere Mannschaft spielen.	Bocciabälle, 1 Reifen
12.	2 Mannschaften erhalten die Aufgabe: Treibt mit Bocciabällen einen Fußball in den Reifen der Gegenseite	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle	Bocciabälle, Fußball, 2 Reifen

Zielwurfspiele mit Hütchen				
Aufgabe		Ziel	Organisation	Geräte
1.	Treibe den Ball durch die beiden Hütchen, die nach und nach enger gestellt werden.	Wurfgenauigkeit; Vorwärtstreiben des Balles durch Rollen		Bocciabälle, 2 Hütchen
2.	Treibe den Ball durch 2 Reihen Hütchen. Der Abstand der Reihen wird nach und nach verringert.	Wurfgenauigkeit; Fähigkeit, den Ball über eine längere Strecke geradeaus zu rollen.		Bocciabälle, 8-10 Hütchen
3.	Eine Auswahl von Bahnen, die nummeriert werden, wird mit Hütchen aufgebaut. Die Bälle sollen durch die vorgegebenen Bahnen gerollt werden.	Wurfgenauigkeit; Erkennen von Winkeln; Manövrieren des Rollstuhls;		Bocciabälle, 10-15 Hütchen
4.	Hütchen werden beliebig gesetzt. Die Bälle sollen durch selbst zu entdeckende Bahnen gerollt werden. Die Position des Rollstuhls darf auf der Linie A-B frei gewählt werden. Der Abstand zwischen dem Punkten A und B wird langsam verringert.	Fähigkeit, den Ball über eine längere Strecke geradeaus zu rollen. Wahrnehmen und Beurteilen von Winkeln; Manövrieren des Rollstuhls; Entscheidungsfähigkeit schulen		s.3.
5.	Ein Team versucht, seine Bälle vorwärts-zutreiben, um zu punkten, während ein 2. Team versucht, dies durch Blockieren der vorgegebenen Bahnen zu verhindern	Wurfgenauigkeit; Ballkontrolle; Wahrnehmung von Raum und Entfernung. Weiterhin: soziale Interaktion fördern; Wettkampfatmosphäre schaffen		s.3.
6.	Wie 5., jetzt aber mit beliebig gesetzten Hütchen.	s.5.		s.3.

Anmerkung:

Die Übernahme der Übungsformen aus dem Englischen ist mit freundlicher Genehmigung von Howard Bailey, Spastics Society of England and Wales, geschehen.