

# Bewegung und Sport bei komplexer Behinderung

**Auch Sonderschulen müssen die Teilnahme an Sportlektionen ermöglichen. Wie dies für Schülerinnen und Schüler mit einer schweren Mehrfachbehinderung gelingen kann und welche Anforderungen damit verbunden sind, zeigt der Beitrag aus der Tagesschule visoparents.**

Bewegung und Sport spielen an der Tagesschule visoparents während der ganzen Schulwoche eine tragende Rolle. Schwimmen, Turnen und Tanzen haben einen festen Platz in der Agenda; individuelles Bewegungslernen in Alltags-situationen und in den Therapien findet täglich statt. Doch warum ist Bewegung so wichtig – und was genau ist dabei die Aufgabe der Schule? Die folgende Beschreibung aus einem Bildungsplan für Schülerinnen und Schüler mit einer geistigen Behinderung beschreibt dies anschaulich:

## Die Aufgabe der Schule

«Schülerinnen und Schüler erhalten in der Schule vielfältige Gelegenheiten, sich selbst und ihre Lebenswelt begleitet oder eigenaktiv über Bewegung und Wahrnehmung zu erkunden, zu erforschen und zu erschliessen. Sie erleben, wie sich durch Bewegung ihre Wahrnehmung verändert und umgekehrt, wie sie durch Wahrnehmung ihre Bewegungen steuern, anpassen und differenzieren. In diesem – in der Regel simultanen – Geschehen erleben sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend als Teil einer Welt, die sie verstehen und verändern können, von der sie beeinflusst werden, in der sie sich bewegen und die sie erkennen können.

Im Zusammenspiel von Bewegung und Wahrnehmung entwickeln sich motorische Kompetenzen und sensorische Differenzierungsfähigkeiten, was eine fundamentale Bedeutung für die kognitive Entwicklung hat.

Angebote zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung werden in der Schule vor allem in spielerische und alltagsbezogene Handlungssituationen integriert. Allen Schülerinnen und Schülern werden dabei die notwendige Unterstützung und Begleitung angeboten, um ihnen vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen.»<sup>1)</sup>

## Tagesschule visoparents

Die heilpädagogische Tagesschule visoparents in Zürich-Oerlikon unterrichtet schwer mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahre. Sie bietet Platz für zwanzig Schülerinnen und Schüler. Diese werden auf vier Altersstufen in festen Klassen je zu viert unterrichtet. Das Betreuungsteam setzt sich zusammen aus der Schulleitung, Heilpädagoginnen, pädagogischen MitarbeiterInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen und einer Logopädin.  
[visoparents.ch](http://visoparents.ch)

## Lehrplan 21

Der auf Schüler und Schülerinnen mit einer komplexen Behinderung angepasste Lehrplan 21,<sup>2)</sup> an dem sich auch die Tagesschule orientiert, listet Sport zusammen mit Bewegung als Kompetenzbereich auf. Dies bedeutet, dass alle Schulen ihren Schülerinnen und Schülern die Teilnahme an Sport ermöglichen müssen. Die Grundfertigkeiten, die im Lehrplan 21 als vereinfachte Ziele für den Sportunterricht genannt werden, sind identisch mit jenen, die bereits im Bereich Mobilität der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit (ICF) genannt werden. Es sind dies:

- Bewegungen und Bewegungsmuster,
- das Variieren von Zeit (besonders der Geschwindigkeit und Dauer einer Bewegung),
- das Variieren im Raum (Orientierung, Raumwege) und
- das Variieren der Energie (Krafteinsatz und Körperspannung).

Auch der Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollstühlen, Gehhilfen oder Prothesen soll in diesem Setting geübt werden können.

Konkret bedeutet dies, dass die Schülerinnen und Schüler der Tagesschule lernen, ihre Körperposition zu stabilisieren, sie zu verändern und zu wechseln, sich fortzubewe-

Bilder: Tagesschule Archiv



Bei der Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist es wichtig, dass das Kind sich wohl und geborgen fühlt.

gen und ihre Hände und Arme sowohl an Land wie auch im Wasser und in verschiedenen Settings zu nutzen. Indirekte Ziele, die laut Lehrplan 21 durch den Sport angebahnt werden sollen, sind der Aufbau von Selbstvertrauen und die Entwicklung der grundlegenden Handlungsfähigkeit. Auch das Durchhaltevermögen und die Durchsetzungskraft sollen gefördert und geübt werden.

### Was ist «Sport»?

Da der Lehrplan 21 hohe Anforderungen an die Sonderschulen stellt, können die im Lehrplan genannten Kompetenzen und Ziele für Schülerinnen und Schüler mit einer komplexen Behinderung zum Teil nochmals vereinfacht werden. Um an der Tagesschule jede Schülerin und jeden Schüler im Bereich Sport und Bewegung angepasst fördern zu können, ist es sinnvoll, sich einzelne

Definitionen und die sehr basalen Komponenten des Bereichs «Sport» genauer anzuschauen.

Sucht man nach Definitionen des Begriffs, so findet man diverse, meist offen formulierte Umschreibungen. Da es keine einheitliche Definition dafür gibt, hat jeder Mensch die Möglichkeit, Sport mit den vorhandenen eigenen Fähigkeiten zu leis-

ten und sich sportlich zu betätigen. Wikipedia nennt beispielsweise die Bewegung, das Spiel und den Wettkampf als wichtige Komponenten, die Sport ausmachen. Demzufolge macht die Schülerin auf dem Bild unten Sport. Sie dreht sich im Gras, spürt die Kräfte, wenn sie sich von der Rücken- in die Seitenlage dreht und kann sich selbst bewegen.



Die Körperlage selber verändern können, ist nicht selbstverständlich.



Auch beim Bewegungslernen und beim Sport ist Freude einer der grössten Motivatoren.

Eine andere Komponente, die dem Sport häufig zugeschrieben wird, ist der Gesundheitsaspekt. Sport soll gesund sein. Sich regelmässig aufrichten und strecken zum Beispiel ist gut für die Muskulatur, fördert die Körperwahrnehmung und hilft Haltungsschäden vorzubeugen. Zudem verbessert sich das Gleichgewicht und das Selbstvertrauen wird gestärkt, was sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Doch auch die Freiwilligkeit hat beim Sport – je nach Ansicht – einen hohen Stellenwert. Das Wort «Sport» stammt ursprünglich aus dem Englischen und steht dort als Kurzform für das Wort «disport». Auch das altfranzösische Ursprungswort «desport» als Kurzform von «se desporter» und das aus dem Latein stammende Wort «deportare» bedeuten jeweils «zerstreuen, vergnügen». Ursprünglich wurde also ein Begriff gewählt, der das Vergnügen in den Vordergrund stellt. So wird im Schulkontext der Körper durch verschiedene spielerische Aktivitäten wie Musizieren auf dem Rollbrett oder auch durch freies (Fort-)Bewegen gestärkt. Im Vordergrund steht dabei die Freude an der Tätigkeit

und nicht die sportliche Leistung an sich.

Da Freude eine der stärksten inneren Motivatoren ist, werden Lernsequenzen in der Schule gerne mit den Vorlieben der Schüler und Schülerinnen kombiniert.

Für uns Heilpädagoginnen an der Tagesschule bedeutet dieser Spielraum im Bereich Sport, dass jede Schülerin und jeder Schüler mit ihren/seinen Fähigkeiten im Sport integriert werden kann.

### **Bewegungslernen und Sport konkret**

Neben dem individuellen Bewegungslernen, auf das oben bereits eingegangen wurde, haben drei verschiedene Bewegungslektionen, nämlich Schwimmen, Turnen und Tanzen, feste Plätze im Wochenplan.

### **Schwimmen**

An der Tagesschule beginnt die Woche am Montag gleich mit dem Schwimmen. Die Aufgabe der Schule hierbei: «Wassergewöhnung und Schwimmen hat für die Schülerinnen und Schüler einen besonderen Stellenwert. Sie erleben ganzkörperliche taktil-kinästhetische Reize wie Nässe, Wärme, Bewe-

gungserfahrungen des Schwebens, Sinkens, Getragenwerdens und Gleitens, natürliche Kräfte wie Auftrieb und Widerstand im Wasser am intensivsten. Die Schule schafft für alle Schülerinnen und Schüler kontinuierlich und regelmässig die Möglichkeit, sich mit dem Element Wasser vertraut zu machen, sich im Wasser bewegen zu lernen.»<sup>1)</sup>

Oliver Graf, Physiotherapeut, Sportlehrer und Rettungsschwimmer, ist der Leiter der Schwimmlektion. Jeweils eine Halbklassse, also zwei Kinder, nehmen im halbjährlichen Wechsel daran teil. Aufgrund der erforderlichen umfassenden Unterstützung wird jede Schülerin und jeder Schüler von einer Betreuungsperson begleitet. Die Schwimmlektion findet im Wärmebad Käferberg statt, das uns für die Dauer unseres Aufenthaltes zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht. Anfahrt und Umziehen gestalten sich zeit- und energieaufwändig, die effektive Aufenthaltsdauer im Wasser beträgt 20 bis 30 Minuten, bietet aber für fast alle Schülerinnen und Schüler einen grossen Genuss. Der Auftrieb im Wasser lässt Bewegungen müheloser werden. Auch stark bewegungs-

eingeschränkte Kinder und Jugendliche können das Gleiten/Floaten erleben. Planschen, Spritzen, sich drehen, hüpfen wird im Wasser möglich, teilweise auch begleitet von gemeinsamem Gesang.

### Turnen

Die Turnlektion findet am Donnerstagnachmittag statt. Die Mittel-, Ober- und Werkstufe finden sich dann zum gemeinsamen Turnen in der Turnhalle der benachbarten Sekundarschule ein. Das Turnen wird geplant, vorbereitet und angeleitet von Fabienne Glarner, Ergotherapeutin an der Tagesschule. In der Regel stehen den Schülerinnen und Schülern verschiedene Posten und Spiele zur Verfügung, die zum Ausprobieren und Üben einladen. Auch musikalische Elemente sind Teil der Turnstunde.

Fabienne Glarner über das Turnen: «Die oftmals starken motorischen Einschränkungen unserer Schülerinnen und Schüler bedeuten für sie in der Regel auch starke Einschränkungen in den Möglichkeiten der Selbst- und Umwelterfahrung. Im Turnunterricht bieten wir ihnen stets die Möglichkeit, den Rollstuhl zu verlassen und unterschiedlichste Wahrnehmungserfahrungen zu sammeln. Zuletzt waren wir beispielsweise mit verschiedenen Schiffen auf dem Wasser unterwegs. Ob in der grossen Schiffschaukel an den Ringen, wellenreitend auf dem Trampolin oder im U-Boot-Mattentunnel, die Kinder erleben multiple sensorische Angebote. Sie müssen auf diese Reize reagieren, sie verarbeiten und motorische Anpassungsleistungen hervorbringen.»

Das Erleben und Verarbeiten über die Nahsinne Muskulatur, Gleichge-

wicht und Haut steht dabei im Vordergrund. So erleben die Schüler beispielsweise starke Druckreize beim Einrollen in eine Matte. Oder sie trainieren ihren Gleichgewichtssinn, indem sie auf einem wackligen Untergrund sitzen oder eine schräge Ebene herunterrollen und dabei verschiedene Lagewechsel sowie Beschleunigung und Verlangsamung spüren. Die Aktivität in der Gruppe wirkt sich in verschiedener Weise positiv aus. Imitation und Wettbewerb, aber auch Selbstbestimmung können so stattfinden. Es gibt zum Beispiel immer begehrte Posten, die von den Schülerinnen und Schülern entschieden angestrebt und ausgewählt werden.

### Tanzen

Der Freitagmorgen ist für das gemeinsame Tanzen reserviert. Klassenübergreifend werden unter heilpädagogischer Anleitung in der letzten Lektion am Morgen verschiedene Tänze eingeübt und getanzt. Sich schnell und langsam bewegen, beschleunigen und abstoppen, laute und leise Musik hören, klatschen, stampfen, winken werden geübt. Manche Kinder haben grosse Freude am gemeinsamen Tanzen, andere müssen sich auf das Gruppengeschehen erst einstellen. Beliebt ist auch das Freitanzen. Getanzt wird im Rollstuhl, wenn möglich aber auch zu Fuss.

### Sporttag als Höhepunkt

Ein weiterer sportlicher Höhepunkt an der Tagesschule ist der Sporttag, der einmal im Jahr stattfindet. Er wird auf dem Sportplatz durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler und ihre Begleitpersonen finden sich in der Regel in multinationalen Tri-

kots dort ein, was für eine sportlich-fröhliche Stimmung sorgt. Vorbereitet von Simona Capaul, Heilpädagogin, standen dieses Jahr Stafettenlauf, Bowling und Fussballspiel auf dem Programm. Letztes Jahr waren es Seilziehen und verschiedene Ball- und Wasserposten.

### Hohe Anforderungen an die Betreuungspersonen

Unsere Schülerinnen und Schüler fordern uns immer wieder aufs Neue heraus, Bewegungssituationen zu schaffen, in denen sie erfahren und lernen können, die sie nicht über- oder unterfordern. Sie benötigen oft viel Zeit, um in Bewegung zu kommen. Die richtige Hilfestellung anbieten, abwarten können, Geduld, aber auch Mut sind gefragte Qualitäten bei den Betreuungspersonen. In der Regel müssen motorischen Lerninhalte mit vielen Wiederholungen immer wieder eingeübt werden, bis eine Schülerin, ein Schüler zuverlässig darauf zurückgreifen kann. Rückschläge bei Erkrankungen sind nicht selten. Trotzdem wird selbstständige Fortbewegung von vielen Schülerinnen und Schülern mit Erfolg erlernt. Auch das eigene Gewicht für einen Moment stehend übernehmen zu können, ist ein echter Meilenstein, der immer wieder erreicht wird.

Margit Riedel, Ergotherapeutin

Mitarbeit:

Oliver Graf, Physiotherapeut;  
Fabienne Glarner, Ergotherapeutin;  
Sabine Maurer Heilpädagogin;  
Sarah Roth, Heilpädagogin

Quellen:

- 1) Bildungsplan Schule für Geistigbehinderte in Baden Württemberg
- 2) [lehrplan21.ch/sonderschulung](http://lehrplan21.ch/sonderschulung)