

# Kinder mit Sehbeeinträchtigung im Bewegungs- und Sportunterricht fördern

**SZBLIND**

Schweizerischer Zentralverein  
für das Blindenwesen

**Weil sich Lernende mit einer Sehbeeinträchtigung im Vergleich zu ihren sehenden Kolleginnen und Kollegen im Alltag wesentlich weniger bewegen, sind sie in besonderer Weise auf Bewegungsangebote angewiesen (MoBli-Studie 2015). Die vorliegende Broschüre zeigt, wie diese gestaltet sein sollten.**

# Medizinische Aspekte im Sportunterricht

Im Sportunterricht können Kinder mit Sehbeeinträchtigung dieselben Bewegungserfahrungen machen wie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler ohne Behinderungen. Doch nur wer die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Raum erkennt, kann sie auch nutzen. Dem Kind mit Sehbeeinträchtigung müssen diese zuerst gezeigt werden, da es sie oft selbständig nicht erkennen kann. Die Folge ist Bewegungsarmut.

Grundsätzlich kann ein Kind mit Sehbeeinträchtigung im Bewegungs- und Sportunterricht mitmachen wie alle anderen. Aufgrund des reduzierten Sehvermögens ist die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit jedoch stark eingeschränkt, was sich besonders bei Ball- und Fangspielen negativ auswirkt. Vorsicht geboten ist einzig bei

Kindern mit der Prognose einer Netzhautablösung. Sie sollten Kraftanstrengungen und starke Erschütterungen meiden (Sprünge, Kampfsport, schnelles Laufen). Bei Netzhautproblemen sollen die sportlichen Möglichkeiten durch einen Augenarzt oder eine Augenärztin festgelegt werden.

## **Sport hat eine kreislaufanregende Wirkung**

Beim Sport zirkuliert das Blut schneller und das Gewebe wird mit mehr Sauerstoff versorgt.

Je nach Augenkrankheit kann dies das Sehvermögen sogar günstig beeinflussen. Im Freien sollte das Kind Sonnenbrille und eine abschirmende Kopfbedeckung tragen. Nur so kann einer Entzündung durch starkes UV-Licht vorgebeugt werden. Dies gilt auch für Kinder mit Blindheit.

# Schwimmen

## So funktioniert es

- Es ist angezeigt, zu zweit oder einer Leine entlang zu schwimmen.
  - Die Partnerin oder der Partner kann als auditive Orientierungshilfe mit einem Hilfsmittel wie einem Tauchring ans Treppengeländer schlagen. Ein Schlag signalisiert eine Richtungsänderung nach links, zwei Schläge nach rechts. Allerdings ist zu beachten, dass das Kommando durch Umgebungsgeräusche erschwert sein kann.
  - Die Partnerin oder der Partner kann mit einer taktilen Orientierungshilfe Unterstützung bieten. Mit einem langen Stab, an dessen Ende ein weicher Ball befestigt ist, tippt sie/er den Kopf der Schülerin / des Schülers mit Sehbeeinträchtigung vor dem Beckenrand kurz an. So kann sie/er den Richtungswechsel signalisieren.
- Am Beckenrand sind Farbkontraste anzubringen.
  - Bei Netzhautproblemen darf keine Schwimmbrille getragen werden, weil dies zu einer Netzhautablösung führen kann.
  - Luftanhalten und Tauchen kann zu einer Erhöhung des Augeninnendrucks führen. Hier ist Vorsicht walten zu lassen.

# Ballspiele

- Von Vorteil sind leuchtende Teamwesten sowie ein Ball in gutem Farbkontrast zu Westen, Wand und Boden.
  - Die Spielgeschwindigkeit kann durch Softbälle oder Ballone verlangsamt werden.
  - Ein Klingelball mit integriertem Glöckchen kann akustisch lokalisiert werden.
  - Wünschenswert sind Bodenpässe oder rollende Bälle. Zu vermeiden sind weite, hohe Pässe, welche die Orientierung erschweren.
  - Das Zuspiel des Balls sollte immer angekündigt werden. Die Art und Weise, wie dies erfolgt, ist vorab mit allen Beteiligten festzulegen (z. B. «Lea, Ball»).
- Für das Kind kann es hilfreich sein, in sehender Begleitung oder in einer vorab festgelegten Zone zu spielen.
  - Eine Gegenspielerin oder ein Gegenspieler darf das Kind mit Sehbeeinträchtigung nur im Abstand von zwei Armlängen verteidigen.

## Handicap-Regeln

Wenn sehende Spielerinnen oder Spieler das «Blindsein» im Spiel selbst erfahren haben (Dunkel- oder Simulationsbrille), können sie besser mithelfen, geeignete Regeln aufzustellen.

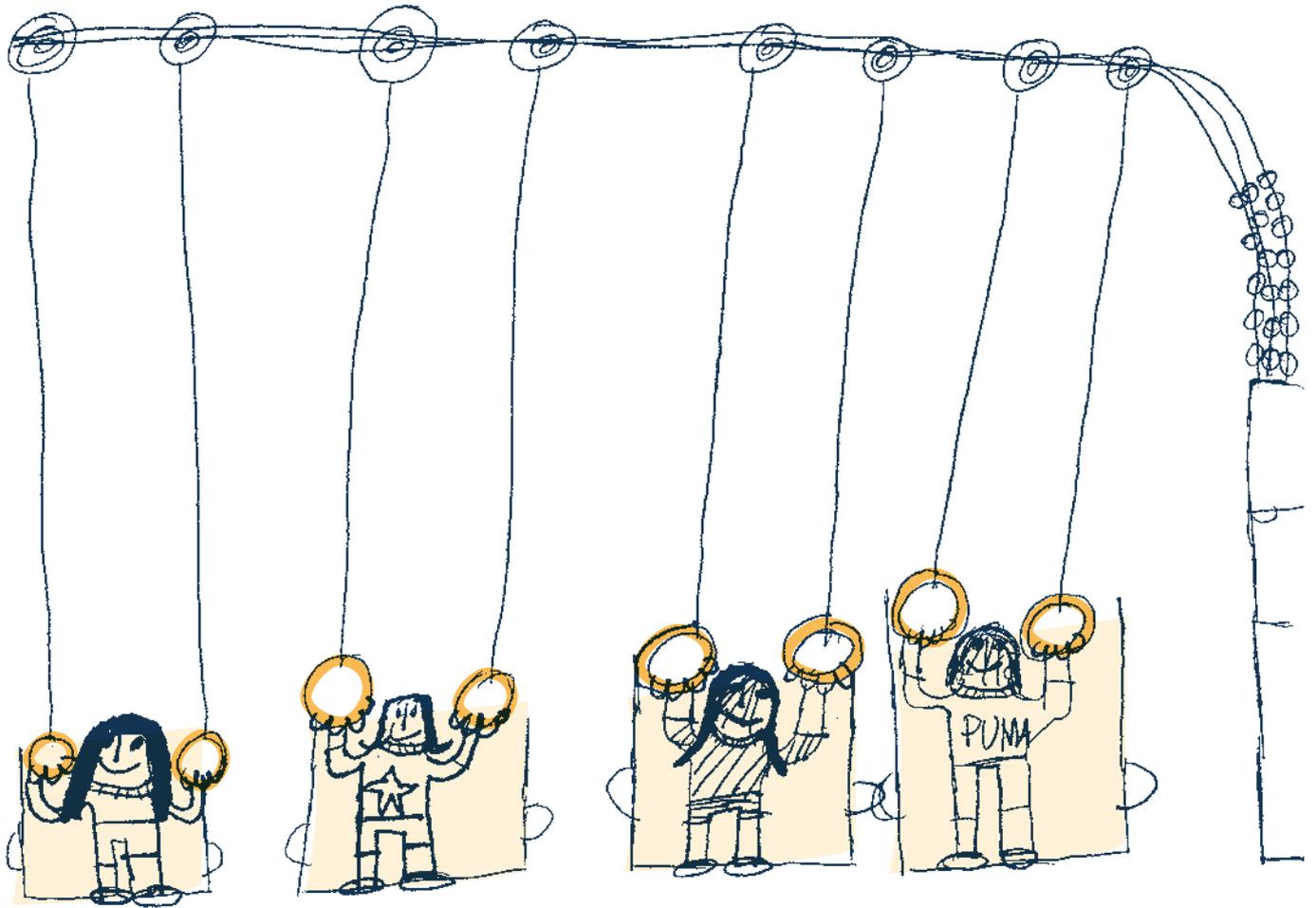
# Turnen

## Geräteturnen

- Die Schülerin oder der Schüler ist zu informieren, wo die Geräte im Raum stehen. Sie oder er soll die Geräte abtasten können.
- Anfänge und Enden der Geräte sollten gut mit Hilfsmitteln wie Bändchen, Tuch oder Klebeband markiert sein.
- Lande- und Sturzräume sind mit Matten zu sichern. Mit genauen Instruktionen können Lehrpersonen auch Mitschülerinnen und Mitschüler in den Aufbau miteinbeziehen.

## Bodenturnen

Die Mittellinie der Mattenbahn ist mit Klebeband zu markieren. Dabei sollte auf den Farbkontrast zwischen Matten und Boden geachtet werden.



# Leichtathletik

## Kurzstrecken

- Die Laufwege sind mit einem Klebeband zu markieren. Alternativ kann eine Bahn mit dünnen Matten ausgelegt werden.
- Auditive Orientierungshilfen vereinfachen den Lauf (z. B. durch Zurufen eines Kommandos wie «da...da» von der Ziellinie aus; beim Einlauf ins Ziel «durch» zurufen; auf der Rundbahn im Freien Zurufen der Bahnnummer bei Abweichen der Läuferin oder des Läufers). Es ist auf genügend Auslaufraum zu achten.

## Langstrecken

Eine Begleitperson, die mit dem Kind mit Sehbeeinträchtigung mit einem Spielband oder Seil verbunden ist, rennt mit. Sie beschreibt das Bewegungsumfeld und die Richtungsänderungen («und links», «und rechts»).

## Hochsprung

- Der Anlauf sollte zur Rhythmisierung auditiv begleitet werden.
- Ein Kommando beim Absprung hilft, den richtigen Zeitpunkt zu finden.
- Die Gummileine sollte einen guten Kontrast zur Matte haben.

## **Weitsprung**

- Der Anlauf ist auditiv zu begleiten.
- Der Absprung ist mit einem Kommando anzukündigen.

## **Wurf und Stoss**

Vor dem Wurf/Stoss ist die Richtung mit beiden Armen gestreckt nach vorne anzuzeigen. Dabei ist darauf zu achten, dass der ganze Körper der Schülerin / des Schülers korrekt ausgerichtet ist. Allfällige Korrektur durch die Lehrperson.

# Blindensport für alle

## Torball

Je drei Spielerinnen und Spieler versuchen mit verbundenen Augen den Klingelball unter den drei Leinen, die in der Mitte des Spielfelds 40 cm über Boden gespannt sind, ins gegnerische Tor zu spielen. Als Orientierungshilfe dienen Matten, die vor dem Tor liegen. Die übrigen Schülerinnen und Schüler sind «Ballkids» (Variante mit 4–5 Kindern).

Siehe Buch von Michael Thiele im Literaturverzeichnis sowie [www.stbv.info](http://www.stbv.info)

## Blindenfußball

Beim Blindenfußball treten zwei Teams mit je fünf Spielenden gegeneinander an. Vier Teammitglieder, die auf dem Feld spielen, sind blind oder haben einen geringeren Sehrest. Eventuelle Unterschiede werden durch Dunkelbrillen ausgeglichen. Einzig das Teammitglied im Tor darf sehend sein. Dieses muss allerdings im Torraum bleiben. Der Ball hat eingebaute Rasseln und ist kleiner und deutlich schwerer als ein üblicher Fußball. Zur Sicherheit tragen alle Spielenden einen Kopfschutz.

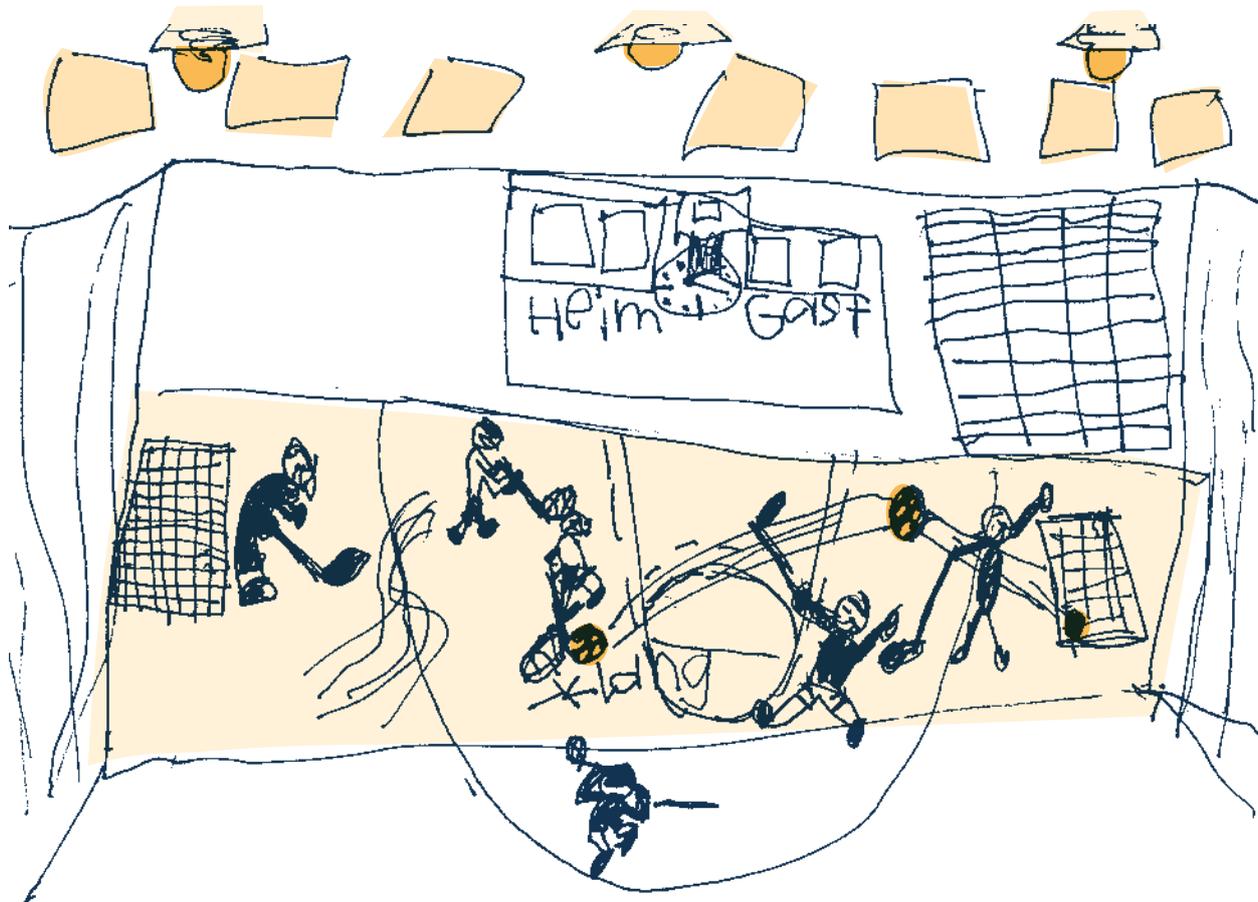
Das Spielfeld misst 20 x 40 Meter, die Längsseiten sind durch Banden begrenzt, die ins Spiel aktiv miteinbezogen werden. Die reine Spielzeit beträgt

2 x 25 Minuten. Das Tor hat beim Blindenfussball die Masse vom Handballtor (2 x 3 Meter).

Spielende aus dem gegnerischen Team, die sich der/dem Spielenden im Ballbesitz nähern, müssen „voy“ (Spanisch für „Ich komme“) rufen. Torhütende, Trainierende und Guides (sehende Teammitglieder, die hinter dem gegnerischen Tor stehen) dürfen Anweisungen geben.

Siehe [www.football.ch](http://www.football.ch) (SFV > Breitenfussball > Fussballspielen mit Behinderung > Blindenfussball)





# Hilfsmittel in der Turnhalle

## Licht

Je besser die Beleuchtung, desto mehr kann das Kind erkennen. Es ist darauf zu achten, dass keine Blend- und Spiegeleffekte entstehen (kein direkter Blick zu einer Fensterfront).

## Farben

Starke Kontraste können besser wahrgenommen werden. Dabei haben sich besonders Neonfarben als sehr gut erkennbar erwiesen.

## Ecken

Wenn möglich, sollten Gefahrenorte wie Ecken farblich und/oder taktil gekennzeichnet werden. In der Halle eignen sich dazu auch farbige Tücher. Auf Kopfhöhe vorstehende Objekte

(z. B. die Enden von Barren) mit aufgeschnittenen Schaumgummibällen polstern.

## Gegenstände

Gegenstände sollten nicht frei herumliegen.

# Methodische Tipps

## Akustisch

Klingelbälle, Beep-Frisbees etc. verwenden.  
Gegenstände, Orte, Richtungen und Menschen benennen.

## Taktil

Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten verwenden (z. B. Mattenvorder- und -rückseite).

## Visuell

Beim Vorzeigen sollte das Kind mit Sehbeeinträchtigung immer in der ersten Reihe stehen.  
Jede Handlung wird möglichst genau auch verbal erklärt.

## Positions- und Richtungsangaben

Mithilfe der Uhrzeit Positionen im Raum und

Richtungen angeben:

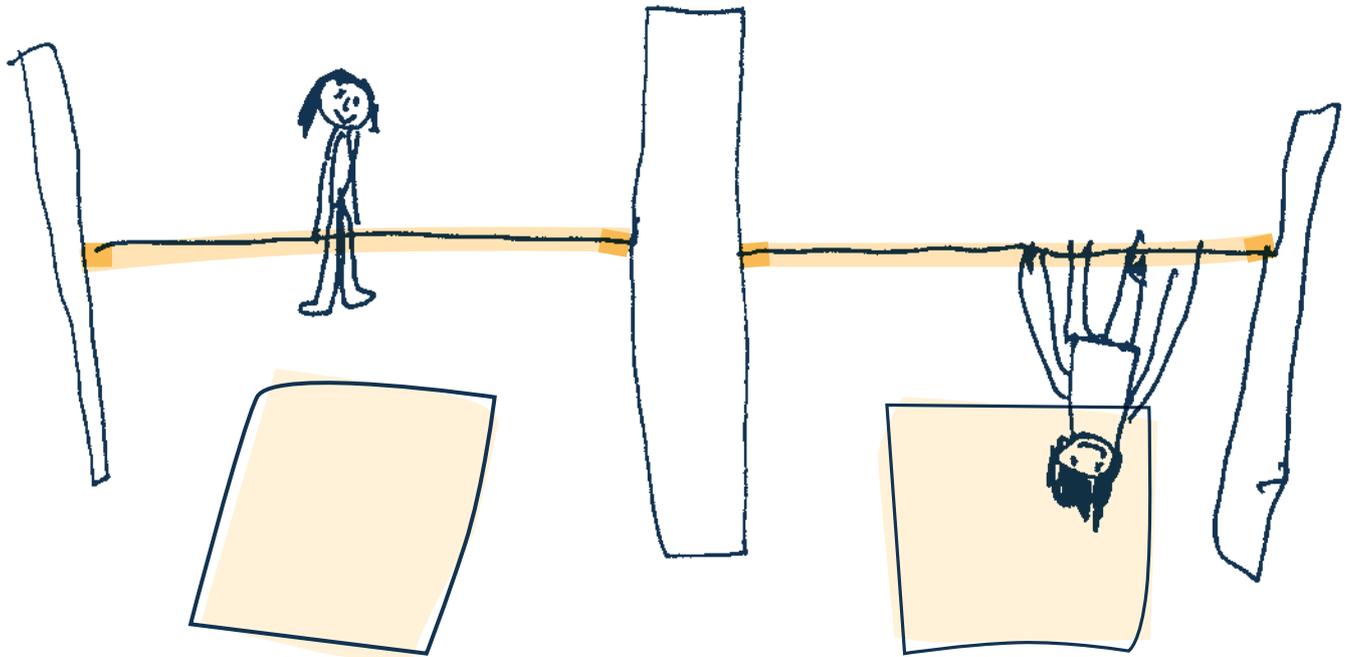
- «12 Uhr» = frontal zu Position der Schülerin / des Schülers
- «11 Uhr» = leichte Drehung nach links
- «15 Uhr» = Vierteldrehung nach rechts

## Kommunikation mit Kommandos erleichtern

- «Stopp» = sofortiger Bewegungsabbruch
- «Halt» = Anhalten innerhalb von 3 Metern
- «Haaalt» = Auslaufen bis maximal 10 Meter

## Nachfragen hilft

Was am besten hilft, weiss die Schülerin oder der Schüler oft selbst. Fragen Sie einfach nach.



# Literatur

Einige der hier aufgelisteten Bücher können über die SZBLIND Fachbibliothek bezogen werden (siehe Nummer Bibliothekskatalog).

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). **Inklusion im Sport in der Schule – eine Einführung.** 8/2019. [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). **Einfach inklusiv.** 5/2023. [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

Martin Giese (Hrsg.). **Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten.**

Band 1: Theoretische Grundlagen – spezifische und adaptierte Sportarten, 2009 | SZBLIND 2454

Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht, 2010 | SZBLIND 2467

Giese, M. & Weigelt, L. (Hrsg.). **Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht – Theorie und Praxis aus Sicht der Förderschwerpunkte.** 2017. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Schucan-Kaiser Ruth. **1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte).** 1993, 3. Auflage. Schorndorf: Verlag Hofmann

Teigland, C., Eichmann, B., Gießing, J. & Giese, M. **Abschlussbericht MoBli-Studie. Ein Forschungsprojekt der Universität Koblenz-Landau zur Mobilität von sehbehinderten und blinden Schülerinnen und Schülern.** 2015. Marburg: Tectum Verlag.

# Weiterführende Links

Thiele Michael. **Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern**. 2001. Würzburg: Edition Bentheim | SZBLIND 2070

**Weiterbildungskurse – Plusport Schweiz**  
[www.plusport.ch/de/ausbildung](http://www.plusport.ch/de/ausbildung)

**Simulationsmaterial, z.B. Dunkelbrillen**  
[www.szblind.ch/infothek](http://www.szblind.ch/infothek)

**Sportartikel**  
[www.szblind.ch/shop](http://www.szblind.ch/shop)



Klingelbälle,  
Badekappen  
...

... und  
vieles mehr  
im Shop!

## **Impressum**

Redaktion: Florian Wanzenried PH Zürich  
(1. Auflage 2011); Kommunikation SZBLIND  
Fachlektorat: Stefan Häusermann,  
Inklusionssport

Illustrationen: Zeichnungen von Kindern  
mit Sehbeeinträchtigung



**Schweizerischer Zentralverein  
für das Blindenwesen SZBLIND**

Schützengasse 4  
CH-9001 St. Gallen

Telefon 071 223 36 36  
[information@szblind.ch](mailto:information@szblind.ch)  
[www.szblind.ch](http://www.szblind.ch)



© SZBLIND, 2024