

# **Bewegung als niederschwelliges Angebot für Jugendliche mit Förderbedarf**

OHNEHANDICAP - Eine Übungssammlung zur niederschwelligen Bewegungsarbeit

## **Kurz Manuskript**

von  
Dr. Martin Arnold  
[www.amac.at](http://www.amac.at)



**Dr. Martin Arnold** ist selbstständiger Unternehmensberater für Bewegung und Gesundheit ([www.amac.at](http://www.amac.at)). Als promovierter Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte initiierte er viele Projekte für Erwachsene, Jugendliche und Kinder im österreichischen Breitensport. Seine besondere Aufmerksamkeit seines Tuns gilt vor allem Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf. Der Autor unterrichtet in diversen Bildungszentren, wie Universität Graz, Pädagogischen Hochschulen Steiermark, Oberösterreich, Wifo Kärnten u.a. Dr. Arnold lebt mit seiner Familie in der Steiermark. Dr. Arnold ist auch Buchautor.

Die Ratschläge sind von den Autor sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Herausgebers und dessen Beauftragte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sind ausgeschlossen.

**Impressum:**

1.Auflage 2018

Übungssammlung

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2018: Dr. Martin Arnold

Nachdruck, Abdruck, Kopien, auch auszugsweise, Vervielfältigung jeglicher Art und Übersetzung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors erlaubt.

Literatur liegt beim Verfasser auf

## Einleitung

Die Ansprüche, welche z.B. der Arbeitsmarkt in Österreich an Jugendliche mit ausbildungsfernen Schichten stellt, werden immer größer. Jugendlichen mit schwierigen familiären Verhältnissen haben kaum „Chancen“, eine Lehrstelle zu erhalten. Aus Studien der Integration bzw. Inklusion weiß man, dass Bewegung für Jugendliche diesen Umstand entgegenwirkt und diese zu mehr Bewegung fördert/motiviert. Anhand von vielen praktischen niederschwelligen Übungen und Spielen werden die „Bewegungssozialarbeit“ und auch das spielerische Lernen mit Jugendlichen ins rechte Licht gerückt. Eine Reflexion der einzelnen Übungen versteht sich als selbstverständlich. Der richtige Umgang, Vermittlung von Spaß und Freude als auch Fairness stehen im Vordergrund in der Arbeit mit der o.g. Zielgruppe.

*Das vorliegende Manuskript stellt einen kleinen Auszug aus der vollständigen Handreichung dar. Alle Teilnehmerinnen erhalten ein Skriptum mit ca. 70 verschiedenen Bewegungsübungen u.a. für die genannte Zielgruppe. Zusätzlich werden noch Empfehlungen aus der einschlägigen Literatur gegeben.*

„Mehr eigene Qualifizierung durch ein niederschwelliges Bewegungsangebot...“ – heißt das Motto dieser Handreichung für interessierte Leserinnen. Bewegungserziehung/spielerisches Lernen ist also kein einfaches Training mehr. Jugendliche sollen in ihrer Gesamtentwicklung angeregt werden. Dies geschieht durch genügend Impulse zu Eigenaktivität und Kreativität. Dies stärkt, hilft ihnen, damit sie in ihrer veränderlichen Umgebung handlungsfähig bleiben können. Die Lernbereiche sind:

- der Wahrnehmungsbereich
- der Bewegungsbereich
- der Emotional-soziale Bereich
- Integration und Inklusion

Die Lernbereiche Wahrnehmung, Bewegung sowie der Emotional-soziale Bereich stehen in einer engen und vielfältigen Beziehung zu einander. Die Übungen in diesem Skriptum gehen vor allem auf die drei ersten Bereiche ein. Eine Verbesserung im Wahrnehmungsbereich wird sich immer auch im Bewegungsbereich bemerkbar machen. Genauso haben bewegungsschulende Aufgaben und Übungen auch Auswirkungen auf die Sinneswahrnehmung. Will man jedoch gezielt eine Fähigkeit (einen Bereich) fördern bzw. trainieren, so wird versucht die anderen Bereiche, soweit dies möglich ist, auszuschalten. Von der Gewichtung her sind alle Gebiete gleich anzusehen.

Ziele im Wahrnehmungsbereich>>>>

Ziele im Bewegungsbereich>>>>

Ziele im emotional-sozialen Bereich>>>>

Integration & Inklusion

## Stundenbild/Coaching

Was muss in einem Stundenbild enthalten sein?

- Schwerpunkt/Ziel
- Alter & Anzahl der Jugendliche
- Materialien Einfach
- Struktur und Organisation
- Örtliche Rahmenbedingungen
- Materialliste
- U.a.
- Plan B
- Maßnahmen zur Sicherheit

### **Gut zu wissen wäre über:**

- Doppelbetreuung regeln
  
- Art des Förderbedarfs
- Sachwalter
- Krankheit
- Medikamente
- Belastbarkeit
- Bewegungsfreundlich
- Kooperativ
- Aggressiv

Im Folgenden stelle ich ausgewählte Bewegungsübungen (in der Praxis bereits mehrfach erfolgreich erprobt) vor. Die Qualität der Übungen ist immer Abhängig vom Grad des Förderbedarfs der Jugendlichen. Gegebenenfalls müssen kurzfristige Abänderungen der Stundenplanung kurzfristig, zum Wohle der Jugendlichen, gemacht werden.

- Als Grundlage zur Ausarbeitung für die Stundenbilder und Planung ist der Selbstauskunftsfragebogen, welcher von den Jugendlichen vorab ausgefüllt werden muss.

## PRAXIS

### BEWEGUNG/SPIELERISCHES LERNEN

- Blindenspiel eine Einführung:  
Jeder bekommt 1 Augenbinde, 2er Teams; das Team muss einen leichten Hindernisparcour bewältigen; Aufgabe – 1 Sehender/1 Blinder. Variationen>>>>
- Schneckenspiel:  
zur Ruhe kommen, ev. zum Abschluss  
Je nach Gruppengröße gibt es 1, 2 oder 3 Schnecken. Diese Schnecken haben die Augen verbunden und viele Klupperl an der Kleidung.  
Fühlen sich die Schnecken sicher, strecken diese die Fühler aus (Körper aufrichten und Hände über Kopf ausstrecken) und kommen aus ihrem Haus.  
Varianten>>>>

### WEICHBODEN



- Mattensurfen:  
je nach Gruppengröße 1 oder 2 Gruppen.  
Jugendliche stehen rund um die Matte 1 Kind liegt darauf. Die restlichen Jugendlichen heben die Matte an, je nach Alter auf Schulterhöhe oder über Kopf und auf 3 lassen alle gemeinsam die Matte fallen. Das liegende Kind muss auf gute Körperspannung achten.  
Varianten>>>>



- Sandwich:  
Jugendliche liegen auf dicker Matte, dann zweite Matte darauf, andere Jugendliche können sich darüber rollen.

- Felsspalte Gletscherspalte:



zwei dicke Matten werden hinter Leiter, Kasten oder Stangen so befestigt, dass die Jugendliche zuerst rauf klettern und dann in die Spalte hinunterrutschen und sich etwas durchzwängen müssen.

## KOOPERATIONSSPIELE

- Kooperationsspiele mit Stäben  
*Indoor/Outdoor – ab 3 Spieler*  
*Material: Stäbe oder Stöcke*

Die Stäbe werden wie eine Kooperationsleiter aufgelegt und jeder Farbe eine Bewegung zugeordnet. >>>>>>

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und stellt die Stäbe seitlich senkrecht auf. Auf Kommando geht jeder einen Schritt weiter und greift nach dem Stab des Vordermannes. Ziel des Spieles ist, eine Runde zu schaffen, ohne dass ein Stab umfällt.  
Varianten>>>>><



## VERTRAUENSÜBUNGEN



- **Mondschuss:**  
Der Mondfahrer (ein Kind) liegt flach am Boden und wird von den anderen Jugendlichen in den Boden „gedrückt“. Auf Kommando heben die Jugendliche den Mondfahrer blitzschnell hoch.

- Vertrauensfall

alle Jugendliche stellen sich gegenüber auf und fassen sich an den Händen. Ein Teilnehmer steht auf einer Erhöhung (Kasten, Tisch) und lässt sich auf Kommando fest wie ein Brett, bauchlinks auf die Hände der Jugendlichen fallen.

Varianten>>>

## **TEAMBUILDING/OUTDOORPÄDAGOGIK**

- Seilspiele
- Laserwand
- Schlauch

## **REFLEXION/FEEDBACK**

Für schnelle, effektive Feedback Runden gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wichtig dabei ist, sich sowohl Frage als auch Antwortmöglichkeiten im Vorfeld gut zu überlegen.

1. Ecken einteilen und Jugendliche in die erste (beste) Ecke bzw. 4 vierte (schlechteste) Ecke laufen zu lassen
2. sitzen – liegen – stehen
3. Flipchart mit Zielscheibe
4. u.a.
- 5.

## **INTEGRATION/INKLUSION**

Im Bewegungsbereich; Information/Kurzdiskussion;

## **LITERATUR**

Die Literatur & Bildquellen liegen beim Verfasser auf.

Mit sportlichen Gruß

Dr. Martin Arnold