



„Gemeinsam an einem Strang ziehen“

Das Seil als Symbol

Nur gemeinsam können wir etwas bewegen! Auf dem Weg in eine inklusive Vereinslandschaft ist es wichtig, dass alle Akteure an einem Strang ziehen. Wir wollen Barrieren abbauen und Vielfalt leben. Dabei steht die gemeinsame Bewegung, Spaß und Freude im Mittelpunkt.

Kleine Spiele – Großer inklusiver Charakter

Vor allem kleine Spiele eignen sich besonders für inklusive Sportstunden. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter, können flexibel angepasst werden und verfolgen keine starren Zielvorgaben. Nicht der Leistungsgedanke steht im Vordergrund, dennoch werden verschiedene koordinative Fähigkeiten ganz spielerisch geschult.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!

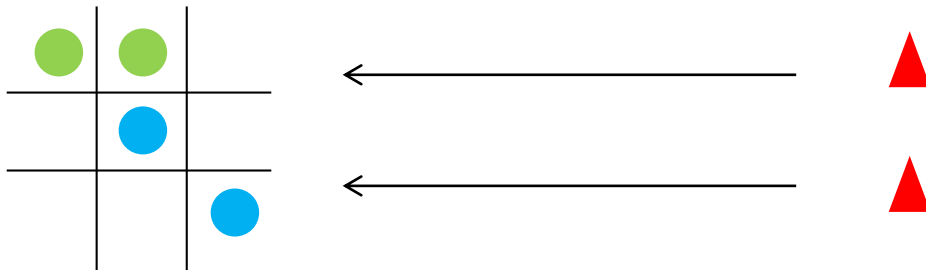


Tic Tac Toe (Drei gewinnt)

Ziel: Orientierungsfähigkeit
Schnelligkeit
Kognitive Fähigkeit

Material: 4 Seile, Parteibänder in zwei verschiedene Farben zur Markierung der Teams, Spielfiguren (z.B. Bierdeckel, Sandsäckchen, Markierungshütchen, etc.)

Ablauf: An einer Turnhallenseite wird ein Spielfeld aus vier Seilen gelegt. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die jeweils eine Spielfigur zugeordnet bekommen. Die Mannschaften starten gleichzeitig. Eine Person läuft/rollt los und legt oder wirft eine Spielfigur in ein Feld, kehrt dann zum Startpunkt zurück und das nächste Teammitglied darf starten. Ziel ist es, eine waagerechte, senkrechte oder diagonale Reihe zu legen.



Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es darf losgelaufen/gerollt werden wenn der vorangegangene Spieler seine Spielfigur abgelegt hat. ▪ Laufstrecke verlängern/ verkürzen. 	<p>Raum: Staffelstrecke variabel halten.</p> <p>Organisationsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Möglichst homogene Staffeln bilden. ▪ Zuweisung von Tandems. 	<p>Die Seile auf einer Weichbodenmatte auslegen, damit das Spielfeld erhöht liegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle bewegen sich auf Rollbrettern. ▪ Bevor losgelaufen wird, muss eine bestimmte Farbe auf dem Farbwürfel geworfen werden (Zufallsvariable). ▪ Zusätzliche Hindernisse auf dem Weg zum Spielfeld aufbauen. ▪ Die Strecke zum Spielfeld muss in anderen Bewegungsformen überwunden werden (z.B. rückwärts laufen/rollen).

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Paar-Fangen

Ziel: Ausdauer
Kooperation
Schnelligkeit

Material: Pro Paar 1 Seil

Ablauf: Jeweils zwei Teilnehmer/innen bilden ein Paar. Das Seil doppelt nehmen und jeder Partner hält ein Seilende in der Hand. Ein Fänger-Paar wird bestimmt, diese müssen versuchen, die anderen Paare zu fangen. Ein gefangenes Paar kann befreit werden, indem ein/e Teilnehmer/in unter dem Seil durch läuft/rollt.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
Regelmodifikationen für einzelne Mitspieler/innen, zum Vereinfachen oder Erschweren des Fangens z.B.: <ul style="list-style-type: none">▪ Zonen festlegen in denen man nicht gefangen werden darf.▪ Man kann sich nicht nur vor dem Fänger schützen wenn man wegläuft, sondern indem man eine „Zauber-Aufgabe“ durchführt (z.B. um die eigene Achse drehen, in Hände klatschen, etc.).▪ etc.	Raum: Vergrößern/ Verkleinern, je nach Teilnehmerzahl und Fortbewegungsmöglichkeit.	Kontrastreiche Seile verwenden oder Glöckchen am Seil befestigen.	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Person muss nicht berührt werden um gefangen zu werden, sondern mit einem Softball angeworfen werden. Es wird vorher bestimmt, welche Treffer als gefangen zählen. Auch hier verschiedene Variationen festlegen.▪ Seil an Personen festbinden, hier besondere Berücksichtigung der Gefährdungssituation.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Schwänzchen-Fangen

Ziel: Schnelligkeit
 Ausdauer

Material: 1 Seil pro Teilnehmer/in

Ablauf: Das Seil wird halbiert und hinten in die Hose oder zwischen Rücken und Rollstuhl-Rückenlehne gesteckt. Alle Teilnehmer/innen versuchen den anderen Teilnehmenden das Schwänzchen aus der Hose zu ziehen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
<p>Regelmodifikationen für einzelne Mitspieler/innen, zum Vereinfachen oder Erschweren des Fangens z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Zonen festlegen in denen das Seil nicht rausgezogen werden darf.▪ Man kann sich nicht nur vor dem Fänger schützen wenn man wegläuft, sondern indem man eine „Zauber-Aufgabe“ durchführt (z.B. um die eigene Achse drehen, in Hände klatschen, etc.).▪ etc.	<p>Raum: Vergrößern/ Verkleinern, je nach Teilnehmerzahl und Fortbewegungsmöglichkeit.</p>	<p><i>Mögliche Hilfsmittel:</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Personen, die im Rollstuhl sitzen, und denen das Fangen und gleichzeitige anschieben schwer fällt, können z.B. eine zwischen Oberschenkel und Rollstuhlrahmen eingeklemmte Poolnudel als verlängerten Fangarm nutzen und so die anderen fangen.▪ Kontrastreiche Seile verwenden oder Glöckchen am Seil befestigen.	

Gemeinsam an einem Strang ziehen!

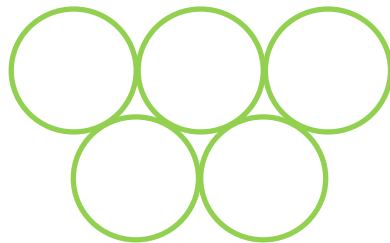


Linien-Fangen

Ziel: Schnelligkeit
 Orientierungsfähigkeit
 Ausdauer

Material: Mehrere Seile

Ablauf: In der Halle werden mehrere Seile hintereinander in Kreisform aneinander gelegt oder die Linien in der Halle nachgelegt. Die Teilnehmer/innen dürfen sich nur auf den Seilen fortbewegen. Es wird ein Fänger bestimmt, dieser muss versuchen die anderen Teilnehmenden zu fangen. Hat er eine Person gefangen, ist diese der neue Fänger.



Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
Regelmodifikationen für einzelne Mitspieler/innen, zum Vereinfachen oder Erschweren des Fangens z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zonen festlegen in denen man nicht gefangen werden darf. ▪ Man kann sich nicht nur vor dem Fänger schützen wenn man wegläuft, sondern indem man eine „Zauber-Aufgabe“ durchführt (z.B. um die eigene Achse drehen, in Hände klatschen, etc.). ▪ etc. 	<p>Raum: Vergrößern/ Verkleinern, je nach Teilnehmerzahl und Fortbewegungsmöglichkeit.</p> <p>Organisationsform: Immer Paarweise, eine Person kann neben dem Seil/Bank hergehen und die andere Person stützen (Hand, Schulter reichen).</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Fänger bestimmen. ▪ Die Person muss nicht berührt werden, um gefangen zu werden, sondern mit einem Softball abgeworfen werden. Es wird vorher bestimmt, welche Treffer als gefangen zählen, auch hier verschiedene Variationen festlegen.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Knoten Matrosen

Ziel: Feinmotorik
Schnelligkeit
Kognitive Fähigkeit

Material: 1 Seil

Ablauf: Ausgangsposition ist ein Innenstirnkreis. Die erste Person macht einen einfachen Knoten in das Seil und gibt es dann an die nächste Person weiter, diese macht ebenfalls einen Knoten in das Seil. So wandert das Seil einmal im Kreis. Kommt es bei der Ausgangsperson wieder an, macht diese einen Knoten wieder auf und gibt das Seil weiter, bis es wieder bei der ersten Person ankommt.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
Wenn es einzelnen Teilnehmer/innen nicht möglich ist Knoten zu binden, dann werden stattdessen andere Bewegungsaufgaben durchgeführt (z.B. Seil durch die Beine geben).	Organisationsform: Zuweisung von Tandems.	<i>Mögliche Hilfsmittel:</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Kleiner Turnkasten zum Sitzen.	Die Übung kann zu einer Team-Challenge werden, wenn jedes Mal die Zeit gestoppt wird und die Gruppe sie immer wieder versucht zu unterbieten.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Straßenbau

Ziel: Orientierungsfähigkeit
Kooperation

Material: So viele Seile wie vorhanden und weitere Materialien, wie Teppichfliesen, Hütchen etc.

Ablauf: An einer Hallenseite ist das neue Rathaus. Die Teilnehmer/innen müssen gemeinsam ein Straßennetz bauen, um auf die andere Hallenseite zum Meer zu kommen oder versuchen in andere Richtungen die Wohnhäuser an das Straßennetz anzuschließen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
	Raum: Vergrößern/ Verkleinern, je nach Teilnehmerzahl und Fortbewegungs- möglichkeit.		<ul style="list-style-type: none">▪ Alle bewegen sich auf Rollbrettern oder anderen rollenden Fortbewegungsmitteln.▪ Nach dem Straßenbau:<ul style="list-style-type: none">- Material Transport innerhalb der Stadt.- Straßen mittels verschiedener Bewegungsformen zurücklegen.
	Organisationsform: Paare oder Gruppen bilden, die an gemeinsamen Bauprojekten arbeiten.		

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Kreistauziehen

Ziel: Kraft
Kooperation

Material: Mehrere Seile

Ablauf: Mehrere Seile, je nach Teilnehmerzahl, werden zu einem Kreis zusammengeknotet. Alle greifen von außen mit beiden Händen an das Seil, wobei die Abstände zueinander gleichmäßig groß sein sollten und die Kräfte im Kreis gut verteilt. In die Mitte wird ein zweites Seil in Kreisform auf den Boden gelegt. Dies ist der „See“. Es geht darum, keine „nassen Füße“ zu bekommen. Wenn es losgeht, versucht jeder seinen Standpunkt zu verteidigen und sich nicht wegziehen zu lassen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
	Organisationsform: Anstatt einer großen Gruppe mehrere kleine homogene Gruppen oder zwei Personen ziehen gegeneinander.		<ul style="list-style-type: none">▪ Alle spielen im Sitzen.▪ Statt des Tauziehens können sich die Teilnehmer/innen auch um eine Weichbodenmatte verteilen und diese muss durch Schieben in verschiedene Richtungen gedrängt werden (Kräftemessen).

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Zielwerfen

Ziel: Werfen
Wahrnehmung
Orientierungsfähigkeit

Material: 1 Seil, Sandsäckchen

Ablauf: Aus dem Seil wird ein Kreis auf den Boden gelegt. Dieser dient als Zielscheibe. Nacheinander versuchen die Teilnehmer/innen ihr Sandsäckchen in den Seilkreis zu werfen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
Der Abstand zum Zielstand darf frei gewählt werden.	Raum: Abstand zum Ziel vergrößern/ Verkleinern.	Verschiedene Materialien und deren Greif- und Wurfeigenschaft testen. <i>Mögliche Hilfsmittel:</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Kleiner Kasten zum Sitzen.▪ Rampe (z.B. Stück Regenrinne) zum Anrollen des Balles.▪ Ziel akustisch markieren.	Ist das Werfen nicht möglich, kann ein Ball gerollt werden.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Körperkünstler

Ziel: Entspannung
Wahrnehmung

Material: Seile, Turnmatten

Ablauf: Immer zwei Teilnehmer/innen bilden ein Paar. Eine Person legt sich auf die Matte und die andere Person legt mit den Seilen die Kontur der liegenden Person nach.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
		Auf eine Weichbodenmatte oder neben einander gestellte Kästen legen, damit die Person erhöht liegt.	<ul style="list-style-type: none">▪ Im Sitzen oder Stehen, Arme zur Seite ausbreiten und Seile wie Lianen über die Arme hängen. So viele Seile platzieren, bis die Person die Arme nicht mehr zur Seite halten kann.▪ Statuen-Bau: Eine Person ist der/die Künstler/in, die andere Person darf sich nicht selbst bewegen, sondern wird von dem/der Künstler/in in eine Position bewegt. Es muss ein Seil in die Statur mit eingearbeitet werden.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Seilformen

Ziel: Kooperation
Wahrnehmung
Orientierungsfähigkeit

Material: 1 Seil, 3 Augenbinden

Ablauf: Drei Personen halten verteilt ein Seil in der Hand und haben die Augen verbunden. Der/die Übungsleiter/in gibt eine Figur (z.B. Dreieck, Quadrat, etc.) an, die die Teilnehmer/innen gemeinsam aus dem Seil legen müssen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
Die Augen dürfen offen gelassen werden.	Organisationsform: Es wird ein weiterer Teilnehmer/in von außen eingeführt, welche die Personen dirigiert.		Das Seil wird auf mehrere nebeneinander gestellte Kästen abgelegt, sodass es nicht auf dem Boden gelegt werden muss.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Heiße Schlange

Ziel: Feinmotorik
Schnelligkeit
Kognitive Fähigkeit

Material: 1 Seil

Ablauf: Ausgangsposition ist ein Innenstirnkreis. Ein Seil, die „Heiße Schlange“ wird im Uhrzeigersinn, an einem Ende festhaltend, weitergegeben. Jede/r Teilnehmer/in darf sie nur so kurz wie möglich berühren, damit man nicht von der Schlange gebissen wird. Zunächst geben die TN das Seil zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklemmt weiter, dann zwischen Daumen und Mittelfinger usw..

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
<ul style="list-style-type: none">▪ Das Seil kann mit der ganzen Hand gehalten werden.▪ Bevor das Seil weiter gegeben werden kann, müssen Zusatzaufgaben erfüllt werden (z.B. um die eigene Achse drehen, etc.).	<p>Raum: Sehr eng zusammenstehen, dadurch geringer Bewegungsradius oder Lücken zwischen den Teilnehmenden lassen, sodass man sich mehr bewegen muss.</p>	<p>Drei Seile zusammen flechten, sodass ein dickes entsteht, das einfacher zu greifen ist.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Eine Person steht mit dem Rücken zum Kreis und sagt selbstbestimmt stopp. Wer in diesem Moment das Seil in der Hand hält, wurde von der Schlange gebissen und tauscht mit der außen stehenden Person den Platz.▪ Zwei Schlangen auf einmal im Kreis laufen lassen.▪ Die Schlange mit den Zehen greifen und weiter geben.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Trapez Artisten

Ziel: Gleichgewicht

Material: 1 Seil pro Teilnehmer/in

Ablauf: Teilnehmer/innen balancieren auf dem Seil und setzen ein Fuß vor den anderen.
Rollifahrer/innen nehmen das Seil zwischen die Vorderräder bzw. unter ein Hinterrad oder fahren auf 2 Rädern, als Balanceübung.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
	Organisationsform: Immer paarweise, eine Person kann neben dem Seil/Bank her gehen und die andere Person unterstützen (Hand, Schulter).	Es kann eine Übungsreihe entstehen und nach dem Seil auf einer Langbank bzw. einer umgedrehten Langbank balanciert werden.	<ul style="list-style-type: none">▪ Mit geschlossenen Augen balancieren.▪ Rückwärts oder seitwärts gehen.▪ Auf einem Bein stehen.▪ Auf den Zehenspitzen laufen.▪ etc.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Gordischer Knoten

Ziel: Kooperation
Orientierungsfähigkeit

Material: 1 Seil pro Person

Ablauf: Die Teilnehmer/innen stehen in einem engen Kreis zusammen und strecken ihre Hände mit geschlossenen Augen nach innen. Immer zwei zufällig gewählte Hände werden mit einem Seil verbunden, dadurch können auch Rollstuhlfahrer/innen und weniger beweglichere Teilnehmer/innen mitmachen. Die Augen werden wieder geöffnet. Aufgabe ist - ohne die Seile loszulassen - durch Drüber- und Drunter steigen den Knoten so zu entwirren, dass eine (oder mehrere) geschlossene Menschenketten entstehen.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Mutprobe

Ziel: Schnelligkeit
 Ausdauer
 Körper- und Emotionserfahrung
 Wagnis

Material: 1 Seil pro Teilnehmer/in

Ablauf: Ein/e Teilnehmer/in hält sich an einem Seil fest (auf dem Rollbrett, Teppichfliese oder im Rolli sitzend), zwei Leute ziehen die Person am Seil und schleudern sie dann mit Schwung in eine (aufrecht stehende oder liegende) Weichbodenmatte.

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Seil-Schranke

Ziel: Schnelligkeit
 Timing
 Springen
 Selbstbewusstsein
 Körperwahrnehmung

Material: 1 Seil

Ablauf: Zwei Leute halten ein Seil als Schranke und bewegen das gespannte Seil hoch und runter. Die Teilnehmer/innen können durch verschiedene Stunts (drüber hüpfen, springen, drunter durch rutschen, Limbo) die Schranke bewältigen. Eventuell mit Mini-Trampolin für den Spaß (und Weichbodenmatte!).

Differenzierungsmöglichkeiten:

Regeln	Lernumwelt	Material	Aufgabe
		<i>Mögliche Hilfsmittel:</i> <ul style="list-style-type: none">▪ An das Seil wird ein Glöckchen befestigt, dadurch entsteht ein akustisches Signal.▪ Kontrastreiche Seile verwenden.▪ Flatterbänder an Seil befestigen.	

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Kräftigungsübung mit Seil

Ziel: Kräftigung
Dehnung
Allgemeine Koordination

Material: 1 Seil pro Teilnehmer/in

	Muskel	Ausführung
Einmann-Tauziehen	Kräftigung Oberarmmuskulatur Außenrotation	<p><i>Ausgangsposition:</i> Oberarme liegen am Oberkörper, Unterarme parallel und Ellbogen im 90° Winkel. Seil wird gespannt in Händen gehalten.</p> <p><i>Durchführung:</i> Seil auseinander ziehen und halten. Einmal zeigen die Handflächen nach oben beim zweiten Durchgang nach unten.</p> <p><i>Variation:</i> Arme gestreckt nach vorne, parallel zum Boden und dann das Seil auseinanderziehen.</p>
	Dehnung und Kräftigung Vorderer Schultergürtel Dehnung seitliche Bauchmuskulatur	<p><i>Ausgangsposition:</i> Arme etwas mehr als schulterbreit gestreckt über dem Kopf. Seil wird gespannt in den Händen gehalten.</p> <p><i>Durchführung:</i> Zunächst mit gestreckten Armen eine kleine Bewegungen nach hinten durchführen und dann in die Ausgangsposition zurück. Mehrere Wiederholungen durchführen. Danach das Seil in der Ausgangsposition auseinander ziehen und halten.</p> <p><i>Variation:</i> - In Ausgangsposition, Oberkörper zur Seite neigen, kurz halten, dann Seiten wechseln. - In Ausgangsposition, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, aufrecht und angespannt. Rotation in Hals- und Brustwirbelsäule.</p>
	Kräftigung obere Rückenmuskulatur	<p><i>Ausgangsposition:</i> Arme etwas mehr als schulterbreit gestreckt über dem Kopf. Seil wird gespannt in den Händen gehalten.</p> <p><i>Durchführung:</i> Hände nach unten ziehen, sodass die Oberarme parallel zum Boden sind und die Unterarme im 90° Winkel zu den Oberarmen stehen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Mehrere Wiederholungen durchführen.</p>
	Dehnung und Kräftigung obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur,	<p><i>Ausgangsposition:</i> Arme schulterbreit gestreckt hinter dem Rücken, Seil wird gespannt in Händen gehalten.</p> <p><i>Durchführung:</i> Seil auf Spannung halten und eine kleine Bewegungen nach hinten oben durchführen und danach in die Ausgangsposition zurück. Mehrere Wiederholungen durchführen. Danach das Seil in der Ausgangsposition auseinander ziehen und halten.</p>

Gemeinsam an einem Strang ziehen!



Paar-Sägen	Kräftigung Schultermuskulatur, Obere Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur	<i>Ausgangsposition:</i> Zwei Personen stehen sich gegenüber, jeder hält in einer Hand ein Seilende. Personen stehen so weit auseinander, dass beide Seile gespannt sind. <i>Durchführung:</i> Sägende Bewegungen durchführen, d.h. alternierend die Arme nach Vorne und Hinten schwingen.
	Kräftigung Schultermuskulatur	<i>Ausgangsposition:</i> Zwei Personen stehen sich gegenüber, Arme hängen gestreckt neben dem Körper. Jede Person hält in einer Hand ein Seilende. Die Paare stehen so weit auseinander, dass beide Seile gespannt sind. <i>Durchführung:</i> Gleichzeitig während das Seil gespannt ist, gestreckten Arme seitlich anheben bis sie parallel zum Boden sind. Danach in Ausgangsposition zurück und mehrere Wiederholungen durchführen.