

Gemeinsamer Sportunterricht von Schülerinnen und Schülern mit und ohne Sehbehinderung

Informationspapier des Mobilen Dienstes der Franz-Mersi-Schule
(Förderzentrum Sehen) Hannover

Inhalt

1	Einleitung: Sport und Inklusion.....	2
2	Gesundheitliche Voraussetzungen.....	2
3	Pädagogische Hinweise.....	3
4	Organisatorische Rahmenbedingungen.....	3
5	Bewertung/ Nachteilsausgleich.....	4
6	Geeignete Sportarten.....	4
7	Sehbehindertenpädagogische Tipps für Individualsportarten.....	5
8	Sehbehindertenpädagogische Tipps für Ballsportarten.....	6
9	<i>Kleine Spiele</i> in der Primarstufe.....	6
9.1	Allgemeine Hinweise.....	6
9.2	Kleine Spiele für den gemeinsamen Unterricht.....	7
10	Anhang.....	8
10.1	Literaturverzeichnis.....	8
10.2	Empfehlenswerte Internetadressen:.....	8
10.3	Fußballübungen.....	9

Franz-Mersi-Schule - Förderzentrum Sehen
Mobiler Dienst
Altenbekener Damm 79
30173 Hannover
Internauftritt: www.franz-mersi-schule.de
E-Mail: info@franz-mersi-schule.de
Telefon: 0511-220642-14
Fax: 0511-35378 93

Stand Februar 2019

1 Einleitung: Sport und Inklusion

„Die öffentlichen Schulen ermöglichen allen Schülerinnen und Schülern einen barrierefreien und gleichberechtigten Zugang und sind damit inklusive Schulen“ (Niedersächsisches Schulgesetz §4).

Im Fach Sport werden in der Regel sehr heterogene Schülergruppen unterrichtet. Lehrkräfte des Faches waren aufgrund des breiten Interessen- und Leistungsspektrums schon immer zur Binnendifferenzierung gezwungen. Dies ist ein großer Vorteil für die unterrichtenden Lehrkräfte, denn es ermöglicht folgende – etwas salopp formulierte - Haltung zur Inklusion:

Dann wird die Gruppe halt noch etwas bunter. Zu den sportlichen und unsportlichen, den Mädchen und den Jungs, den Individual- und den Mannschaftssportlern kommen nun noch normalsichtige und sehbehinderte Schüler. Das kriegen wir auch noch hin!

Wir möchten alle Sportlehrkräfte, die Schülerinnen oder Schüler mit einer Sehbehinderung unterrichten, ermutigen, an ihrer Erfahrung mit der Binnendifferenzierung anzuknüpfen.

Unser Ziel ist es zu zeigen, dass eine Sehbehinderung nur in der allergrößten Ausnahme ein Grund für die Nichtteilnahme am Sportunterricht sein sollte. Meist wird die Schülerin oder der Schüler mit Sehbehinderung¹ ohne Weiteres an Ihrem Unterricht mit Gewinn teilnehmen können. Eine Auswahl geeigneter herkömmlicher Spiele und Sportarten stellen wir Ihnen in diesem Schreiben ebenso vor, wie spezielle Sportangebote für Menschen mit Behinderung. Es soll jedoch nicht verschwiegen werden, dass es viele Aktivitäten gibt, die nur durch didaktische und methodische Anpassungen zugänglich gemacht werden können. Auch hierzu finden Sie Anregungen in diesem Dokument.

2 Gesundheitliche Voraussetzungen

Es gibt sehr viele unterschiedliche Formen der Sehbehinderung. Diese können sich in Abhängigkeit anderer Faktoren wie Persönlichkeitsstruktur, Begabungen, Erziehung und Entwicklungsbedingungen auf den Sportunterricht auswirken. Die Sozialisation des Kindes und der Zeitpunkt des Eintritts der Sehbehinderung spielen ebenso eine Rolle, wie die Frage, welche (sportlichen) Erfahrungen/ Sporterfahrungen vor Eintritt der Sehbehinderung gemacht worden. Entsprechend kann nicht von einer bestimmten Augenerkrankung auf ein entsprechendes sportliches Leistungsvermögen geschlossen werden. Häufig sind neben der akuten Beeinträchtigung der Sicht auch visuelle Erfahrungen und Vorstellungen gemindert, die Orientierung und Raumerfahrung eingeschränkt, sowie Bewegungsabläufe begrenzt erfassbar.

Je nach Form der Sehbehinderung sind bestimmte Sportarten nicht geeignet. Zum einen können bestimmte Sportarten in Kombination mit bestimmten Sehbehinderungen zu Sekundärschäden führen. Zum anderen ist von einigen Sportarten abzuraten, weil die visuelle Kontrolle nicht ausreichend ist und es dadurch zu Verletzungen kommen kann.

Wichtig: Es muss von Fall zu Fall individuell entschieden werden! Grundsätzlich sollte die Schülerin oder der Schüler regelmäßig eine **augenärztliche Bescheinigung** vorlegen, um Auskunft zu geben über eine etwaige Gefährdung bei der Teilnahme am Sportunterricht. Bitte sprechen Sie die Lehrkraft im Mobilen Dienst Sehen an.

¹ Soweit nicht anders gekennzeichnet, beziehen sich die folgenden Hinweise auf Schülerinnen und Schüler mit einer Sehbehinderung. Es wird daher auf die explizite Nennung des Attributs *mit Sehbehinderung* im verzichtet.

Vielfach ist das Tragen einer **Sportbrille** empfehlenswert bzw. notwendig. Eine Sportbrille sollte

- Gestell und Gläser aus Kunststoff haben und somit unzerbrechlich sein,
- groß genug sein, damit beim Aufprall die Brille gegen die Knochen der Augenhöhle drückt und nicht ins Auge,
- Bügelenden haben, die weich und evtl. biegsam sind (Bügelenden auch separat erhältlich für normale Brille),
- eine breite und gut gepolsterte Nasenauflage haben, damit der empfindliche Nasenknorpel geschützt wird,
- evtl. ein Kopfband besitzen.

3 Pädagogische Hinweise

- Bewegungsabläufe müssen der Schülerin oder dem Schüler zuerst gezeigt werden, da er sie selbstständig oft nicht erkennen kann. Deshalb sollte er beim Erklären/ Vorführen immer zuvorderst stehen.
- Bewegungsabläufe evtl. fühlen lassen
- exakte verbale Beschreibung, ggf. Stationen ablaufen
- auf gleichbleibende Ordnungsstrukturen und einen klaren Organisationsrahmen achten
- beim Einlaufen laufen alle immer in die gleiche Richtung
- Verwendung eines akustischen Signals ist oft sinnvoll (z. B. Trommel)
- ggf. Verwendung von Reifen auf dem Boden (pro Kind ein Reifen) als Orientierungsrahmen
- gleichbleibender Treffpunkt, z. B. schwarzer Kreis in der Hallenmitte
- bei Blendungsempfindlichkeit keine Aktivitäten gegen die Sonne ausführen lassen
- Ggf. sollte die Schülerin oder der Schüler von einem gleichstarken Laufpartner oder Integrationshelfer mittels Hand oder Band geführt werden.
- Regelmäßige Rücksprache mit der Schülerin oder dem Schüler: z. B. was hat Dir geholfen? Wie bist Du mit Signalen/ Markierungen zurechtgekommen?)

Von Vorteil sind

- Spiele mit strukturierter Laufrichtung (alle in eine Richtung)
- sportliche Situationen, in denen sich die Schülerin oder der Schüler nicht beobachtet fühlt und sich in eigenem Tempo bzw. innerhalb eigener sportlichen Fähigkeiten bewegen kann, z. B. beim Zirkeltraining, Stretching, Gymnastik oder einem Parcours,
- leuchtende Mannschaftswesten bei Mannschaftssportarten.

4 Organisatorische Rahmenbedingungen

Licht

Je besser die Beleuchtung, desto mehr kann die Schülerin oder der Schüler erkennen. Es ist darauf zu achten, dass möglichst keine Blend- und Spiegeleffekte entstehen (kein direkter Blick zu einer Fensterfront).

Farben/ Kontraste

Starke Kontraste (bei Bodenmarkierungen, Bällen, Leibchen u. s. w.) können besser wahrgenommen werden. Dabei haben sich Neonfarben als sehr gut erkennbar erwiesen.

Ecken/ Kanten

Gefahrenorte sollten farblich und/ oder taktil gekennzeichnet werden. In der Halle eignen sich dazu farbige Chiffontücher. Auf Kopfhöhe vorstehende Objekte (z. B. Barrenenden) können mit aufgeschnittenen Schaumgummibällen gepolstert werden.

5 Bewertung/ Nachteilsausgleich

Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden (Art. 3 (2) GG) Die Schule ist verpflichtet, durch die Behinderung auftretende Nachteile bei Bildung und Erziehung auszugleichen bzw. angemessen darauf Rücksicht zu nehmen.

Da es bei Ball- und schnellen Mannschaftsspielen den Schülerinnen oder Schülern mit Sehbehinderung schwerer fällt, den Überblick zu behalten und selbst aktiv im Spielgeschehen zu sein, müssen in besonderem Maße die persönlichen Voraussetzungen und der individuelle Lernfortschritt Berücksichtigung finden.

Kriterien für die Benotung könnten sein:

- Wurde die Technik verstanden?
- Zeigt die Schülerin oder der Schüler Leistungsbereitschaft?
- Hält die Schülerin oder der Schüler sich an Regeln?
- Ist das Verhalten beim Mannschaftssport fair?

Zusätzlich bieten sich hier alternative Leistungen wie das Halten eines Referates oder die stärkere Gewichtung anderer Sportbereiche an.

Ein Vermerk über den gewährten Nachteilsausgleich darf nicht in Zeugnissen erscheinen (siehe §52 SchwbG).

- Für **Bundesjugendspiele** gibt es offiziell gültige behinderungsspezifische Umrechnungsfaktoren. Schülerinnen und Schüler mit Sehbehinderung können somit unter gerechten Wettkampfbedingungen an den Bundesjugendspielen teilnehmen. Sie starten in der Regel in der Klasse B2. Die entsprechenden Informationen finden sich in den Ausschreibungsunterlagen und auf der offiziellen Website (s. Empfehlenswerte Internetadressen).

6 Geeignete Sportarten

Folgende Sportarten haben sich im Förderschwerpunkt Sehen bewährt:

- Schwimmen
- Nordic-Walking
- Langstreckenlauf
- Gymnastik
- Tanz
- Kampfsportarten
- Klettern
- Bodenturnen/ Turnen/ Parkour
- Rudern/ Kanu/ Segeln
- Fitnesstraining
- Inlineskating und Kin Ball

Neben diesen allgemein bekannten Sportarten gibt es behinderungsspezifische Sportarten. Diese können auch mit Nichtbehinderten mit Freude betrieben werden. Sie sind besonders für den gemeinsamen Unterricht geeignet, da eine Chancengleichheit zumindest annähernd hergestellt werden kann. Außerdem ist es für eine inklusive Gesellschaft förderlich, wenn möglichst viele Menschen diese Sportarten zumindest einmal kennen gelernt haben. Zu nennen sind besonders:

- Torball und Goalball (s. Empfehlenswerte Internetadressen)
- Blindenfußball
- Futsal für Sehbehinderte
- Showdown (Tischball, s. Empfehlenswerte Internetadressen)

7 Sehbehindertenpädagogische Tipps für Individualsportarten

Geräteturnen

- informieren, wo die Geräte im Raum stehen und diese ggf. abtasten/ erproben lassen
- Geräte gut markieren (Anfang/ Ende mit Bändchen, Tuch, Klebeband)
- Geräte durch Matten sichern

Bodenturnen

- Mittellinie der Mattenbahn mit Klebeband (z. B. Kreppband) markieren
- achten auf den Farbkontrast von Matten und Boden

Laufen

- Laufwege markieren (Klebeband)
- eine Bahn mit dünnen Matten auslegen
- Lauftandem bilden (Begleitperson läuft mit, bei Kurzstrecke evtl. verbunden mit Spielband oder Gummiband, das beide mit der Hand festhalten)
- auditive Orientierungshilfen «dadada...» beim Ziel und auch zwischendurch

Hochsprung

- Gummileine sollte guten Farbkontrast zur Matte haben
- verbale Unterstützung durch Zuruf

Weitsprung

- Anlauf verkürzen
- Absprungzone markieren (z. B. mit Hüttchen, Kegeln)
- Orientierung durch Zurufen im Zielbereich
- Nachteilsausgleich durch größere Toleranz beim Weitsprung: halber Fuß übertreten ist noch in Ordnung, mehr zählt als falscher Sprung

Schwimmen

- möglichst am Beckenrand schwimmen
- Partnerhilfe akustisch
- Schwimmbrille benutzen (evtl. vom Optiker in bestimmten Sehstärken)

8 Sehbehindertenpädagogische Tipps für Ballsportarten

Besonders schwierig ist es für Schülerinnen und Schüler mit einer Sehbehinderung an Ballspielen teilzunehmen, da häufig herankommende Bälle erst verspätet (oder gar nicht) erkannt werden. Außerdem ist das Erkennen von Mit- bzw. Gegenspielern erschwert. Dies erhöht die Unfallgefahr und mindert die Möglichkeiten taktisch gut zu agieren.

Wichtig sind leuchtende Mannschaftswesten sowie Softbälle (Spielgeschwindigkeit wird verlangsamt, führen nicht zu Verletzungen) in gutem Kontrast zu Wand und Boden. Je schneller, höher und weiter die Pässe, desto schwieriger sind sie visuell zu erfassen. Sinnvoll wäre es, die Klasse in zwei Gruppen zu teilen, bei der ein Teil aktiv spielt (Basketball, Volleyball, Fußball etc.) und der andere Teil gezieltes Werfen/ Fangen/ Schießen übt. In dieser zweiten Gruppe könnte die Schülerin oder der Schüler verstärkt aktiv sein.

Während komplexe Spielsituationen häufig Schwierigkeiten bereiten, sind in der Regel vorbereitende Übungen durchaus geeignet für Schülerinnen und Schüler mit einer Sehbehinderung, da hier die Komplexität der Situation deutlich reduziert ist. Bezogen auf die Sportart Fußball sind das Übungen wie Slalomlauf, Torschusstraining, 1 gegen 1 Spiele usw. In diesen Vorübungen können auch Mitschüler besser für mögliche Schwierigkeiten sensibilisiert werden als in der „Hitze des Gefechts“. Eine Auswahl bebildeter Übungen findet sich im Anhang.

9 Kleine Spiele in der Primarstufe

9.1 Allgemeine Hinweise

Im Sportunterricht der Primarstufe steht für die Schülerin und den Schüler mit Sehbehinderung in der Regel das "Dabei-Sein" im Vordergrund. Möglicherweise können nicht alle Rollen eingenommen werden. Wahrscheinlich wird er oder sie schneller und häufiger "getickt" als die Mitschüler. Nichtsdestotrotz wird sie oder er dies immer noch befriedigender empfinden als auf der Bank zu sitzen. An vielen Spielen kann die Schülerin oder der Schüler teilnehmen – ggf. verändert durch Handicap-Regeln. Diese Regeln könnten auch für andere Kinder mit Handicap oder speziell ausgewählte Kinder gelten, (Losentscheidung, Geburtstagskind), damit die Schülerin oder der Schüler mit Sehbehinderung weniger stark in eine Sonderrolle gerät.

Welche Veränderungen durchgeführt werden, kann immer nur eine Einzelfallentscheidung sein. Es ist grundsätzlich ratsam, die Schülerin oder den Schüler selbst nach erforderlichen Bedingungen zu fragen (*Sind zusätzliche Markierungen des Seils durch das Behängen mit farbigen Tüchern sinnvoll?*) und auch die Klasse, wenn es um mögliche Regelveränderungen geht.

Wichtig ist, dass die Anpassungsleistung nicht nur einseitig vonseiten der Schülerin oder dem Schüler mit Sehbehinderung erwartet wird. Schon die Mitschülerinnen und Mitschüler im Primarbereich sollten z. B. lernen, den Laufweg der Schülerin oder des Schülers mit Sehbehinderung besonders zu beachten.

Hier einige Tipps:

Lauf-, Tick- und Staffelspiele

- evtl. Begleitung durch einen Partner oder grundsätzlich Paarbildung (indirekter Kontakt durch Chiffontuch, Seil, Stab)
- das eigentliche Laufen durch eine Zusatzaufgabe erschweren (z. B. Materialtransport, sodass sich das Handicap Sehbehinderung weniger stark auswirkt)

- Nur die Schülerin oder der Schüler mit Sehbehinderung darf die Fortbewegungsart selbst bestimmen (z. B. bei Fischer, wie tief ist das Wasser?).
- Sie oder er besitzt eine einzigartige Rolle im Spiel, z. B. die des Zauberers und kann auf diese Weise nicht getickt werden und kann stattdessen jedes andere Kind max. einmal unverwundbar machen
- unterschiedliche Bewegungsformen vorgeben (vorwärts - rückwärts)
- Laufweg verkürzen
- den Ticker mit einem Schellenband ausrüsten

Spiele mit Bällen

- die Schülerin oder der Schüler mit Sehbehinderung erhält "zwei Leben" (Völkerball)
- es werden zusätzliche „Freimale“ eingesetzt
- die Schülerin oder der Schüler nimmt die Rolle eines „Engels“ ein und muss erst das Spielfeld verlassen, wenn der „Schutzbefohlene“ vom Ball getroffen wird
- Kinder rufen sich gegenseitig zu, wenn der Ball geworfen wird oder geben taktische Hilfen für das Spiel (auch eine gute Aufgabe für die „Turnbeutelvergesser“ und „Banksitzer“)
- die Schülerin oder der Schüler mit Sehbehinderung erhält einen VIP-Status und wird erst nach einer bestimmten Zeit (oder gar nicht) abgeworfen
- Reduzierung der Mannschaft auf drei bis vier Spielerinnen und Spieler, um die Spielübersicht zu erleichtern

9.2 Kleine Spiele für den gemeinsamen Unterricht

Laufspiel: Dampflokomotive

„Die beiden hintereinander stehenden Schüler sind durch zwei Gymnastikstäbe miteinander verbunden. Aus dem Gehen heraus setzt sich die alte Dampflokomotive so langsam in Bewegung und nimmt zunehmend Fahrt auf. Die Lokomotive kann frei durch das Gelände fahren, sie kann aber auch eine vorgegebene Strecke abfahren, an der verschiedene Bahnhöfe liegen (kurzer Halt) oder z. B. Tunnel zu durchfahren sind (kleiner machen). Sie kann bergauf ächzen (langsameres Tempo), sie kann aber auch anschließend den Berg hinunterrasen“ (Giese, 2010, S. 120).

weitere Spiele: Nummernwettlauf, Kettenfangen, Eine Tasse Tee u. a. (Beschreibungen finden sich im Internet)

Ballspiel: Rollball

„Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf umgekippte Bänke oder Kastenteile. Der Ball wird mit der Hand gespielt und darf nur gerollt werden (Bodenkontakt). Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball das gegnerische Tor trifft“ (Dober, ohne Jahr). Wichtig ist hierbei eine deutliche Markierung der Begrenzungslinien.

weiteres Spiel: Tigerball (Beschreibung findet sich im Internet)

Spiel mit Kleingeräten: Das große Rad (Schwungtuch)

„Die Schüler verteilen sich gleichmäßig um das Schwungtuch und erfassen es mit der rechten Hand. Das große Rad dreht sich, indem sich nun alle Beteiligten zunächst langsam, dann immer schneller werdend in Bewegung setzen. Auf ein akustisches Signal hin wird rasch die Griffhand gewechselt und in entgegengesetzter Richtung gelaufen“ (Thiele, Spiele mit Kleingeräten, 2001, S. 123).

weitere Spiele:

Balltanz (Ball auf Schwungtuch)

Die große Schlange (Schüler hintereinander - zwischen sich einen Gymnastikreifen - Schlange über/ unter Geräten entlang)

Reifengymnastik (zu zweit: hinein und wieder hinaus springen, Drehsprung, im Reifen ganz klein machen, Brücke über den Reifen bauen).

aus: (Thiele, Spiele mit Kleingeräten, 2001)

Spiel zum Thema Blindheit/ Sehbehinderung: Scout

„Die Klasse wird in Gruppen von vier bis acht Spielern unterteilt. Die Mitglieder einer Gruppe stellen sich hintereinander und fassen den Vordermann jeweils an den Hüften oder Schultern an. Bis auf je einen sehend bleibenden Mitspieler werden allen Schülern die Augen verbunden.

Die sehenden Schüler sollen nun ihre Gruppe über einen festgelegten Parcours zum Ziel dirigieren. Sie dürfen dabei ihre Mitspieler nicht berühren, sondern müssen dies allein verbal schaffen. Besonders reizvoll wird die Aufgabe, wenn auf dem Weg Hindernisse eingebaut sind, die z. B. zu übersteigen, zu durchkriechen oder zu umgehen sind“ (Thiele, Spiele zum Thema Blindheit, 2001, S. 95).

10 Anhang

10.1 Literaturverzeichnis

Dober, R. (ohne Jahr). *www.sportunterricht.de*. Abgerufen am 26. 01 2015 von Aufwärmspiele im Sportunterricht - eine kommentierte Sammlung: <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html>

Giese, M. (2010). *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht*. Aachen.

Thiele, M. (2001). Spiele mit Kleingeräten. In M. Thiele, *Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern* (S. 120-127). Würzburg.

Thiele, M. (2001). Spiele zum Thema Blindheit. In M. Thiele, *Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern* (S. 88-102).

Thiele, M. (2010). Kleine Spiele im gemeinsamen Sportunterricht. In M. Giese, *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht* (S. 112-127). Aachen.

10.2 Empfehlenswerte Internetadressen:

Allgemeinverständliche Informationen zu den Augen: www.auge-online.de

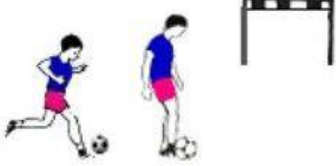


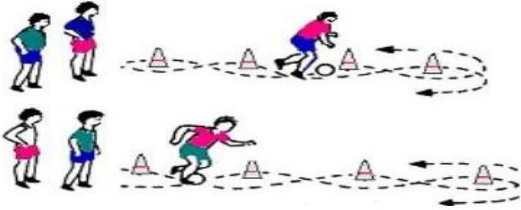

Offizielle Informationen zu den Bundesjugendspielen der Internetredaktion des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.bundesjugendspiele.de.

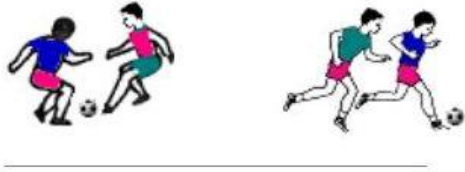

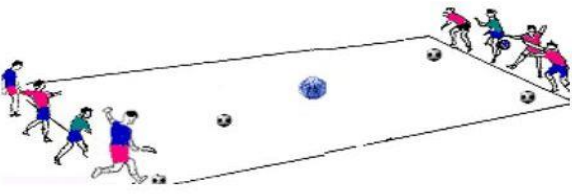
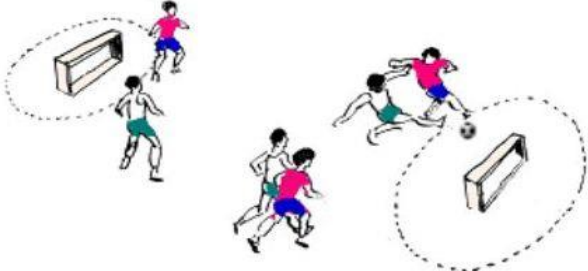
Informationen rund um Goalball: www.goalball.de

Informationen rund um Showdown: <https://www.dbsv.org/showdown.html>

10.3 Fußballübungen

Mit freundlicher Genehmigung des Autors Rolf Dober entnommen aus <http://www.sportunterricht.de/fussball/grunderf.html> (23.01.2015)

Grafik	Beschreibung
	<p>Laufen mit dem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> • allein, mit Partner oder als Staffel • Treffen von Gegenständen • Treffen kleiner Tore • Passen und Stoppen
	<p>Tigerball mit dem Fuß</p> <p>Der Kreisspieler versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen.</p> <p>Auch zwei oder mehrere Spieler können die Aufgabe übernehmen.</p>
	<p>Rundlauf</p> <p>Zuspiel zur gegenüberliegenden Seite und dort wieder hinten anstellen</p>
	<p>Slalom (auch als Staffel)</p>
	<p>Spiel gegen die Wand</p> <p>(auch als Zielschießen auf Hütchen oder Torwandschießen)</p>

Grafik	Beschreibung
	<p>Spiel gegen einen Partner (auf begrenztem Raum)</p>
	<p>Fuß-Brennball</p> <p>Das Brennballspiel kann auch mit dem Fuß gespielt werden. Der Ball muss nacheinander von jedem Spieler der Laufmannschaft in ein festgelegtes Spielfeld geschossen werden und dann muss bis zum nächsten Freimal gelaufen werden. Gelingt es der Feldmannschaft den Ball (mit dem Fuß) vorher zum Brennmal zu befördern, scheidet der laufende Spieler aus.</p>
	<p>Treibball</p> <p>Zwei Mannschaften, die sich gegenüberstehen, versuchen den Basketball (Medizinball) in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen.</p>
	<p>Kastenball</p> <p>Gespielt wird auf kleine Kasten-teile (ohne Torwart). Der Kreis rund um den Kasten (3-5m) darf nicht betreten werden. Tore können von hinten und vorne erzielt werden.</p>