

SCHNELLER. HÖHER. STÄRKER. GEMEINSAM.

Ideenbaukasten zur Zusammenstellung eines inklusiven Duathlons

Birgit Dittmar und Katharina Negele



Das Kapitel liefert ein Konzept für einen kooperativen und inklusiven Duathlon für den Sportunterricht mit verschiedenen Bewegungsaufgaben. Die Schüler absolvieren in Dreier-Teams verschiedene Stationen. Dabei wechseln sich Läufer und Rollstuhlfahrer ab, erleben so verschiedene Bewegungsfelder auf kreative Weise und erzielen gemeinsam ein Gesamtergebnis. Ein geringer Materialaufwand ermöglicht die leichte Umsetzung, die auch im Freien möglich ist.

Sekundarstufe I und II
(Klasse 9–13, auch
stufenübergreifend)

Unterrichtsfächer:
Sport, Sportpraxis



Zeitaufwand

- 1 bis 3 Doppelstunden
- Baukastenprinzip: Inhalte können in den laufenden Sportunterricht integriert oder als Zwischenstunde verwendet werden.

1

Einstimmung auf das Thema:

Grußbotschaft von Verena Bentele und Paralympischer Eid [1 – 2 UE]

1.1 Grußbotschaft

1.2 Wir verfassen unseren eigenen Paralympischen Eid

1.3 Wir gestalten unsere eigene Team-Fahne

1.4 Videos über die Maskottchen

2

Reise zu den Wettkampfstätten [1 UE]

3

Aufbau und Organisation des Duathlons [1 – 2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Einstimmung und Paralympischer Eid
M_2	Hörbeispiele und Länderflaggen
M_3	Reise zu den Wettkampfstätten
M_4	Aufbauplan
M_5	Stationskarten
M_6	Alternative Stationskarten
M_7	Blanko-Vorlagen Stationskarten



Didaktische Hinweise

Von 4. bis 13. März 2022 finden die 13. Paralympischen Winterspiele in Peking statt – ein guter Anlass, die Grundprinzipien olympischer Erziehung in Kombination mit inklusiven Aspekten in den Unterricht zu integrieren. Dieser Materialbalken bietet Ideen zur praktischen Umsetzung im Sportunterricht der Sekundarstufe I und II, um die Werte Leistung, gegenseitige Achtung und Fairness zu vereinen. Dabei erleben die Schüler verschiedene Bewegungsfelder auf kreative Weise. Die Erfahrung, gemeinsam etwas im Team zu erreichen, ist ein wichtiger Bestandteil der Olympischen Erziehung und gerade im Bereich der Inklusion an Schulen bieten Teamwettbewerbe einen hohen Anreiz und besondere Herausforderungen.

Die Inhalte sind exemplarisch auf Rollstuhlfahrer ausgelegt. Sie können aber auch beliebig an die jeweilige Gruppe angepasst werden und sind über Differenzierungen auch sehr gut bei Schülern ohne körperliche Beeinträchtigung einsetzbar.

Die Schüler bestreiten den Duathlon in Dreier-Teams, wobei ein Schüler den Ausdauerteil des Duathlon übernimmt, der andere bewältigt kreative oder koordinative Aufgaben an Stationen. Ein weiterer Schüler unterstützt an den Stationen und fungiert gleichzeitig als Regelwächter. In einem zweiten und dritten Durchgang bietet es sich an, jeweils die Rollen und Aufgaben durchzuwechseln.

Übergeordnetes Ziel ist es, dass die Schüler Bewegung im Team erleben. Dabei muss nicht zwingend ein Wettkampf zwischen den einzelnen Teams stattfinden. Vielmehr kann jedes Team den Duathlon für sich absolvieren und diesen dann ein zweites Mal mit dem Ziel durchführen, die eigene Zeit zu verbessern. Natürlich kann der Duathlon auch in Form eines (Klassen-)Wettkampfs durchgeführt werden, um den Wettkampfgedanken mehr in den Fokus zu rücken.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

Einstimmung auf das Thema:

GRUSSBOTSCHAFT VON VERENA BENTELE UND PARALYMPISCHER EID

1.1 Grußbotschaft

Zur Einstimmung kann den Schülern die Grußbotschaft von Verena Bentele vorgespielt werden (M_1).

So lernen die Schüler eine bekannte paralympische Sportlerin kennen und werden motiviert.



1.2 Wir verfassen unseren eigenen Paralympischen Eid

Die Schüler verfassen vorab ihren eigenen Eid. Als Vorlage dient der Paralympische Eid, der sich nicht vom Olympischen Eid unterscheidet. Der Eid wird dann vor Beginn des Duathlons stellvertretend von einem Schüler für alle gesprochen.

In diesem Zusammenhang ist es möglich, die olympischen Werte mit den Schülern zu thematisieren.



Verena Bentele

© VdK/Susie Knoll

Die aktuelle Fassung des Paralympischen Eides lautet:

„Im Namen aller Athleten verspreche ich, dass wir an den Paralympischen Spielen teilnehmen und dabei die gültigen Regeln respektieren und befolgen und uns dabei einem Sport ohne Doping und ohne Drogen verpflichten, im wahren Geist der Sportlichkeit, für den Ruhm des Sports und die Ehre unserer Mannschaft.“

Für die Schule könnte er einfacher in etwa so lauten:

„Wir treten an und wollen die Regeln des Fair Play, der Inklusion und der Gleichberechtigung respektieren und einhalten. Wir wollen diesen Wettkampf ohne Betrug und ohne Diskriminierung im Team durchführen, um die Welt durch den Sport zu einem besseren Ort zu machen.“

In die Formulierung sollten aber die Schüler einbezogen werden.

1.3 Wir gestalten unsere eigene Team-Fahne

Die Schüler gestalten in den Teams ihre eigenen Teamfahnen, beispielsweise im Kunstunterricht.

Diese können dann während des Wettkampfs in der Halle aufgehängt oder als optisches Wechselsignal eingesetzt werden (Thema 3: Aufbau und Organisation des Duathlons).

Ergänzend können die Kinder ein Quiz machen, indem sie Hörbeispielen von Nationalhymnen Länderflaggen zuordnen müssen. Auf dem Arbeitsblatt M_2 werden direkte Links zu den Hörbeispielen und Motive für die Flaggen bereitgestellt. Diese können vorab ausgeschnitten und den Schülern zur Verfügung gestellt werden.

 M_1 + M_2

1.4 Videos über die Maskottchen

Die Schüler sehen sich Videos über die Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele an.



THEMA 2

REISE ZU DEN WETTKAMPFSTÄTTEN

Bevor die Schüler mit dem Duathlon starten, gehen die Teams die einzelnen Stationen gemeinsam durch. Das kann beispielsweise in der Vorstunde stattfinden. Im Idealfall sind die Stationen dazu bereits in der Halle aufgebaut. So können sie die Stationen kennenlernen und sich gegebenen-

falls vorab gegenseitig Tipps geben. Zudem wird den Schülern der Ablauf des Duathlons erklärt. Die Schüler können die Teams entweder selbst wählen oder per Los in verschiedene Teams eingeteilt werden.

 M_3

THEMA 3

AUFBAU UND ORGANISATION DES DUATHLONS

Der Aufbau der Stationen kann je nach Rahmenbedingungen variieren. Ein Beispiel bietet der Aufbauplan M_4. Die Stationen können beliebig ausgetauscht werden. Weitere Beispiele finden sich dafür in den Stationskarten (M_5 und M_6). Entsprechend der Schülerzahl müssen die Stationen eventuell mehrfach aufgebaut werden. Die Anzahl der Stationen kann beliebig variiert werden, ebenso die Anzahl der Runden, die der Läufer

absolvieren muss. Um den Ablauf zu entzerren, starten die Koordinations- und Kreativaufgaben für alle Gruppen an verschiedenen Stationen. Diese werden dann im Uhrzeigersinn durchlaufen. Zudem kann es hilfreich sein, zusätzliche Schüler, beispielsweise aus anderen Klassen oder höheren Klassenstufen, als Zeitnehmer, Helfer oder Regewächter einzusetzen.

 M_4 - M_6

Organisation:

- Die Schüler bilden Dreier-Teams: ein Läufer (L), ein Sportler für die kreative bzw. koordinative Aufgabe (S) sowie ein Regelwächter (R), der den Sportler bei der Kreativaufgabe unterstützt.
- Die Schüler absolvieren die Stationen im Wechsel, der Läufer beginnt.
- Die Zeit wird durchgehend bis zum Ende des Duathlons gestoppt.
- Der Sportler und der Regelwächter befinden sich an der ersten Station.
- Mit einem Startsignal beginnt der Duathlon und die Läufer starten in die Laufrunde(n).
- Nachdem die Läufer ihren Lauf absolviert haben und in der Wechselzone angekommen sind, stellen sie sich auf eine Bank und geben ihren Teammitgliedern ein optisches Signal, beispielsweise durch Schwenken der Teamfahne. Nun kann der Sportler an der Station beginnen. Hat er seine Station absolviert, gibt der Regelwächter dem Läufer ein Signal und dieser absolviert nun wieder die Laufstrecke.
- Nachdem der Sportler seine letzte Station beendet hat, absolvieren alle drei Teammitglieder gemeinsam die Ausdauerunde(n). Dabei kann ein gehandicapter Schüler von seinen Teammitgliedern geschoben werden.
- Sobald alle drei Teammitglieder im Ziel (= Wechselzone) angekommen sind, wird die Zeit angehalten und notiert.



- Stoppuhren
- Stationskarten (M_5)
- Teamfahne oder andere Gegenstände/ Symbole, die jedem Team zugeordnet werden können (beispielsweise verschiedenfarbige Tücher, Pylonen etc.)
- Material entsprechend der Stationen (siehe Stationskarten M_5)

Möglicher Ablauf:

Runde 1:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Jonglieren

Runde 2:

L: 3 × Laufrunde
S und R: „Umkehrtransport“

Runde 3:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Becherstapeln

Runde 4:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Slalom-Transport und Zielwurf

Letzter Runde gemeinsam:

Laufrunde

Mögliche Varianten:

- Die in Material M_5 enthaltenen Stationskarten sind beliebig einsetzbar. Zudem ist eine Blanko-Vorlage vorhanden, die für die Gestaltung eigener Stationen verwendet werden kann.
- Die Laufrunden können abwechslungsreicher gestaltet werden, beispielsweise durch einen Balltransport, einen Slalom oder mit Zwischenaufgabe (Pylonen-Abschießen wie im Biathlon, eine Rolle vorwärts auf einer Matte, ein Hindernis bewältigen, ...).
- Anstatt zu laufen können die Schüler, die den Ausdauer-Part übernehmen, die Runden auch mit Rollerskates, Rollbrettern, Skateboards etc. absolvieren. Im Winter könnten auch Schlittschuhe zum Einsatz kommen. Dabei müssen immer die Sicherheitsaspekte beachtet werden.
- Die Rollen werden innerhalb der Teams durchgewechselt.

 **M_4 – M_8**

VOLL ABGEFAHREN: BLINDES VERTRAUEN

Anna-Lena Forster und Clara Klug mit Guide Martin Härtl

starten bei den Paralympischen Winterspielen in Peking.

Worauf wartest du?

Starte deinen eigenen Weg unter:

www.parasport.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

#STARTEDEINENWEG