



# Das Wettbewerbsfreie Angebot

## Einführung

Das Wettbewerbsfreie Angebot ist fester Bestandteil im Rahmen von SO- Veranstaltungen und wird über die ganze Veranstaltungszeit hinweg angeboten. Sinn und Zweck des Wettbewerbsfreien Angebots (WBFA) ist es, Freude an Bewegung und den Sinneserfahrungen des eigenen Körpers zu wecken. Die Teilnahme ist für jedermann möglich und soll für jedes Niveau des Könnens eine bewältigbare Herausforderung darstellen. Durch positive Erfolgserlebnisse beim Absolvieren der vielfältigen Stationen soll Motivation für weitere Bewegung entstehen.

## Grundlagen

Das subjektive Erleben des eigenen Körpers über die Körperwahrnehmung ist eine wichtige Grundlage in der Entwicklung von Selbstkonzept und Selbstbewusstsein (vgl. Passolt in Zimmer, 1997, S. 134, zit. nach Reth-Scholten) und dient letzten Endes dem Erwerb komplexer Fertigkeiten wie Konzentration, Feinmotorik, Rhythmus und Gleichgewicht (Grundgedanke von Ernst Kiphard, Vater der Psychomotorik in Deutschland).

Diese Herangehensweise an die Grundlagen der Bewegungsentwicklung wird im Sport- und Sozialwissenschaftlichen Themenfeld der Psychomotorik behandelt. Die Psychomotorik bildet somit die Grundlage der Inhalte und der Durchführung des WBFA.

Zusammenfassend geht die Psychomotorik zwei Absichten nach:

- Förderung von motorisch unterentwickelten und verhaltensauffälligen Menschen
- Kompetenzerweiterung zum sinnvollen Umgang mit der Umwelt und zum eigenverantwortlichen und selbstständigen Handeln

Das grundlegende Problem bei motorisch unterentwickelten Personen ist oftmals die fehlende Fähigkeit, Sinnesreize aus der Umwelt richtig aufnehmen, richtig interpretieren und richtig verarbeiten zu können. Somit prasselt ununterbrochen eine Flut an Sinnesreizen auf Menschen mit solchen Unterentwicklungen ein, die sie nicht filtern können und folglich oftmals überfordert sind. Angepasste, sportspezifische Bewegungen können nicht gelernt werden, weil weder die Umwelt noch der eigene Körper verstanden und genutzt werden können. Aus Mangel an Fähigkeiten, mit dem eigenen Körper etwas anfangen zu können, können weder sportartentypische Bewegungsmuster noch ein passendes Regelverständnis entwickelt werden.

Premium Partner

 WURTH

 ABB

 s.Oliver



Um die Förderung und Kompetenzerweiterung verwirklichen zu können, soll versucht werden, eine schematische Vorstellung vom eigenen Körper und von Wahrnehmung von Körpersignalen durch spielerische Formen der Bewegung und Sinneserfahrung zu entwickeln. Die spielerische Erfahrung verbindet dabei die empfundene Realität (das „Innen“) des Menschen mit den äußerlichen Umständen (dem „Außen“). (vgl. Hanne-Behnke 2001, S. 220).

Die übergeordneten Ziele der Psychomotorik sind die Entfaltung der Körper-, Sozial- und Sachkompetenz. Der Mensch soll sich selbst mit seinem Körper wahrnehmen und so psychische und physische Dysbalancen abbauen. Er soll entdecken, was möglich ist und ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen, soll seine Umwelt verstehen, um positiv mit ihr interagieren zu können. Dies kann nur geschehen, wenn die Handlungsfähigkeit gefördert wird, damit der Mensch selbst aktiv werden kann. Daher zielt die Psychomotorik auch darauf ab, Bewältigungsstrategien zur Selbsthilfe zu vermitteln, damit man sich zu einer handlungsfähigen, gesunden und selbstbewussten Person entwickeln kann.

Die Psychomotorik befasst sich mit drei Kernbereichen der Wahrnehmung:

- Ich-Kompetenz

Sich selbst und den eigenen Körper (kognitiv) zu erfahren und (affektiv) zu erleben

- Sach-Kompetenz

Anpassung des Selbst an die dingliche Umwelt, sowie Anpassung der Umwelt durch Handeln ans Selbst

- Sozial-Kompetenz

Anpassung an andere Personen, Verdeutlichung eigener Bedürfnisse in Kommunikation

Man unterscheidet bei der Entwicklung der Handlungsbefähigung also dementsprechend drei Lernbereiche:

- Wahrnehmungsbereich

Abwandlung der erlernten Wahrnehmungsgrundmuster durch Variation und Modifikation;  
Vermittlung optischer, akustischer, taktiler u. kinästhetischer Sinneserfahrungen, sowie Erfahrungen der Körper- und Raumorientierung



- Bewegungsbereich

Erweiterung und situative Abwandlung der Bewegungsmuster; mit Gelegenheiten zur Bewegungserfahrung nehmen Steuerungsfähigkeit, Gesamtkörperkontrolle, Körperkoordination, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit zu; Entwicklung von Handlungsintelligenz; Erarbeitung bzw. Erweiterung von Grob- und Feinmotorik etc.

- Emotional-sozialer Bereich

Expressivität und Kooperation: Gefühls- und Stimmungsausdruck über Bewegung; Wahrnehmung der Gefühle etc. Anderer über Verhalten, körperliche, gestische, mimische und stimmliche Äußerungen; Kommunikation; gemeinsame Lösungsfindung

### *Motorische Prinzipien des Wettbewerbsfreien Angebots*

Das WBFA soll eine Vielfalt an Körpererfahrungen ermöglichen und alle Basisaktivitäten ansprechen.

Die Basisaktivitäten sind:

Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausholbewegungen, Schießen, Schwimmen sowie für Menschen mit Mehrfachbehinderung manueller und elektrischer Rollstuhl.

Aus motologischer Sicht ist es auch wünschenswert, alle motorischen Dimensionen abzubilden.

Die motorischen Dimensionen sind: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit.

Die einzelnen motorischen Kategorien sind (entnommen der Testbatterie für motorische Fähigkeiten nach Woll und Bös):

Feinkoordination:

- Exterozeptiv-geführt (Auge-Hand-Koordination), z.B. „Heißer Draht“, Liniennachfahren, Stifte umstecken
- Interozeptiv/ballistisch (Ganzkörper): Hampelmann in verschiedenen Varianten
- Interozeptiv-statisch (Gleichgewichtssinn): Einbeinstand (Augen offen)

Grobkoordination:

- Exterozeptiv-ballistisch (Ganzkörper): Ballwurf an die Wand, wieder fangen
- Exterozeptiv-geführt (Gleichgewicht): Achterkreisen im Einbeinstand um zwei Kegel
- Interozeptiv-statisch (Gleichgewicht): Einbeinstand (Augenzu)
- Exterozeptiv-ballistisch (Ganzkörper): Senkrechter Ballwurf mit Körperdrehung und Fangen
- Interozeptiv-ballistisch (Ganzkörper): Ball zwischen gegrätschten Beinen umgreifen
- Interozeptiv-dynamisch (Ganzkörper): Gehen rückwärts
- Interozeptiv-statisch (Gleichgewicht): Balancieren auf schmaler Schiene (einbeinig)



Ganzheitliche Körperansprache:

- Hände
- Arme
- Füße
- Fühlen, Riechen

### *Ablaufprinzipien des WBFA*

Der Durchlauf durch das WBFA folgt keinen strengen Regeln. Folgende Hinweise sollen einen angenehmen und zwanglosen Ablauf gewährleisten:

- Die Aufgaben müssen für jede Altersgruppe und jedes Niveau des Könnens erfolgreich zu bewältigen und anspruchsvoll sein, das heißt, es müssen für jede Station verschiedene Schwierigkeitsgrade vorbereitet werden.
- Jeder muss ein Erfolgserlebnis haben können.
- Das WBFA hat keinen Wettkampfcharakter. Es ist darauf zu achten, dass sich die TN nicht an den Ergebnissen oder Erfolgen der anderen TN messen (lassen).
- Die Teilnehmer werden stets von ihrer Bezugsperson bzw. von einem Volunteer begleitet
- Jede Station wird von einem Helfer betreut, der die jeweilige Aufgabe erklären können muss sowie die Station nach Besuch wieder herrichtet.
- Das verwendete Material und der Aufbau für die Stationen darf für die Teilnehmer keine Gefährdung bzw. Aufforderung zur Gefährdung anderer bedeuten.
- Die Stationen müssen nicht in einer festgelegten Reihenfolge durchlaufen werden.
- Bei jeder Station gibt es einen Motiv-Stempel/Haken auf die Laufkarte, damit ersichtlich ist, dass die Station erfolgreich durchlaufen wurde.
- Die Teilnehmer müssen nicht alle Stationen durchlaufen; die Auswahl ist freigestellt. Es sollte möglichst viel motiviert werden, damit die Teilnehmer so viele Erfahrungen wie möglich machen können.
- Jeder Teilnehmer wird auf einer Bühne geehrt mit Siegerehrungsmusik (Let me win), einer Urkunde/Laufkarte sowie einer manifesten Auszeichnung (Teilnehmerschleife, Medaille).

### *Vorbereitung des WBFA*

- Die Konzeption für das WBFA wird den durchführenden Helfern vorab in einer Präsentation vorgestellt und erläutert. Dort werden Hintergründe, Sinnhaftigkeit und Ablauf des WBFA besprochen und erklärt.



- Familienmitglieder sollen explizit zur Teilnahme aufgefordert werden
- Im Vorfeld sollen explizit auch Einrichtungen für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung eingeladen werden, die nicht zum Einzugskreis von SO gehören

### **Ganzjähriges Üben (PBA/MATP)**

Das Motor Activities Training Program (MATP), auf Deutsch Psychomotorisches Bewegungsangebot (PBA), wurde von Special Olympics seit den 1980er Jahren fortlaufend weiterentwickelt. Das PBA umfasst jedoch nicht nur ein Wettbewerbsfreies Angebot, welches mit der Zeit fest in den Rahmen von SO-Veranstaltungen integriert wurde, sondern beinhaltet ebenfalls ein von Special Olympics konzipiertes ganzjähriges Trainingsangebot.

Das psychomotorische Bewegungsangebot richtet sich an Athletinnen und Athleten mit einer schwerwiegenden geistigen Behinderung, die aufgrund ihrer Einschränkungen nicht in der Lage sind, an Special Olympics-Sportwettbewerben teilzunehmen. Das PBA zielt darauf ab, Athletinnen und Athleten mit einer schwer ausgeprägten geistigen Behinderung, die möglicherweise auch körperlich eingeschränkt sind, so nah wie möglich an sportartspezifische Einzelübungen heranzuführen.

Das PBA hat keinen Wettbewerbsgedanken, keinerlei Kriterien zur Teilnahme an übergeordneten Wettbewerben und hat ebenso kein festgelegtes Regelwerk. Darüber hinaus gibt es keine Auszeichnung oder anderweitige Wertung der Leistungen.

In Deutschland wird derzeit das wettbewerbsfreie Angebot im Rahmen von SO-Veranstaltungen praktiziert. Es existieren bereits ähnliche Trainingsansätze im Bereich der Psychomotorik, jedoch wird die Durchsetzung eines ganzjährigen entsprechenden Angebots angestrebt.

### **Weiterführende Informationen**

Trainingshandbuch zum Psychomotorischen Bewegungsangebot, entwickelt von Special Olympics Baden-Württemberg: [https://specialolympics.de/fileadmin/user\\_upload/lv/lv-bw/pdf-Dateien/PBA/PBA\\_Trainingshandbuch\\_kurz.pdf](https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/lv/lv-bw/pdf-Dateien/PBA/PBA_Trainingshandbuch_kurz.pdf)

### **Kontakt**

Johanna Hiendl

Nationale Koordinatorin

[johanna.hiendl@specialolympics.de](mailto:johanna.hiendl@specialolympics.de)