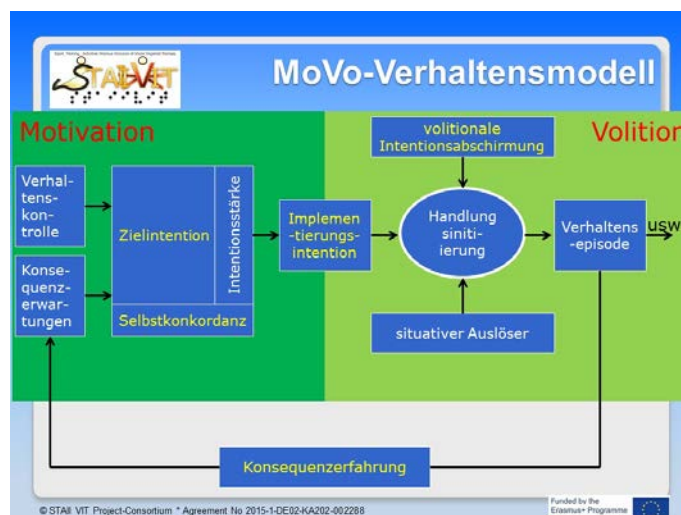


Sport, Training, -Activities Improve Inclusion of Vision Impaired Trainees



Sport Training, -Activities Improve Inclusion of Vision Impaired Trainees

Kurs-Leitfaden



Kurs-Leitfaden für den STAI VIT Trainer Kurs

Herausgegeben durch das
STAI VIT Projekt Konsortium
2. Version * Januar 2017

Das Projekt "STAIL VIT" wurde durch das "ERASMUS+" Programm der Europäischen Kommission kofinanziert.

Diese Publikation gibt lediglich die Meinung(en) des Autors/ der Autoren wider. Die Europäische Kommission ist nicht verantwortlich für die Inhalte, bzw. haftet nicht für den Inhalt oder Folgen, die aus der Verwendung dieser Ergebnisse resultieren

Alle Rechte für die Bilder mit Piktogrammen, liegen bei [Fotolia LLC](#), New York, USA

Licensing



Sport Training, -Activities Improve Inclusion of Vision Impaired Trainees ist lizenziert unter [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#).

Die Bilder mit den weißen Figuren sind urheberrechtlich geschützt durch [Fotolia LLC](#), New York, USA **und sind nicht Bestandteil der Creative Commons Lizenz.**

Gedruckt:

Januar 2017 durch Berufsförderungswerk Düren gGmbH

Das STAI VIT Project Konsortium:

Berufsförderungswerk Düren gGmbH

(Project co-ordination)

Karl-Arnold-Str. 132-134

D52349 Düren, Deutschland

<http://www.bfw-dueren.de>

Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport gGmbH

Paul-R.-Kraemer-Allee 100

D 50226 Frechen, Deutschland

<http://www.fi-bs.de>

Istituto Regionale Rittmeyer per i ciechi di Trieste

Viale Miramare 119

34136 Trieste, Italien

<http://www.istitutorittmeyer.it/>

Asociatia Clubul Sportiv Kory Francisc

strada Calea Dorobantilor, numarul 31

400117 Cluj Napoca, Rumänien

<http://www.kory-francisc.ldv.ro/>

NRCB

24 Landos Str.

Plovdiv, 4006

P. Box 11, Bulgarien

<http://www.rehcenter.org>

Haftungsausschluss:

Die oben genannten Autoren und Herausgeber (fortan: "Der Autor") übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Der Inhalt dieser Seiten spiegelt nicht die offizielle Meinung der Europäischen Union wider. Die Verantwortung für die Information liegen bei den Autoren

1. Inhalt

1. INHALT	4
2. GLIEDERUNG DIESES LEITFADENS	7
3. GLIEDERUNG DIESES KURSES	7
3.1 Grundlagen des Trainings von Menschen mit Sehschädigung	7
3.2 Praktische Eigenerfahrung	7
3.3 Theoretische Basis des Sportkonzepts	7
3.4 Umsetzung des Sportkonzeptes in die Praxis	8
3.5 Durchführung eines Trainings	8
4. GRUNDLAGEN ZUR THEMATIK SEHSCHÄDIGUNG	8
4.1 Rechtliche Definition	8
4.2 Ursachen für Erblindung	8
4.3 Verschiedene Formen der Sehschädigungen	9
4.3.1 Makuladegeneration	9
4.3.2 Glaukom	10
4.3.3 Diabetische Retinopathie (Retinopathia diabetica)	12
4.3.4 Retinopathia Pigmentosa	13
5. AUSWIRKUNGEN KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG AUF MENSCHEN MIT SEHSCHÄDIGUNG	14
5.1 Warum sollten Menschen mit Sehschädigung Sport treiben?	14
5.1.1 Die folgenden Schwierigkeiten könnten auftreten	14
6. SPEZIELLE SPORTARTEN FÜR MENSCHEN MIT SEHSCHÄDIGUNG	16
6.1 Sehschädigung und die Klassifikation im Wettkampf	16
6.2 Goalball	16
6.2.1 Goalball Spielfeld	17
6.3 Blindenfußball	17
7. GRUNDLAGEN SPORTWISSENSCHAFT	19
7.1 Persönlichkeit des Trainers	19
7.2 Management Stil des Trainers	19

7.3 Sportler	19
7.4 Methodische Hinweise	19
7.4.1 Verbalisierung	19
7.4.2 ertasten durch den Sportler und Führung des Bewegungsablaufes	20
7.4.3 Möglichkeit um Übungen umsetzbar zu beschreiben	20
7.4.4 Möglichkeit der Kursorganisation	20
7.4.5 Methodische Verfahren:	20
7.4.6 Allgemeine Grundsätze zur Stundenplanung:	20
7.5 Aufbau einer Trainingsstunde	21
7.5.1 Warm Up	21
7.5.2 Hauptteil	21
7.5.3 Schluss -Cool-Down.....	21
7.6 Effektives Lob	22
7.7 Vorbereitung der Trainingsstunde.....	23
8. EINFÜHRUNG IN DAS SPORTKONZEPT	24
9. DAS SPORT EDUCATION MODELL	25
9.1 Die Ziele des Sport Education Modells.....	25
9.2 Die spezifischen Lernziele	26
9.3 Charakteristik	26
9.4 Unser Modell als „Antwort“ auf Missstände im traditionellen Sport	27
10. KONZEPT DER HANDLUNGSFÄHIGKEIT	28
10.1 Hintergrund	28
10.2 Mehrere Perspektive der physischen Ausbildung nach funktionalen dieses Konzept ..	28
10.3 Vorteil dieses Ansatzes	29
11. PEER TEACHING	30
11.1 Hintergrund und Zweck	30
11.2 Voraussetzungen.....	30
12. DAS MOTIVATION VOLITION (MOVO) MODELL	31
12.1 Zweck.....	31
12.2 Aufbau	31
12.2.1 Zielintention.....	31
12.2.2 Selbstkongordanz	31
12.2.3 Implementierungsintention.....	32
12.2.4 Vorkehrungen wenn Widerstände auftreten	32
12.2.5 Positive Konsequenz Erfahrung	32
12.2.6 Beispiele für praktische Interventionen.....	33
12.2.7 Fazit	33

13. ZIELE UND RELEVANTEN KOMPONENTEN DES MODELLS IN DER PRAXIS	33
13.1 Langfristige Ziele.....	33
13.2 Die Strategie zur Erreichung dieser Ziele	33
13.3 Die Realisierung des Sport Education Modells.....	34
13.4 Die Realisierung der Handlungsfähigkeit	34
13.4.1 Strategie.....	34
13.4.2 Arten des Vermittelns	34
13.4.3 Realisierung des Peer Teachings.....	35
13.4.4 Realisierung des MoVo Modells	35
14. LITERATUR	36
15. ANHANG	37
16. ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	45

2. Gliederung dieses Leitfadens

1. Gliederung des Kurses
2. Grundlagen zur Thematik Sehschädigung
 - a) Rechtliche und Medizinische Definition von Sehbehinderung und Blindheit
 - b) Unterschiedliche Augenerkrankungen als Ursache von Sehschädigung
3. Vorstellung des Didaktischen Modells
 - a) Das „Sport Education Modell“
 - b) Das Prinzip der Handlungsfähigkeit
 - c) Prinzip des „Peer Teachings“
4. „MoVo“ Verhaltensmodell

3. Gliederung dieses Kurses

1. Modul 1 – Grundlagen des Trainings von Menschen mit Sehschädigung
2. Modul 2 – Praktische Eigenerfahrung
3. Modul 3 – Theoretische Basis des Sportkonzepts
4. Modul 4 – Umsetzung des Sportkonzeptes in die Praxis
5. Modul 5 – Durchführung eines Trainings

3.1 Grundlagen des Trainings von Menschen mit Sehschädigung

Ziel ist es, die didaktischen und methodischen Grundlagen der sportlichen Aktivitäten für Menschen mit Sehschädigung kennenzulernen.

Dazu ist es wichtig, die medizinischen Grundlagen der Ophthalmologie und die Methoden der Sportwissenschaft zu kennen. Die Schüler erwerben die theoretischen Kenntnisse die Zielgruppe zu trainieren und erfahren, warum diese Sport treiben sollten.

3.2 Praktische Eigenerfahrung

Ziel ist es den Teilnehmern einen praktischen Eindruck zu vermitteln blind oder sehbehindert zu sein. Die Teilnehmer sollen die Perspektiven der Sehschädigung kennenlernen.

Der Perspektivenwechsel ist wichtig, um die Herausforderungen zu verstehen, denen die Zielgruppe gegenübersteht. Zudem sollen sie lernen, welche Aktivitäten möglicherweise schwieriger umzusetzen sind. Die Selbstreflexion und die Diskussion über die gewonnenen Eindrücke mit anderen Teilnehmern unterstützen das Verständnis von Sehbehinderungen.

3.3 Theoretische Basis des Sportkonzepts

Ziel ist es, die verschiedenen Teile des Sportkonzepts, den Zweck dieses Konzepts und die Anwendung in Sportkursen kennenzulernen. Die Teilnehmer erwerben das theoretische Wissen, um das Sportkonzept in ihre Ausbildung einzubringen. Darüber hinaus lernen sie, welche Schlüsselaspekte für die praktische Umsetzung wichtig sind.

3.4 Umsetzung des Sportkonzeptes in die Praxis

Ziel ist es, den theoretischen Rahmen des Moduls 3 in Sportkurse umzusetzen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer verschiedene Arten von Sportdisziplinen für Menschen mit Sehschädigungen kennen. Sie lernen die Regeln, möglichen Übungen und Voraussetzungen des Sports in der praktischen Anwendung.

3.5 Durchführung eines Trainings

Die Teilnehmer zeigen, dass sie die Elemente des Sportkonzeptes verstehen und sie in einen Sportkurs für Menschen mit Sehschädigungen umsetzen können. Die Selbstreflexion dient dazu, die eigenen Handlungen zu hinterfragen und die Lektion zusammenzufassen.

4. Grundlagen zur Thematik Sehschädigung

4.1 Rechtliche Definition

- Ein Mensch gilt als **sehbehindert**, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Sehhilfen nicht mehr als 30 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt.
- Ein Mensch gilt als **hochgradig sehbehindert**, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Sehhilfen nicht mehr als 5 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt.
- Ein Mensch gilt als **blind**, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Sehhilfen nicht mehr als 2 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt oder das Gesichtsfeld nicht mehr als 5% beträgt.

4.2 Ursachen für Erblindung

Ursachen für Blindheit in Mitteleuropa

- | | |
|---|--------|
| • Alterbedingte Makuladegeneration | 50.0 % |
| • Glaukom | 18.0 % |
| • (Diabetische) Retinopathie | 17.0 % |
| • Katarakt | 5.0 % |
| • Hornhauttrübung | 3.0 % |
| • Verlust der Sehkraft während der Kindheit | 2.4 % |
| • Andere Gründe | 4.6 % |

4.3 Verschiedene Formen der Sehschädigungen

4.3.1 Makuladegeneration

- Häufigste degenerative Schädigung der Makula
- Schwerwiegende und irreversibler Verlust der Sehschärfe möglich
- Progressiver Krankheitsverlauf
- Risiko des Auftretens erhöht sich mit zunehmenden Alter (>85 Jahre: 11 – 18.5%)
- Kein Unterschied zwischen den Geschlechtern



Abbildung 1 Darstellung des Sehens mit Makuladegeneration

Risikofaktoren: Genetische Prädisposition,
Rauchen, intensive Exposition der Sonnenstrahlung, Alter

Trockene AMD 80-90%: Stoffwechsel der Stäbchen ist
gestört; die periphere Sehschärfe bleibt bestehen

Feuchte AMD 10-20%: Unkontrolliertes Gefäßwachstum unterhalb der Netzhaut->
Schwellung-> Netzhautablösung; Starker Abfall der
Sehschärfe

Therapie:

Trockene AMD (Frühstadium): Keine kausale Therapie, Verwendung von
Hilfsmitteln

Feuchte AMD (Spätstadium): Botenstoff können das vaskuläre Wachstum
hemmen, Laser-Therapie

4.3.2 Glaukom

- Schädigung des Sehnervs mit Skotombildung
- Progressiver Krankheitsverlauf
- Zweithäufigste Ursache für Sehbehinderung in Deutschland
- 10% aller Augenarztpatienten erhalten die Diagnose Glaukom



Abbildung 2 Darstellung des Sehens mit Glaukom

Ursache: Erhöhter Abflusswiderstand des Kammerwassers

Folgen:

- Augeninnendruckerhöhung
- Durchblutungsstörungen der Sehnerven

Symptome:

Im Anfangsstadium:

- kleine Gesichtsfeldausfälle
- Blau-Gelb-Farbsehstörung

Später:

- größere Gesichtsfeldausfälle
- Erste Defekt nachweisbar

Chronisch schleichender Verlauf bis zur Erblindung

- Behandlung:
- Medikamente zur Abflussverbesserung und / oder
 - Reduzierung der Kammerwasserbildung
 - Erweiterung der Abflusswege durch Laserbehandlung
- Verhaltensregel:
- Regelmäßige Kontrolle von Augeninnendruck,
 - Gesichtsfeld und
 - Sehnervkopf

4.3.3 Diabetische Retinopathie (Retinopathia diabetica)

Ursache: Diabetes mellitus

Folgen:

- Blutungen im Glaskörper
- Ablatio retinae (Netzhautablösungen)
- Katarakt (Grauer Star)
- Glaukom (Grüner Star)
- Reduzierte Hornhautsensibilität

Symptome:

- Im Anfangsstadium keine
- Veränderte Tränensekretion
- Tagesformabhängige Schwankung der Sehschärfe
- Augenhintergrundveränderung (nur vom Augenarzt erkennbar)
- Zunehmende Sehverschlechterung bis hin zur Erblindung

Behandlung:

- Behandlung der Diabetes
- Behandlung eines bestehenden Bluthochdrucks
- Verödung wuchernder Gefäße mit Laserstrahlen

Verhaltensregel:

- Einhaltung von Diätplänen
- Bewegung
- Abbau von Übergewicht



Abbildung 3 Darstellung des Sehens mit Diabetischer Retinopathie

4.3.4 Retinopathia Pigmentosa

Ursache: Erbliche Augenerkrankung

Folgen:

- Absterben der Lichtsinneszellen der Netzhaut
- zuerst Stäbchen (Nacht- und Dämmerungssehen) später Zapfen (Tag- und Farbsehen)
- Krankheitsverlauf über Jahre
- Führt meist zur Erblindung

Symptome:

- Periphere Einengung des Gesichtsfeldes Tunnelblick
- Schlechtes Kontrast- und Farbsehen
- Hohe Blendungsempfindlichkeit
- Gestörtes Dämmerungssehen und Nachtblindheit
- Kann zur Erblindung fortschreiten

Behandlung: Keine ursächliche Behandlung möglich



Abbildung 4 Darstellung des Sehens mit Retinopathia Pigmentosa

5. Auswirkungen körperlicher Betätigung auf Menschen mit Sehschädigung

5.1 Warum sollten Menschen mit Sehschädigung Sport treiben?

Die Festlegung der Bewegungserfahrung verläuft proportional zum Eintritt der Sehbehinderung.

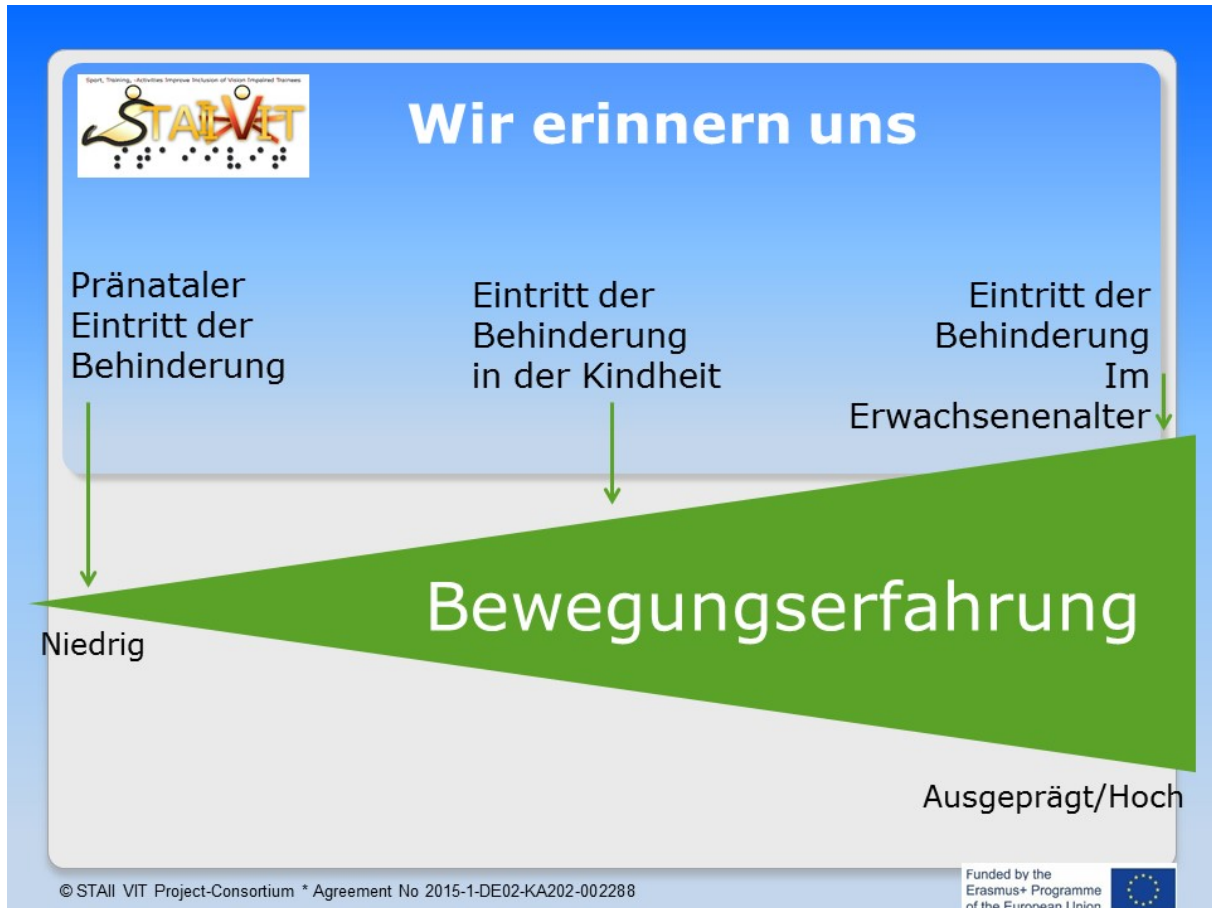


Abbildung 5 Zusammenhang Bewegungserfahrung und Eintritt der Sehbehinderung

5.1.1 Die folgenden Schwierigkeiten könnten auftreten

1. Mögliche Störung der Motorik

- Furchtsame Körperhaltung
- Ruckartige Körperhaltung
- Zwangshaltung
- Zögerliche Bewegung
- Eingeschränkte Bewegungen

Möglicher Lösungsansatz hierfür:

Koordinationsübungen

- Praktische und bewusste Wahrnehmung verschiedener Bewegungsformen
- Automatisierte Bewegung
- Bewegungsabläufe sind sicherer, präziser und ökonomischer

2. Hoher Muskeltonus auch in entspannter Phase (Skelettmuskulatur)

- Schlechte Haltung
- Irreversible Haltungsschäden

Möglicher Lösungsansatz hierfür:

Trainieren einer optimalen Körperhaltung

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Entspannungstraining

3. Angst als Folge schlechter Erfahrungen

- Unbekannte Umgebung
- Kollision mit Hindernissen
- Begrenzte Mobilität aufgrund mangelnder Barrierefreiheit

Möglicher Lösungsansatz hierfür:

Verminderung von Angstgefühlen in einer sicheren Umgebung

- Unterstütztes Lernen
- Neutrale und vertraute Umgebung
- Positive Erfahrungen
- Verbessertes Selbstvertrauen

4. Autonome Dysfunktion

- Unzureichende Lichtreiz
- Funktionsstörung des Stoffwechsels
- Hormon Unterversorgung

Möglicher Lösungsansatz hierfür:

Körperliche Aktivität führt zur Freisetzung der fehlenden Hormone

- Beispiel:
 - Erhöht Freisetzung von Testosteron
 - Erhöht Freisetzung von Schilddrüsen-hormonen (T3, T4, TSH)

5. Krankheiten als Folge der Inaktivität

- Fettleibigkeit / Adipositas
- Erhöhtes Risiko für Diabetes
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, höheren Blutdruck
orthopädischen Problemen (Arthrose, Bandscheibenvorfall)
- Schwächeres Immunsystem

Möglicher Lösungsansatz hierfür:

Verminderung des Krankheitsrisikos

- Gesundheitsvorsorge und Fitness-Training
- Körperliche Aktivität

6. Spezielle Sportarten für Menschen mit Sehschädigung

6.1 Sehschädigung und die Klassifikation im Wettkampf

- IOSD (International Organisations of Sports for the Disabled) führt Klassifikationen in 3 Gruppen (B1-B3)
- Kriterien für die Klassifikation:
 - Sehschärfe
 - Gesichtsfeld
 - Bezogen auf das leistungsfähigste Auge und bestmöglicher Korrektur
- **B1 Vollständige Erblindung:**
 - kein Licht Wahrnehmung
 - keine Erkennung von Objekten oder Konturen in jeder Richtung und Entfernung
- **B2 Schwere Sehbehinderung:**
 - Objekte und Konturen können erkannt werden
 - Sehschärfe von weniger als 3% und / oder eine Einschränkung des Gesichtsfeldes bis 5 Grad
- **B3 Sehbehinderung:**
 - Sehschärfe zwischen 3% und 10% und / oder eine Einschränkung des Gesichtsfeldes von 5 Grad bis 20 Grad

6.2 Goalball



Abbildung 6 Goalball Spielsituation

Teamsport für Blinde und sehbehinderte Menschen

Teilnahmeberechtigt : Klassen B1, B2, B3

Während des Spieles hat jeder Spieler eine Augenbinde zu tragen

- seit 1976 paralympische Sportart
- 3 Spieler je Mannschaft
- Ähnlich „Torball“
- Klingelball: 1250 g

- Spielfeld: 9 x 18 m
- Spielzeit: 2x 10 Minuten
- Highball-Linie

6.2.1 Goalball Spielfeld

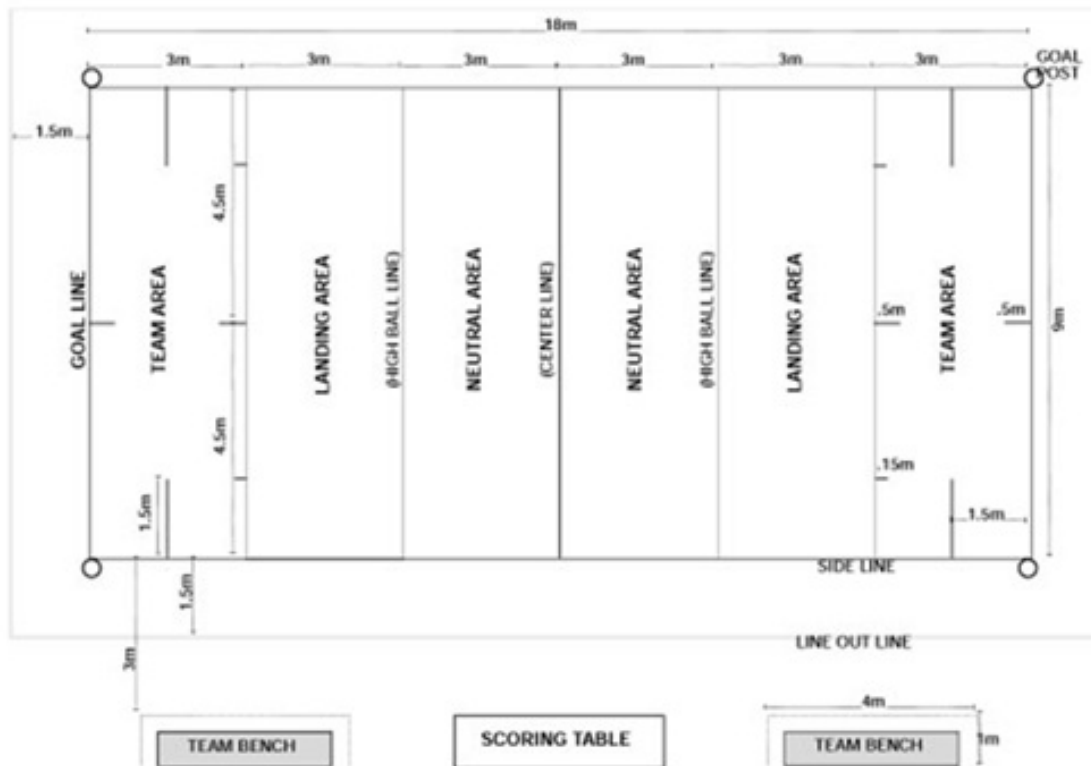


Abbildung 7 Goalball Spielfeld

6.3 Blindenfußball



Abbildung 8 Spielszene im Blindenfußball

- Spielidee gleicht der des Fußballspiels

- Spielzeit: 2 x 25 min, 1 timeout je Team und Halbzeit
- Spielfeld: 40m x 20m, vorzugsweise Kunstrasen
- Tore: 2m (Höhe) x 3m (Breite) (Wie Handballtor)
- Seitenbanden

Spieler:

- 5 Spieler je Team → 1 sehender, Torwart, 4 sehbehinderte oder blinde Feldspieler
- Jeder Feldspieler trägt eine Augenbinde
- „Guides“ an der Seitenlinie und hinter dem Tor unterstützen die Feldspieler durch Zuruf bei der Orientierung

Spielball:

- Ähnlich Futsalball (kleiner, schwerer)
- Mit Klingel versehen

Unterschiede zum regulären Fußball

- Feldspieler, die den ballbesitzenden Spieler angreifen rufen „Voy“ (Spanisch: „Ich komme“)
- Fouls: Jeder Spieler, der das 5. Foul begeht, wird vom Platz gestellt.
Jedes persönliche Foul gilt als Team-Foul
Nach 4 Team-Fouls erhält die gegn. Mannschaft ein 8m Freistoß
- Ball wird nur tief gespielt
- Keine Abseitsregelung



Abbildung 9 Spielfeld Blindenfußball

7. Grundlagen Sportwissenschaft

Schlüsselaspekte:

1. Persönlichkeit des Trainers
2. Managementstil des Trainers
3. Sportler

7.1 *Persönlichkeit des Trainers*

Jede Person ist individuell → individueller Ausbildungsstil

→ Besser einen eigenen Stil finden als von anderen zu kopieren versuchen

Empfehlung: Entwickeln Sie eine natürliche Autorität

7.2 *Management Stil des Trainers*

Authoritärer Stil: Der Trainer bestimmt alleine das Was und Wie.

Demokratischer Stil: Einige Entscheidungsprozesse werden auf die Sportler übertragen.

„Laissez-faire“-Stil: Die Sportler entscheiden allein.

7.3 *Sportler*

- Der Austausch von Informationen zwischen Trainer und Sportler
- Selbsteinschätzung der eigenen Rolle (Sportler oder Trainer)
- Sportler beurteilen ob sie die Trainingsinhalte verstehen und umsetzen können
- Im Gespräch mit Sportlern: Motive, Erwartungen, Lernschwierigkeiten
- Soll-Ist-Vergleich: vielleicht erforderliche Änderungen im Trainingsstil

7.4 *Methodische Hinweise*

Problem: Vermittlung von Bewegungsabläufen

Möglichkeiten:

1. Verbalisieren
2. Ertasten durch den Sportler
3. Führung des Bewegungsablaufes durch den Trainer

7.4.1 *Verbalisierung*

Schwierigkeiten:

- Verstehen ist abhängig von Erfahrung
- Vorstellungen sind unterschiedlich
- "Innere" Wahrnehmung ist sehr subjektiv

7.4.2 Ertasten durch den Sportler und Führung des Bewegungsablaufes

Schwierigkeiten:

- Subjektive Wahrnehmung einer Bewegung kann unterschiedlich sein
- Nur in statischen Positionen möglich (dynamische schwierig zu demonstrieren)
- Physischer Kontakt ist schwierig, für einige unangenehm/ungewollt

Wichtig:

Lernen Sie die „Innenansicht“ des Sportlers!

„Die Bewegung des Übenden stellt den Versuch dar eine Bewegungsaufgabe auf Basis seiner subjektiven Erfahrungen und der zur Verfügung stehenden Fähigkeiten zu lösen.“ (Thiele 2001)

Konkrete Fragen:

- Warum tut er/sie das?
- Was glaubt er/sie zu tun?
- Welche Konsequenzen erwartet er/sie von der Bewegungshandlung?

7.4.3 Möglichkeit um Übungen umsetzbar zu beschreiben

Metaphorische Handlungsanweisungen

Aufgabe formulieren, die an bekannte Bewegungsmuster anknüpft.

z.B. „Wir versuchen Äpfel von einem hohen Baum zu pflücken, den wir gerade noch erreichen können.“

7.4.4 Möglichkeit der Kursorganisation

Organisationformen:

- bekannte Ordnung im Stundenaufbau sorgt für Sicherheit
- fester Standort des Trainers bietet eine leichtere Orientierung

Behindertenspezifische Aspekte:

- Prinzip der Übereinstimmung mit der Behinderung
- Grundsatz der Zweckmäßigkeit
- Zielgerichtet

7.4.5 Methodische Verfahren:

- Ganzheitsmethode
- Teillernmethode (analytisch-synthetisches Verfahren)
- Deduktive Methode
- Induktive Methode

7.4.6 Allgemeine Grundsätze zur Stundenplanung:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

7.5 Aufbau einer Trainingsstunde

1. Erwärmung, Aktivierung, Warm Up
2. Hauptteil
3. Schluss, Coold-Down

7.5.1 Warm Up

Psychologische Sichtweise:

- Vorbereitung und Einstellung der
- Teilnehmer auf die sportliche Betätigung durch Motivierung, Einstimmung, Bereitmachen, Zielsetzung.

Physiologische Sichtweise:

- Schaffung von Voraussetzungen, um Leistung zu vollbringen.
- z.B. Kreislauf, Durchblutung, Muskeln, Bänder, Gelenke.

Pädagogische Sichtweise:

- Förderung der sozialen Handlungen:
- Gemeinsam beginnen, Gruppendynamische Prozesse

7.5.2 Hauptteil

- Bestimmender Abschnitt der Einheit
- Durchführung der geplanten Übungen
- Schulung der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Technik etc.

7.5.3 Schluss -Cool-Down

- Gemeinsamer Abschluss der Einheit
- Entspannung / zur Ruhe kommen
- Körper langsam „runterfahren“

z.B.:

Auslaufen, Entspannungsübungen (PMR, Autogenes Training), Diskussion und Reflexion der Einheit

7.6 Effektives Lob

Die positive Wirkung der effektiven Belobigung als positiver Stimulus ist empirisch belegt. Dies basiert auf die Theorie der Operanten Konditionierung nach B. F. Skinner.

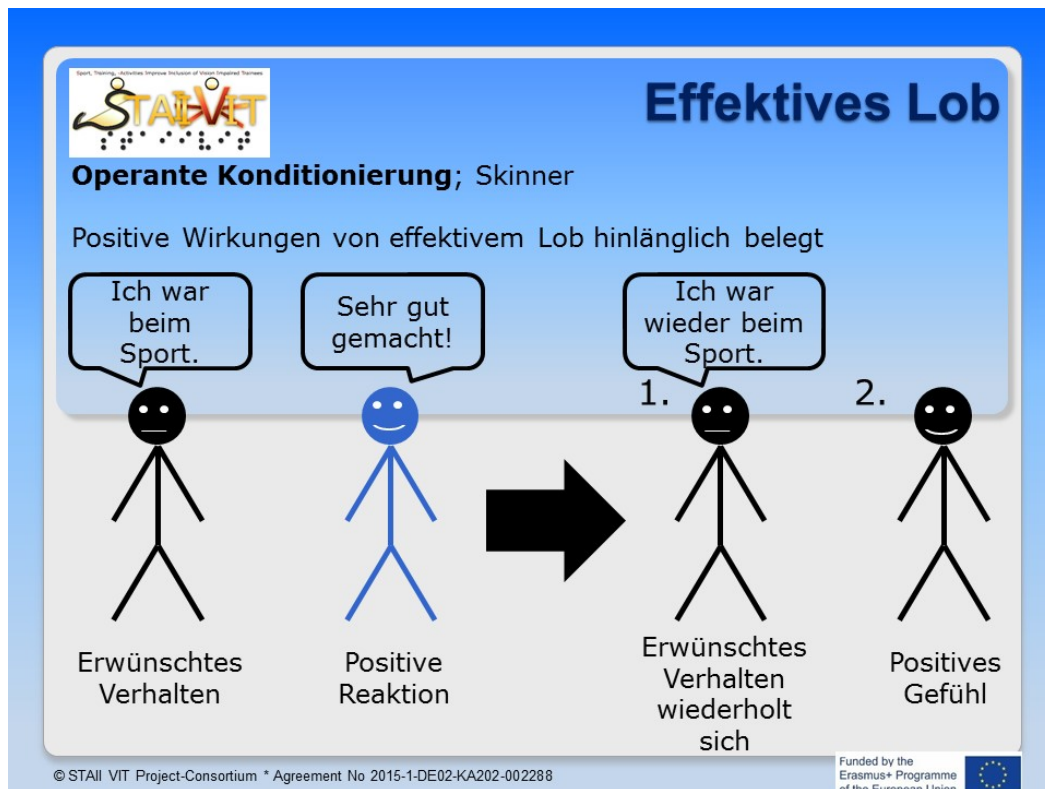


Abbildung 10 Wirkungsweise der effektiven Belobigung

Angenehm-positive Verhaltensweisen (Lob → anerkennende Gesten, aufmunternder Beifall, positive Worte) des Trainers:

- Gewünschtes Verhalten der Teilnehmer aufbauen
- Selbstvertrauen erhöhen
- Motivation steigern
- Stimmungslage erhöhen

...sollten möglichst sofort nach dem bestimmten Verhalten erfolgen (ohne zeitliche Verzögerung).

...müssen auch für Teilnehmer als Positiv erkennbar sein.

...sollten nicht schablonenhaft verwendet werden, sondern in natürlicher Form.

7.7 Vorbereitung der Trainingsstunde

Wir empfehlen die folgende Trainingsplanung



Vorbereitung der Trainingsstunde

Training
 Datum:
 Inhalt:
 Trainer(s):
 Material:

Zeit	Inhalt	Ziele	Organisation	Methodischer/ didaktische Bemerkung
Begrüßung 5 min	Was mache ich?	Warum mache ich dies, welches Ziel habe ich?	Wie mache ich es?	Hinweise,
Warm up 15 min				
Hauptteil 30 min				
Cool down 10 min				

© STAI VIT Project-Consortium * Agreement No 2015-1-DE02-KA202-002288

Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Abbildung 11 Trainingsplan

8. Einführung in das Sportkonzept

Unser Konzept hat das Ziel die folgenden Faktoren zu erreichen:

1. Nachhaltigkeit
2. Persönliche Ressourcen
3. Peer-Teaching

Dies sollte mit den folgenden Strategien erzielt werden:

1. Mit dem Prinzip der (Teilnehmer) Handlungsfähigkeit
2. Peer-Teaching
3. Sport Education Modell
4. Das Motivations- Volition Modell (Abk. "MoVo-Modell")

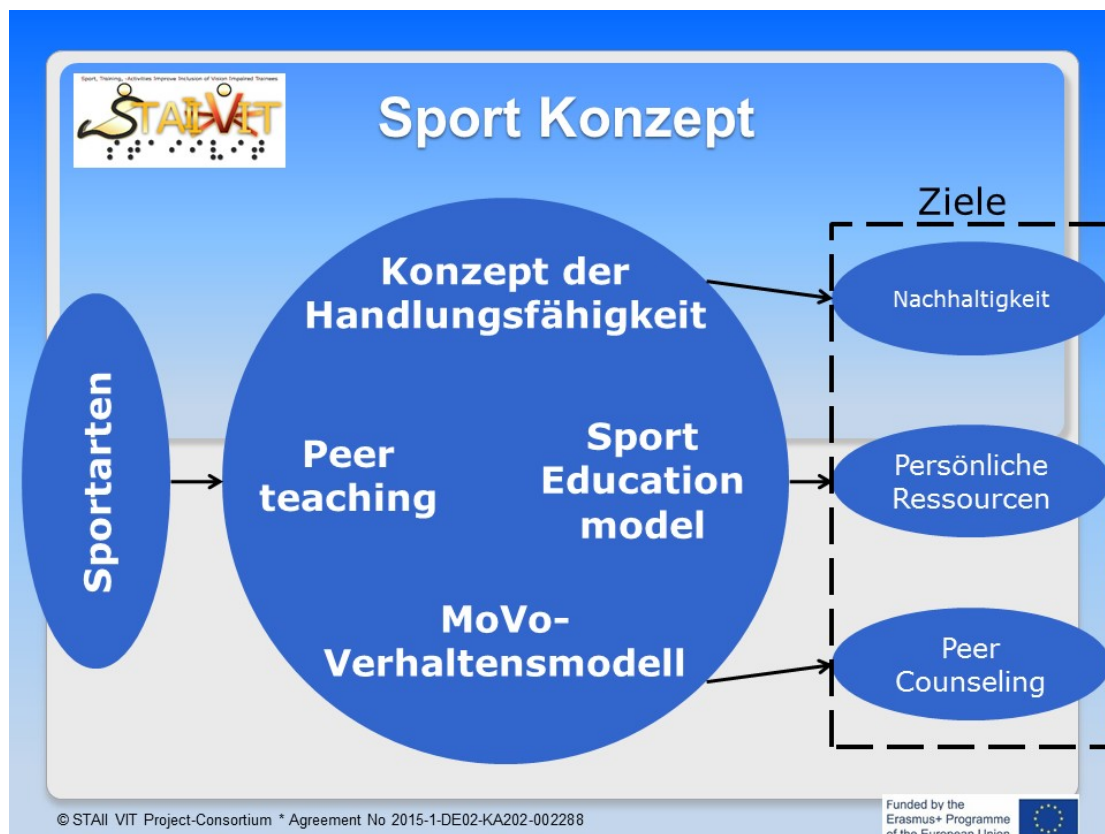


Abbildung 12 Das Sportkonzept in diesem Projekt

9. Das Sport Education Modell

Das Modell stammt aus dem amerikanischen Raum und basiert auf die Arbeit von SIEDENTOP. Es ist angelehnt an die Struktur organisierter Sportligen.

Zentrale Aspekte:

- Einnahme verschiedener Funktionen/Rollen durch die Teilnehmer (z.B. Trainer, Schiedsrichter, Zeugwart, Team-Manager, Spieler etc.)
- Nachempfinden einer Saison in einer bestimmten Sportart (Vorbereitungsphase mit Training, Ligabetrieb mit regelmäßigen Spielen, Saisonhöhepunkt)



Sport Education Modell

- Modell aus dem amerikanischen Raum von Siedentop
- Angelehnt an organisierte Sportligen
- Zentrale Aspekte:
 - Einnahme verschiedener Funktionen/Rollen durch die Teilnehmer (z.B. Trainer, Schiedsrichter, Zeugwart, Team-Manager, Spieler etc.)
 - Nachempfinden einer Saison in einer bestimmten Sportart (Vorbereitungsphase mit Training, Ligabetrieb mit regelmäßigen Spielen, Saisonhöhepunkt)




© STAI VIT Project-Consortium * Agreement No 2015-1-DE02-KA202-002288

Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Abbildung 13 Das Sport Education Modell

9.1 Die Ziele des Sport Education Modells

Dieses Modell verfolgt drei Ziele:

1. Den **Kompetenten Sportler** (competent sportsperson)
2. Den **Enthusiastischen Sportler** (enthusiastic sportsperson)
3. Den **Gebildeten Sportler** (literate sportsperson)

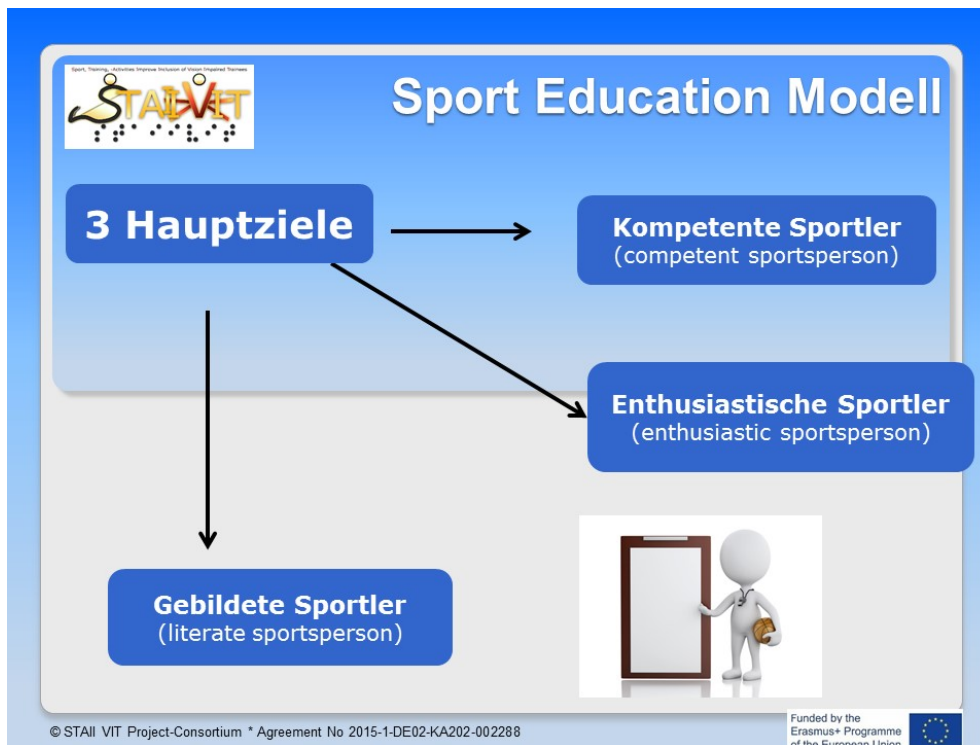


Abbildung 14 Die Ziele des Sport Education Modells

9.2 Die spezifischen Lernziele

1. Entwicklung der **sportartspezifischen Fertigkeiten und Fitness**
2. Strategische (**Spiel-**) **Sportart- Aspekte verstehen und anwenden**
3. Teilnahme entsprechend der **entwicklungsmäßigen Voraussetzungen**
4. **Aktive Planung** der Sportprogramme
5. **Verantwortliches Führungsverhalten**
6. **Gemeinsame Zielverfolgung** in der Gruppe
7. Anstreben eines **gemeinsamen Ziels**
8. **Verständnis der sportartspezifischen Rituale und Konventionen** bzw. deren fundamentale Bedeutung
9. Entwicklung einer **sportspezifischen Entscheidungskompetenz**
10. **Erwerb und Anwendung von Wissen** zum „**Schiedsrichtern**“ und **Training** in der Sportart
11. **Freiwillige Entscheidung der (späteren) außerschulischen Sportteilnahme**

9.3 Charakteristik

Der Sport Education Modell sieht vor, verschiedene Ereignisse und Faktoren in den Trainingsplan einzubeziehen. Beispiele für solche Ereignisse und Faktoren können sein:

- Dauerhafte **Gruppenzugehörigkeit** („affiliation“)
- **Saisons**
- **Saisonhöhepunkt / Exklusives Ereignis** („culminating event“)
- **Festlichkeit** („festivity“)
- **Zwischenergebnisse /Fortschritte aufzeichnen** („record keeping“)
- Festlichkeit **Wettkämpfe** („formal competition“)

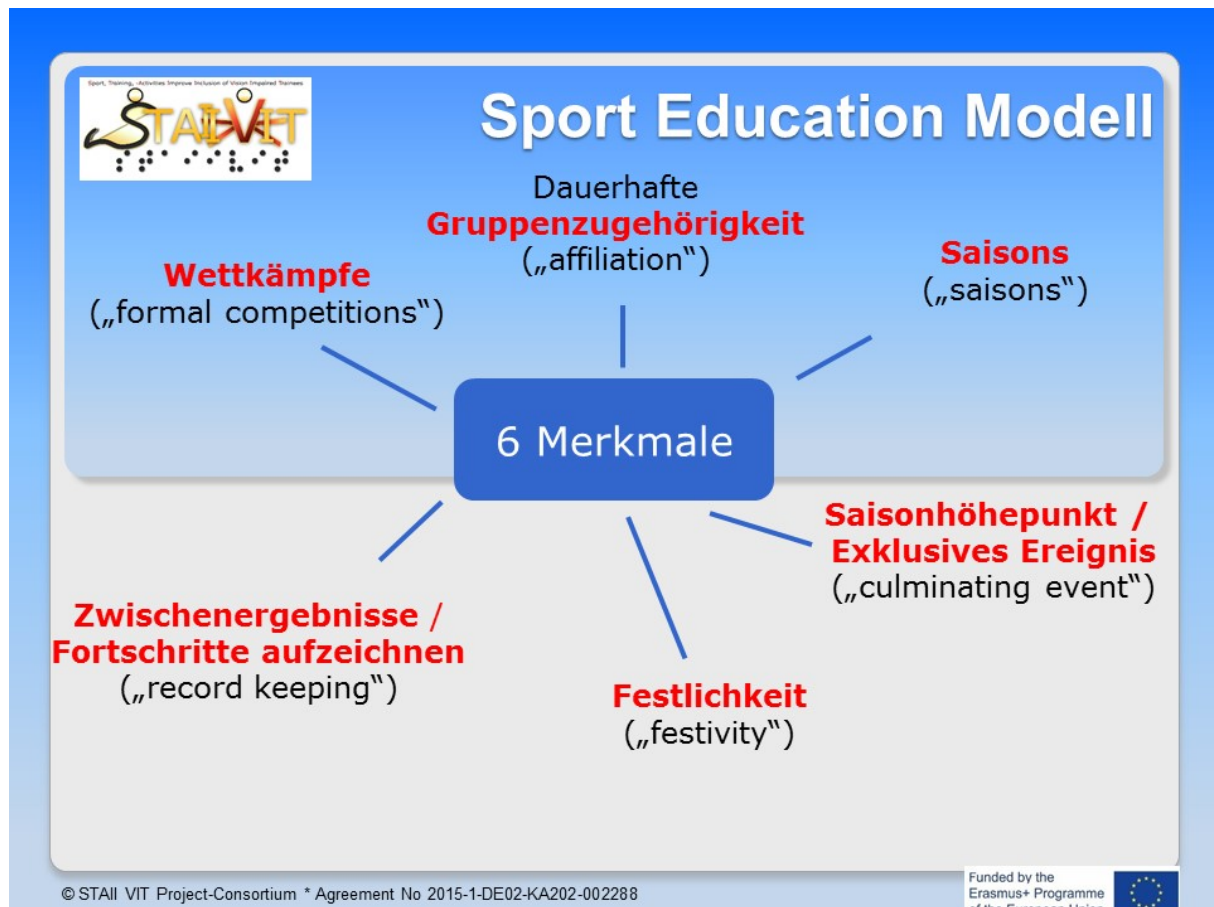


Abbildung 15 Die Charakteristik des Sport Education Modells

9.4 Unser Modell als „Antwort“ auf Missstände im traditionellen Sport

- Wettkämpfe als Mittel zur Entwicklung sportartbezogener Fertigkeiten, Wissen und Strategien → **Kein Siegen-Müssen um jeden Preis**
- Teilnehmer nehmen aktiv an Planungs- und Entscheidungs-Prozessen teil → **Nicht nur die Trainer Entwicklungsbezogene**
- Modifikation von Sportarten durch Teilnehmer mitbestimmt. → **Nicht Festlegung durch Trainer allein**
- Genuin pädagogischer Ansatz: Sportlehrer übernimmt Grob- Steuerung. → **Kein Missbrauch für ausschließlich leistungssportliche Zwecke**
- Alle nehmen teil → **Keine Ausschlüsse**

10. Konzept der Handlungsfähigkeit

10.1 Hintergrund

- Didaktisches Konzept von Dietrich Kurz
- Förderung der sportlichen Handlungsfähigkeit:



aus Erfahrung wissen, welchen unterschiedlichen Sinn es haben kann, im Sport aktiv zu sein, und in Abwägung dieses Wissens sein Leben einrichten zu können
„Handlungsfähigkeit setzt sich erstens aus dem zusammen, was erforderlich ist, um unter jeweils gegebenen Bedingungen kompetent am Sport teilzunehmen, und zweitens aus der Fähigkeit, Sport auf Sinn zu reflektieren und entsprechend zu gestalten“ (Kurz 1997, S. 21)

Pädagogische Dimensionen (Sinnperspektiven) nach Kurz

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
(Körpererfahrung)
- sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
(Ausdruck)
- etwas wagen und verantworten
(Spannung)
- das Leisten erfahren und reflektieren
(Leistung)
- gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
(Miteinander)
- Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
(Gesundheit)

10.2 Mehrere Perspektive der physischen Ausbildung nach funktionalen dieses Konzept

Die Absicht Sport zu betreiben, kann sich auf die folgenden Gründe stützen:

- Verbesserung der Leistung
- Verbesserung der Spannung
- Zusammenarbeit mit den Menschen
- Verbesserung der Gesundheit
- Körpererfahrung
- Ausdruck

Die Handlungsfähigkeit, im Sport ist durch das Erreichen der folgenden Kompetenzen charakterisiert:

- Erkennen Sie den Zweck der Aktivitäten
- Integrieren das erworbene Konzeptes in das Alltagsleben
- Verstehen der Sportart
- Organisieren von Sport

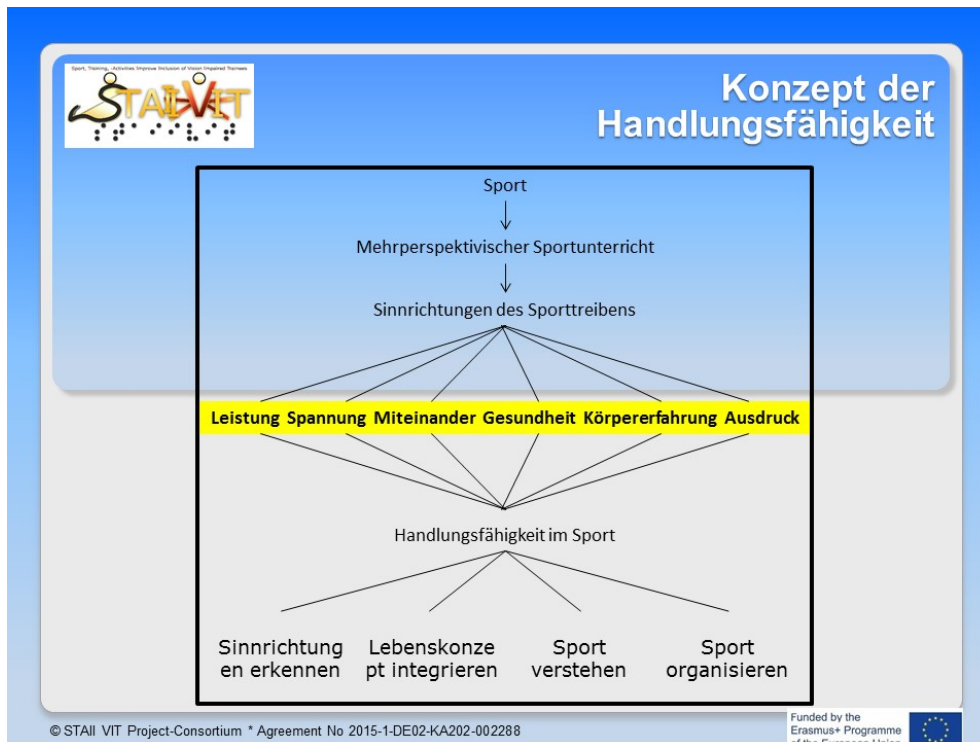


Abbildung 16 Die verschiedenen Perspektiven der sportlichen Betätigung

10.3 Vorteil dieses Ansatzes

Unterschiedliche Motive/Erwartungen des Sporttreibens von z.B.

- Männern und Frauen
- Leistungsstärkeren und Leistungsschwächeren
- Vorsichtigen und Furchtlosen
- etc...

können angesprochen werden.

11. Peer Teaching

11.1 Hintergrund und Zweck

Peer: der/die Gleichgestellte, der/die Gleichaltrige
Erhöhung der Anzahl der Schüler in einer Klasse führt zu mangelnden Korrekturmöglichkeiten durch den Lehrer

→ ein Schüler übernimmt die Rolle des Lehrenden (Tutor) und ein Zweiter die des Lernenden

Der Tutor hat die Aufgabe den Lernenden zu unterstützen, anzuleiten und zu korrigieren.

11.2 Voraussetzungen

- Lernender muss bereit sein, sich von einem anderen Teilnehmer belehren zu lassen.
- Tutor muss Wissen um Bewegungsaufgabe haben und soziale Kompetenzen nutzen. Zudem Verantwortung gegenüber Lernendem übernehmen.
- Auch Leistungsfähigere sollten/müssen von Leistungsschwächeren Korrekturen annehmen und umsetzen.

- Wenn methodisch sinnvoll und der Kompetenz angemessen
- Möglichst alle Teilnehmer hin und wieder Tutor
- KEIN Zwang!!!
- KEIN Bloßstellen!!!

Diese Methode ist auch in Kleingruppen zu dritt möglich.

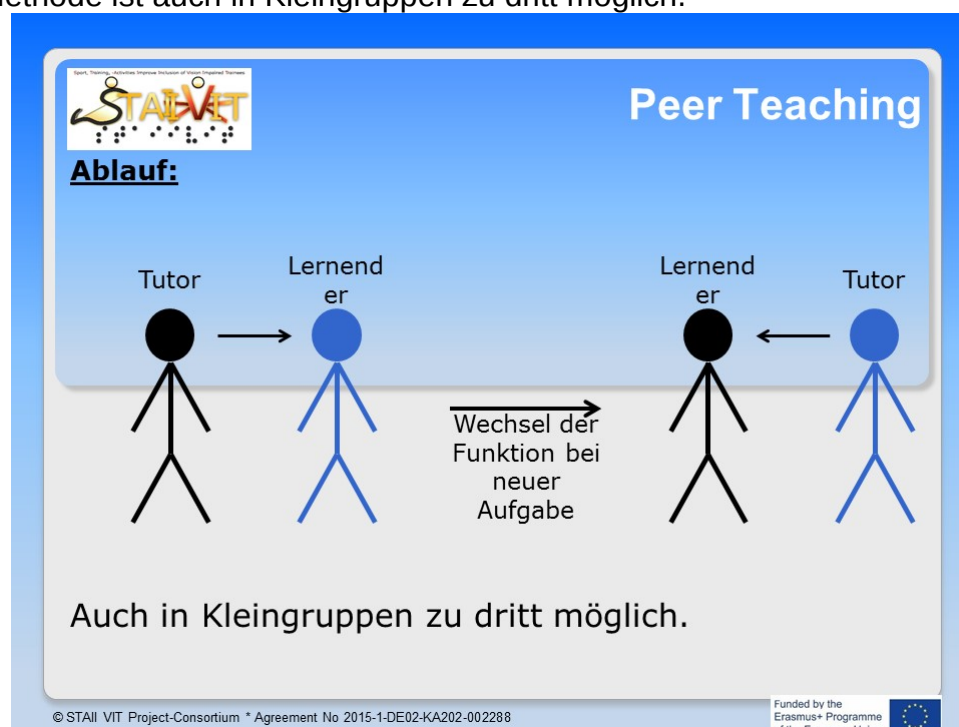


Abbildung 17 Prinzip des Peer Teachings

12. Das Molition Volition (MoVo) Modell

12.1 Zweck

Das Modell versucht regelmäßiges Sport- und Gesundheitsverhalten zu erklären. Basiert auf der Erfahrung, dass beabsichtigtes Verhalten nicht immer umgesetzt wird.

Bezieht sich auf Motivationale & (vor allem) Volitionale (willensbezogene) Prozesse

Volition bezeichnet in der Psychologie den Prozess der Bildung, Aufrechterhaltung und Realisierung von Absichten. Dabei steht die Frage im Vordergrund, wie die Umsetzung von Zielen oder Motiven (durch Handlungen) in Resultate erfolgt. Es geht also um die Überwindung von Handlungsbarrieren durch den Willen. (Kehr 2004, S. 12 f)

12.2 Aufbau

Aufbau und Aufrechterhaltung (gesundheitsschützenden) Verhaltens abhängig von 5 psychologischen Faktoren

1. Zielintention
2. Selbstkonkordanz
3. Implementierungsintention
4. Handlungskontrolle & Intentionsabschirmung
5. Positive Konsequenz Erfahrung

12.2.1 Zielintention

Zielintention: allgemein gehaltene Absichtserklärungen

Intentionsstärke abhängig von:

1. erwarteten Vor- und Nachteilen (=Konsequenzerwartungen)
2. Selbstwirksamkeitserwartungen (=Verhaltenskontrolle)

Sportverhalten: Nutzen ergibt sich aus Kosten & Überzeugung der kompetenten Verhaltensausführung

12.2.2 Selbstkonkordanz

Selbstkonkordanz ist das Ausmaß, in dem die Zielintention mit persönlichen Werten und Interessen der Person übereinstimmt

4 Modi:	Beispiel:	
externe SK	(Geld als Anreiz)	
introjierte SK	(jemand sagt das,...)	
identifizierte SK	(Überzeugung)	
intrinsische SK	(Verhalten um seiner	selbst willen)

12.2.3 Implementierungsintention

Konkretere Pläne der Ausführung (Wann, Wo, Wie)

Funktion:

Konkretisieren der Handlung & Spezifizieren der situativen Bedingungen

Zwischenglied zwischen Motivation und Volition

6. Handlungskontrolle & Intentionsabschirmung

12.2.4 Vorkehrungen wenn Widerstände auftreten

z.B.

- Aufmerksamkeitskontrolle (TV-Programm nicht einsehen)
- Stimmungsmanagement (nicht „häuslich einrichten“ nach Arbeit)
- Kognitive Umstrukturierung (schlechtes Wetter als Herausforderung sehen)
- Nachmotivieren (positive Ziele vergegenwärtigen)

12.2.5 Positive Konsequenz Erfahrung

Rückmeldungen ob die gemachten Erfahrungen zu den erwarteten Konsequenzen (Konsequenzerwartungen) geführt haben

- Positiv oder Kompatibel:
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit für dauerhaftes Verhalten
- Allerdings ist dies kaum empirisch belegt

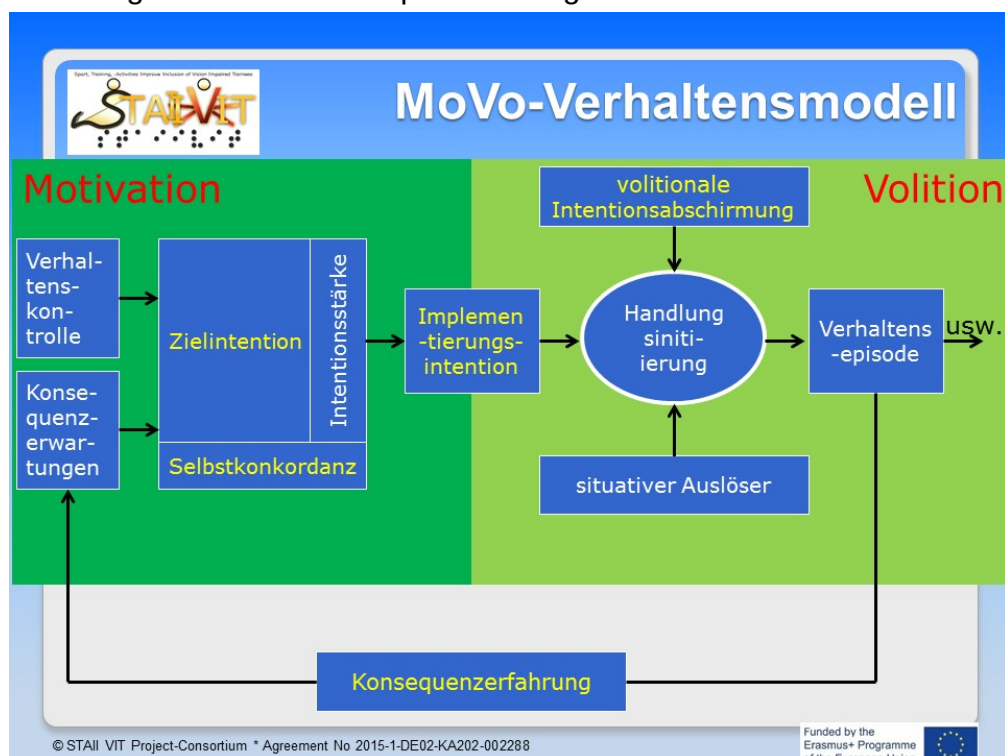


Abbildung 18 Das MoVo Verhaltensmodell

12.2.6 Beispiele für praktische Interventionen

Motivationsbezogene Intervention

- Problembewusstsein herstellen (Information & Aufklärung)
- Induktion eines Bedrohungserlebnisses (Beurteilung negativer Folgen durch Inaktivität)
- Abwägen von Vor- und Nachteilen (Kosten – Nutzen)
- Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartungen (positive „Erfolgs“erfahrungen)
-
- Prüfung der Selbstkonkordanz
- Reflexion der Konsequenzerfahrungen

Volitionsbezogene Intervention

- Selbstbeobachtungstraining
- Bewusster Einsatz von Implementierungsintentionen (z.B. kleine „Was-Wann-Wo-Pläne“)
- Antizipation kritischer innerer und äußerer Barrieren
- Entwicklung von Gegenstrategien zur Bewältigung

12.2.7 Fazit

Viele Sport-Kampagnen /Gesundheitskampagnen operieren rein auf der motivationalen Ebene, Volitionen werden meist ignoriert!.

13. Ziele und relevanten Komponenten des Modells in der Praxis

13.1 Langfristige Ziele

Nachhaltigkeit:

Die Teilnehmer sollen für sich den Zweck und die Motivation für sportlichen Aktivitäten, entwickeln und erhalten. Dies sollte zu einer regelmäßigen sportlichen Betätigung führen.

Personalressourcen:

Die personellen Ressourcen der Teilnehmer (körperlich und seelisch) sollten unterstützt und gestärkt werden.

Peer Counseling:

Die Teilnehmer sollen "Multiplikatoren" für den Sport werden. Sie sollen andere Menschen mit Sehschädigung motivieren Sportlich aktiv zu werden..

13.2 Die Strategie zur Erreichung dieser Ziele

1. Das Sport Education Modell sowie das Konzept der Handlungsfähigkeit, vermittelt dem Teilnehmer hinreichende Fähigkeiten um die Trainingsinhalte, deren Zielsetzung zu verstehen und zu reflektieren. Zudem wird die Leistungsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus ermöglicht es dem Teilnehmer mit anderen Sportlern zu interagieren.
2. Das Prinzip des Peer Teachings erlaubt dem Teilnehmer, die Sportart aus verschiedenen Blickwinkeln zu erleben.
3. Diese Strategien sollen den Teilnehmer motivieren aktiv zu bleiben und diese Aktivitäten im Alltag zu verstetigen.
4. Der Langzeiteffekt ist die Verbesserung der individuellen Ressourcen

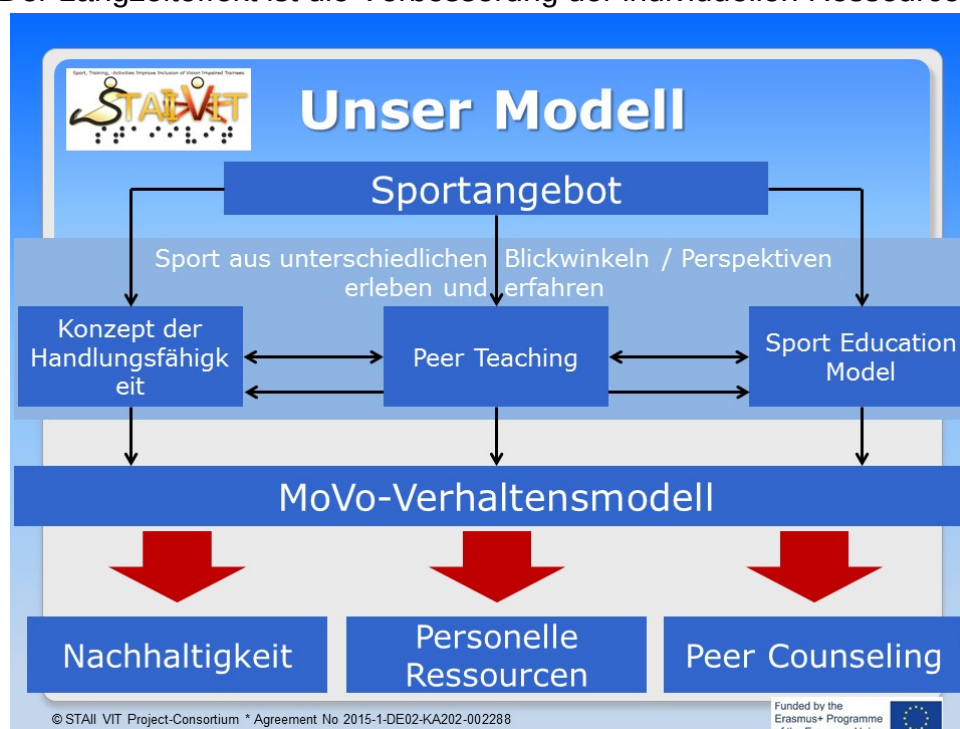


Abbildung 19 Elemente des MoVo Verhaltensmodells

13.3 Die Realisierung des Sport Education Modells

Ein Ziel ist die Ausbildung zum **Enthusiastischen Sportler** (enthusiastic sportsperson)

Sportbegeisterung aufbauen:

- Regelmäßiges Sporttreiben
- „Multiplikator“

Wie kann man die Teilnehmer in Durchführungsprozesse einbeziehen?

z.B.:

- Vorbereiten der Sportanlagen
- Vorschläge und Mitbestimmung der Trainingsinhalte
- Vorschläge zur Abänderung von Spielregeln, Mannschaften

Wie kann der Teilnehmer verschiedene Rollen einnehmen?

z.B.:

- Rolle des Schiedsrichters
- Rolle des Trainers

Wie können besondere Wettkämpfe/Vorhaben einbezogen werden?

- Als (Halb-) Jahres-Höhepunkt
- Wenn möglich/gewünscht: regelmäßig
- v. a. in Mannschaftssportarten sinnvoll

13.4 Die Realisierung der Handlungsfähigkeit

Ziel:

- a) Aktiv sein (Sporttreiben, Sport können)
- b) Das Sporttreiben reflektieren (Nutzen, Regeln, Anforderungen)
- c) Sport sinnvoll gestalten und ausüben (für sich und andere)

13.4.1 Strategie

1. Eine pädagogische Dimension pro Einheit als Schwerpunkt

z.B.:

- Zeitpunkt A: Dauerlauf als Wettkampf
- Zeitpunkt B: Fußball als Team

2. Ein Inhalt sollte über mehrere Dimensionen vermittelt werden

z.B.:

- Fußball als Wettkampf
- Fußball als soziales Miteinander

3. Mehrere Dimensionen sollten sich mit der Zeit abwechseln

13.4.2 Arten des Vermittelns

1. Akzentuieren:

Aufmerksamkeit auf bestimmte Sinngebung lenken

2. Kontrastieren:

Bewegungsform unter unterschiedlichen Bedeutungen erfahren

13.4.3 Realisierung des Peer Teachings

Rolle des Tutors einnehmen

- Wenn methodisch sinnvoll und der Kompetenz angemessen
- Möglichst alle Teilnehmer hin und wieder Tutor
- KEIN Zwang!!!
- KEIN Bloßstellen!!

Rolle des Schiedsrichters einnehmen

13.4.4 Realisierung des MoVo Modells

Implementation der Motivationsphase:

- Stellen Sie den positiven Effekt bei geringem Aufwand dar (z.B.: Broschüre, Information durch die Ausbilder)
- Konzeption des Programms ermöglicht jederzeitigen Einstieg

Implementation der Volitions Phase:

- Beachten der zeitliche Anpassung im Alltag
- Falls zutreffend: Organisation kleiner Arbeitsgruppen (um Zurückhaltungen zu überwinden)

14. Literatur

- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (Hrsg.).(2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils*. Göttingen: Hogrefe.
- Größing, S. (2005). *Einführung in die Sportdidaktik*. Wibelsheim: Limpert.
- Kehr, H. (2004). *Motivation und Volition*. Göttingen: Hogrefe.
- Knoll, N. & Scholz, U. & Rieckmann, N. (2005). *Einführung in die Gesundheitspsychologie*. München: E. Reinhardt.
- Kurz, D. (1997). Zur pädagogischen Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen. In: *Landesinstitut für Schule und Weiterbildung: Curriculumrevision im Schulsport - Werkstattberichte*; Heft 3, 8 – 42.
- Metzler, M.W. (2005). *Instructional models for physical education*. Scottsdale: Holcomb Hathaway.
- Schermer, Franz. J. (2006). *Lernen und Gedächtnis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schliermann, R. & Hülß, H. (2008). *Mentaltraining im Fußball. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*. Hamburg: Feldhaus.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Skinner, B.F. (1974). *Die Funktion der Verstärkung in der Verhaltenswissenschaft*. München: Kindler.
- Thiele, M. (2001). *Bewegung Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern*. Würzburg: Ed. Bentheim.

15. Anhang

Training 1

Date:

Topic: **Goalball**

Trainer:

Material: Matrazen, Klingelbälle Goalball

Abkürzung: Übung = Übung, AP = Ausgangs Position, B = Beugung, D = Dehnung

Trainingsbeispiel von: Emese Maniu, Marina Bernich

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation	Methodisch, Didaktische Bemerkung
Begrüßung 5 min	Hallo.... Lektionsthema mitteilen	Verständnis über den Trainingsinhalt	Gruppe im Halbkreis	Laut und deutlich sprechen, Streu- und Kontrastempfindliche TIn nicht in Gegenlicht stellen
WARM UP 10 min	Laufen: - Langsames Laufen - Anfersen - Kniehebelauf - Sidestep, Fuß beiziehen - Sidestep, Beine überkreuzens - Skippings ÜB: 1 AP: Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. B/D:Über Kopf 2x8 ÜB: 2 AP: Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander	-Allgem. Warm Up -spezifisches Warm up	In Linie Im Kreis	Laut und deutlich sprechen, Übergangskdo ggf. mit Pfeife Gewicht auf beide Beine Schultern zurück gespannter Bauch- “ “ “ “ “ “ “ “ “ “ “ “ “

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation	Methodisch, Didaktische Bemerkung
	Kopfneigung nach rechts / links 2x8 ÜB: 3 AP: Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Kopfdrehung nach rechts/links. 2x8 ÜB: 4 AP: Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander, Rechten Arm nach oben gestreckt, linker Arm liegt am Körper an T1-2/5-6 – Strecken des Armes T3-4/7-8 – Wechsel des Armes 2x8 ÜB: 5 AP: Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander, Beide Arme nach oben : T1-2/5-6 – Beugung der Schulter T3-4/7-8 – Streckung der Schulter 2x8 ÜB: 6 Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beide Armen nach vorne ausgestreckt. Handflächen zeigen nach unten T1-2/5-6 – Scherenbewegung vor dem Körper T3-4/7-8 – Seitenbewegung jeweils eines Armes, Handfläche nach oben 2x8 ÜB: 7 Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Armkreisen beide Arme gleichzeitig 2x8 ÜB: 8 Stehen Sie gerade mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander, Beide Arme nach oben			- “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - Arme strecken

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation	Methodisch, Didaktische Bemerkung
	T1– Rumpf nach rechts drehen und beugen T 2 AP T3– Rumpf nach links drehen und beugen 4x4 -			
Hauptteil 20 min	Vertiefung Wurf des Goalballs - Werfen mit Ausholen 10x - Werfen mit Ausholen, zuvor zwei Schritte 10x - Werfen nach Drehung um Längsachse 15x Erlernen der Abwehrtechnik - Erlernen des Bewegungsablaufes und Körperposition - Vermitteln Körpergefühl für korrekte Körperhaltung in der Bewegungsausführung. Übungen isometrisch mit Positionsvermittlung der betreffenden Körperteile. - Mit Ball	Understanding specific movements of the throwing Verstehen der Position in den verschiedenen Ausführungsphasen	Mit Partner Individuelle Bewegungsführung durch Trainer Mit Partner Mit einem Partner	Das Ausholen erfolgt mit Körperdrehung und landet im vorgesehenen Sektor Arme und Beine sind auf einer Linie Kopf nach hinten geneigt "Position halten und nicht Position durch Gegendruck des Partners verändern lassen Position halten und Ball fangen
COOL DOWN 10 min	- Spiel - Stretching		Alle gemeinsam und gleichzeitig	

16. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Darstellung des Sehens mit Makuladegeneration.....	9
Abbildung 2 Darstellung des Sehens mit Glaukom.....	10
Abbildung 3 Darstellung des Sehens mit Diabetischer Retinopathie	12
Abbildung 4 Darstellung des Sehens mit Retinopathia Pigmentosa.....	13
Abbildung 5 Zusammenhang Bewegungserfahrung und Eintritt der Sehbehinderung	14
Abbildung 6 Goalball Spielsituation	16
Abbildung 7 Goalball Spielfeld.....	17
Abbildung 8 Spielszene im Blindenfußball.....	17
Abbildung 9 Spielfeld Blindenfußball	18
Abbildung 10 Wirkungsweise der effektiven Belobigung	22
Abbildung 11 Trainingsplan	23
Abbildung 12 Das Sportkonzept in diesem Projekt.....	24
Abbildung 13 Das Sport Education Modell	25
Abbildung 14 Die Ziele des Sport Education Modells	26
Abbildung 14 Die Charakteristik des Sport Education Modells.....	27
Abbildung 16 Die verschiedenen Perspektiven der sportlichen Betätigung.....	29
Abbildung 17 Prinzip des Peer Teachings.....	30
Abbildung 18 Das MoVo Verhaltensmodell	32
Abbildung 19 Elemente des MoVo Verhaltensmodells	33