

# Inklusions-Challenge – Sport für Alle

## Dauer

15–20 Minuten

## Lernziele

Am Ende der Einheit können die Schüler:innen:

- körperliche und soziale Herausforderungen von Inklusion im Sport nachvollziehen;
- Empathie für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen entwickeln;
- gemeinsam sportliche Aufgaben so anpassen, dass alle aktiv teilnehmen können;
- über Barrierefreiheit, Fairness und Teilhabe im Sport im Zusammenhang mit Menschenrechten und **SDG 10: Weniger Ungleichheiten** reflektieren.

## Materialien

- einfache Sportmaterialien je nach Aufgabe: kleine Bälle, Seile, Hütchen, Markierungen usw.
- verschiedene „Einschränkungen“ bzw. Challenge-Bedingungen, zum Beispiel:
  - Augenbinde
  - nur eine Hand benutzen
  - nur ein Bein benutzen
  - auf einem Stuhl sitzend teilnehmen
  - nur leise sprechen / eingeschränkte verbale Hinweise geben
- Reflexionsarbeitsblatt
- optional: gedruckte Aufgabenkarten für die Gruppen

## Ablauf

### 1. Einstieg (3 Minuten)

Die Lehrkraft knüpft an die vorherige Stunde an:

„Letztes Mal haben wir über Fairness gesprochen. Aber wie können wir Sport so gestalten, dass wirklich alle mitmachen können – unabhängig von ihren körperlichen oder anderen Voraussetzungen?“

Kurze Gesprächsimpulse:

- Was bedeutet Inklusion im Sport?
- Ist ein Spiel fair, wenn dieselben Regeln für manche Menschen die Teilnahme erschweren?
- Warum ist Teilhabe wichtig?

Anschließend kurzer Bezug zu:

- **Menschenrechten**, besonders dem Recht auf Teilhabe;
- **SDG 10: Weniger Ungleichheiten**;
- der Idee, dass Fairness nicht immer bedeutet, alle exakt gleich zu behandeln.

## 2. Gruppenarbeit – Inklusions-Challenge (10–12 Minuten)

Die Klasse wird in **Kleingruppen von 3–4 Personen** eingeteilt.

Jede Gruppe erhält:

- eine sportliche Aufgabe;
- eine Einschränkung bzw. Challenge-Bedingung.

Mögliche Aufgaben:

- einen Ball über eine bestimmte Distanz werfen;
- einen kurzen Hindernisparcours bewältigen;
- eine kurze Kooperationsaufgabe durchführen;
- einen Gegenstand im Team weitergeben, ohne ihn fallen zu lassen.

Arbeitsauftrag:

„Eine Person in eurer Gruppe erhält eine bestimmte Einschränkung. Eure Aufgabe ist es, die sportliche Übung gemeinsam so anzupassen, dass diese Person aktiv und erfolgreich teilnehmen kann. Überlegt, welche Regeln, Materialien, Wege oder Hilfen verändert werden müssen. Probiert eure angepasste Version anschließend gemeinsam aus.“

Beispiele:

- **Ballwurf mit verbundenen Augen:** Das Team gibt verbale Hinweise oder nutzt akustische Signale.

- **Parcours auf einem Bein:** Die Gruppe verkürzt den Weg, bietet Unterstützung an oder verändert den Aufbau.
- **Teilnahme im Sitzen:** Die Gruppe passt Distanz, Zielhöhe oder Bewegungsanforderungen an.

Die Gruppen haben etwa **7–8 Minuten** Zeit, um:

1. die Aufgabe zu verstehen,
2. Anpassungen zu besprechen,
3. die veränderte Übung gemeinsam auszuprobieren.

### 3. Plenum und Reflexion (3–5 Minuten)

Danach kommen alle wieder im Plenum zusammen.

Jede Gruppe berichtet kurz:

- welche Aufgabe sie hatte,
- welche Einschränkung vorgegeben war,
- welche Anpassungen vorgenommen wurden,
- welche Erfahrungen sie gemacht hat.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, die Einschränkung zu haben?
- Wie war es, als Team Lösungen zu finden?
- Welche technischen oder organisatorischen Anpassungen waren nötig?
- Was habt ihr über Barrierefreiheit im Sport gelernt?
- Warum sind Anpassungen wichtig, wenn Sport für alle ein Recht sein soll?
- Welche Parallelen gibt es zwischen Inklusion im Sport und gleichberechtigter Teilhabe in anderen Lebensbereichen?

## Abschluss

Abschlusssatz der Lehrkraft:

Inklusion bedeutet nicht nur, dass jemand dabei sein darf. Inklusion bedeutet auch, Regeln, Räume und Bedingungen so zu verändern, dass echte Teilhabe möglich wird.

## Inklusions-Challenge – Gruppenkarte

Gruppe: \_\_\_\_\_

**Sportliche Aufgabe:**

---

---

**Einschränkung / Challenge-Bedingung:**

---

---

**Unser Ziel:**

Wie können wir die Aufgabe so anpassen, dass alle erfolgreich teilnehmen können?

---

---

**Was verändern wir?**

- Regeln: \_\_\_\_\_
- Raum / Distanz: \_\_\_\_\_
- Material: \_\_\_\_\_
- Unterstützung im Team: \_\_\_\_\_

**Test unserer angepassten Version:**

Was hat gut funktioniert? Was war noch schwierig?

---

---