

## Muss Sport sein?

# Die Bedeutung von Sport und Bewegung für das pädagogische Konzept der blista



### Laura lernt Surfen<sup>1</sup>

„Als ich noch kleiner war und mit meinen Eltern in den Urlaub fuhr, erzählten sie mir immer, wie beeindruckend sie es fanden, dass ein Mensch auf einem Brett im Wasser stand und sich vom Wind treiben ließ. Meine Mutter konnte sich das Gefühl, das man dabei empfand, nicht vorstellen und ich mir auch nicht. Nie hätte ich mir vorgestellt, einmal auf einem Surfbrett zu stehen.“

Ein Glück, dass ich auf einem Tandemsurfbrett, gemeinsam mit meinem Surflehrer, meine ersten Erfahrungen machte. Ich lernte es zu schätzen, wenn ein Wind ins Segel blies. Es ist ein herrliches Gefühl, sich frei auf dem Wasser bewegen zu können und den Wind dafür zu nutzen. Als ich zum ersten Mal auf einem Surfbrett für

---

<sup>1</sup> Der Name wurde geändert. Ansonsten handelt es sich um eine reale Schülerrückmeldung zu einem Oberstufenkurs Surfen.

eine Person stand, spürte ich besser als zuvor, wie das Brett sich bei einer Wende oder Halse dreht. Sich einfach dem Wind anzuvertrauen, ist ein herrliches Gefühl. Man nimmt bei starkem Wind stark Geschwindigkeit auf und fährt über das Wasser, wofür man nicht mehr tun muss, als sich entspannt zurückzulehnen und das Segel richtig zu halten, damit der Wind hineinfährt. Diese Vorstellung ist unglaublich und faszinierend, aber es funktioniert. Es ist eine einmalige Erfahrung, wenn der Wind einen vom Fleck bewegt und man einfach nur dasteht und es genießt.“

### **Warum sind Bewegung und Sport so wichtig?**

Dass Sport und Bewegung einen positiven Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben, ist heutzutage unstrittig und es existiert ein breiter wissenschaftlicher Konsens, der diesen Zusammenhang belegt. Im schulischen Kontext sind dabei drei positive Aspekte von Bewegung und Sport besonders bedeutsam: die Förderung der individuellen Entwicklung, alle Dimensionen der Gesundheit sowie die Inklusion. Gilt dies zwar für alle Kinder und Jugendlichen, entsteht im Kontext von Sehbehinderung und Blindheit allerdings schnell eine besondere Brisanz, weil sich Kinder und Jugendliche mit einer Sehbehinderung – zwar nicht zwangsläufig, aber doch häufig – weniger bewegen, als sehende Kinder und Jugendliche: Überbehütung, Orientierungsprobleme oder die Angst, mit Dingen oder Personen im Raum zusammenzustoßen, können den Sport- und Bewegungsdrang hemmen und haben dann negative Folgen in Bezug auf die drei genannten Entwicklungsaspekte.

### **Individuelle Entwicklung**

Eine individuelle Entwicklung ist nur möglich, wenn wir mit der Welt in Kontakt treten und dafür braucht es Bewegung. So erkundet bereits der Säugling seine Umgebung über die Bewegung. Initiativen und Forschungsprojekte zum Thema „Bewegte Schule“ weisen immer wieder auf die Bedeutung von Bewegung im Unterrichtsalltag hin. Bewegung in den täglichen Unterricht zu integrieren, fördert nicht nur die Motivation der Schüler, sondern hat auch positive Auswirkungen auf deren Lernverhalten sowie deren individuelle Entwicklung. Deshalb ist es ein Anliegen der CSS, Schülerinnen und Schülern Angebote zu unterbreiten, die es ihnen erlaubt – neben dem regulären Sportunterricht – zusätzlich Bewegungserfahrungen zu sammeln. Dies geschieht sowohl in Form von kleineren (Bewegungs-)Projekten (z. B. Abenteuerprojekt im Wald, Zirkus Workshop) als auch in Form einer gezielten und individuell zugeschnittenen Bewegungsförderung.

### **Gesundheit**

In einer bundesweiten und repräsentativen Studie (sog. KiGGS-Studie) konnte das Robert-Koch-Institut zeigen, dass körperlich-sportliche Aktivität einen positiven Einfluss bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Übergewicht und bei Haltungsschwächen hat. Allerdings erfüllt nur jeder vierte Junge und jedes

sechste Mädchen die Mindestempfehlung von 60-Minuten täglicher Bewegungszeit. Um dem entgegenzuwirken, macht die CSS neben dem Sportunterricht auch diverse AG Angebote aus dem Bereich des Sports, die von den Schülerinnen und Schülern zahlreich und gerne wahrgenommen werden.

## **Inklusion**

Verstehen wir Inklusion als Förderung der Teilhabe von Menschen mit einer Sehbehinderung an der Gesellschaft bzw. an unserer Sportkultur, dann kommt diesem Aspekt – jenseits seiner aktuellen Brisanz – eine ganz besondere Rolle zu, was wir an dem Eingangsbeispiel von Laura erläutern möchten: Laura erlernt – entgegen ihrer eigenen Erwartung – nicht nur das Surfen, sie wird damit auch zu einem Teil unserer Sportkultur und kann zudem anderen Menschen in einem Sportverein erklären, was sie benötigt, um Surfen zu können. Dadurch erweitert sie nicht nur ihre eigenen Möglichkeiten, sondern eröffnet sich auch Räume, diesen Sport auch zusammen mit Sehenden bspw. in einem Verein auszuüben. Inklusion bedeutet also einerseits, dass unsere Schülerinnen und Schüler über das entsprechende Know-how verfügen, um an unserer Sportkultur teilhaben zu können, andererseits aber auch, Menschen ohne Sehbeeinträchtigung für ihre Bedürfnisse zu sensibilisieren, um letztendlich einen „normalen“ Umgang mit Menschen mit Sehbeeinträchtigung zu ermöglichen. Deshalb hat es sich unsere Einrichtung zur Aufgabe gemacht, gerade im Sport inklusive Angebote zu initiieren. Derzeit kooperieren wir im Rudern (Sek I und Sek II) mit der Steinmühle, das Abenteuerprojekt im Wald der Jahrgangsstufe 5 findet in Zusammenarbeit mit der Astrid-Lindgren-Schule statt, und in unserer jährlichen Projektwoche gibt es ein inklusives Surfangebot für Schüler der CSS und dem Gymnasium Philippinum.

## **Welche Ziele verfolgt der Sportunterricht?**

Der Sport- und Bewegungsunterrichts der Deutschen Blindenstudienanstalt e.V. (blista) , der in der Carl-Strehl-Schule stattfindet, steht für einen schüler-, erfahrungs- und handlungsorientierten Sportunterricht und fasst behinderte Kinder und Jugendliche nicht als therapiebedürftigen Träger von (zu diagnostizierenden) Defiziten auf. Im Sinne der aktuellen Inklusionsdebatte wird Sehbehinderung bereits seit Anfang der 1980er Jahren vielmehr als *eine* Facette von Heterogenität begriffen, weshalb Therapie oder die Beseitigung von Defiziten keine Ziele des schulischen Sportunterrichts sein können. Im Gegensatz zu einem defizitorientierten Ansatz begreift der Sportunterricht an der Carl-Strehl-Schule ...

- jeden Menschen als vollständige, eigen-artige und ganzheitliche Existenzform,
- sieht sportliches Handeln als Auseinandersetzung von Ich, Umwelt und Gesellschaft,
- zielt auf Erleben, Lernen, Bewältigen, Meistern, Können, Abenteuer,

- möchte jeden Menschen in seiner individuellen Persönlichkeitsentwicklung fördern und
- bezieht attraktive Freizeitsportaktivitäten in sein Programm mit ein.

Die Carl-Strehl-Schule will mit ihrem Schulsport den Schülerinnen und Schülern helfen, die Bewegungs- und Sportwelt für sich zu erschließen, ihr Wissen und Können ebenso wie ihre Motivation zu erweitern und darüber ihre Persönlichkeit zu entwickeln bzw. zu festigen. Die Leitideen des Sportunterrichts – und damit auch seine Spezifik – lassen sich mit folgenden vier Punkten fokussieren:

### **Förderung und Orientierung**

Förderung bezieht sich auf eine möglichst vielseitige allgemeine Entwicklung von Bewegung und Wahrnehmung, auf die Erweiterung von Raum-wahrnehmung und auf den Aufbau koordinativer Grundmuster und konditioneller Grundlagen. Förderung ist mit dem Begriff der Entwicklung unter Anerkennung des momentanen Standes verbunden und hat die Schülerin bzw. den Schüler mit ihren bzw. seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Bedürfnissen im Blick, nicht aber irgendeine Norm. Auch Sportarten können unter dem Aspekt der Förderung gesehen werden. So thematisiert beispielsweise das Wassersportprojekt das Gleichgewicht in und auf Wassersportgeräten, die Leichtathletik das Laufen, Springen und Werfen als elementare Koordinationsmuster und als elementare Raumerfahrung bzgl. der Person-Umwelt-Beziehung.

Orientierung strebt die Erweiterung der Handlungsfähigkeit im und durch den Sport an. Sinn-, Interaktions- und Bewegungsaspekte werden exemplarisch unter Einschluss der gesellschaftlichen Vielfalt von Bewegung und Sport sowie aktueller Freizeittrends angeboten. Auch Leistungssport ist dabei *ein* Aspekt des Handlungsfeldes.

### **Neigungsorientierung**

Eine breite Palette verschiedener Sportarten und Bewegungsformen stehen den Schülern im Wahlpflichtbereich zur freien Auswahl, um die Akzeptanz bei den Schülern zu erhöhen und die Motivation zu fördern. Vertiefung, Differenzierung nach Sehvermögen, Erweiterung des Pflichtbereichs sowie Training und Wettkampf sind im Neigungsfach- bzw. Oberstufen-Kursangebot möglich.

### **Verzahnung und Entwicklungsgemäßheit**

Die Pflichtbereiche des Curriculums folgen einer inneren Logik. Darunter fallen einerseits typische Übergänge und Dominanzwechsel, (z.B. von der Grundlagenerfahrung zur Sportart, von der koordinativen zur konditionellen Beanspruchung), andererseits das Koordinationsprinzip (z. B. allgemeine

Verbesserung der Gleichgewichtsregulation vor Skifahren-Lernen) und das Sicherheitsprinzip (Schwimmen-Lernen vor Rudern-Lernen).

### **Verlängerung und Verankerung**

Der Schulsport ist in seinem ganzen Wesen auf Inklusion ausgelegt und will Isolation begegnen. Daher fördert und ermöglicht er die Ausbildung von Sportinteressen sowie die Erprobung des Könnens und Wissens in der „Wirklichkeit des Sports“. Es gehört zum Selbstverständnis dieses Ansatzes, dass Möglichkeiten geschaffen werden, erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten wie beispielsweise das Surfen, das Klettern, das Skifahren usw. nach der Schulzeit auch im Verein auszuüben. Sportexkursionen, Sportfreizeiten, die Überleitung zum Vereinssport sowie die Vermittlung oder Betreuung informeller Sportangebote dienen diesen Zielen.

Auch wenn der Aspekt des Leistungssports im Sportunterricht nicht direkt zum Tragen kommt, so ist er dennoch eng mit der Carl-Strehl-Schule und der blista verknüpft. Mit der SSG blista Marburg und der SF Blau-Gelb Marburg gibt es zwei Vereine, in denen unsere Schülerinnen und Schüler Leistungssport betreiben können, u. a. in den traditionellen Sportarten Torball und Goalball, aber auch im Blindenfußball und Judo, sowie den klassischen Sportarten Leichtathletik und Schwimmen. Seit 2009 ist Marburg der Landesleistungsstützpunkt im Judo und Blindenfußball, seit 2011 paralympischer Trainingsstützpunkt für Goalball, was die Bedeutung des Leistungssports an unserer Einrichtung unterstreicht.

### **Wie sieht der Sportunterricht konkret aus?**

An der Carl-Strehl-Schule gibt es für jede Jahrgangsstufe in der Regel 3 Stunden Sportunterricht pro Woche, dessen thematisches Angebot alle Halbjahr wechselt. Im Sportunterricht werden durch exemplarische Vielfalt sportliche Lern- und Handlungsbereiche erschlossen, wobei auf die Spezifik der Behinderung ebenso wie auf die Bewegungs-Vorerfahrung der Schülerinnen und Schüler eingegangen wird. In der Mittelstufe bietet – neben verpflichtenden Themenbereichen – die Neigungsfach-Palette (Wahlpflichtbereich) behinderungsspezifische Angebote, die Möglichkeit der Vertiefung oder Differenzierung sowie Experimentierfelder und umfasst – je nach Halbjahr – z. B. Rudern, Kanu, Kajak, Reiten, Rollen-Gleiten-Balancieren, Trampolin, Schwimmen, Judo, Krafttraining für Mädchen, Basketball, Fußball, Tischtennis, Spiele für Blinde, Klettern, Rhönradturnen, Flusswandern, Rock`n`Roll, Standardtanz, Jazztanz, Tischtennis, Natur- und Erlebnissportarten, Fahrrad-Tandem, Leichtathletik, Schwimmen für Nichtschwimmer, Inline-Hockey usw.

In der Oberstufe besteht für vier dreistündige Sportkurse Belegungspflicht, drei nicht-themengleiche davon können in die Abitur-Gesamtqualifikation eingebracht werden. Das Oberstufenkursangebot umfasst Themen wie Rudern, Reiten, Leichtathletik, Kondition-Fitness, Schwimmen, Trampolin, Rollen-Gleiten-Balancieren, Windsurfen,

Kanu, Kajak, Tischtennis, Judo, Klettern, Tanz, Basketball, Fußball, Spiele für Blinde, Turnen, Yoga. die Kurse werden teilweise in mehrtägigen Exkursionen kompaktifiziert.

Die Carl-Strehl-Schule legt – insbesondere in der Sekundarstufe I – großen Wert auf längere Jahrgangsstufen- oder Klassenfahrten mit sportlichen Schwerpunkten. Durch die Zusammenlegung der den Jahrgangsstufen zustehenden Wandertage ermöglicht sie, dass Schülerinnen und Schüler sich in Bewegungsumwelten hinein begeben und sich über längere Zeit und kontinuierlich mit solchen sportlichen bzw. bewegungsorientierten Themen auseinandersetzen können, die für sie ebenso wie für gleichaltrige nichtbehinderte Kinder und Jugendliche einen hohen Freizeit- und Erlebniswert haben. Neben den persönlichkeitsbildenden Aspekten stehen hierbei auch Aspekte des sozialen Lernens und solche der Binnenintegration im Mittelpunkt. Insbesondere gemeinsame Fahrten mit nichtbehinderten Schülern können durch das Erlernen und Betreiben geeigneter Sportarten (z. B. Rudern, Flusswandern, Kajak und Kanu) sozial-integrative Wirkung erzielen und werden deshalb von der Carl-Strehl-Schule unterstützt.

Zusammenfassend zeichnet sich der Sportunterricht der Carl-Strehl-Schule durch folgende Merkmale aus:

- 3. Sportstunde
- Kleine Lerngruppen
- Hochindividuelle Zeitstrukturen bei der Gestaltung der Lernprozesse
- Möglichkeit des Team-Teachings (Binnendifferenzierung)
- Gute Ausstattung
- Tagesexkursionen/mehrtägige Sportexkursionen
- Inklusive Sport- und Bewegungsangebote
- Kompetenz der Lehrkräfte sowohl in fachlicher als auch behindertenpädagogischer Hinsicht
- Zusammenarbeit mit RES (Bewegungsförderung, Kennen lernen von Entspannungstechniken etc.)
- Evaluation und wissenschaftliche Fundierung

Das Sportprogramm wird vom Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Philipps-Universität sportwissenschaftlich begleitet und insbesondere über Studierende der Zusatzqualifikation „Sport mit Sehgeschädigten“ vom Institut



permanent mit studentischen Co-Lehrkräften unterstützt. Auf Basis dieser Zusammenarbeit lässt sich für die CSS der Personalschlüssel vieler aufwendiger Projekte (z. B. Wintersport, Wassersport; Pferdesport) bis zum Betreuungsverhältnis von 1:1 erreichen. Zudem bestehen wissenschaftliche Kooperationen, die der Qualität und Weiterentwicklung des Sportunterrichts dienen mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Koblenz-Landau und dem Institut für Rehabilitationswissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Die Weiterbildung wird von der Deutschen Blindenstudienanstalt konsequenterweise breit unterstützt. Dabei geht es im Sportbereich nicht nur um die Aus- bzw. Fortbildung von Sonderschullehrern, sondern auch um Angebote für Übungsleiter und Trainer des freien Sports der Fachverbände, wodurch sehgeschädigten Sportlern der Zugang zum Vereinssport ermöglicht oder erleichtert werden soll.

### **Fazit**

Kommen wir zur Ausgangsfrage zurück, dann *müssen* Bewegungen und Sport selbstverständlich nicht sein, sie leistet aber einen unverzichtbaren Beitrag für die Entwicklung, haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und ermöglichen die Teilhabe an unserer Sportkultur, was als eine aktive Form gelebter Inklusion zu verstehen ist.

### **Weiterführende Literatur**

Giese, M. (2010). Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 1: Theoretische Grundlagen – spezifische und adaptierte Sportarten. Aachen: Meyer und Meyer.

Giese, M. (2010). Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht. Aachen: Meyer und Meyer.

Hessisches Kultusministerium (2012). Projekt Schnecke – Bildung braucht Gesundheit II.

Herwig, H. (2005). Sportunterricht an der Carl-Strehl-Schule. Internes Curriculumpapier der Carl-Strehl-Schule.

### **Zu den Autoren**

Dr. Martin Giese ist Gastprofessor in der Blinden- und Sehbehindertenpädagogik an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Barbara Zink ist Lehrerin und Schulsportkoordinatorin an der Carl-Strehl-Schule der Deutschen Blindenstudienanstalt e.V. (blista).

**Kontakt: blista - Bundesweites Kompetenzzentrum für Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung, Tel. 06421 606-0, E-Mail: [info@blista.de](mailto:info@blista.de), Internet: [www.blista.de](http://www.blista.de)**