

Skiunterricht für Menschen mit geistiger Behinderung



Eingereicht von: Jacqueline Kaeser

Ort und Datum: Laax, 2. September 2012

Inhaltsverzeichnis

1 Ausgangslage	2
2 Voraussetzungen für den Skiunterricht von Menschen mit geistiger Behinderung	3
2.1 Kognitive Voraussetzungen	3
2.2 Körperliche Fähigkeiten	3
2.3 Selbstwirksamkeitserwartung.....	4
2.4 Motivationale Aspekte.....	5
3 Umgang mit Erwartungen	6
4 Hinweise für den Skiunterricht	7
4.1 Emotionen.....	7
4.2 Zielsetzung	7
4.3 Zeitplanung	8
4.4 Sicherheit.....	8
4.5 Methodische Grundsätze	9
4.6 Leistungsgedanke.....	9
4.7 Ressourcen.....	9
5 Zusammenfassung	10
6 Schlusswort	11
Verzeichnisse	12
Literaturverzeichnis.....	12
Abbildungsverzeichnis	12
Anhang	13
Ehrenwörtliche Erklärung.....	13

1 Ausgangslage

In meinem Berufsalltag bin ich einerseits als Schneesportlehrerin auf der Skipiste anzutreffen, andererseits arbeite ich an einer Schule für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung. Immer wieder überschneiden sich diese zwei Bereiche, wenn ich mit meinen Schülern zum Skifahren gehe oder wenn ich von der Skischule Gäste mit einer Behinderung zugeteilt bekomme. Obwohl ich in beiden Bereichen über eine Ausbildung verfüge, stellen sich auch für mich immer wieder neue Herausforderungen im Skiunterricht mit Menschen mit einer Behinderung. Bei einer körperlichen Behinderung gibt es technische Lösungen, bei einer geistigen Behinderung nicht. Den Schwerpunkt dieser Arbeit möchte ich auf den Skiunterricht mit Menschen mit einer geistigen Behinderung legen, da sich für mich hier die grösseren Herausforderungen stellen und auch weniger Material in diesem Bereich zur Verfügung steht. Bei meiner anfänglichen Literatursuche zeigte sich nämlich schnell, dass kaum Literatur vorhanden ist. Deshalb möchte ich mich in dieser Facharbeit mit dem Thema «Skiunterricht für Menschen mit geistiger Behinderung» auseinandersetzen.

Die personalen Gegebenheiten spielen im Unterricht mit Menschen mit einer Behinderung eine grosse Rolle. In der Facharbeit sollen die Voraussetzungen für den Skisport von Gästen mit geistiger Behinderung erarbeitet werden. Ausserdem setze ich mich mit den Erwartungen die an den Unterricht gestellt werden auseinander und erarbeite verschiedene Punkte, die im Unterricht mit Menschen mit einer geistigen Behinderung besonders zu beachten sind.

2 Voraussetzungen für den Skiunterricht von Menschen mit geistiger Behinderung

Jeder Gast bringt unterschiedliche Voraussetzungen für den Skiunterricht mit. Besucht ein Mensch mit geistiger Behinderung einen Skikurs, erwartet der Schneesportlehrer Schwierigkeiten im kognitiven Bereich. Neben den Lernschwierigkeiten sind aber bei Menschen mit geistiger Behinderung oft auch körperliche Defizite vorhanden und auch die Selbstwirksamkeitserwartung und die Motivation spielen für die Lernprozesse eine wichtige Rolle.

2.1 Kognitive Voraussetzungen

Menschen mit einer geistigen Behinderung haben eine Beeinträchtigung im kognitiven Bereich. „Zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen zählen zum Beispiel die Fähigkeiten zu lernen, zu planen, zu argumentieren. Einschränkungen in diesem Bereich können auch bedeuten, dass eine Person Schwierigkeiten hat, eine Situation zu analysieren, etwas zu verallgemeinern oder vorzuschauen“ (Insieme, 2012). Dadurch ist die Lernfähigkeit verlangsamt und die Entwicklungsschritte sind weniger vorhersehbar.

2.2 Körperliche Fähigkeiten

Im Skiunterricht mit Menschen mit einer geistigen Behinderung muss der Schneesportlehrer sich darüber bewusst sein, dass Menschen mit geistiger Behinderung oft auch motorische Defizite aufweisen. Diese Defizite sind nicht immer auf den ersten Blick sichtbar, aber „...weit über 90% aller geistig behinderten Menschen zeigen gestörte Bewegungsmuster. Die Alltagsmotorik ist dabei viel weniger gestört als komplexere Ganzkörperbewegungen, wie sie der Sport verlangt und die deutlich höhere koordinative Anforderungen stellen“ (Rosetto, 2008, S.56). Somit sind für den Unterricht nicht nur die kognitiven Voraussetzungen zu beachten, sondern auch die körperlichen Voraussetzungen, denn oft sind „...Bewegungsgeschwindigkeit, Reaktionszeit, Körperwahrnehmung, Raum- und Zeitorientierung sowie Balance und Gleichgewicht gestört“ (ebd.). Also alles Bereiche, die für das Erlernen des Skifahrens von zentraler Bedeutung sind.

2.3 Selbstwirksamkeitserwartung

In Hinblick auf die Motivation etwas Neues zu lernen, spielt die Selbstwirksamkeitserwartung eine wichtige Rolle. Fühlt sich ein Mensch in Hinblick auf eine Aufgabe hoch selbstwirksam, führt er einen Misserfolg auf unzureichende Anstrengung zurück. Die Anstrengung ist ein Faktor, den er kontrollieren kann und somit hat er die Möglichkeit, seine Erfolgsbilanz wieder zu verbessern.

Menschen die sich aber für weniger selbstwirksam halten, führen ihre Misserfolge auf ihre Unfähigkeit zurück. Sie gehen davon aus, dass sie an ihren Leistungen nichts ändern können und es fehlt ihnen an Motivation, eine Verbesserung anzustreben (vgl. Mietzel, 1998, S.324).

Der Schneesportlehrer muss wissen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung bei Menschen mit geistiger Behinderung oft gering ist, da Menschen mit geistiger Behinderung vermehrt Misserfolge erleben. Das bedeutet, dass das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt und der Wille ein Ziel zu erreichen und Schwierigkeiten zu überwinden oft nicht so stark ist. Es stellt sich also die Frage, wie man die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartungen fördern kann. Albert Bandura spricht von vier Bedingungen, unter denen Lernende Hinweise auf ihre Selbstwirksamkeit empfangen können:

▶ **Eigene Leistungsgeschichte**

Erlebte Leistungsergebnisse wirken sich auf zukünftige Erwartungen aus. Hat man bisher überwiegend Misserfolge erlebt, werden die Selbstwirksamkeitserwartungen gesenkt. Erfolge hingegen wirken sich positiv auf die Selbstwirksamkeitserwartungen aus.

▶ **Stellvertretende Erfahrungen**

Lernende müssen Misserfolge und Erfolge nicht unbedingt selbst erfahren. Auch durch die Beobachtung von Vorbildern lassen sich Erwartungen verändern. Löst eine Person, die einem ähnlich ist, eine Aufgabe erfolgreich, steigert sich das eigene Zutrauen.

▶ **Ermunterungen auf sprachlichem Wege**

Selbstwirksamkeitserwartungen können durch glaubwürdige Zusprüche «gutes Zureden» gesteigert werden.

▶ **Selbstbeobachtung eigener Gefühlszustände**

Die Gefühle dienen als Motor der Lernmotivation. Sie setzen Anstrengung in Gang oder bewirken Mutlosigkeit. Ein «gutes Gefühl» steigert die Erfolgserwartungen, während ein «schlechtes Gefühl» diese Erwartungen mindert (vgl. Mietzel, 1998, S. 324-325).

Die Lerngeschichten von Menschen mit einer geistigen Behinderung sind geprägt von Misserfolgen. Die Selbstwirksamkeitserwartungen sind tief. Der Schneesportlehrer muss die Aufgabenstellungen so stellen, dass Erfolge möglich sind und die Selbstwirksamkeitserwartung gesteigert werden kann. Grundsätzlich ist dies bei allen Gästen so, aber Menschen ohne Behinderung können mit Misserfolgen besser umgehen und das nicht Erreichen eines Ziels kann auch mal den Ehrgeiz wecken. Menschen mit geistiger Behinderung werden aber durch Misserfolge meist noch mehr entmutigt und versuchen die Aufgabe beim nächsten Mal zu umgehen. Auch Erfolge von anderen Gästen, mit ähnlichen Voraussetzungen, können gegenseitig Mut zusprechen. Wenn möglich, sind solche Situationen zu schaffen. Zudem kann «gutes Zureden» die Selbstwirksamkeitserwartung steigern. Dies ist bei allen Gästen so, aber der Schneesportlehrer muss wissen, dass Menschen mit geistiger Behinderung noch mehr Ermutigung brauchen und dass die sprachliche Ermunterung ein Mittel ist, das der Schneesportlehrer gezielt einsetzen kann.

2.4 Motivationale Aspekte

In der Arbeit mit Menschen mit einer geistigen Behinderung haben motivationale Aspekte grossen Einfluss auf Lernprozesse. Es wird bei Menschen „...mit geistiger Behinderung von einer verringerten Motivation zur selbstständigen Lösung von Aufgaben und Selbststeuerung von Lernprozessen ausgegangen, die auch als reduzierte intrinsische Motivation beschrieben wird“ (Schuppener, zit. nach Switzky, 2008, S. 103). Ein Mensch ist intrinsisch motiviert, wenn er sich einer Aufgabe zuwendet, weil ihm die Betätigung Spass macht, weil er Interesse daran hat oder weil die Aufgabe seine Neugier weckt. Die extrinsische Motivation hingegen erfolgt, wenn Menschen nur etwas tun, weil andere sie dafür belohnen (vgl. Mietzel, 1998, S. 320). Es wird vermutet, dass für den Versuch eine herausfordernde Aufgabenstellung zu lösen, die intrinsische Belohnung bei Menschen mit geistiger Behinderung geringer ausfällt, als bei nicht behinderten Menschen. Dies hat zur Folge, dass Menschen mit Behinderung bei Herausforderungen eher mit Ablehnung reagieren und lieber greifbare Belohnungen wählen (vgl. Schuppener, zit. nach Zigler & Balla, 2008, S. 103).

Die Motivation eines Gastes spielt für den Lernerfolg eine entscheidende Rolle. Ist dem Schneesportlehrer bewusst, dass die Belohnungssysteme bei Menschen mit geistiger Behinderung anders funktionieren, kann der Schneesportlehrer besser mit dieser Situation umgehen.

3 Umgang mit Erwartungen

Skiunterricht ist eine bezahlte Dienstleistung, an die Erwartungen gestellt werden. Erwartungen kommen von den Gästen, den Eltern, vom Skilehrer und von der der Skischule.

Der Gast soll etwas lernen, sich sicher bewegen und Freude daran haben. Diese Erwartungen können im Unterricht mit Menschen mit einer geistigen Behinderung vermehrt zu Unstimmigkeiten führen.

Es stellt sich nur schon einmal die Frage, wie der Gast geschult werden soll? Kann er in eine Klasse integriert werden? Falls eine Integration aufgrund der Behinderung nicht möglich oder nicht erwünscht ist, bietet die Skischule besondere Tarife für diese Gäste an? Wer entscheidet, ob ein Gast in einer Klasse geschult werden kann? Dies ist auch für die Skischule keine leichte Aufgabe. Gleichstellung ermöglichen und die Akzeptanz der anderen Gäste zu haben, funktioniert nicht immer reibungslos.

Vom Skiunterricht wird erwartet, dass möglichst viele Fortschritte in möglichst kurzer Zeit erreicht werden. Auch wenn die Ansprüche an die Lernfortschritte bei Menschen mit geistiger Behinderung angepasst sind, heisst das nicht, dass sie nicht vorhanden sind. Lernfortschritte zu erzielen, braucht bei Menschen mit geistiger Behinderung Zeit. Skiunterricht findet während einigen Stunden oder über mehrere Tage statt, eine kurze Zeitspanne für Menschen die langsam lernen. Die Erwartungen in der vorhandenen Zeit zu erfüllen, kann zur Herausforderung für den Schneesportlehrer werden.

Auch kann es bei Menschen mit geistiger Behinderung vermehrt vorkommen, dass die Erwartungen vom Gast und den Eltern, Betreuern und dem Schneesportlehrer auseinander gehen. Der Gast kann sich vielleicht sprachlich nicht gut ausdrücken und seine Erwartungen nicht kommunizieren. So wird über Menschen mit geistiger Behinderung schnell einmal fremdbestimmt. Selbstbestimmung für Menschen mit geistiger Behinderung zu ermöglichen, ist auch im Skiunterricht wichtig. Selbstbestimmung kann aber erst ermöglicht werden, wenn gewisse Regeln verstanden und eingehalten werden und die Sicherheit gewährleistet ist. Hier das richtige Mass zwischen Fremd- und Selbstbestimmung zu finden, verlangt vom Schneesportlehrer viel Feingefühl, insbesondere dann, wenn er den Gast nicht gut kennt.

Den Umgang mit Erwartungen in der Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung sehe ich als grosse Herausforderung. Oft höre ich von Bekannten die wenig Kontakt mit Menschen mit geistiger Behinderung haben, dass hier ja nur wenige Erwartungen vorhanden sind und man «einfach ein bisschen machen kann». Erwartungen sind aber ganz klar da und diese zu erfüllen, ist wahrscheinlich öfters als bei nicht behinderten Menschen schwierig. Damit muss der Schneesportlehrer umgehen lernen.

4 Hinweise für den Skiunterricht

In diesem Kapitel sind einige Punkte zusammengefasst, die für den Skiunterricht mit geistig behinderten Menschen wichtig sind. Es sind Hinweise die helfen sollen, Situationen zu erwarten, zu verstehen und dadurch besser damit umgehen zu können.

4.1 Emotionen

Die Stimmungslage bei Menschen mit geistiger Behinderung wechselt stärker und schneller, als bei nicht behinderten Menschen. „Spas – Freude und Ausgelassenheit liegen sehr nahe am Gegenteil. Viele behinderte Menschen geraten schnell von einem Extrem in das nächste“ (Maribondo, 2012). Die Emotionen werden bei Menschen mit geistiger Behinderung direkt gezeigt, seien dies positive oder negative Emotionen. Damit umzugehen, ist nicht immer einfach. Ich habe schon öfters Situationen erlebt, in denen die schlechte Laune für alle ersichtlich gezeigt wurde. Ist dem Gast die geistige Behinderung anzusehen, ist das Verständnis der Umwelt meist vorhanden. Ist dies nicht der Fall, bekommt man auch schnell skeptische Blicke zugeworfen. Auch damit muss man als Schneesportlehrer umgehen können. Sicherlich braucht es dazu auch ein Stück Gelassenheit und mit Humor auf gewisse Situationen zu reagieren, kann oft hilfreich sein. Auf der anderen Seite erlebt man aber auch viele schöne Momente, denn die Freude am Sport wird von Menschen mit geistiger Behinderung auf eine ansteckende Art gezeigt und schlechte Momente sind meist auch schnell wieder vergessen.

4.2 Zielsetzung

Entwicklungsschritte sind bei Menschen mit geistiger Behinderung weniger voraussehbar. Somit ist es schwieriger, Ziele festzulegen. Trotzdem ist es auch bei Menschen mit geistiger Behinderung wichtig, Ziele zu formulieren. Auf jeden Fall sollen neben den technischen Zielen, auch vermehrt Ziele aus der Selbst- und Sozialkompetenz gewählt werden.

Für den Gast mit geistiger Behinderung ist es wichtig, dass für ihn verständliche Ziele formuliert werden. Wenn der Schwerpunkt des Unterrichts z.B. Orientierung im Gelände ist, können dem Gast verständliche Teilziele mitgeteilt werden.

► Ziel ist es, zu dieser Markierung zu gelangen, ohne bei dieser schwierigen Stelle herunterfahren zu müssen. Wähle eine gute Fahrroute.

► Ziel ist es, dass du ohne meine Hilfe den Weg zum Sammelplatz zurück findest.

Sicherlich soll auch das übergeordnete Ziel kommuniziert werden, aber die Teilziele sind für den Gast mit geistiger Behinderung oft verständlicher, sind direkt umsetzbar und ermöglichen Erfolgserlebnisse.

4.3 Zeitplanung

Menschen mit einer geistigen Behinderung lernen langsamer. Es muss auch viel Zeit für nicht skitechnische Aufgaben eingeplant werden. Auf dem Bild ist z.B. zu sehen, wie ein Schüler von mir seine Ausrüstung platziert hat, wenn man mal nicht geschaut hat. Bis er sich wieder organisiert hat, dauert es jeweils etwas länger (Abb. 1). Für den Unterricht stellt sich also die Frage, welches Zeitgefäss zur Verfügung steht und wie viel «wirkliche Unterrichtszeit» davon übrig bleibt. Eine grosszügige Zeitplanung ist wichtig, denn Menschen mit geistiger Behinderung lassen sich nicht hetzen.

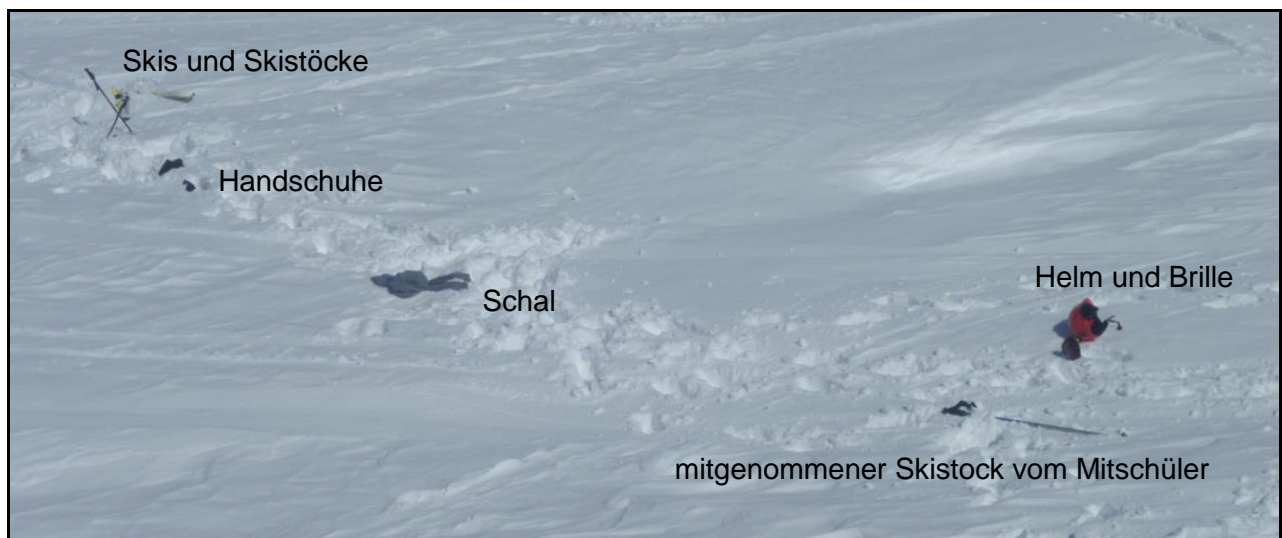


Abbildung 1: Zeitplanung

4.4 Sicherheit

Die FIS Verhaltensregeln gelten für alle Schneesportler und dienen zur Unfallverhütung und zum Selbstschutz (vgl. Müller, 2010, S. 27). Menschen mit geistiger Behinderung haben Mühe, Situationen zu verstehen, zu analysieren und vor auszuplanen. Dies muss dem Schneesportlehrer immer bewusst sein. Die Einschätzung von Gelände, Gefahren, anderen Fahrern und dem eigenen Fahrverhalten erachte ich deswegen als einen zentralen Punkt im Unterricht mit Menschen mit geistiger Behinderung. Diese Bereiche müssen mit dem Gast gezielt und immer wieder erarbeitet werden.

- ▶ Wo fährst du hier am besten?
- ▶ Wie fährst du hier?
- ▶ Wo musst du aufpassen?
- ▶ Welche Regeln musst du hier beachten?

Werden die FIS Verhaltensregeln verstanden und umgesetzt, ist die Sicherheit gewährleistet und dem Gast kann Verantwortung abgegeben werden. Verantwortung abgeben heisst, dem Menschen mit Behinderung ein Stück Selbstbestimmung zu ermöglichen.

4.5 Methodische Grundsätze

Menschen mit geistiger Behinderung haben Mühe, Dinge zu verstehen und umzusetzen. Was bedeutet das nun für den Unterricht? Grundsätze wie «Lernen durch Bewegung», «Lernen am Modell» oder «Lernen mit allen Sinnen» sind für den Unterricht mit Menschen mit geistiger Behinderung sicherlich zentral.

Umso weniger auf sprachlichem Wege verstanden und verarbeitet werden kann, umso mehr müssen Bewegungen gespürt, Lernschritte vorgezeigt und nachgeahmt werden und verschiedene Sinnesorgane angesprochen werden.

4.6 Leistungsgedanke

Der Leistungsgedanke macht auch vor behinderten Menschen nicht halt, es ist „... aber zu beachten, dass die für den sportlichen Wettstreit sonst typischen Siegesambitionen «weiter, schneller und höher» beiseitegelegt werden müssen. Sonst wirkt der Sport nicht verbindend, sondern führt zur Ausgrenzung derer, die diesem Leistungsanspruch nicht gerecht werden (können)“ (Rosetto, 2008, S.57). Wettkämpfe sollen ermöglicht werden. Durch ausgeglichene Gruppen oder durch die Anpassung der Bedingungen können Wettkämpfe auch für Menschen mit geistiger Behinderung eine spannende Sache sein.

4.7 Ressourcen

Einer der wichtigsten Punkte im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung ist es, die Ressourcen des einzelnen Gastes zu sehen und zu nutzen. Jeder Mensch hat seine Stärken und seine Schwächen. Bei Menschen mit Behinderung stehen die Schwächen oft im Vordergrund. Deshalb ist es wichtig, die Ressourcen behinderter Menschen zu erkennen, zu nutzen und zu stärken!

5 Zusammenfassung

Es gibt keine allgemeingültigen Regeln für den Skiunterricht mit Menschen mit einer geistigen Behinderung, denn die Art der Beeinträchtigung ist bei jedem Gast mit Behinderung anders. „Die kognitive Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit und evtl. zusätzliche körperliche Beeinträchtigungen bestimmen den Grad der Betreuung und den Einsatz ergänzender Hilfsmittel oder Spezialgeräte“ (Müller, 2010, S.44). Obwohl die Situation im Unterricht mit geistig behinderten Menschen immer unterschiedlich ist, habe ich versucht, einige Punkte die mir immer wieder begegnet sind, zu beschreiben. Zusammenfassend sind folgende Punkte für den Unterricht mit Menschen mit geistiger Behinderung zu verstehen und zu beachten:

- Kognitive Voraussetzungen** ▶ Menschen mit geistiger Behinderung haben Schwierigkeiten, Dinge zu verstehen, zu analysieren, zu planen und umzusetzen.
- Körperliche Voraussetzungen** ▶ Weit über 90% der geistig behinderten Menschen weisen körperliche Defizite auf.
- Selbstwirksamkeitserwartung**
 - ▶ Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - ▶ stellvertretende Erfahrungen ermöglichen
 - ▶ Ermunterung auf sprachlichem Weg: «Gutes Zureden»
 - ▶ ein «Gutes Gefühl» geben
- Motivationale Aspekte**
 - ▶ Die Motivation hat grossen Einfluss auf Lernprozesse.
 - ▶ Menschen mit geistiger Behinderung haben eine verringerte intrinsische Motivation.
- Erwartungen** ▶ Erwartungen werden von vielen Seiten gestellt. Der Schneesportlehrer muss lernen, damit umzugehen.
- Emotionen** ▶ Die Emotionen können schnell und stark variieren.
- Zielsetzung**
 - ▶ erreichbare Ziele setzen
 - ▶ Teilziele formulieren
 - ▶ kleine Entwicklungsschritte sehen
 - ▶ Vermehrt auch Ziele aus der Selbst- und Sozialkompetenz formulieren.
- Zeitplanung**
 - ▶ Zeitplanung grosszügig gestalten
 - ▶ Zeit für «anderes» einplanen
- Sicherheit**
 - ▶ Sicherheit als zentrales Thema im Unterricht
 - ▶ Sicherheit gewährleisten, Selbstbestimmung ermöglichen

- Methodische Grundsätze**
- ▶ Lernen durch Bewegung
 - ▶ Lernen am Modell
 - ▶ Lernen mit allen Sinnen
- Leistungsgedanke**
- ▶ Schneller, weiter, höher führt zu Ausgrenzung.
 - ▶ angepasste Wettkämpfe ermöglichen
- Ressourcen**
- ▶ Ressourcen erkennen, nutzen und stärken!
- Tipp**
- ▶ Aufstehen nach einem Sturz ist für eine Mehrheit meiner Schüler jeweils ein sehr schwieriges Unterfangen. Das einzige was einigermaßen funktioniert, ist das Aufstehen aus der Bauchlage (Abb. 2).



Abbildung 2: Aufstehen aus Bauchlage

6 Schlusswort

Es hat mich erstaunt, dass ich kaum Material zu dem Thema Schneesport mit Menschen mit einer geistigen Behinderung gefunden habe. Wenn in einem Artikel das Thema Behindertensport aufgegriffen wurde, dann meist zum Thema körperliche Behinderung. So musste ich für diese Arbeit auf meine Erfahrungen zurückgreifen und versuchen, die speziellen Herausforderungen die sich im Unterricht stellen, zusammenzufassen. Die erarbeiteten Schwerpunkte dieser Arbeit sollen helfen, Situationen im Unterricht zu erwarten, zu verstehen und dadurch auch angemessen damit umgehen zu können. Sport ist für Menschen mit Behinderung sehr wichtig. „Bewegung, Sport und Spiel verbessern nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit, sie fördern auch die Persönlichkeit, die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung von geistig behinderten Menschen und erleichtern damit ihre Integration in die Gesellschaft“ (Rosetto, 2008, S.57). Als Schneesportlehrer können wir Menschen für den Schneesport begeistern und so einen Beitrag zur Integration von Menschen mit einer Behinderung leisten.

Verzeichnisse

Literaturverzeichnis

Insieme (2012). *Geistige Behinderung*. Internet: <http://www.insieme.ch/geistige-behinderung/definitionen/> [19.08.2012].

Maribondo (2012). *Menschen mit geistiger Behinderung*. Internet: <http://www.maribondo.de/index.php?id=28> [15.08.2012].

Mietzel, G. (1998). *Wege in die Psychologie* (9. aktualisierte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

Müller, St. (2010). *Schneesport Schweiz, Schneesportunterricht* (Band 1/2010). Belp: Swiss Snowsports Association.

Rosetto, M. (2008). Sport und geistige Behinderung. *Zeitschrift fit for life*, 11, S. 56-57.

Schuppener, S. (2008). Psychologische Aspekte. In S. Nussbeck, A. Biemann & H. Adam (Hrsg.), *Sonderpädagogik der geistigen Entwicklung* (Handbuch Sonderpädagogik, 4) (S. 89-114). Göttingen: Hogefte.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zeitplanung.....	8
Abbildung 2: Aufstehen aus Bauchlage.....	11

Fotos: Jacqueline Kaeser

Anhang

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Einzelfacharbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die wörtlich oder inhaltlich den im Literaturverzeichnis verzeichneten Quellen und Hilfsmitteln entnommenen Stellen sind in der Einzelfacharbeit als Zitate kenntlich gemacht. Die Einzelfacharbeit ist noch nicht veröffentlicht worden.

Ort und Datum:

Laax, 2. September 2012

Unterschrift: