



Für den Sachunterricht
ab Klasse 3

Podcast hören im Klassenzimmer

Eine Unterrichtseinheit zum
Thema Inklusion

Inhaltsverzeichnis

Einordnung und Zielsetzung der Unterrichtseinheit	3
Was ist das Kinderprogramm „Kakadu“?	4
Deutschlandfunk Kultur	4
Podcast-Folge: Kilian macht Judo	5
Unterrichtsplanung	5
Unterrichtsverlauf mit Lernzielen und Kompetenzen	6
Arbeitsblatt 1: Sport macht allen Spaß	10
Arbeitsblatt 2: Quiz	11
Hintergrundinformation für Lehrkräfte	12
Transkript Kilian macht Judo	13
Impressum	16
Lösung Arbeitsblatt 2	17

Einordnung und Zielsetzung der Unterrichtseinheit

Mit der vorliegenden **Unterrichtseinheit** möchten wir – die Unfallkasse Berlin – einen unterstützenden Beitrag zum Thema Inklusion leisten. Uns ist wichtig, dass Kinder frühzeitig ein Verständnis für die Bedürfnisse anderer entwickeln. Empathie ist die Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander und eine inklusive Gesellschaft. Gleichzeitig wollen wir den Einsatz von auditiven Medien wie Podcasts im Unterricht fördern.

Podcast zur Wissensvermittlung im Unterricht

Die Grundlage der Unterrichtseinheit ist ein **Kinder-Podcast**. Das Medium eröffnet besondere didaktische Chancen: Durch das reine Zuhören richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit gezielt auf Sprache, Geräusche und Inhalte. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Vorstellungskraft und das Einfühlungsvermögen. Gerade im Kontext von Inklusion ermöglicht das Hören einen Perspektivwechsel, da visuelle Unterschiede in den Hintergrund treten und die Erfahrungen und Gefühle des Protagonisten in den Mittelpunkt rücken.

Kakadu-Kinderpodcast: Kilian macht Judo

Im Zentrum der Unterrichtseinheit steht eine Folge des Kinderpodcasts „Kakadu“ von Deutschlandfunk Kultur mit dem Titel „Kilian macht Judo“. Der Protagonist: Ein blinder Junge.

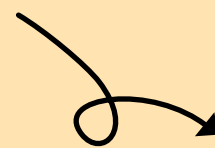
Kilian sagt im Podcast: „Bodenkampf ist Highlight!“ Wir laden Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler herzlich ein, in die Welt des beeindruckenden Judokas einzutauchen.

Ihre Unfallkasse Berlin



**Zum Kinderpodcast
„Kakadu“ von Deutsch-
landfunk Kultur**

www.kakadu.de





Was ist das Kinderprogramm „Kakadu“?

Kakadu heißt das Kinderprogramm von Deutschlandfunk Kultur. Der Name verweist auf einen sprechenden bunten Vogel, der als Maskottchen die Sendung prägt. Das Format richtet sich an Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Zu Kakadu gehören die klassische Radiosendung am Sonntagmorgen und ein Kinderpodcast mit zwei unterschiedlichen Formaten:

Im **Podcastformat „Kakadu – eure Fragen“** werden die Fragen der Hörer und Hörerinnen beantwortet. Wie entsteht Schnee? Warum müssen Kinder fliehen? Wie jagen fleischfressende Pflanzen? Das Besondere: Die Antworten sucht ein erwachsener Moderator zusammen und gleichberechtigt mit einem Kind am Mikrophon.

Im **zweiten Podcastformat „Kakadu – bei euch“** ist der Vogel zu Gast bei jeweils einem Kind, das aus seiner Lebenswelt berichtet: Stadtkinder versus Landkinder erzählen von Vor- und Nachteilen ihrer Wohnorte, Kinder verschiedener Glaubensrichtungen von bestimmten Ritualen oder Festen, Anfänger und Anfängerinnen und Kinder-Profis machen Lust auf neue Hobbys. Und nicht zuletzt: Kinder mit und ohne Behinderungen treiben Sport. Durch lebendige Reportagen und Sounds ist man beim Hören ganz nah dran.

Den Kakadu-Kinderpodcast gibt es kostenfrei und ohne Werbung auf den gängigen Podcastplattformen, in der Deutschlandfunk App und auf kakadu.de.



Deutschlandfunk Kultur

Deutschlandfunk Kultur gehört gemeinsam mit Deutschlandfunk und Deutschlandfunk Nova zu den drei Hörfunkprogrammen der Rundfunkanstalt Deutschlandradio. Gemeinsam mit der ARD und dem ZDF bildet das Deutschlandradio den öffentlichen Rundfunk in Deutschland. Deutschlandradio produziert in Köln und Berlin die drei bundesweiten Hörfunkprogramme – ohne Sponsoring und Werbung.

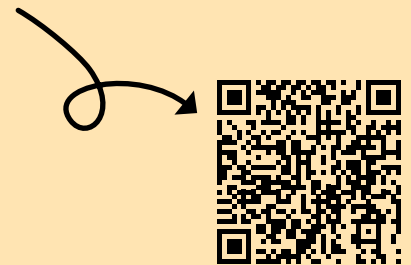




Podcast-Folge: Kilian macht Judo

Die in diesem Unterrichtsmaterial aufbereitete Folge „Kilian macht Judo“ gibt einen einfühlsamen und auch humorvollen Einblick in die Welt eines sportbegeisterten blinden Jungen. Der Podcast wurde 2025 mit dem German Paralympic Media Award der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ausgezeichnet.

🔊 Folge direkt anhören:



Unterrichtsplanung

Kurzinformation

Die Basis der folgenden Unterrichtseinheit bildet das gemeinsame Hören des Podcasts mit anschließender Reflexion. Es folgen eine Körperübung (Partnerarbeit), eine vertiefende Arbeitsphase (Arbeitsblatt 1) und das nochmalige Hören einer prägnanten Minute aus dem Podcast mit anschließendem Gespräch.

Den Abschluss bildet ein Quiz zur Sicherung des Gelernten (Arbeitsblatt 2).

Bezug zum Berliner Rahmenlehrplan

Das Material eignet sich für den **Sachunterricht ab Jahrgangsstufe 3**.

Im Vordergrund steht das sozial-emotionale Lernen. Durch das Sich-Hineinversetzen beim Hören des Podcasts wird die Lebenswelt eines blinden Kindes erfahrbar. Eine praktische Übung im Anschluss zielt auf das eigene körperliche Erleben. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Empathie für ein Kind mit einer Beeinträchtigung, Vielfalt wird als selbstverständlich und als Bereicherung wahrgenommen. Weitere Aufgaben umfassen das Zuhören, Wiedergeben, Schreiben und mündliche Argumentieren. Hier sind Kompetenzen aus dem Bereich Deutsch abgedeckt.

Unterrichtsverlauf mit Lernzielen und Kompetenzen

Für eine Doppelstunde (90 Minuten)

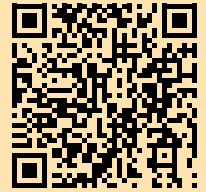
- Vorbereitung:**
- Abspielmöglichkeit für Podcast prüfen,
 - Tücher/Schals bereithalten für Partnerarbeit,
 - zwei Arbeitsblätter kopieren.

Unterrichtsphase	Ausführung	Lernziel	Kompetenz-erwerb
Einstieg Kurzen Ausschnitt des Podcasts hören/ Plenum	Impulsauftrag durch Lehrkraft: „Ich habe euch etwas zum Hören mitgebracht. Euer Auftrag: Gut zuhören – wir sammeln gleich alle Worte und Geräusche, die euch aufgefallen sind.“ Abspielen Podcast 0:00–0:44 O-Ton Kilian: <i>Ich meine, manchmal denken meine Gegner am Anfang: He, ist der schwach, der kann ja nichts. Und dann, wenn sie einmal liegen: Oh, der ist ja gar nicht so schwach!</i> Moderatorin Ui, <i>sollten wir jetzt direkt in Deckung gehen, Kakadu, kannst du mal vorsichtig nachschauen: Wer wird hier von seinen Gegnern unterschätzt?</i> ATMO Straße, Blindenstock, <i>Gespräch mit der Mutter</i> O-Ton Kilian: <i>Ich bin der Kilian, ich bin 15 Jahre alt, heute ist Donnerstag und ich gehe jetzt zum Judo. Ich gehe gerade auf die Halle zu und dann werde ich gleich mal reingehen und gucken, was so los ist. Hier ist unsere Halle, genau.</i> Opener „Kakadu, der Kinderpodcast“. <i>Kakadu bei euch.</i>	Hören zu und geben wieder	Sprachkompetenz Sozialkompetenz (Empathie-Entwicklung)
Reflexion Tafelbild/ Plenum	Lehrkraft: „Was habt ihr gehört? Wem begegnen wir hier?“ Schüler nennen Begriffe, die am Whiteboard/an der Tafel gesammelt werden (z. B. Podcast/Kakadu/einer ist schwach/ Judo/ein komisches Geräusch war dabei ...) Kinder äußern Vermutungen, worum es gehen könnte. Lehrkraft hält die Spannung und löst allgemein auf, was der Kakadu-Kinderpodcast ist (www.kakadu.de), siehe Material S. 4. Lehrkraft erklärt unter anderem „Ihr hört verschiedene Stimmen: Die Moderatorin Ryke, dann natürlich Kilian, das Kind, das wir kennenlernen, und wenn einer frech dazwischen krächzt, dann ist es der Kakadu (zeigt ggf. Bild, siehe S. 4). Seid ihr bereit? Wir hören jetzt eine ganze Folge Kakadu-Kinderpodcast. Den Anfang kennt ihr ja schon. Aber wie geht es weiter? Wer ist da schwach oder auch nicht? Macht es euch für 10 Minuten richtig bequem und hört gut zu. Wir beginnen noch einmal von vorn.“	Zuhören und Wiedergeben Kinder lernen das Format Podcast kennen	Sprachkompetenz Medienkompetenz



Folge direkt anhören:

www.kakadu.de/kakadu-bei-euch-kilian-macht-karate-100.html



Unterrichtsphase	Ausführung	Lernziel	Kompetenz-erwerb
Podcast hören Plenum	Hören des kompletten Podcasts, 10 Minuten (Transkript auf S. 13)	Zuhören, Erfassen von Inhalten	Hörverstehen
Reflexion und Erweiterung Plenum	Im Gespräch wird erarbeitet: Worum ging es im Podcast? Was hat euch an Kilian beeindruckt? Warum? Ist Kilian schwach oder stark? Warum denken manche, dass er ein schwacher Gegner ist? Mögliche Antworten: Kilian kann nicht sehen, braucht einen Blindenstock, ist halbseitig gelähmt, auf Hilfe anderer angewiesen. Trotzdem macht er Sport. Und was heißt hier „trotzdem“ – er ist ja total gut beim Judo. Seine Behinderung ist kein Hindernis, um Sport zu treiben. Ist Kilian schwach? Mit dem einem Arm, ja. Ist Kilian stark? Ja, vor allem auf der Bodenmatte. Er hat eigene Stärken! Tastsinn = Vorteil beim Judo. Impuls durch Lehrkraft: „Wie fühlt es sich an, nicht sehen zu können? Wir probieren das jetzt aus.“	Wiedergeben von Inhalten Kinder fühlen sich in Kilians Lebenswelt ein Sie erkennen, dass Blindheit kein Hindernis für sportliche Betätigung ist	Sprach- kompetenz Sozial- kompetenz (Üben in Empathie)
Erarbeitung Partnerarbeit, Plenum	Körperübung (für ausreichend Platz sorgen!) Aufgabe: Kinder bilden Paare, je einem Kind werden die Augen verbunden. Das sehende Kind führt jetzt das andere durch das Klassenzimmer. Fokus auf Achtsamkeit: Kinder sollen leise agieren und sich möglichst nicht berühren. Auswertung: Wie erging es den nicht sehenden Kindern? Was hat euch bei der Orientierung geholfen? Was hat euch Angst gemacht? Ggf. noch einmal Rollentausch innerhalb der Paare.	Kinder erleben den Verzicht des Seh-Sinns Erfahren Her- ausforderun- gen bei der Orientierung im Raum	Sensorische Wahrnehmung und Orientie- rung im Raum Sozial- kompetenz (Empathie und Perspektiv- Übernahme) Kommunikati- on und Kooperation (arbeiten in Teams)

Unterrichtsphase	Ausführung	Lernziel	Kompetenz-erwerb
Vertiefung Plenum	Lehrkraft: „Ihr wisst jetzt alle, wie es sich anfühlt, nicht sehen zu können und sich so durch den Raum zu bewegen. Warum ist Judo für Kilian eine geeignete Sportart? (Sammlung von Antworten: Tasten, Anfassen, Fühlen, kein Ballsport, Hilfestellung möglich mit Stimme etc.)	Übertragen eigener Erfahrungen	Sozialkompetenz (Empathie und Perspektivübernahme)
Erweiterung Einzelarbeit mit Arbeitsblatt 1	Impuls durch Lehrkraft: „Jetzt brauche ich euch und euren Erfindungsgeist! Wir suchen noch mehr Sportarten, die auch für blinde Menschen passen. Mal sehen, was wir herausfinden.“ Lehrkraft verteilt Arbeitsblätter für Still-Arbeitsphase.	Kinder denken kreativ und flexibel, wenden Wissensfortschritt an	Lesekompetenz, Schreibkompetenz Selbst- und Sozialkompetenz, Problemlösekompetenz
Sicherung und Erweiterung Plenum	Lehrkraft bündelt im Gespräch die Arbeitsblatt-Ergebnisse der Kinder. („Wer von euch hat Fußball gewählt? Wer Tanz? Wer Reiten? Wer Karate? usw./Welche Schwierigkeiten für blinde Menschen habt ihr entdeckt?/Welche Lösungen habt ihr gefunden, damit eure Sportart vielleicht auch für Blinde möglich ist?“) Fazit: Es ist gar nicht so leicht. Positives Beispiel siehe Hintergrundinformation (Blind und Sport – kein Widerspruch; Bsp. Goalball, S. 12) „In all euren Vorschlägen steckt eine gemeinsame Sache. Was brauchen wir alle , wenn wir zusammen Sport machen? Egal, ob wir blind sind oder nicht. Wir hören nochmal eine Minute aus dem Podcast. Achtung: Wir suchen jetzt EIN BESONDERES WORT . Versucht es zu finden und merkt es euch.“ (Lösung – Respekt)	Kinder erkennen Barrieren im Sportalltag	Sozialkompetenz, Problemlösekompetenz

Unterrichtsphase	Ausführung	Lernziel	Kompetenz-erwerb
Podcastauschnitt hören, 1 Minute Plenum	<p>Podcast 2:28–3:20</p> <p>Moderatorin: Aber pssst! Jetzt spricht der Trainer:</p> <p>O-Ton Trainer: So, wir grüßen an. Hallo, alle angrüßen.</p> <p>Moderatorin: Äh, Kilian – was heißt denn „angrüßen“?</p> <p>O-Ton Kilian: ... dass wir uns erstmal so begrüßen und zeigen, dass wir mit jedem Respekt haben. Ich gehe jetzt auf die Knie. Wenn der Trainer sagt „So“, machen wir die Augen zu und legen die Hände mit den Fingern gegenüber auf die Beine und dann, wenn er sagt „Rei“, verbeugen wir uns halt.</p> <p>Moderatorin: Ahhh – die Judokas kommen also erstmal gemeinsam zur Ruhe, bis der Trainer dieses Wort sagt ...</p> <p>ATMO Trainer sagt: „Rei“.</p> <p>Moderatorin „Rei“. Und dann verbeugen sich alle.</p> <p>Kakadu: Respekt!</p> <p>Moderatorin: Du sagst es, Vogel. Respekt! Ist ein ganz wichtiges Wort und hier beim Judotraining bedeutet es auch, dass Kilian einerseits absolut gleichberechtigt ist und andererseits natürlich trotzdem Rücksicht darauf genommen wird, dass er blind ist.</p>	Kinder hören zu	
Vertiefung	<p>„Wie heißt das Wort? (RESPEKT) Wie können wir es mit unseren Worten umschreiben?“</p> <p>Eine kindgerechte Definition könnte zur Unterstützung ans Whiteboard/an die Tafel geschrieben werden.</p> <p>RESPEKT Wir behandeln andere so, wie wir selbst behandelt werden möchten. Wir sind freundlich. Wir zeigen Achtung vor dem, was andere Menschen können.</p>	Kinder übersetzen Fremdwort in Alltagssprache und denken über Bedeutung nach	Sprachkompetenz, Sozialkompetenz
Sicherung Arbeitsblatt 2	<p>Lehrkraft: „Ihr habt heute toll mitgearbeitet, wir haben viel erfahren – zum Schluss habe ich noch ein Quiz für euch. Alle Antworten habt ihr schon im Podcast mit Kilian gehört.“</p> <p>Zur Wahl: Beim Quizzen den Podcast nochmal hören? Alternative: Arbeitsblatt als Hausaufgabe mitgeben</p> <p>Vorschlag: „Erzählt euren Eltern von Kilian und vom Kakadu-Podcast. Vielleicht habt ihr auch Lust, mit eurer Familie weitere Kakadu-Kinderpodcasts zu entdecken.“ (Zugang über Website bzw. QR-Code auf dem Arbeitsblatt erklären.)</p>	Rekapitulieren die Inhalte der Stunde, nehmen die Information mit nach Hause wo man noch mehr „Kakadu-Podcast“ hören kann	Medienkompetenz
Lösung des Arbeitsblattes 2: siehe letzte Seite (S. 17).			

Sport macht allen Spaß

Kilian hat Spaß an Judo. Welche Sportart magst du?

Was gefällt dir an diesem Sport?

Funktioniert diese Sportart auch für blinde Menschen? Kreuze an.

 Ja nein vielleicht

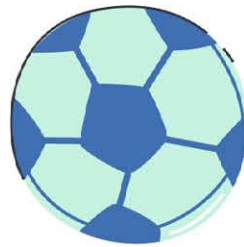
Warum?

Wie kannst du diese Sportart verändern, damit sehende und blinde Kinder vielleicht zusammen trainieren können?

Was mag Kilian beim Judo?



Kakadu



Podcast Kilian
macht Judo hören →



Quiz

Kakadu



Kilian macht Judo

Finde die 7 wichtigen Buchstaben für das Lösungswort.

1. Womit bindet Kilian seinen Judo-Anzug zu?

___ ___ ___ ___ ___

2. Wie heißt das Hilfsmittel, mit dem sich Kilian im Straßenverkehr orientiert?

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

3. Ob Judo, Tanzen, Fußball, Boxen oder Joggen – immer geht es um ...?

___ ___ ___ ___

4. Jetzt suchen wir ein englisches Wort. Wie nennt man Geschichten, die man jederzeit auf dem Handy abspielen kann?

___ ___ ___ ___ ___

5. Kilian kann nicht sehen. Was hilft ihm bei Judo? Hören und ...?

___ ___ ___ ___ ___

6. Wie heißt der Vogel, der zusammen mit Kilian und der Moderatorin im Kinderpodcast zu hören ist?

___ ___ ___ ___ ___

7. Damit Kilian und die anderen Kinder beim Judo weich fallen, liegt auf dem Boden der Turnhalle eine ...?

___ ___ ___ ___

Welches Wort hast du gefunden?

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

Wir behandeln andere so, wie wir selbst behandelt werden möchten. Wir sind freundlich. Wir zeigen Achtung vor dem, was andere Menschen können.

Podcast Kilian
macht Judo hören →



Hintergrundinformation für Lehrkräfte

Inklusion – gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen

Inklusion in der Schule ist kein Zusatzprogramm. Inklusion ist ein grundlegendes Prinzip des Lernens, des Wissensaufbaus und des sozialen Miteinanders. Sie bedeutet, dass alle Schülerinnen und Schüler unabhängig von ihren individuellen Eigenschaften – Fähigkeiten, Herkunft, Sprache oder Beeinträchtigungen – am Unterricht teilhaben, sich zurechtfinden und Erfolgserlebnisse erfahren können. Es braucht Materialien in barrierefreien Formaten, für verschiedene Lernwege (visuell, auditiv, taktil) und entsprechend differenzierte Unterrichtsformen. Entscheidend für gelingende Inklusion ist neben der personellen und materiellen Ausstattung der Schule die Kultur des täglichen Umgangs. Nicht nur Lehrkräfte, Sonderpädagogen und Schulleitung arbeiten im Team. An gelungener Inklusion sind auch die Schülerinnen und Schüler beteiligt: Gegenseitiger Respekt, unterstützende Zugewandtheit und die Bereitschaft zur Konfliktlösung sollten das Klassenklima prägen. Grundlage hierfür ist die Fähigkeit zu Empathie. Eine Fähigkeit, in der sich Kinder üben können. Sich in Mitschülerinnen und Mitschüler hineinzuversetzen, hilft, ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen und etwaige Barrieren zu erkennen. Empathie stärkt das gegenseitige Vertrauen und das soziale Miteinander. Sie ist unverzichtbar für eine inklusive Lernumgebung.

Blind und Sport – kein Widerspruch

In dieser Unterrichtseinheit steht Judo als inklusive Sportart im Mittelpunkt. Denn in der Paarsportart Judo geht es vor allem um Körperwahrnehmung, Griff- und Bodentechniken, die auch Blinde als taktil orientierte Menschen sehr gut ausüben können. Der Radius im Raum ist zudem begrenzt und die Konzentration gilt nur einem einzigen Gegenüber.

Sport ist ein elementarer Bestandteil der Integration. Im Idealfall tritt die Behinderung sogar in den Hintergrund.

Beispiel für Sport mit Behinderung

Ein positives Beispiel dafür ist Goalball. Hier lernen Sehende die (Sport-)Welt ohne Augenlicht kennen. Goalball ähnelt dem Fußball, orientiert sich aber in seiner Ausdifferenzierung an den Bedingungen, unter denen blinde Menschen Sport machen: Der Ball und seine Bewegungen auf dem Spielfeld sind durch ein integrierte Glocke hörbar, das Tor ist mit einer reduzierten Höhe im Liegen gut zu sichern und das Spielfeld ist mit tastbaren Markierungen gekennzeichnet. Die Sehenden tragen bei dieser Sportart Masken, die die Augen komplett bedecken. Ursprünglich wurde Goalball in den 1940er Jahren als Rehabilitationssport für blinde Kriegsveteranen entwickelt

Heute dürfen auch sehende Menschen – mit Verdunkelungsbrille – mitspielen. Ein schönes Beispiel dafür, dass Inklusion keine Einbahnstraße ist.

Beispiel:

Unfallkasse Berlin:
Inklusiven Sportunterricht sicher und attraktiv gestalten: Goalball
Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht ab Klasse 5
www.unfallkasse-berlin.de/unterrichtseinheiten



Wie könnten andere Sportarten so verändert werden, dass sie auch für blinde und sehbehinderte Kinder zugänglich sind? Darüber nachzudenken, lohnt sich. Vielleicht haben die Schülerinnen und Schüler Ideen?

Wie kann man blind Sport machen?

Dieser Frage ist bereits ein weiterer Kakadu-Kinderpodcast nachgegangen. Den hat tatsächlich Kilian gehört und sich dann beim Kakadu-Team gemeldet. „Ich fand euren Podcast cool. Ich bin auch blind. Kommt doch mal zu mir!“



🔊 **Folge direkt anhören:**
www.kakadu.de/kinderfrage-wie-kann-man-blind-sport-machen-100.html



Transkript Kakadu Kinderpodcast – Kakadu bei euch

Kilian macht Judo

0:00–0:44

O-Ton Kilian: Ich meine, manchmal denken meine Gegner am Anfang: He, ist der schwach, der kann ja nichts. Und dann, wenn sie einmal liegen: Oh, der ist ja gar nicht so schwach!

Moderatorin: Ui, sollten wir jetzt direkt in Deckung gehen, Kakadu, kannst du mal vorsichtig nachschauen: Wer wird hier von seinen Gegnern unterschätzt?

Atmosphäre: Straße, Blindenstock, Gespräch mit der Mutter

O-Ton Kilian: Ich bin der Kilian, ich bin 15 Jahre alt, heute ist Donnerstag und ich gehe jetzt zum Judo. Ich gehe gerade auf die Halle zu und dann werde ich gleich mal reingehen und gucken, was so los ist. Hier ist unsere Halle, genau.

Opener „Kakadu, der Kinderpodcast“. Kakadu bei euch.

Atmosphäre: Straße, Blindenstock

Moderatorin: Heute wagen wir uns mal an Kilian ran, wir dürfen ihn beim Judotraining begleiten – und ihr hört ja hier dieses Geräusch, das ist der Blindenstock von Kilian, der hilft ihm, sicher den Weg zum Judo zu finden. Seine Mutter ist auch dabei, denn Kilian braucht im Alltag manchmal ein bisschen mehr Unterstützung.

O-Ton Kilian: Ich bin halt blind und habe halt eine Halbseitenlähmung.

Also mein rechter Arm ist normal stark wie euer Arm und mein linker Arm ist ein halt so bisschen geschwächt. Man kann ihn halt nicht richtig bewegen und das ist halt immer anstrengend.

Moderatorin: Das kann ich mir vorstellen, also Kilian muss seinen gelähmten, linken Arm immer erst mit dem starken rechten in die richtige Position schieben, wenn er zum Beispiel irgendwas greifen will. Der linke Arm kann das nicht von allein. Ja, und zugreifen ist natürlich total wichtig. Erst recht beim Judotraining.

Atmosphäre: Halle

Ah, und es geht los, Kilian trainiert bei den Sportfreunden Aachen-Hörn. (Schnuppernd:) Oh, ihr kennt den Geruch von Turnhallen, nee?

O-Ton Kilian: Immer so ein bisschen nach Schweiß und so. Dann werde ich mich schon mal ausziehen.

Moderatorin: Seinen weissen Judoanzug hat Kilian schon zu Hause angezogen und beim Gürtel zubinden hat Mama geholfen, klar, denn: versucht ihr mal, mit EINEM ARM was zuzubinden ...!?

Kakadu: Äh also ...

Eben! Apropos Gürtel. Beim Judo zeigt sich der Fortschritt ja immer in der Farbe. Der Meister hat den schwarzen, die Schüler fangen alle mit „reinem Weiß“, dann kommt „Weiß-Gelb“, und wer die Prüfung zum dritten Gürtel schafft, zum „richtig gelben“, der darf dann bei Wettkämpfen mitmachen. Und Kilian? Yes! Er hat den gelben Gürtel!

Kakadu: Genial!

2:28–3:20

Aber pssst. Jetzt spricht der Trainer:

O-Ton Trainer: So, wir grüßen an. Hallo, alle begrüßen.

Moderatorin: Äh, Kilian – was heißt denn „angrüßen“?

O-Ton Kilian: ... dass wir uns erstmal so begrüßen und zeigen, dass wir mit jedem Respekt haben. Ich gehe jetzt auf die Knie. Wenn der Trainer sagt „So“, machen wir die Augen zu und legen die Hände mit den Fingern gegenüber auf die Beine und dann, wenn er sagt „Rei“, verbeugen wir uns halt.

Moderatorin: Ahhh – die Judokas kommen also erstmal gemeinsam zur Ruhe, bis der Trainer dieses Wort sagt ...

Atmosphäre: Trainer sagt: „Rei“.

Moderatorin: „Rei“. Und dann verbeugen sich alle.

Kakadu: Respekt!

Du sagst es, Vogel. Respekt! Ist ein ganz wichtiges Wort und hier beim Judotraining bedeutet es auch, dass Kilian einerseits absolut gleichberechtigt ist und andererseits natürlich trotzdem Rücksicht darauf genommen wird, dass er blind ist.

O-Ton Trainer/Kilian: Jetzt brauchen wir bei jedem Training immer jemanden, der den Kilian unterstützen möchte. Wer möchte das heute machen? Die Ava. Kilian, bist du einverstanden?

Gerne, gerne.
Gerne, okay.
Fangt ihr zusammen an?
Ava, führst du mich?
Ja
.....

Moderatorin: Alles klar, heute passt also Ava auf, dass Kilian sich zum Bsp. nicht stößt jetzt bei den Aufwärm-Übungen. Bei denen gehts schon richtig wild zu!

Atmosphäre: Kilian Mattenübung

Moderatorin: Ja, und nach dem Aufwärmen, wenn dann Ava zur sportlichen Gegnerin von Kilian wird, muss sie natürlich absolut fair bleiben – es gibt da so ausgemachte Regeln:

O-Ton Ava: ...warten, bis Kilian fertig ist, also wenn wir anfangen zu kämpfen, dann sagt er Bescheid, wann der Kampf losgeht.

Moderatorin: Klar, weil umgekehrt würde Kilian das ja nicht sehen, wenn jemand loslegt mit dem Kampf. Und was noch?

O-Ton Trainer: Es gibt kleine Regeländerungen, d. h., wenn man mit Blinden zusammen trainiert, auch als Sehender, ist das so, dass beide erst greifen dürfen mit beiden Händen. Dann geht es erst los, das ist ein großer Unterschied.

Beide greifen die Judo-Jacke des anderen, dürfen den dann ziehen, dürfen fühlen, wie er steht. Wir beiden machen das jetzt vor

Kakadu: Nicht schlecht!

Moderatorin: Ah – es geht darum, erstmal Fühlung aufzunehmen! Die Hände übernehmen im Prinzip das Sehen, und Kilian kann so tasten, wie seine Gegnerin steht und wie sich jetzt vielleicht ein Angriff lohnen könnte. Wir hören mal weiter.

O-Ton Trainer: Kilian nimmt seinen rechten Arm zur Hilfe, um mit dem linken greifen zu können, und jetzt kann er mit der rechten Hand auch zugreifen, ich greife mit beiden, und jetzt dürfen wir anfangen.

Hilfe, ja, das macht Spaß, dein Trainer, Hilfe, deinen Trainer hier auf die Bank zu werfen.

Kilian: Ja, das macht Spaß!

Kakadu: Voll gut Digga!

Moderatorin: Wird Kilian manchmal auch reingelegt?

O-Ton Kilian: Mmm, muss ich überlegen, ich mein, manchmal werde ich beispielsweise angetäuscht umzuwerfen, und dann versuchen die doch von der anderen Seite zu kommen – so werde ich manchmal reingelegt.

Kakadu: Nicht nett, gar nicht nett...

Moderatorin: Nee Vogel, da passt'n anderes Wort: Das ist total unfair! Und Unfairness hat im Sport nichts zu suchen, ganz egal, ob für Blinde oder für Sehende. Da sind wir wieder bei dem Wort Respekt. Und sagen es gern nochmal: Judo ist eigentlich eine ideale Sportart für blinde Menschen.

O-Ton Kilian: Das Schöne ist halt am Judo – da man sich viel anfasst und so, geht halt viel über die Hände. Ich kann halt genau fühlen, wie mein Gegner steht, wo steht er nicht so stabil. Oder ich höre, dass der fällt und sowas eben.

Moderatorin: Vielleicht hat Kilian sogar manchmal einen kleinen Vorteil, weil er im Tasten natürlich sehr geübt ist. Wann nützt Dir das denn besonders, Kilian?

O-Ton Kilian: Was ich halt wirklich mag, ist Bodenkampf. Bodenkampf ist Highlight! Wenn wir das machen, dann schmeiße ich manchmal wirklich Leute auf die Matte. Da liegen die da im Haltegriff, kommen nicht mehr raus ...

Atmosphäre: Kakadu flattert weg

Moderatorin: Ja, da hebt er ab, schon klar, Bodenkampf ist nix für Kakadus, aber, Vogel, lass uns mal noch hören, wie er bei den Judokas genau funktioniert?

O-Ton Kilian: Bodenkampf heißt halt, dass man sich gegenüber kniet, dann erstmal verbeugt, dann halt vorne vor der Brust, am Revers heißt das bei uns, und am Oberarm packt und dann versucht, umzuwerfen oder eher umzuschubsen in dem Fall und dann im Haltegriff sich auf den raufzulegen, dass er nicht mehr rauskommt.

Moderatorin: Kilians Halbseiten-Lähmung macht es ihm manchmal schwer, im Stehen das Gleichgewicht zu halten, aber am Boden – da ist Kilian richtig stark. Wer da in seinem Haltegriff landet – oh, oh, Pech gehabt. ;-)

Aber die Übungen im Stehen gehören zum Judo dazu, auch für Kilian, und weil es ja da auch ums Umwerfen geht, wird gerade richtiges Fallen und Abrollen geübt:

O-Ton Kilian und Gustav: Gustav, du willst dich mit mir messen?

Gustav: Ja. Willst du den Griff bei mir machen, äh, ich meine den Wurf?

Trainer: Wechselt euch ab!

Kilian: Ich gehe zurück, du gehst vor, ich ziehe und – das kann auch mal passieren, dass ich umfalle. Aus Versehen aber nur.

Alles gut?

Alles bestens!

Kakadu: Ist das schon mal schief gegangen?

Kilian: Wenn ich beispielsweise werfe und dann mit umfalle, das ist halt immer für die anderen schwer und ich finde es auch schade.

Moderatorin: Tja, Kilians Handicap-Seite will eben manchmal nicht so mitmachen, wie er gern will. Und die Augen können auch nicht mithelfen.

Kakadu: Ist das nicht ganz schön kompliziert?

O-Ton Kilian: Man muss es immer wieder neu versuchen, drum mache ich es jetzt nochmal. Ich gehe zurück mit dem linken Bein, er geht mit dem rechten vor, von mir aus – da liegt der Mann!

Moderatorin: Da liegt der Mann. ;-)

Kakadu: Jetzt bin ich aber echt beeindruckt!

Moderatorin: Kilian hat echt 'nen starken Willen! Ich wette, dass das Judo-Training ihn auch immer noch stärker macht. Und manchmal hilft's ihm auch im Alltag.

O-Ton Kilian: Ich bin beispielsweise einmal auf dem Schulhof auf dem Weg zum Taxi an so einer doofen Ecke hängengeblieben, bin dann gefallen, hab mich dann aber ... bin dann schön seitwärts gelandet, bin ich richtig gut gefallen.

Moderatorin: Und gekonnt abgerollt. Kilian – echt stark!

Kakadu: Das sehe ich ganz genauso!

Ja. Respekt, lieber Kilian, von uns hier aus dem Kakadu-Studio. Und wenn ihr in der Stadt zufällig mitten auf dem Bürgersteig mal wieder einen dieser E-Roller entdeckt – dann stellt ihn mit den Eltern gern zur Seite – auch aus Respekt für andere Menschen, die nicht sehen können. Nicht alle rollen ja so gekonnt ab wie Kilian, wenn sie stürzen ...

Kakadu: Ha, ich weiß das.

Danke, dass wir Dich kennenlernen durften, du toller Judo-Kämpfer. Und wenn ihr auch etwas zu erzählen habt aus eurem Leben, dann schickt unserem Vogel 'ne Sprachnachricht.

Kakadu: 017629618009

Wir sind gespannt – jede Woche ist ja Platz für euch – hier in eurem Kakadu-Kinderpodcast. Für heute ist Schluss, ich bin Ryke und leg mich jetzt auch auf die Bodenmatte. Ganz ohne Haltegriff. Einfach für 'n Mittagsschläfchen. Tschüss.

Was macht die Unfallkasse Berlin?

Schülerinnen und Schüler sowie tarifangestellte Lehrkräfte in Berlins Schulen sind unter anderem bei der Unfallkasse Berlin gesetzlich unfallversichert.

Damit Unfälle gar nicht erst entstehen, legt die Unfallkasse Berlin besonderen Wert auf ihre Präventionsarbeit. Mit den vielfältigen Angeboten werden Schulen bei der Entwicklung guter gesunder Schulen unterstützt. Ziel ist es, Unfälle zu verhüten und Gesundheitsgefahren zu vermeiden. Die Schule als einen Ort zum Wohlfühlen zu gestalten, ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Lernklima und gelingende Lernprozesse, sondern auch für gesunde Lern- und Arbeitsbedingungen.

Mit dieser Zielorientierung bietet die Unfallkasse Berlin Schulen verschiedene Unterstützungsangebote an, wie beispielsweise Seminare, Fachthemenseiten, regelmäßig erscheinende Magazine oder die Beratung durch Aufsichtspersonen. Auch Unterrichtseinheiten, zum Beispiel für den Sportunterricht und zur Verkehrssicherheit und vieles mehr, werden angeboten.

www.unfallkasse-berlin.de/schule



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Berlin

Verantwortlich: Michael Laßok (Direktor)

Culemeyerstraße 2 | 12277 Berlin

Tel: 030 7624-0 | Fax: 030 7624-1109

www.unfallkasse-berlin.de

Autorinnen von Podcast und Lehrmaterial:

Regina Voss und Ulrike Jährling

Redaktion:

Maria Kemnitz, Kirsten Wasmuth

Realisation:

Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Bildnachweis:

@freepik.com

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

Noch mehr Unterrichtseinheiten der Unfallkasse Berlin

z. B.
**Werfen,
Laufen, Springen**
Impulse für den
inklusiven Sport-
unterricht in der
Grundschule



Werfen, Laufen, Springen

Impulse für den inklusiven Sportunterricht in der Grundschule

Lösung Quiz

- 1) GÜRTEL
- 2) BLINDENSTOCK
- 3) SPORT
- 4) PODCAST
- 5) TASTEN
- 6) KAKADU
- 7) MATTE

Lösungswort
RESPEKT

[www.unfallkasse-berlin.de/
unterrichtseinheiten](http://www.unfallkasse-berlin.de/unterrichtseinheiten)



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
🔗 www.unfallkasse-berlin.de