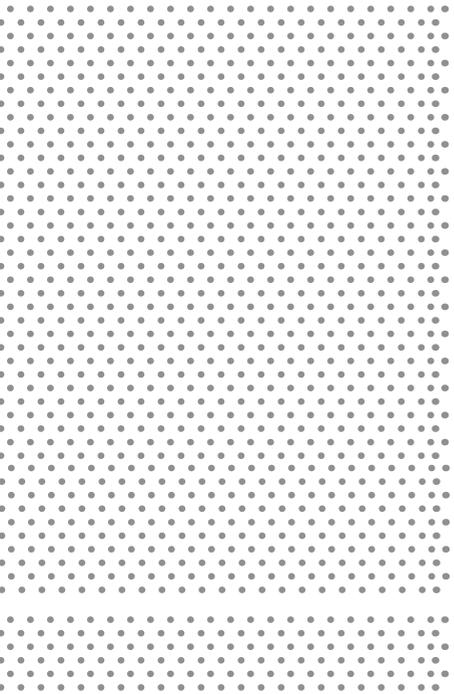




# Sitzvolleyball

Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht  
ab Klasse 5



## Die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB) und die Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK)

sind die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für die öffentliche Hand in Bayern. Unter anderem sind bei ihnen die Schülerinnen und Schüler an Bayerns Schulen bei Unfällen gesetzlich versichert. Der Versicherungsschutz ist für die Eltern beitragsfrei, die Kosten tragen die bayerischen Kommunen und der Freistaat Bayern.

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, konzentrieren sich die KUVB und die Bayer. LUK besonders auf die Prävention. Dazu gehören Forschung, Entwicklung und Durchführung von Präventionsprogrammen zur guten, gesunden Schule sowie die kostenlose Fortbildung für Lehrkräfte und das Schulpersonal.

Mehr unter [www.kuvb.de](http://www.kuvb.de)

### Impressum:

© Kommunale Unfallversicherung Bayern | Bayerische Landesunfallkasse  
Ungererstr. 71, 80805 München

Verantwortlich: Erster Direktor Elmar Lederer  
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Berlin  
Idee und Gesamtkonzept: Kirsten Wasmuth, Christina Caliebe | Unfallkasse Berlin  
Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education

Bildnachweis (Seite in Klammern): Ralf Kuckuck, DBS-Akademie gGmbH (Titel, 3 oben, 10-12, 16-19),  
Fotostudio Meinen (3 – Foto Lederer), istockPhoto.com (4, 20, 23), Helliwood media & education (13)

Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im schulischen Umfeld in unveränderter Form nichtkommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Die KUVB/Bayer. LUK haften nicht für mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung des Materials entstehen.

# Grußworte



## Faszination Sitzvolleyball

Fast zwei Jahrzehnte war ich beim Deutschen Volleyballverband (DVV) Bundestrainer. Ich hatte wenig Kenntnis über den Behindertensport – keine Ahnung, dass es Sitzvolleyball in Deutschland gibt und zu welchen athletischen und spielerischen Leistungen diese „Volleyballer mit körperlichem Handicap“ in der Lage sind!

Mittlerweile bin ich fasziniert, denn das Spiel bietet alles, was die Faszination „Volleyball“ ausmacht: große technische Fertigkeiten, hohe taktische Raffinesse und Disziplin – und das alles gepaart mit immensen körperlichen Einsatz!



Durch das kleinere Feld und das niedrigere Netz sind die spielerischen Abläufe und das technisch-taktische Reagieren oft noch schneller als beim „Normalspiel“! Jedoch mit einem großen Unterschied: Beim Sitzvolleyball wird die so wichtige Beinarbeit durch Arm- und Handarbeit ersetzt, bevor Arme und Beine zum Schlagen, Blocken oder Abwehren benutzen können – das ist eine immense athletisch-koordinative Leistung!

Aber nicht nur auf Top-Niveau ist Sitzvolleyball faszinierend, sondern auf allen Leistungsebenen. Nationen wie Holland, die Ukraine, Russland, USA, Brasilien u. a. haben das schon längst erkannt – dort trainieren und spielen sehr viele „normale Volleyballer“ regelmäßig in Sitzvolleyballteams mit. Eine konzeptionelle Zielsetzung, die wir in Deutschland erst schaffen müssen.

Rudi Sonnenbichler  
Bundestrainer

## Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

dass Menschen mit Behinderung zu herausragenden sportlichen Leistungen fähig sind, ist seit vielen Jahrzehnten durch die Paralympischen Spiele hinlänglich bekannt. Weitaus weniger bekannt sind Teamsportarten, die Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam betreiben können. Sitzvolleyball ist eine sehr schnelle Ballsportart, bei der es um Dynamik, Reaktionsvermögen, Kondition und Teamwork geht.

Mit dieser Unterrichtseinheit möchte ich Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler einladen, sportliches Neuland zu erkunden. Denn – wie der Name schon sagt: Sitzvolleyball darf nur im Sitzen gespielt werden. Ziel ist, durch die körperliche Selbsterfahrung ein Gefühl für den Begriff der Behinderung zu bekommen. Die Kinder erfahren auf diese Weise ein Gefühl für körperliche Einschränkungen und stärken in besonderem Maße ihre soziale Kompetenz. Auf diese Weise entwickeln bereits Kinder ein Verständnis für das soziale Miteinander und die Bedeutung der Inklusion.

Die gesetzliche Unfallversicherung wird diesem Thema auch in Zukunft große Aufmerksamkeit widmen. Diese Unterrichtseinheit soll einen aktiven Beitrag zu einem respektvollen Umgang und einem besseren sozialen Miteinander leisten.



Elmar Lederer

Erster Direktor der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB) und der Bayerischen Landesunfallkasse (Bayer. LUK)

# Einleitung

## Sitzvolleyball in einer inklusiven Schule

*„Bewegung macht Spaß, ist elementar, da freut man sich über Fortschritte, ist stolz, etwas vorzumachen, lernt, im Team stark zu sein, lernt Regeln, begreift, was Respekt und Integration bedeuten, man erkennt die Grenzen des eigenen Körpers, nimmt Rücksicht und kann erahnen, wie wichtig ein faires Verhalten ist ... Buchstäblich begreift man das Leben, indem man es greift ...“*  
[1] Bildung braucht Bewegung



**Paralympics 2012** London, Sommer 2012: Zwölf Männer sitzen sich auf einem Spielfeld gegenüber – dazwischen ein Netz. Die Spannung steigt ... Die deutsche Nationalmannschaft der Sitzvolleyballer hat bei den Paralympics das Unvorstellbare geschafft. Sie gewann die Bronzemedaille und hat damit den Behindertensport wieder ein Stückchen weiter in den Fokus der Gesellschaft gerückt. Das ist gut so, denn der Sport dient nicht nur Menschen mit Handicap als Anker für neuen Lebensmut, sondern ist für alle Menschen der Schlüssel für ein gesundes Leben.

**Bewegung und Lernen** Und Kindern macht Bewegung nicht nur Spaß. Bewegung ist außerdem Voraussetzung für das Gleichgewicht von Körper und Geist und damit Motor für Leistungsfähigkeit. Sportliche Spiele fördern nicht nur personale Kompetenzen wie Eigenverantwortung und Einsatzbereitschaft, sondern bieten darüber hinaus zahlreiche soziale Anknüpfungspunkte, die in Zeiten inklusiver Schulen eine gute Grundlage für die Entwicklung von Respekt, Verantwortung und Toleranz schaffen. Mannschaftsspiele aus dem Behindertensport eignen sich besonders, um Kinder in der Grundschule auf spielerische Weise für das Themenfeld Behinderung zu sensibilisieren. Sitzvolleyball ist ein schnelles Spiel, das viel Geschick erfordert. Neben dem Wettkampf erleben die Kinder das Gefühl körperlicher Einschränkung und haben die Gelegenheit, sich zum Thema Behinderung auszutauschen.

**Nachhaltige Schulentwicklung** In den Schulen etablieren sich zunehmend Ganztagskonzepte, in denen Bewegung eine ebenso große Rolle spielen sollte wie das Lernen. So hält die Kultusministerkonferenz gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund in den Handlungsempfehlungen zur Weiterentwicklung des Schulsports fest, dass Bewegung, Spiel und Sport zum einen ein positives Klassen- und Schulklima schaffen und zum anderen die Identifikation der Schülerinnen und

Schüler mit ihrer Schule fördern. Darüber hinaus trägt das Angebot eines differenzierten Schulsports bei zur Profilschärfung der Schule nach außen. [2] Hinzu kommen mit dem Aktionsplan „Bildung für alle“ Forderungen nach einem Bildungssystem, das allen Kindern – unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer sozialen oder ethnischen Herkunft, ihrer Kultur oder Behinderung – den gleichen Raum zum Lernen bietet.

Der Sportunterricht in der Grundschule bietet zahlreiche Möglichkeiten, die genutzt werden können, um Kindern Bewegung, Spiel und Sport auf vielfältige Weise nahezubringen. Die Kinder lernen die Spiele kennen, schaffen organisatorische Spielvoraussetzungen und bemühen sich, Regelkonflikte gemeinsam zu lösen. Dabei bietet sich an, die Kinder auch an weniger populäre Sportspiele heranzuführen. Spätestens seit dem legendären Erfolg der deutschen Sitzvolleyballer bei den Paralympics 2012 in London setzt sich diese Disziplin durch als „hervorragende Sportart, bei der Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam und mit viel ‚Action‘ um den Sieg pritschen, baggern und schmettern können“. [3]

*Rhythmisierung von  
Leben & Lernen*

Wie gelebte Inklusion im Sportunterricht der Grundschule spielerisch umgesetzt werden kann, zeigt die hier vorliegende Unterrichtsidee zum Sitzvolleyball. Der Sportunterricht bietet ideale Anknüpfungspunkte, um Bewegung, Spiel und Sport fächerübergreifend mit Lerninhalten zu verbinden. Klassische Bewegungselemente aus dem Sitzvolleyball werden herangezogen, um diese in einem Parcours mit Wettbewerbscharakter umzusetzen. Neben der körperlichen Herausforderung zum spielerischen Kräfteressen werden im Vorfeld gemeinsam Spielzüge besprochen und ein festes Regelwerk zugrunde gelegt.

*Sitzvolleyball im Sportunterricht*

Damit trägt diese Unterrichtsidee nicht nur zur körperlichen Bewegung und zum gemeinsamen Spiel bei, sondern fördert darüber hinaus die Sach- und Methodenkompetenz und in hohem Maß die soziale Kompetenz der Kinder. Die Nutzung eines lustigen Bewegungsparcours mit Elementen aus einer Sportart, die im Behindertensport verankert ist, sensibilisiert die Kinder für Bewegungseinschränkungen und gibt ihnen die Möglichkeit, emotionale Erfahrungen in einem Gespräch zu reflektieren.

*Kompetenzförderung*

Der Aufbau des Unterrichtsmaterials bietet über die Beschränkung auf nur eine Sportstunde hinausgehende, fachübergreifende Anknüpfungspunkte. So können der „eigentlichen“ Sportstunde mittels Berichte oder Präsentationen eine erste Begegnung mit der Sportart Sitzvolleyball vorangestellt und eine Nachbereitung der Erlebnisse angeschlossen werden.

*fachübergreifender Unterricht*

# Kompetenzen

## Lernen in der Bewegung

### Grobziel

Eingebettet in einen Bewegungsparcours setzen sich die Kinder in spielerischer Form mit Bewegungselementen aus dem Sitzvolleyball auseinander. Über die Beschäftigung mit einer Behindertensportart, deren Regeln und Bewegungsabläufe, testen die Kinder ihre eigenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und stellen sich dem Wettbewerb. In einer abschließenden Auswertung reflektieren sie den Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen die Sportart Sitzvolleyball kennen, indem sie mithilfe einer Fotostory ihre Hauptspielemente erkennen und feststellen, worin die Unterschiede zu herkömmlichem Volleyball bestehen,
- erlernen Bewegungselemente des Sitzvolleyballs, die sie schrittweise an Stationen ausführen und sowohl in einem Wettkampfparcours als auch in einer Spielsituation durchführen,
- machen sich mit den Regeln von Sitzvolleyball vertraut und wenden sie während der Spielphase an.

### Methodische Kompetenz

Sie

- üben einzelne Spielhandlungen des Sitzvolleyballs zuerst innerhalb eines Stationentrainings, dann in einem Bewegungsparcours und erproben diese anschließend zusammenhängend im gemeinsamen Spiel.

### Soziale Kompetenz

Sie

- kooperieren, während sie einzelne Bewegungsabläufe an Stationen, im Wettkampfparcours und während des Zusammenspiels ihrer Mannschaft erproben,
- spielen rücksichtsvoll und achten auf die Einschränkungen der einzelnen Spielerinnen und Spieler.

### Personale Kompetenz

Sie

- nehmen durch Regeln und ihr eigenes Spiel Bewegungseinschränkungen wahr,
- reflektieren die Unterschiede von Volleyball und Sitzvolleyball und entwickeln Verständnis für ihre Schwierigkeiten und Gefühle,
- erfahren ihre eigenen koordinativen sowie konditionellen Fähigkeiten, indem sie neuartige Bewegungselemente in einem kompetitiven Spiel umsetzen.

# Unterrichtsverlauf

## Detaillierter Ablaufplan

„Sitzvolleyball – wurde in den Niederlanden aus dem Volleyball kreiert und wird dort sowie in vielen anderen Ländern in Ligen gespielt. Dies ist eine hervorragende Sportart, in welcher Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam um den Sieg pritschen, baggern und schmettern können. Sitzvolleyball wird, wie der Name schon sagt, im Sitzen gespielt. Dabei gelten die bekannten Volleyballregeln, jedoch mit einigen Ausnahmen: Bei der Aufgabe darf geblockt werden, das Spielfeld ist kleiner und das Netz tiefer. Durch das kleinere Spielfeld wird das Spiel natürlich enorm schnell, daraus resultierend bleibt weniger Zeit zum ‚Rutschen‘.“ [4] sivoba.de

### Phase 1: Einstieg in das Thema

Die Kinder lesen eine Fotostory und erkennen erste typische Bewegungsabläufe und Regeln im Sitzvolleyball. Eine kurze Einführung durch die Lehrkraft macht sie mit weiteren grundlegenden Eigenschaften von Sitzvolleyball bekannt. Ein erstes Training an Stationen stellt den Schülerinnen und Schülern ausgewählte Spielbewegungen und -züge vor.

- 1.1 Verteilen Sie – ohne vorherige Erläuterung des Themas – Kopien der Fotostory in der Klasse, die in Einzel- oder Partnerarbeit gelesen werden. Im Anschluss werden in einem gelenkten Unterrichtsgespräch die Bewegungsabläufe von Sitzvolleyball zusammengefasst, um diese Sportart kennen zu lernen. Mögliche Fragestellungen:

- Was siehst du?
- Es gibt einige Spielbewegungen im Sitzvolleyball, die oft vorkommen. Kannst du sie erkennen? Welche Regeln sollte es geben?
- Welchen Unterschied gibt es zwischen Volleyball und Sitzvolleyball?

Vorbereitung: *Kopien der Fotostory (FS 10/11)*

Schülertext: Fotostory



- 1.2 Im weiteren Verlauf des Unterrichtsgesprächs ergänzen Sie die Beobachtungen der Schülerinnen und Schüler durch die grundlegenden Regeln und den Aufbau des Parcours. Verwenden Sie hierzu das Arbeitsblatt „Regeln“ und den Aufbau- und Ablaufplan des Parcours.

Vorbereitung: *Arbeitsblatt 1, Aufbau- und Ablauf Parcours*

Infoblatt Lehrkraft:  
Arbeitsblatt 1, Aufbau  
und Ablauf Parcours



**Tipp:** Für fachübergreifenden Unterricht planen Sie eine weitere Unterrichtsstunde ein, um mit der Klasse Videos (z. B. „[http://tipp.fm/UKB\\_Sitzvolleyball](http://tipp.fm/UKB_Sitzvolleyball)“, Das Paralympics Telegramm 3. Teil) zum Sitzvolleyball anzusehen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler notieren, was ihnen sowohl in sprachlicher Hinsicht, aber auch beim Spielfeld, bei den Bewegungen, Regeln und dem Spielverlauf auffällt. Halten Sie die Ergebnisse an der Tafel fest und stellen Sie den Kindern die Idee vor, Elemente des Sitzvolleyballs in einen Wettkampfparcours einzubauen. Entwickeln Sie gemeinsam einen Plan und Regeln für diesen Parcours.

### Phase 2: Durchführung des Parcours

Die Schülerinnen und Schüler üben einzelne Bewegungsabläufe in einem Stationentraining, um sie anschließend während eines Wettkampfes in einem Bewegungsparcours anzuwenden. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, spielen die Kinder am Ende eine Partie Sitzvolleyball.

- 2.1 Machen Sie die Kinder mit dem geplanten Verlauf des Unterrichts bekannt und zeigen Sie ihnen zuerst die vier Trainingsstationen. Erläutern Sie, welche Bewegungssequenz an welcher Stelle geübt werden soll und führen Sie die Bewegung genau vor. Zur Markierung der Stationen können Sie die Kopiervorlage verwenden. Teilen Sie die Klasse in vier Gruppen ein und erläutern Sie das Prinzip eines Zirkeltrainings. Die Trainingsstationen werden zweimal durchlaufen, wobei an jeder Station 90 Sekunden lang trainiert und danach auf ein Signal hin zur nächsten Station gewechselt wird. Achten Sie auf die korrekte Durchführung der Übungen.

Vorbereitung: *Kopiervorlagen Stationenbilder*

Kopiervorlage  
Stationen





*Infoblatt Lehrkraft:  
Aufbau und Ablauf  
Parcours*

2.2 An einzelnen Stationen üben alle die Bewegungsabläufe und klären mögliche Fragen.

2.3 Teilen Sie die Klasse in zwei Mannschaften. Erläutern Sie den Bewegungsparcours. Die Mannschaften treten anschließend in einen Wettkampf ein und versuchen, den Parcours nacheinander so schnell wie möglich zu absolvieren. Planen Sie zwei Durchgänge ein.

Vorbereitung: *Aufbau und Ablauf Parcours*

2.4 Optional – für bewegungsstarke Klassen oder je nach verfügbarer Zeit – können Sie eine Partie Sitzvolleyball spielen lassen, damit die Kinder das Spiel auch in einer realen Situation erfahren. Bilden Sie entweder 6er-Mannschaften oder wechseln Sie während des Spiels. Denken Sie auch an Linien- und Schiedsrichter sowie Publikum, um möglichst viele Schülerinnen und Schüler einzubinden.

Vorbereitung: *Aufbau Spielfeld mit Netz*

### Phase 3: Auswertung und Reflexion

Im Anschluss an den Parcours werden die Erlebnisse in der Klasse besprochen und gemeinsam diskutiert.



*Arbeitsblatt 2*

3.1 Gehen Sie auf die Beobachtungen der Kinder ein und fragen Sie nach individuellen Eindrücken aus dem Übungs- und Spielverlauf. Benutzen Sie dazu eine Auswahl der Fragestellungen auf Arbeitsblatt 1. Die Kinder sollten sich zu ihren Spielerfahrungen äußern. Starten Sie abschließend eine kleine Umfrage innerhalb der Gruppe und bitten Sie um Handzeichen: Wer hat gut gespielt und wer nicht? Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler dazu auf, ihre Antwort zu begründen.

Ergebnissicherung: *Arbeitsblatt 2*

3.2 Schließen Sie die Unterrichtseinheit mit einem kurzen „Blitzlicht“ ab, das noch einmal die Aufmerksamkeit auf das persönliche Erleben und die Konfrontation mit der Inklusion lenkt: Jedes Kind sagt in einem Satz, wie es die Trainingsrunde zum Sitzvolleyball erlebt hat (z. B. was besonders aufgefallen oder im Gedächtnis geblieben ist) und welchen Eindruck es von der Sportart Sitzvolleyball hat. Geben Sie lernschwächeren Klassen folgende Formulierungshilfen:

- 1) „Die Trainingseinheit war für mich ..., weil...“
- 2) „Ich finde, Sitzvolleyball ist..., weil...“

**Tipp:** Alternativ kann in einer weiteren fachübergreifenden Unterrichtsstunde das Arbeitsblatt 1 genutzt werden, um die Ergebnisse festzuhalten und das Thema Inklusion am Beispiel Sitzvolleyball aufzugreifen. Für diesen Zweck ist sehr hilfreich, wenn Sie die spielpraktischen Versuche der Kinder aus Phase 2 fotografieren und damit die Reflexionsphase einleiten. Nutzen Sie dieses Bildmaterial als Einstieg, lassen Sie die Kinder das Arbeitsblatt bearbeiten und führen Sie den Unterricht ähnlich der Phase 3 unseres Vorschlages weiter.

# Für den Lehrertisch

## Alles auf einen Blick

Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien/Material
10 Minuten	Vorbereitung Aufbau der Stationen und des Spielfelds		
15 Minuten	1.1 Einstieg in das Thema Fotostory und begleitende Fragen	Einzelarbeit Unterrichtsgespräch/ Plenum	Kopien der Fotostory
10 Minuten	1.2 Unterrichtsgespräch Auswertung der Fragen und Erläuterung der Bewegungsabläufe, Begriffe und Regeln des Sitzvolleyballs	Unterrichtsgespräch/ Plenum	Arbeitsblatt 1, Aufbau und Ablauf Parcours
10 Minuten	2.1 Unterrichtsgespräch Vorstellung des Stationen-/Zirkeltrainings, Demonstration der einzelnen Stationsaufgaben, Bewegungsabläufe und Regeln	Unterrichtsgespräch/ Plenum	Stationsmarkierungen
10 Minuten	2.2 Übungen an den Stationen	Gruppenarbeit	vorbereitete Stationen
15 Minuten	2.3 Wettkampf Parcours Demonstration des Parcours und Wettkampf in zwei Gruppen (optional: Volleyballspiel)	Gruppenarbeit	zweireihige, markierte Wettkampfstrecke
10 Minuten	3.1 Auswertung und Reflexion Kommunikation, Kondition, Gefühle und Unterschiede im Spiel	Unterrichtsgespräch/ Plenum	Arbeitsblatt 2
10 Minuten	3.2 Blitzlicht Reflexion in Form eines „Blitzlichts“: In einem Satz fasst jedes Kind seine Eindrücke aus der Trainingseinheit zusammen und äußert eine Meinung zur Behindertensportart Sitzvolleyball und begründet beides.	„Blitzlicht“	

# Fotostory

Do., 19.00 Uhr – Die Berliner Sivobas\* treffen sich zum Spiel.



1

Spielstand  
15:16

Mal sehen, was die da drüben **DAZU** sagen.



2

Karin hat Aufgabe.

\* Sitzvolleyballer



3

Kein Problem für Ute – ein gekonnter Schmetterball.



4

Jörg rutscht in Position, baggert zu Karin und die gibt den Ball über das Netz.  
**SCHWEIN GEHABT!**



Schön locker bleiben! Weiter geht's!

So schnell dreht sich nur Stefan.



5

Den hab' ich!



6

Ute schmettert ...



7



8

Ein Block von Karin ... **ABER**

Give me ten!



9

Utes Ball war nicht zu halten.

16:16



10

# Fotostory



Kurze Zeit später ... Das Spiel neigt sich dem Ende zu.

Die Spannung steigt. Jetzt nur keinen Fehler machen! Das Spiel ist so gut wie gewonnen. Jörg sieht den Ball, geht in Position, setzt alles auf eine Karte ...



Der Ball fliegt zu Stefan ...



... der ihn mit Leichtigkeit aus einer Traumposition zurückspielt.



Das ist Karins Chance. Sie rutscht mit letzter Kraft nach vorn.



Mir geht die Puste aus. Jezt oder nie!!!



Ute ist zur Stelle, blockt, ABER ...



... schafft es nicht mehr!



18:25 Der Sieg geht an Mannschaft „BLAU“!

# Training an Stationen



## Station 1: Rutschen

Die Spielerinnen und Spieler können sich mithilfe von Armen und Beinen am Boden fortbewegen. Oberste Grundregel ist jedoch, dass das Gesäß zum Zeitpunkt der Ballberührung Bodenkontakt haben muss. Ist dies nicht der Fall, verliert die Mannschaft den Ballwechsel (Bezeichnung: Lifting). Die Schülerinnen und Schüler rutschen eine vorher festgelegte Strecke.

Hinweis: Sind zu viele Kinder an einer Station, legen Sie zwei Wegstrecken – hin und zurück – fest.

## Station 2: Drehen

Um den Ball anzunehmen und an eine Mitspielerin oder einen Mitspieler abzugeben bzw. in das gegnerische Feld zu befördern, ist notwendig, sich schnell aus der sitzenden Position heraus in verschiedene Richtungen zu drehen. Um dies zu trainieren, sitzen die Kinder auf dem Boden und heben beliebige Gegenstände auf einer Seite auf und legen sie auf der anderen Seite wieder ab, indem sie den ganzen Körper um 90 Grad drehen.



## Station 3: Aufgabe

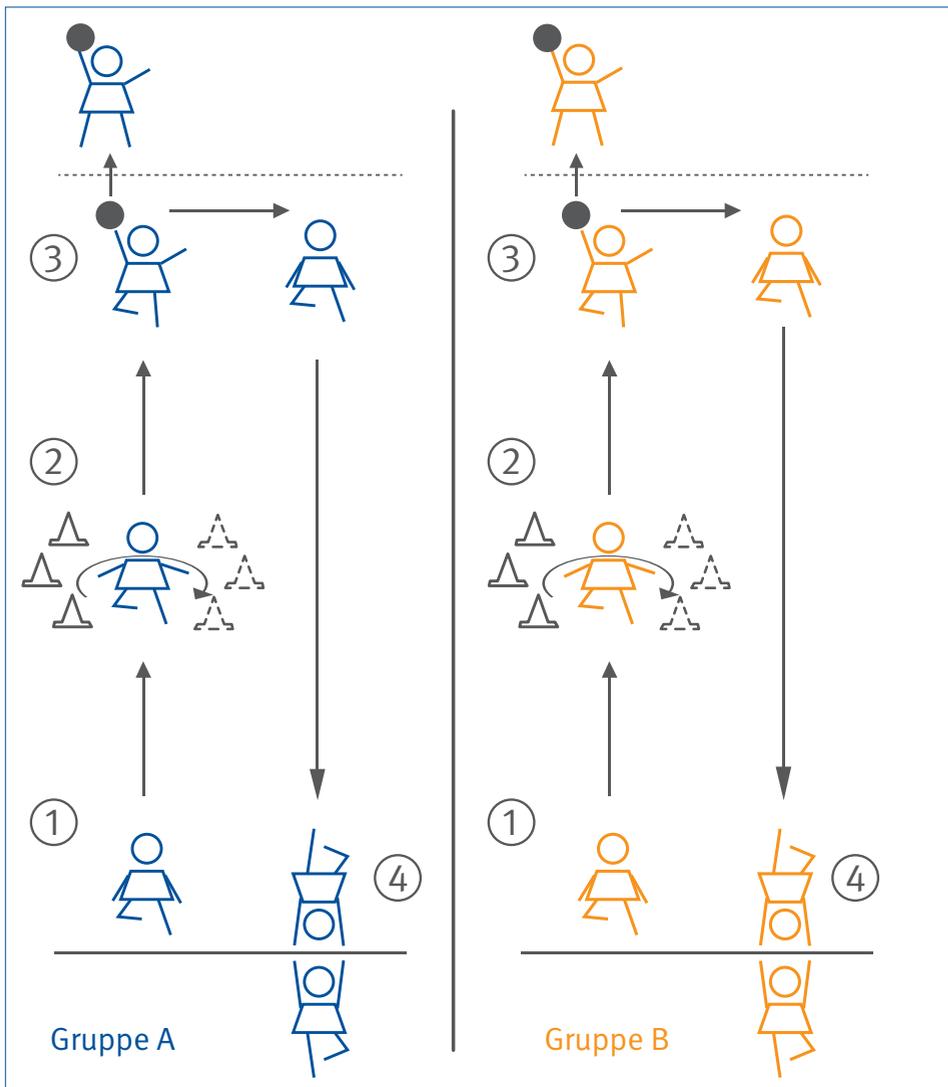
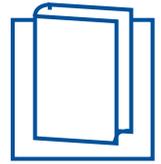
Die Aufgabe im Sitzvolleyball wird auf die gleiche Weise durchgeführt wie im herkömmlichen Volleyball. Um die klassische Aufgabe zu trainieren, sitzen sich immer zwei Schülerinnen oder Schüler gegenüber und spielen einander den Ball zu.



## Station 4: Abklatschen

Nach erfolgreichem Ballwechsel klatschen sich die Spielerinnen und Spieler gegenseitig in die Hände.

# Aufbau & Ablauf des Parcours



**Vorbereitung:** Teilen Sie die Klasse in Mannschaften auf, die sich jeweils am Start des Parcours anstellen. Gruppe A und B spielen gegeneinander auf Zeit. Das letzte Kind aus der Reihe stellt sich an das obere Ende des Parcours an Station 3.

**Station 1:** Auf ein Signal rutscht jeweils das erste Kind der Gruppe A und B ohne Ball in Richtung Station 2 los. Dabei darf sogar rückwärts gerutscht werden. Der Fokus liegt hierbei auf Schnelligkeit.

**Station 2:** An Station 2 angekommen versetzen die Kinder die Gegenstände durch Drehen des Körpers von einer Seite auf die andere. Achten Sie darauf, dass die Gegenstände ordentlich aufgestellt werden.

**Station 3:** Bis zu Station 3 wird wieder gerutscht. Hier steht ein Kind und wirft einem Sitzenden den Ball zu, den dieser als Aufgabe wieder zurückspielt. Nach gelungener Aufgabe drehen sich die Kinder um und rutschen zurück in Richtung Start.

**Station 4:** Am Start angekommen wird das nächste Kind abgeklatscht. Nun kann das zweite Kind den Parcours starten.

**Wettlaufende:** Die Mannschaft, deren Spielerinnen und Spieler zuerst wieder am Ausgangspunkt angekommen sind, hat gewonnen.

# Arbeitsblatt 1: Regeln



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Sitzvolleyball ist eine Sportart, die von allen gespielt werden kann. Sie eignet sich aber besonders für Menschen mit Beinbehinderungen oder Kniebeschwerden. Beim Sitzvolleyball handelt es sich um ein sehr schnelles Spiel, denn die Hände werden nicht nur zum Zurückschlagen des Balls benötigt, sondern auch zur Vorwärtsbewegung des Körpers.

Die Regeln im Sitzvolleyball unterscheiden sich kaum von den Regeln des Volleyballs. Natürlich gibt es aber ein paar kleine Unterschiede, die ihr euch vielleicht schon denken könnt.

## Das Spielfeld

- 1 Das Spielfeld ist kleiner: 6 x 10 Meter.
- 2 Die Netzhöhe beträgt für Männer 1,15 Meter und für Frauen 1,05 Meter.

## Das Spiel

- 3 Die Aufgabe darf direkt geblockt werden.
- 4 Bei der Ballberührung muss der Rumpf Bodenkontakt haben.

**Hinweis:** Bei internationalen Wettkämpfen müssen mindestens fünf Spielerinnen und Spieler eine Behinderung haben. Zusätzlich darf noch eine Spielerin oder ein Spieler mit einer so genannten „Minimal“-Behinderung eingesetzt werden.

# Arbeitsblatt 2: Reflexion



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Du hast die Sportart Sitzvolleyball kennengelernt und gespielt. Dabei hast du einzelne Bewegungen bis hin zum Wettkampf gelernt. Werte hier deine Erfahrungen aus und kreuze in der Tabelle an.

## 1. Spieltechnik: Ich finde, die Regeln von Sitzvolleyball sind:

1 = ganz leicht zu verstehen 3 = es geht so 5 = sehr schwierig

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 2. Die Unterschiede: Ich finde, Sitzvolleyball und Volleyball unterscheiden sich sehr voneinander.

1 = eigentlich nicht 3 = nur in einem einzigen Punkt, oder? 5 = ein völlig anderes Spiel

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 3. Einschränkungen: Es hat mich furchtbar gestört, im Sitzen spielen zu müssen!

1 = Nö, so sind die Regeln 3 = eine ziemliche Umstellung 5 = Das halte ich nicht aus!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 4. Fitness: Sitzvolleyball hat mich viel Kraft gekostet und war schwer zu spielen.

1 = Quatsch, das kann jeder 3 = Ein paar Minuten schaffe ich 5 = Mir tut alles weh!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 5. Der Spaßfaktor

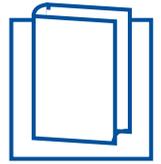
1 = große Langeweile 3 = Naja, es geht so 5 = Super-Spiel!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Was denkst du nach dem Wettkampf über:

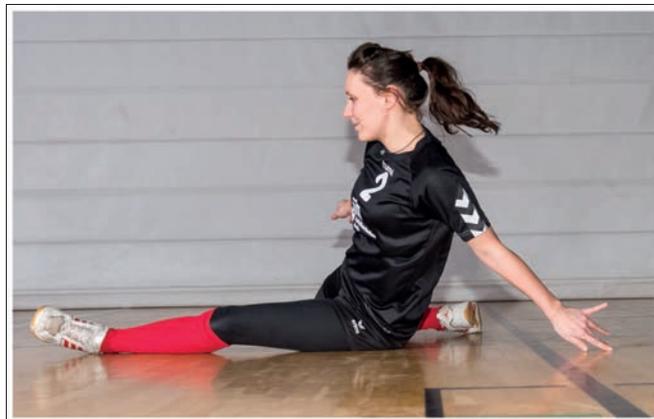
- deine Fitness?
- deine Lust an Mannschaftsspielen?
- deine Fähigkeit, dich auf etwas Ungewöhnliches einzulassen?
- dein Einfühlungsvermögen für Menschen mit Behinderungen?



## Station 1: Rutschen

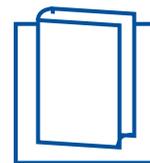
1. Setze dich mit einem angewinkelten Bein (siehe Foto) an die Startlinie und bewege dich mithilfe deiner Arme und Beine so schnell wie möglich vorwärts.
2. Wenn du am Ziel angekommen bist, stehe auf und laufe zurück zur Startlinie.
3. Wiederhole die Übung solange, bis das Zeichen zum Wechseln gegeben wird.



## Station 2: Drehen

1. Setze dich wie bei Station 1 mit angewinkelten Beinen auf den Boden.
2. Drehe dich zu einer Seite und greife nach einem der Gegenstände.
3. Drehe dich nun mit dem Gegenstand so schnell du kannst um 90 Grad und lege oder stelle den Gegenstand auf der anderen Seite ab.
4. Wiederhole diese Übung, bis du alle Gegenstände von der einen Seite auf die andere Seite gestellt oder gelegt hast.





## Station 3: Aufgabe

1. Suche dir eine Partnerin oder einen Partner und setzt euch mit etwa zwei Meter Abstand einander gegenüber auf den Boden.
2. Mache nun eine Aufgabe, so wie du sie gelernt hast – möglichst genau in Richtung deiner Partnerin oder deines Partners.
3. Nun wird der Ball auf die gleiche Weise zurückgespielt.
4. Wiederholt die Übung, bis das Zeichen zum Wechseln gegeben wird.



## Station 4: Abklatschen

1. Setze dich wieder mit deiner Partnerin oder deinem Partner im Abstand von etwa zwei Meter einander gegenüber auf den Boden.
2. Rutscht aufeinander zu und klatscht euch in die Hände.
3. Wiederhole diese Übung, bis das Zeichen zum Wechseln gegeben wird.



# Hintergrund: Sitzvolleyball

## Mission possible

„Spielerisch voll konzentriert und auch emotional wieder absolut auf der Höhe entwickelte sich ein dramatischer Kampf um die Medaille! Spielerisch auf noch höherem Niveau als das Vorrundenmatch, von der Dramatik kaum steigerbar mit dem glücklicheren Ende für unser Team! Der erste entscheidende Höhepunkt dazu im 2. Satz! 0:1 Satzrückstand – und bei 21:24 schon drei weitere Satzbälle für Russland zu einem 0:2! Doch mit höchstem Einsatz und großer Nervenstärke konnten wir zum 1:1 ausgleichen! – 3. Satz wieder Russland, 4. Satz wir – der Tie-Break im 5. Satz musste bei zwei Teams auf Augenhöhe die Entscheidung bringen! 13:11 für Deutschland, plötzlich 14:13-Matchball für Russland, bevor schließlich mit 16:14 (!) der historische Sieg für unser Team geschafft war!“ [5] Rudi Sonnenbichler



Sitzvolleyball ist ein Mannschaftssport, der von Menschen mit und ohne Handicap gleichermaßen ausgeübt werden kann. Vorteilhaft ist diese Disziplin für Menschen mit Beinbehinderungen, da im Sitzen keinerlei Prothesen benötigt werden. Aber auch Sportlerinnen und Sportler, die beispielsweise aufgrund von Knie- oder Knöchelverletzungen nicht im Stehen spielen können, finden im Sitzvolleyball eine Sportart, die durch Schnelligkeit und hohes Ballgeschick geprägt ist.

Auch wenn die Ausübung im Sitzen auf den ersten Blick entspannt erscheint, kann jeder, der dies einmal ausprobiert hat, bezeugen, dass „Action“ hier eine treffende Bezeichnung ist. Das hohe Spieltempo dieses Spiels ergibt sich einerseits aus dem niedrigeren Netz, andererseits daraus, dass die Hände nicht nur zum Weiterspielen des Balls genutzt werden, sondern auch zur Fortbewegung auf dem Feld.

### Geschichte des Sitzvolleyballs

Ähnlich wie manch andere Sportart im Bereich des Behindertensports beginnt die Geschichte des Sitzvolleyballs mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Für die vielen Kriegsversehrten wurden die Regeln des Faustballs dem Spielen im Sitzen angepasst. [6]

### Spielregeln

Das Spiel im Sitzvolleyball unterscheidet sich kaum vom Volleyball. Allerdings ist das Spielfeld kleiner (6 x 10 m) und das Netz niedriger (Herren 1,15 m, Frauen 1,05 m). Eine Aufgabe darf direkt geblockt werden und bei einer Ballberührung muss der Rumpf den Boden berühren.

### Rudi Sonnenbichler

„Vier Gründe, warum auch viele Menschen ohne Handicap sich für Sitzvolleyball interessieren sollten:

- Sitzvolleyball kann von Behinderten und Nichtbehinderten gleichberechtigt und gemeinsam ausgeübt werden. Das bedeutet, dass Nichtbehinderte keine Vorteile haben.
- Sitzvolleyball ist ein Sport, bei dem hohe Ball-Technik, immense Kondition und Koordination, enorme Schnelligkeit und Reaktion sowie große taktische Raffinesse gefragt sind – also ein Sport, der Geist und Körper anspricht.
- Sitzvolleyball ist ein Mannschaftssport. Man gewinnt oder verliert gemeinsam, lacht, jubelt oder weint gemeinsam, motiviert sich gegenseitig. Man spielt und kämpft nie alleine.
- Man lernt sehr viele interessante Menschen kennen! Menschen, die durch den Sport gelernt haben, ihr Leben trotz eines körperlichen Handicaps zu meistern! Das prägt auch das eigene Leben und erweitert den Horizont!

Unser gemeinsames Ziel muss sein, eine Gesellschaft zu schaffen, die niemanden ausschließt – eine inklusive Gesellschaft!“

Rudi Sonnenbichler, DBS-BT Sitzvolleyball-Nm/Herren

# Hintergrund: Sitzvolleyball

## Entwicklung in Deutschland

„Durch das kleinere Spielfeld wird das Spiel natürlich enorm schnell, daraus resultierend bleibt weniger Zeit zum ‚Rutschen‘. Das bedeutet, dass sehr präzise gespielt werden muss. Wie uns zu Ohren gekommen ist, ist es daher auch bei einigen Standvolleyballteams eine beliebte und effektive Trainingsmethode, um die Technik zu verbessern.“ [4] sivoba.de

Sitzvolleyball, so wie wir es heute kennen, gibt es seit 1956. Die Sportart wurde in den Niederlanden, angelehnt an das aus Deutschland kommende Sitzballspiel, eingeführt. Auch wenn Sitzvolleyball erst 1978 von der International Sports Organisation for the Disabled (ISOD) anerkannt wurde, finden bereits seit 1967 internationale Meisterschaften statt. Und – wie sollte es anders sein – wurde das erste internationale Turnier im Sitzvolleyball im niederländischen Haarlem ausgerichtet. [7] Seit 1980 ist Sitzvolleyball fester Bestandteil im paralympischen Programm.

Aktiv tätige Vereine gibt es in Deutschland derzeit in Berlin, Bielefeld, Cottbus, Dresden/Freital, Hamburg, Leipzig, Leverkusen, Magdeburg, Grevenbroich, Neubrandenburg und Nienburg/Weser.

Aber auch auf internationalem Parkett macht der deutsche Sitzvolleyball von sich reden. Neben nationalen Turnieren und der Deutschen Meisterschaft werden im Sitzvolleyball alle zwei Jahre die Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen. Zu den führenden Sitzvolleyballnationen gehören neben Deutschland Bosnien und Herzegowina, Russland, die Ukraine und der Iran. [8] Die letzten Paralympischen Spiele 2012 in London haben gezeigt, dass die Messlatte sehr hoch hängt – dennoch brachten die deutschen Sitzvolleyballer eine verdiente Bronzemedaille mit nach Hause.

Wie der Sport Menschen verbindet, zeigte 2012 die Teilnahme Ruandas bei den Paralympics in London. Ehemals verfeindete Tutsi und Hutu spielten in einem Team. Der veheerende Bürgerkrieg hinterließ zahlreiche Menschen mit schweren Verletzungen. Der gezielte Aufbau und die Organisation von Behindertensport sollen diesen Menschen zu einer Zukunft und einem besseren Ansehen in der Bevölkerung verhelfen. Dominique Bizimana, Chef des Paralympischen Komitees in Ruanda und Mitglied des Sitzvolleyballteams, begründet sein Engagement so: „Für viele Menschen mit Behinderung ist Sport der einzige Weg zurück in die Gesellschaft. Auch ich wollte immer schon Sportler werden. Aber nach meiner Verletzung habe ich lange nicht gewusst, wie ich das tun soll.“ [9] Im Sitzvolleyball hat er nun einen Sport gefunden, der seinen Wünschen und Möglichkeiten entspricht.



*Internationale Erfolge*

*Integrationssport Sitzvolleyball*

# Hintergrund: Inklusion

*„Inklusion im Bildungsbereich bedeutet, dass allen Menschen die gleichen Möglichkeiten offen stehen, an qualitativ hochwertiger Bildung teilzuhaben und ihre Potenziale entwickeln zu können, unabhängig von besonderen Lernbedürfnissen, Geschlecht, sozialen und ökonomischen Voraussetzungen.“ [10] Deutsche UNESCO-Kommission e. V.*



Die Leitlinien für eine inklusive Bildungspolitik wurden 2009 durch die UNESCO auf den Weg gebracht. Mit dem Aktionsplan „Bildung für alle“ setzt sich die Weltgemeinschaft seitdem dafür ein, allen Menschen den Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung zu sichern. Die Aufgabe der Mitgliedsländer besteht darin, Strategien, Konzepte und Möglichkeiten für eine inklusive Schule zu entwickeln und damit die Qualität des Zusammenlebens behinderter und nichtbehinderter Menschen zu verbessern.

Ausgehend von der Einsicht, dass der Reichtum unserer Gesellschaft in ihrer Pluralität liegt, besteht die logische Forderung darin, ein Bildungssystem anzustreben, das allen Kindern – unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer sozialen oder ethnischen Herkunft, ihrer Kultur oder Behinderung – den gleichen Raum zum Lernen bietet. Eine Schule für alle?

Wenn auch für manche vielleicht schwer vorstellbar, steckt dahinter doch eine gute Idee, deren Umsetzung einer schlüssigen und praktikablen Strategie bedarf.

## *Pädagogische Strategien*

Auch Deutschland – also jedes einzelne Bundesland – hat sich mit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention verpflichtet, das bestehende Bildungssystem zu prüfen und pädagogische Konzepte zu entwerfen, um drohenden Stigmatisierungen frühzeitig entgegenzuwirken. Gemeinsamer Unterricht von Kindern mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf ist laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung in Deutschland nach wie vor rar, dennoch gibt es in allen 16 Bundesländern bereits Beispiele positiver gelebter Inklusion. [11]

## *Gelebte Inklusion*

Um die Idee der inklusiven Bildung auf lange Sicht hin erfolgreich umzusetzen, bedarf es neben fachlich geschultem Personal und Lehrkräften vor allem geeigneter didaktisch-methodischer Unterrichtskonzepte, die auch eine lernabhängige Differenzierung bieten. Ziel ist, den Lernenden mit handlungsorientierten Unterrichtsszenarien Raum für „zunehmend selbstständige und ergebnisorientierte Entwicklungsprozesse“ [12] anzubieten. Um hier anzuknüpfen und den Lehrkräften Impulse zu geben, wie die körperliche und kommunikative Auseinandersetzung mit dem Thema Behinderung auf spielerische Weise an die Kinder herangetragen werden kann, bieten insbesondere Sportarten wie Sitzvolleyball eine geeignete Grundlage: Das gemeinsame Spiel von Behinderten und Nichtbehinderten fördert das Verständnis für den Anderen.

# Quellen

- [1] Norbert Koch: Bildung braucht Bewegung. Möglichkeiten der individuellen Förderung. In: Sonderheft Sport für die Grundschule. München (Vlg. Oldenbourg), März/April 2013
- [2] Kultusministerkonferenz (Hrsg.): Gemeinsame Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 20.09.2007, Beschluss des Deutschen Olympischen Sportbundes vom 22.10.2007 Internet: [http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2007/2007\\_09\\_20-Handlungsempf-KMK-DSB-Schulsport.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2007/2007_09_20-Handlungsempf-KMK-DSB-Schulsport.pdf) [Stand: 13.03.2013]
- [3] medi: Sitzvolleyball. Mit Erfolg zum Sieg. Internet: <http://www.stolperstein.com/sitzvolleyball.html> [Stand: 13.03.2013]
- [4] Sitzvolleyball. Internet: [www.sivoba.de](http://www.sivoba.de) [Stand: 06.03.2013]
- [5] Rudi Sonnenbichler: „Mission Impossible“ war erfolgreich – Der Sitzvolleyball-Bundestrainer im „Interview der Woche“. Internet: <http://www.volleyball-verband.de/index.php?dvv=webpart.pages.report.ReportViewPage&coid=21478&cid=94> [Stand: 14.03.2013]
- [6] Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e. V.: Sitzvolleyball. Internet: <http://bprsv-online.de/index.php/behindertensport/sitzvolleyball> [Stand: 14.03.2013]
- [7] Behinderten-Sportverband Brandenburg e. V.: Was ist eigentlich Sitzvolleyball. Internet: <http://www.bsbrandenburg.de/index.php/sitzvolleyball/73-sitzvolleyball.html> [Stand: 20.03.2013]
- [8] Sitzvolleyball Berlin: Sitzvolleyball. Internet: <http://www.sivoba-berlin.com/die-sportart.html> [Stand: 20.03.2013]
- [9] Focus online: Tutsi und Hutu: Gemeinsam machen sie Ruanda stolz. 05.09.2012. Internet: [http://www.focus.de/sport/olympia-2012/volleyball-paralympics-tutsi-und-hutu-gemeinsam-machen-sie-ruanda-stolz\\_aid\\_813498.html](http://www.focus.de/sport/olympia-2012/volleyball-paralympics-tutsi-und-hutu-gemeinsam-machen-sie-ruanda-stolz_aid_813498.html) [Stand: 20.03.2013]
- [10] Deutsche UNESCO Kommission e. V. (Hrsg.): Inklusion: Leitlinien für die Bildungspolitik. Bonn, 2010. Internet: <http://www.unesco.de/index.php?id=4162> [Stand: 14.03.2013]
- [11] Prof. em. Dr. Klaus Klemm: Gemeinsam lernen. Inklusion leben. Status Quo und Herausforderungen inklusiver Bildung in Deutschland. Gütersloh, Bertelsmann Stiftung (Hrsg.), 2010
- [12] Kultusministerkonferenz (Hrsg.): Inklusive Bildung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen in Schulen. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 20.10.2011. Internet: [http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2011/2011\\_10\\_20-Inklusive-Bildung.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2011/2011_10_20-Inklusive-Bildung.pdf) [Stand: 20.03.2013]



# Seminare für Lehrkräfte

Das vielfältige Seminarangebot der KUVB und der Bayer. LUK bietet Lehrkräften Unterstützung, Unfälle im Schulalltag zu reduzieren und persönliche Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu stärken und zu erweitern. Dabei liegt ein Hauptaugenmerk auf dem Sportunterricht als einem Unfallschwerpunkt in der Schule. Daher werden spezielle Seminare für Lehrkräfte veranstaltet, die das Fach Sport unterrichten.

Besuchen Sie unser neues Schulsportportal! Hier finden Sportlehrkräfte alle Vorschriften und Informationen zum Sportunterricht.

[www.kuvb.de](http://www.kuvb.de)



**Kommunale Unfallversicherung Bayern**  
**Bayerische Landesunfallkasse**

Ungererstr. 71  
80805 München  
Service-Telefon: 089 360 93-440  
Fax: 089 36093-135

[www.kuvb.de](http://www.kuvb.de), [www.bayerluk.de](http://www.bayerluk.de)  
[post@kuvb.de](mailto:post@kuvb.de)