

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

03.2018

plusPunkt

Integration durch Sport

plusPoint

Intégration par le sport

plusPunto

Integrazione grazie allo sport





04 **PluSport-Tag mit hohem Besuch**
22 **Une journée avec une visite spéciale**
27 **Una giornata con visita speciale**



08 **Inklusion dank Verbandszusammenarbeit**



15 **Praxis+ Street Racket**



10 **Sie schwärmen von der Ausbildung**



24 **Que la danse commence!**



29 **InSuperAbili**

Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 16400 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/traductions: Syntax. Fotos/Photos: PluSport, Cybathlon, Axpo, Michael Fund, Martin Rhyner, SwissSki. Janine Dähler, Anita Vozza. Inserate/Annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Unsere Partnerorganisationen
Nos organisations partenaires



PluSport macht's möglich

Förderung des Nachwuchses im Schnee! Langjährige Lagerteilnehmer besuchen speziell für sie konzipierte Schneesport-Technikkurse und werden zu Nachwuchscoaches in den Camps. Somit sind die ehemaligen Teilnehmer die Leiter von morgen.



Sechs Cybathlon-Disziplinen

Für den zweiten Cybathlon im Mai 2020 werden die Wettkämpfe weiterentwickelt und dem neusten Stand der Forschung angepasst. Das Organisationskomitee lässt sich dafür von PluSport-Botschaftern beraten. Sara Tretola absolvierte mit der Armprothese den Geschicklichkeitstest. cybathlon.com

Energie und Ehrgeiz

Zino Zischek fiel schon beim ersten «Trend+Sport+Fun» allen auf. Der 15-jährige Zürcher spielte seine Lieblingssportart Headis mit so viel Energie und Ehrgeiz, dass er nun als aktiver Helfer beim PluSport-Tag mitwirkte.



«Hier spürt man Leidenschaft und Freude»

Justizministerin Simonetta Sommaruga sagt nach ihrem Besuch beim PluSport-Tag, dass sich alle engagieren müssen, damit sich Menschen mit Behinderung noch mehr einbringen können und Anerkennung erhalten.

Frau Bundesrätin, treiben Sie auch Sport? Falls ja, welchen und wie regelmässig? Wenn es die Agenda zulässt, mache ich Krafttraining. Noch lieber gehe ich allerdings draussen joggen. Man ist ja als Bundesrätin genug drinnen.

Spricht man vom grössten Behindertensportfest der Schweiz mit 1500 Teilnehmenden, kann man sich in der Regel kaum vorstellen, was die Besucher hier in Magglingen erwartet. Welche Eindrücke haben Sie von diesem PluSport-Tag? Wie immer im Sport ist auch in Magglingen viel Leidenschaft und Freude überall zu spüren, manchmal aber auch Enttäuschung. Aber Sportfest trifft es wirklich besser als Sporttag: Wichtig ist das Gemeinsame. Der Sport verbindet.

Was hat Sie am meisten überrascht oder vielleicht sogar berührt? Eine Frau mit Down-Syndrom ist zu mir gekommen und hat gesagt: «Wir Frauen müssen zusammenhalten.» Das hat mich berührt. Aber auch sonst hatte ich schöne Begegnungen, die meisten sehr herzlich. Diese Erinnerungen nehme ich gerne von Magglingen nach Bern mit.

Viele Menschen haben Berührungsängste im Umgang mit Menschen mit Behinderungen. Wie ergeht es Ihnen? Ob bei einem ausländischen Staatspräsidenten oder am PluSport-Tag: Ich versuche immer, offen auf andere Menschen zuzugehen, ohne mich zu verstellen. Das funktioniert meistens. Manchmal geht es dann im Gespräch einfacher, manchmal schwieriger. Aber das hat nichts damit zu tun, ob jemand eine Behinderung hat oder nicht.

Was können Politik, Sportverbände und -vereine tun, um die Situation von Menschen



mit Behinderung in der Schweiz zu verbessern? Ein Aspekt ist für mich zentral: Alle müssen sich engagieren: der Bund und die Kantone, die Zivilgesellschaft mit ihren Vereinen und Organisationen, aber auch die Wirtschaft. Allein kann man nicht viel bewirken. Zusammen können wir aber die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sich Menschen mit Behinderungen noch stärker einbringen können und Anerkennung erhalten. Der PluSport-Tag ist ein schönes Beispiel dafür, was möglich ist, wenn wir zusammenarbeiten.

Der Bundesrat hat sich ja zum Ziel gesetzt, dass alle Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Wie wird das konkret umgesetzt? Bei mir im Departement hat vor kurzem ein Mann mit einer starken Sehbehinderung ein Praktikum absolviert. Genau darum geht es dem Bundesrat: Menschen mit Beeinträchtigungen sollen besser am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Und dazu gehört auch die Arbeitswelt. Das kann eine Herausforderung sein. Aber letztlich ist es vor allem eine Bereicherung, und zwar für Alle.

«Auch PluSport spendet Energie»

Die Axpo Holding ist mit dem «Axpo Kids & Family Day» und dem «Axpo PluSport Fussball Cup» seit Jahren Partner vom Behindertensport – Dank ihres neuen Hauptsponsoring des PluSport-Tages zählt sie nun vollends zur PluSport-Familie.

Gestartet hat die gemeinsame Erfolgsgeschichte vor zwölf Jahren. Die Axpo wollte mit ihrem Engagement zu Gunsten des Behindertensports soziale Verantwortung übernehmen. Neben der finanziellen Unterstützung stand stets das ideale «Manpower, sprich Volunteering» im Vordergrund. Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen und Verantwortungen sollten sich völlig freiwillig und unbezahlt für eine gelungene, emotionale Sache als Helfer einsetzen. Das war immer das Ziel des Energiekonzerns und ist es auch heute noch. Dass sogar der CEO Andrew Walo jährlich am PluSport-Sonntag im Helfer-Shirt von morgens bis abends praktisch pausenlos auf dem Platz steht, um den Sportlern bei ihren Aufgaben zu helfen, beweist die Ehrlichkeit des Engagements.

«Hinter diesem Einsatz können wir voll und ganz stehen, es verbindet, bringt uns eben diese für uns wichtige Energie und lässt uns nicht mehr los», so Andrew Walo. «Alle Volunteers arbeiten eng zusammen, wir begegnen uns auf Augenhöhe, machen Sportler glücklich und uns selber auch. Ein wichtiger Aspekt, der sich im Geschäftsalltag weiter positiv auswirkt».



Jährlich stehen 40 bis 50 Mitarbeitende der Axpo im Einsatz am PluSport-Tag.



15 Mannschaften spielten 60 Matches am Axpo Kids & Family Day.



CEO Andrew Walo im Einsatz beim «Rund um den Ball».

Volunteering am PluSport-Tag

Eine sinnvolle und eindrückliche Form, Verantwortung zu übernehmen. Diesen Weg beschreiten bereits einige Partner wie zum Beispiel Losinger Marazzi, Credit Suisse, Basler Versicherung, Vizrt AG und weitere.

Für mehr Info und Beratung über ein Engagement im Bereich CSR (Corporate Social Responsibility) kontaktieren Sie PluSport Behindertensport Schweiz, René Pfister, pfister@plusport.ch, 044 908 45 13.

1000 Hände machen es möglich!

Sie packen überall an, sie bauen auf, rennen herum, helfen hier und da, erfassen Resultate, fotografieren, kommentieren, jubeln und trösten: Ohne die über 500 Helfer funktioniert der PluSport-Tag nicht. Wer sind die guten Seelen, die Gesichter dieses Anlasses?

Lions Club Magglingen, Betreuung der Indoor Spiele «Wir sind schon seit über zehn Jahren beim PluSport-Tag dabei und machen das immer sehr gerne!»



Marlene Lenz, Organisatorin Parcours «Der PluSport-Tag ist so etwas Besonderes – er erfüllt mich! Ich organisiere alles für den Parcours in der Halle. Wir haben nun Disziplinen für jede Art der Behinderung, was mir sehr am Herzen liegt. So können wirklich alle die Freude am Sport erleben!»

Bernhard Siegmann, Speaker Deutsch «Am PluSport-Tag haben wir Speaker ein Publikum, das viel Freude zeigt, ehrlich und direkt ist. Das gefällt mir!»

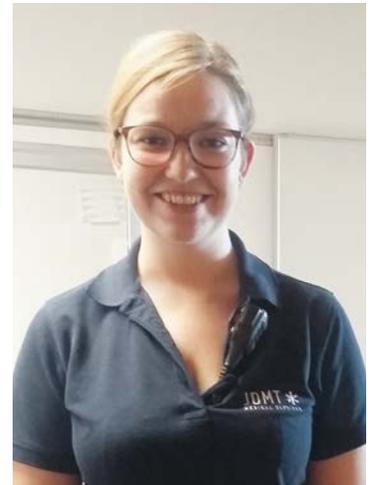


Janine Dähler, Campleiterin «Zur Vorbereitung auf den PluSport-Tag gibt es bei uns ein zweiwöchiges Lager, das ich mitleite. Wir üben die Disziplinen für den Tanzevent – in diesem Jahr war es der Stil «Gaga».»

Ruben Hollinger, Fotograf PluSport «Ich bin an diesem speziellen Tag als Fotograf von PluSport tätig und staune immer wieder, wie viel Kraft die Athleten haben. Eine Kugelstosserin musste gar die Richtung wechseln, weil sie zu weit gestossen hatte!»



Brigitte Marti, JDMT/Samariter «Auch dieses Jahr hatten wir zum Glück nur harmlose Verletzungen wie zum Beispiel Schürfwunden. Nun bin ich zum vierten Mal als Helferin dabei und immer froh, dass wir nicht grössere Einsätze haben.»



Martin Koblet (links), Credit-Suisse «Ich nehme unsere Volunteers in Empfang und briefe diejenigen, die zum ersten Mal dabei sind. Danach springe ich da ein, wo es mich braucht – ich bin ja sowieso vor Ort. Für mich ist der PluSport-Tag wie ein Baby, das mir ans Herz gewachsen ist!»



Susanne Dedral, PluSport-Tag-Verantwortliche «Einmal im Jahr etwas Gutes tun, das ist für mich der PluSport-Tag. Diese Stimmung, überall viel Freude und alle wollen mithelfen, das ist so ein spezieller Anlass.»



Reto Luginbühl, Chef Luginbühl Catering «Im Gästezelt geben wir bis zu 200 Essensportionen heraus, an anderen Ständen sind es 500. Und das schon seit über 45 Jahren.»



Inklusion dank Verbands-Zusammenarbeit

Beeindruckende Resultate in der Nachwuchsförderung. Gemeinsam mit Kooperationspartnern werden wirkungsvolle Förderinstrumente aufgebaut. Sport rückt anstelle von Behinderung mehr und mehr in den Vordergrund.

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule – Miteinander anstatt Nacheinander

Nachdem bereits auf Ebene des nationalen Sportkongresses eine Zusammenarbeit realisiert wurde, geht der SVSS nun einen Schritt weiter. Zusammen mit PluSport wird die Integration von Jugendlichen mit Behinderung in den Sportalltag ermöglicht. Beeinträchtigung und besondere Voraussetzungen sind kein Grund, Jugendliche vom Schulsport zu suspendieren oder von regulären Wettkämpfen auszuschliessen. Innerhalb einer Spezialkommission des SVSS wird sich PluSport für den Know-how-Transfer, adaptierten Instrumenten und Regeln sowie barrierefreien Zugang zu Sportstätten einsetzen.

Wie wichtig der Schulsport auch für unsere Sportler ist, zeigt die Aussage von Théo Gmür, dreifacher Paralympic-Goldmedaillengewinner: «Der Sportunterricht in der Schule ging immer zu schnell vorbei. Er ist unerlässlich für Bewe-

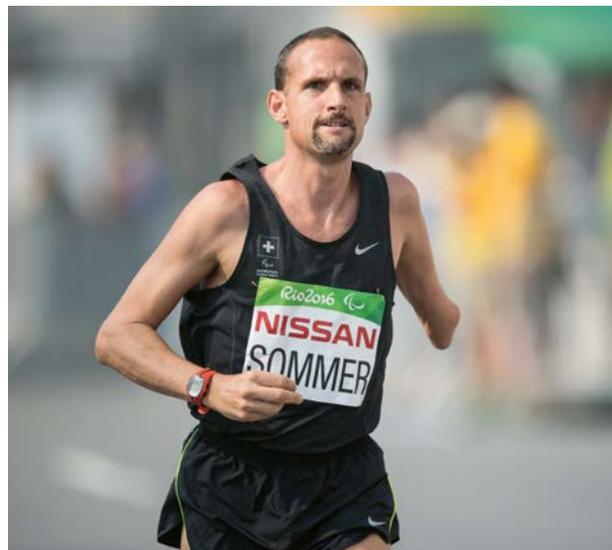
gung, Ausdauer und Teamgeist. Es hat in mir auch den Wunsch geweckt, einmal ein Champion zu werden.»

Vom Schulsport schwärmt auch Marathonläufer Christoph Sommer: «Wenn bei mir Schulsport auf dem Stundenplan stand, war ich immer doppelt motiviert, in die Schule zu gehen. Leider ist der Sportunterricht bei vielen Kindern die einzige Möglichkeit, sich zu bewegen und dabei auszutoben. Ich hoffe deshalb sehr, dass der Sportunterricht nicht vom Stundenplan verschwindet.»

Swiss-Ski neu mit PluSport

Swiss-Ski hat an ihrer Delegiertenversammlung PluSport als Mitglied aufgenommen. Mit diesem Schritt soll die bereits bestehende Zusammenarbeit formalisiert und gestärkt werden. Ein wichtiges Fernziel ist vor allem, die Sportart Ski Alpin auf internationaler Ebene vom IPC abzulösen und in die FIS zu führen. «Nun sind wir mit anderen

Dreimal durfte Théo Gmür in Pyeongchang zuoberst auf dem Podest jubeln.



Christoph Sommer: Paralympisches Diplom im Marathon, Rio 2016.



Swiss-Ski-Präsident Urs Lehmann spricht sich für PluSport aus.

Ländern wie Österreich, Holland oder Norwegen gleichauf, bei denen der Para-Skisport bereits eine Integration in den nationalen Skiverband vollzogen hat», sagt PluSport-Geschäftsführer René Will.

Swiss Cycling – erste Ergebnisse lassen sich sehen

Kleine Erfolge darf PluSport seit der intensivierten Zusammenarbeit mit Swiss Cycling in der Sportart Para Cycling bereits feiern. Der Auftritt von PluSport an deren Delegiertenversammlung, die Unterstützung des Verbandes bei der Guide-Suche und die Verpflichtung eines vollamtlichen Nationaltrainers haben dazu beigetragen, dass PluSport an der diesjährigen Schweizermeisterschaft zu einem Novum kam.

Seit Jahren war Roger Bolliger der einzige Startende in der Kategorie «Standings». An dieser Schweizermeisterschaft war nun alles anders, nahmen doch vier Fahrer teil: Ein Tandem bestehend aus Christof Wynistorf (blind) und Hervé Krebs (Tandempilot), Patrik Ifanger und Adolf Auf der Maur (beide Prothesenträger) und Roger Bolliger (oberschenkelamputiert). Damit die vier verschiedenen Sportklassen im selben Klassement gewertet werden konnten, wurde mit einem Faktor die gemessene Zeit multipliziert. Sieger und somit Schweizermeister wurde nicht ganz überraschend Roger Bolliger vor dem Tandem und Adolf Auf der Maur.

Das wachsende Teilnehmerfeld ist auch Daniel Hirs zu verdanken, welcher sich für die Nachwuchsförderung im Para-Cycling für PluSport engagiert. Dany scoutet nach möglichen Athleten, motiviert diese regelmässig zu trainieren und führt zudem Schnuppertrainings im Velodrome in Grenchen durch.

Schweizerischer Fussballverband an Bord bei PluSport

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) hat mit PluSport eine Vereinbarung für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit im Bereich des Behindertenfussballs abgeschlossen. Beide Parteien wollen Synergien nutzen, gemeinsam den Fussball für alle fördern sowie Know-how austauschen. Damit sollen möglichst viele Menschen zum aktiven Fussballspiel animiert werden. Gleichzeitig wird ein nationales Förderprogramm für Fussballspieler mit Behinderung entwickelt, die Sportstätten und Infrastrukturen sollen vermehrt barrierefrei gebaut werden, und Menschen mit und ohne Behinderung sollen sich an Grossanlässen vermehrt begegnen – Behindertenfussball soll einen Stamplatz in der Schweizer Sportlandschaft erhalten.

**PluSport und SFV:
gemeinsam für die
Behindertenfussball-
Bewegung.**



Ausbildung zum Behindertensportleiter? Super!

Die Inhalte der Kurse werden laufend überarbeitet und auf die Bedürfnisse der Leiter angepasst, um die Qualität hoch zu halten. Die Attraktivität der Ausbildung bestätigen auch langjährige Leiter, die zum ersten Mal eine Ausbildung bei PluSport absolvieren.

Bozena Wasielewska hat die Ausbildung besucht. «Seit zwölf Jahren leite ich einmal pro Woche zwei Stunden für Erwachsene und Senioren bei PluSport Olten. Ich nenne sie die Fitness-Gruppe», sagt Bozena und lacht. «Ich wollte diese Ausbildung unbedingt machen und bin extrem begeistert. Nun haben wir für unsere Sport-Stunden eine klare Struktur mit Zielsetzungen und einer besseren Aufteilung. Wir gestalten die Stunden fast so professionell wie Lehrer ihre an der Schule», erklärt die gebürtige Polin, die seit einigen Jahren in der Region Olten wohnt.

Bozena ist begeistert von der PluSport-Ausbildung.



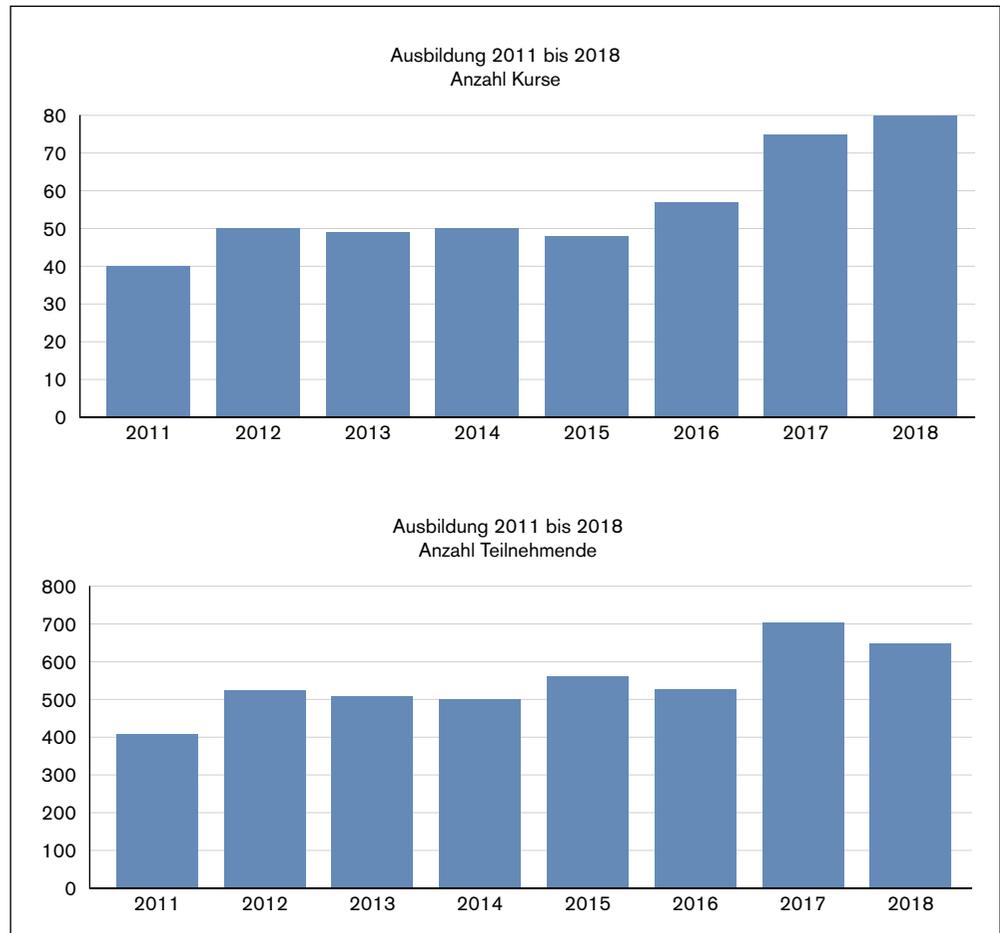
PluSport Olten mietet die Sporthalle an der Heilpädagogischen Schule und die 59-Jährige ist erfreut, wie individuell auf die speziellen Bedürfnisse der Menschen mit Behinderungen eingegangen werden kann. «Wir lernen nun je nach Behinderung Alternativen einzubauen. Dadurch bekommt unsere Sportstunde auch einen roten Faden.» Sie selber konnte durch ihre Ausbildung am Sportgymnasium etliche Sportarten ausüben.

Auch Markus Baselgia leitet seit 16 Jahren Sportgruppen bei PluSport Olten. Sein Sohn Elio mit Trisomie 21 besuchte zuerst das Training im Turnverband. Doch sein Vater, der selber auch Handball-Trainer war, suchte eine passendere Gruppe für seinen Sohn. Er selbst baute in den folgenden Jahren das Angebot kontinuierlich aus. So wuchs die Sportgruppe nicht nur mit den Teilnehmenden, sondern auch mit einem grösseren Angebot an verschiedenen Sportarten.

Zusammen mit seiner Tochter Ilona leitet Markus bei PluSport Olten zwei Sportgruppen. «Nach so vielen Jahren als Trainer hielt sich meine Begeisterung zu Beginn etwas in Grenzen, diese neuen Ausbildungsmodule zu besuchen. Wir haben uns aber als Gruppe angemeldet und die Tage in Magglingen extrem genossen.» Der Austausch mit den Leitenden aus der ganzen Schweiz war sehr förderlich und interessant. Er freute sich über viele neue Impulse und lernte auch andere Strukturen kennen. «Ich möchte dieses Ausbildungsangebot nicht mehr missen», lautet das positive Fazit von Markus Baselgia.

Informationen zur Ausbildung und zu Weiterbildungskursen: plusport.ch/ausbildung

Grosses Wachstum der PlusSport-Ausbildungskurse. Entsprechend hoch ist die Resonanz bei den Teilnehmenden.



Die Anzahl der Kursteilnehmer hat in acht Jahren um 61 % zugenommen. Auch die Clubs legen mehr Wert auf die Qualität ihrer Angebote.



Eine Ausbildung nach 16 Jahren als Trainer? Klares JA von Markus.

«Gold, Gold, Gold», bunte Türme und zwölfmal Ja!

An der Delegiertenversammlung wurde gefeiert, gebaut und sinniert – aber auch abgestimmt und gewählt, wie es sich für eine Hauptversammlung gehört. Zwischen Stimmabgaben und gemeinsamer Bewegung wurden die Delegierten im Emmental kulinarisch reich(lich) verwöhnt.



Dreifach-Goldmedaillen-Gewinner Théo Gmür, flankiert von PluSport-Ehrenpräsident Christian Lohr und weiteren Vorstandsmitgliedern der Clubs und von PluSport Schweiz.

Die ersten statutarischen Geschäfte gingen diskussionslos mit Ja über die Bühne. Unser Paralympischer Held, Théo Gmür, und der ebenfalls in Korea gestartete Thomas Pfyl wurden sodann von Luana Bergamin, Chef de Mission Pyeongchang 2018 und Leiterin Sport & Entwicklung bei PluSport interviewt. Die Siege bewirkten emotionale Höhenflüge, die Erwartungen an Peking 2022 sind hoch, aber auch realistisch – ein Hat-trick in Gold ist nun mal eine wirkliche Besonderheit. Das Publikum beklatschte die Leistungen unserer Paralympioniken frenetisch und beim Gold-Apéro wanderte das Gewicht von Théos Medaillen in viele Hände und unzählige Selfies in die Kameraspeicher.

Nach dem Apéro, einem üppigen Lunch, und der mit viel Applaus bedachten Showeinlage der Turngruppe von PluSport Oberemmental-Langnau sollte an jedem Tisch mit Luftballons und Klebestreifen ein möglichst hoher Turm gebaut werden –

ganz im Sinne von «Nachwuchsförderung von der Basis bis zur Spitze». Das Aufblasen brauchte Puste, das Turmbauen Planung, Geschick, Stabilitäts- und Zieldenken. So kamen herausragende Ergebnisse zustande und solche, die etwas in Schiefelage waren. Unternehmensentwickler Markus Müller, der die DV mit dieser interaktiven Idee bereicherte, betonte die Zusammenarbeit, die für Spitzenleistungen nötig sei, und er fand Sieger, Verlierer als auch ein paar «Dopingfälle». Da die Präsidentschaft von Peter Keller aufgrund maximaler Amtsdauer bald endet, wurde Vorstandsmitglied Markus Gerber für das künftige Präsidium angefragt. Er ist mit Freude und grosser Motivation dazu bereit. Zunächst stimmten die Delegierten einer dazu entworfenen Statutenänderung zu. Sodann wurde Markus Gerber wie vorgeschlagen als zweiter Vize-Präsident gewählt und wird sich im 2019 als Präsident zur Verfügung stellen. Markus Sunitsch wurde als Vorstandsmitglied bestätigt und neu hinzugekommen ist mit einstimmigem Ja auch Hans Lichtsteiner, eine bei PluSport bereits von einigen Konferenzen und als Direktor Weiterbildung des VMI bekannte Persönlichkeit.

Nach kurzen Berichten aus den Kommissionen und zu Partnern und einer letzten positiven Abstimmung gab es einen zweiten Workshop für die Suche nach kreativen Ideen für das PluSport-Jubiläum 2020. Der Nachmittag war flugs vorbeigegangen, ein paar Fragen wurden noch beantwortet, bevor nach einem weiteren Apéro über 50 Teilnehmer an der Rösslikutschenfahrt durch Langnau und dem wiederum reichhaltigen Abendessen teilnahmen. Herzlichen Dank noch einmal an die mitorganisierenden Berner Clubs! An den Tischen im Restaurant war aber nicht nur das physische Wohlgefühl spürbar; es sei eine «schöne und sehr gute DV» gewesen, war hier und da zu vernehmen.

PluSport-Botschafter: Für Sie im Einsatz

Sie joggen mit Kunden, erzählen aus ihrem Leben, drehen Filme oder stehen für Fotoshootings zur Verfügung: PluSport-Botschafter haben viel zu bieten und können auch Ihren Anlass mit ihrem Auftritt bereichern.

Was es bedeutet, wenn sich das Leben innerhalb von Sekunden komplett verändert? Das wissen einige PluSport-Botschafter nur zu gut. Aber was sie ausstrahlen, ist unbezahlbar: pure Motivation, echte Begeisterung und Sport auf Weltklasseniveau.

Unsere Botschafter erzählen aus ihrem Leben. Sprechen darüber, was sie antreibt und motiviert. Und wie sie mit ihrer Behinderung umgehen.



Starke Leistung: Rüdiger Böhm und Dominic Kläy (vorne, 4. und 5. v.r.) sind zusammen im Kajak von Meiringen nach Rotterdam gepaddelt und mit dem Rad wieder zurück nach Thun gefahren. Das Motto: «2 Männer, 2 Beine, 2000 Kilometer». Daraus entstanden ist der Film «Follow the River».



Die sehbehinderte Spitzensportlerin Chantal Cavin hat jüngst bei einem Anlass mit Adecco die Teilnehmer ins «Blind-Jogging» eingeführt. Laufen war nur mit Augenbinde möglich – was den Teilnehmern buchstäblich die Augen öffnete.

Suchen Sie nach wirkungsvollen Ideen oder Auftritten für Ihren Anlass? Unsere Botschafter stehen Ihnen für unterschiedliche Engagements zur Verfügung.

Mehr über den PluSport-Botschafterpool unter plusport.ch/botschafter.

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne: René Pfister, 044 908 45 13 oder pfister@plusport.ch.



Wissen weitergeben: Der ehemalige Radfahrer Michele Gulino (vorne) hat bei der Veranstaltung «Glaris verzellt» zum Thema «Von der Leibesertüchtigung zum Hochleistungssport» referiert.



Die Radfahrerin Sarah Tretola stand für ein Fotoshooting zugunsten des 50-Jahr-Jubiläums der Stiftung «Denk an mich» im Rampenlicht.

Kajaken vor Traumkulisse

Wie jeden Donnerstag-Abend während acht Wochen im Sommer treffen sich die Kajaker zum regelmässigen Seekajak-Training in Bönigen. Es ist eine kleine Gruppe dieses Jahr; Peter, Rosa und Marlies sind dafür mit umso mehr Motivation dabei.



Auch heute ist es wieder soweit, kurz nach 18 Uhr rollen sie pünktlich an die Basis und wissen bereits bestens Bescheid, was es zum Paddeln an Ausrüstung bereit zu machen gilt. Selbstständig schnappen sie eine passende Schwimmweste und einen Neopren-Anzug, schon sind sie bereit für aufs Wasser. Noch kurz die individuell angepassten Polsterungen unter den Arm geklemmt, dann stoppt sie nichts mehr. Der See ruft! Kaum an der Rampe angekommen, ist auch der Transfer ins Boot schon bald Geschichte und fein hört man die Paddelschläge auf dem Wasser. Olivia, Physiotherapeutin und Kajak-Instruktorin der Hightide Kajak-Schule freut sich jede Woche besonders auf den PluSport-Trainings-

abend. Einmal mehr ist heute die Stimmung auf dem See einmalig. Das warme Sommerabend-Licht im Kontrast zum türkisblauen Wasser, das imposante Wolkenspiel über dem See – welch ein Privileg, der Natur so nahe zu sein! Es gibt wohl keine perfektere Trainingskulisse, darin sind sich die Vier einig und geniessen einen Moment, bevor es dann doch ziemlich technisch wird. Schliesslich wollen alle ihre Paddeltechnik verfeinern, damit Energie gespart und somit noch länger gepaddelt werden kann.

Marlies beschäftigt sich gerade mit der korrekten Position, Rosa tüfelt an den Korrekturschlägen, um die gewünschte Richtung zu halten und Peter möchte endlich wieder einmal die Selbststrettung üben. Zum Glück ist die Gruppe klein, und so können dank individualisierten Aufgabenstellungen alle profitieren und an ihren Zielen arbeiten. Es wird konzentriert geübt, hinterfragt, sich gegenseitig beobachtet und beraten. Die Zeit vergeht wie im Flug – erst noch waren sie doch an der Rampe und schon bald ist wieder Zeit, auszuwasern. Erstaunte Blicke auf die Uhr – aber bekanntlich ist es ja kein schlechtes Zeichen, wenn die Zeit verfliegt. Zum Glück hat der Sommer noch ein paar Donnerstage auf dem Programm!

Karate kommt in Ihre Institution

Zwei erfahrene Karatelehrer mit PluSport-Leiterausbildung bieten Schnupperlektionen in Ihrer Institution an. Buchen Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Termin. Karate ist sicher, mit Spass und doch authentisch auch für Menschen mit Beeinträchtigung möglich. «Karate für alle» Ostschweiz: Alessandro Aquino, info@wado.ch, 079 669 22 03, Biel/ Bern: Partick Wyder, pwyder@outlook.com, 076 428 18 77.



Jeder – jederzeit – überall

Anyone – anytime – anywhere. So lautet das Motto der 2017 erfundenen Sportart Street Racket. Der Zürcher-Oberländer Marcel Straub bereist mit eigens für die Sportart konzipierten Rackets aus Holz und ausgetüftelten Softbällen momentan die Welt.

Ob in den Townships von Südafrika, in einem Flüchtlingscamp in Serbien, an Lehrerfortbildung in Finnland, in Sachsen und im Südtirol oder auch in etablierten Schulprojekten wie fit4future: Momentan kann sich Marcel über vielfältige und spannende Engagements im In- und Ausland freuen. Für PluSport ist er schon seit der Initialzündung seiner Firma unterwegs. So begleitete er u. a. Events wie den PluSport-Tag oder die Swiss Handicap Messe. Auch in den Aus- und Weiterbildungskursen ist der Rückschlagsport omnipräsent. Street Racket ist aber keine one-man-show. Marcells Frau Rahel unterstützt, wo immer möglich, und ein ausgebildetes Instruktorenteam steht dem Gründer ebenfalls zur Seite.

Street Racket kommt ohne teure Ausrüstung und ohne spezielle Infrastruktur aus, sieht sich als neue Basis aller Racketsportarten und wurde nach dem Motto «simplify to the max» entwickelt. Die Spieler erfahren sofort Erfolgserlebnisse, fühlen sich dadurch kompetent und steigern ihr Selbstwertgefühl. Bei Street Racket wird vor allem die Hand-Auge-Koordination intensiv geschult und damit ein zentraler Aspekt der Motorik. Ob im privaten Umfeld, im Sportverein oder im Rahmen der Therapie kann das Bewegungskonzept mit vielseitigen Spiel- und Übungsformen sehr breit genutzt werden.

Weitere Infos zu Street Racket sowie Spielmaterial und Regeln sind auf streetracket.com zu finden.



Lustig gings zu und her im PluSport-Lager in Zuchwil. Street-Racket-Erfinder Marcel Straub mit den zwei Sportlern Salome Schaub und Thomas Keller.

Spielfeld und Spielprinzip

Drei gleich grosse Quadrate werden hintereinander aufgezeichnet (Kreide, Farbe, Spray) oder aufmarkiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Mit einem einfachen Holzracket wird der weiche und gut aufspringende Ball zwischen zwei Spielern (oder auch vier im Doppel oder ganzen Gruppen im Rundlauf-Modus) auf den charakteristischen drei Feldern hin und her gespielt. Da Street Racket bewusst auf Installationen verzichtet, ersetzt das mittlere Quadrat das sonst bei Rückschlagspielen übliche Netz, das es zu überspielen gilt. Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden. Das Spielfeld passt sich den vorhandenen Platzverhältnissen dank seiner Skalierbarkeit flexibel an. Für ein Standardfeld wird eine Grösse von zwei Meter pro Quadrat empfohlen, die totale Fläche beträgt dann 2×6 Meter. Neben dieser Grundform bestehen mittlerweile viele Spielfeld-Variationen. Street Racket kann auf nahezu jedem Untergrund und auch gegen eine Wand gespielt werden. Einzig stark unebenes Gelände sowie tieferes Gras und Wasser eignen sich nicht.

Ballgewöhnung und Aufwärmen

Balancieren

Stehend oder im Rollstuhl sitzend den Ball auf dem Racket balancieren oder einfach nur ruhig halten. Fällt er runter wird er einfach wieder auf dem Racket platziert.

Anpassungen

- Während dem Balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts oder gar durcheinander gehen.
- Ball auf dem Racket im oder gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen, ohne dass er runterfällt.

Ball in Bewegung halten

Alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe einen Ball «am Leben» erhalten und diesen fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen, und wieder in die Luft schlagen. Mit dieser Methode werden bereits die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein Smash / Downplay) und er muss vor jedem Schlag zuerst einmal den Boden berühren (kein Direktspiel / Volley).

PluSportler Michael Messerli zeigte sich sichtlich angetan von der trendigen Rückschlagsportart Street Racket.



«Schön oben bleiben, lieber Ball!» Bei dieser Übung ist ein ruhiges Händchen gefragt.





**Wer beweist gefühlvolle Schläge?
Marcel bei der Erklärung der Boccia-Übung.**

Anpassungen

- Um erste Treffer und damit Erfolge zu ermöglichen, kann anfangs auch ein Ballon als Ball benutzt werden. Die Spieler haben viel mehr Zeit und das Ziel ist deutlich grösser.
- Die Spieler stehen nahe beisammen, der Ball wird steil nach oben gespielt. Damit ist der Bewegungsumfang reduziert und das saubere Treffen und Schlagen des Balles hat Priorität.
- Bei Gruppen kann die Spielerreihenfolge fix oder frei sein oder die Spieler rufen jeweils den nächsten Spieler oder eine den Spielern zugeteilte Nummer auf.



Im Doppel schlagen die Spielpartner abwechselungsweise.

Boccia

Alle Spieler bilden – im Idealfall auf einer Wiese oder einem Kiesplatz – einen grossen Kreis. Ein Spieler spielt mit dem Racket einen grösseren Ball ins Innere des Kreises. Dieser Ball ist das Zielobjekt. Nun schlagen alle Spieler ihren Street Racket Ball möglichst nahe an den Zielball. In der nächsten Runde darf der Sieger der letzten Runde den Zielball in den Kreis spielen. Wertungsvorschlag: Sieger pro Runde erhält 1 Punkt.

Variante

Linien-Boccia: Alle Spieler stehen auf einer Linie. Ein Spieler spielt seinen Ball geradeaus ohne Weitevorgabe. Nun versuchen alle anderen Spieler, ihren Ball mit dem Racket möglichst genauso weit zu schlagen, sodass alle Bälle möglichst wieder eine Linie bilden. Danach nehmen die Spieler ihren Ball wieder auf und eine andere Person (z. B. der Sieger der letzten Runde) gibt die Länge vor.

Weiterführende Übungsformen

Doppel

Pro Seite bilden je zwei Spieler ein Team. Die Spieler wechseln sich nach jedem Schlag ab und machen dem Partner sofort Platz für seinen Schlag. Ein Doppel wird kooperativ (welche zwei Teams schaffen den längsten gültigen Ballwechsel als Vierergruppe?) oder kompetitiv (welches Team gewinnt das Spiel?) gespielt.

Rundlauf

Auf einer Seite des Spielfelds befinden sich mindestens 2 Spieler, auf der anderen Seite mindestens 1 Spieler. Pro Seite können auch mehrere Spieler stehen (Intensität nimmt bei Erhöhung der Spieleranzahl ab).

Nach dem Anspiel bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt der betreffende Spieler die Seite und läuft dazu eine halbe Runde ums Feld. Auf der anderen Seite wartet er, bis er wieder an der Reihe ist den nächsten Ball zu schlagen. Die Spieler einigen sich auf eine Richtung für das Wechseln der Seite (in der Regel gegen den Uhrzeigersinn).

Rundlauf wird kooperativ (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden) oder kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus) gespielt.

Varianten

Rundlauf mit Zuspiel eines Übungsleiters: Damit alle Spieler, unabhängig des Spielniveaus mit Erfolg im Rundlauf integriert sind, kann ein Trainer oder ein guter Spieler auf einer Seite stehen und den Ball fortlaufend präzise (von Hand oder mit Racket) zuspielen. Die restlichen Spieler befinden sich auf der Gegenseite, führen einen Schlag aus und laufen danach eine ganze Runde ums Feld, bevor sie sich wieder in der Spieler-Kolonie hinten anstellen. In dieser Anwendung wird auch die Intensität gesteigert (dank Bewegungsfluss und doppelter Laufstrecke).

Zeitlupen-Rundlauf: Jeder Spieler führt zwei Schläge hintereinander aus, zuerst einen Kontrollschlag an Ort und Stelle, danach den eigentlichen Schlag auf die andere Seite. Dies fördert einerseits die individuelle Ball- und Racketkontrolle und verlangsamt andererseits das Spiel. So bleibt den Spielern genügend Zeit für den Seitenwechsel nach dem Schlag.

Die Rundlauf-Spielform ist jedem bekannt, der mal Tischtennis gespielt hat.



Die Highlights der Segelsaison 2018

Die Segelsaison 2018 von Sailability.ch ist voll im Gange und zudem mit mehreren Highlights gespickt. Nach Frankreich, Belgien, der Schweiz und weiteren Stationen ist das Ziel örtlich weit entfernt – es geht nach Japan.

Ende März ging es bereits mit einer Frankreichwoche los. Darauf folgte der Flanders Sailability Cup in Antwerpen, die Segler von Sailability konnten eine Erfolgsgeschichte mehr verbuchen. Das Nachtsegeln von Kressbronn nach Arbon bei Mondschein und Sternenhimmel, diverse Training-Regattas und die Swiss Hansa Class Championships in Yvonand und vieles mehr sind ebenfalls schon Geschichte. Nun fiebert der Segelverein mit seinem durchtrainierten Regatten-Team gespannt auf die Krönung zum Schluss der Saison.

Die 2018 HansaWorld in Hiroshima, Japan im Oktober

Vier Teams reisen nach Japan um den WM-Titel zu verteidigen. Ende Oktober finden in Japan die 2018 Hansa Class World & International Championships statt. Nun haben sich vier Regatta-Teams von Sailability.ch definitiv entschlossen, daran teilzunehmen. Unter ihnen sind die amtierenden Weltmeister Patrick Maurer und Christian Hiller, die ihren grossen Erfolg von 2016 in den Niederlanden wiederholen und den Weltmeistertitel verteidigen wollen. Die weiteren Teams sind Denise Christen/Elena Bosshard, Alex Keeble/Ian Keeble und Willi Lutz/Claudia Schmid. Mit ihnen reist Coach Patrick Ruf nach Hiroshima. Bald ist die Teilnahme an den 2018 HansaWorlds bis ins letzte Detail organisiert und es kann losgehen. Für Unterkunft, Flug und die Wettkampfregistrierung konnte Sailability auf die Unterstützung und das Know-how von PluSport Behindertensport Schweiz zählen. Die vier Teams sind schon mitten in der intensiven Trainingsphase, um unter den besten Hansa-303-Segelnden aus der ganzen Welt bestehen und vielleicht sogar glänzen zu können. PluSport drückt dem Sailability-Segelkader die Daumen und wünscht ihnen viel Erfolg bei den Weltmeisterschaften in Ostasien.

The winning teams



Christian Hiller und Patrick Maurer, Titelverteidiger WM-Gewinner 2016



Denise Christen/Elena Bosshard



Ian Keeble/Alex Keeble



Claudia Schmid/Willi Lutz



Alles,
wirklich alles,
für Sport,
Spiel
und Spass.



Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 66 33, Fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.swiss

*Ohne Swisslos
würde dem Sport
etwas fehlen.*



Dank den Lottos, Losen und Sportwetten von Swisslos wird die Schweiz noch sportlicher. Vom jährlich erzielten Reingewinn in der Höhe von 350 Millionen Franken profitieren unzählige Institutionen und Projekte aus dem Sport – und aus den Bereichen Kultur, Umwelt und Soziales. Mehr Infos auf www.swisslos.ch

SWISSLOS
Unsere Lotterie

Bewegt Sport!

PluSport freut sich, die 18. Jahrestagung der Swiss Academy of Childhood Disability mitorganisieren zu dürfen, und dem Sport für Kinder mit Behinderung mehr Gewicht geben zu können. Das Symposium ist offen für alle Interessierten, jetzt anmelden!

Sport bewegt! Kinder mit Behinderungen und chronischen Krankheiten bewegen sich zu wenig. Lassen wir uns begeistern und faszinieren von den Möglichkeiten von Sport und Bewegung auch für diese Gruppe von Kindern und Jugendlichen! Medizinische, therapeutische und pädagogische Aspekte werden beleuchtet, und der Wert von Sport, Partizipation und Integration aufgezeigt.

Bewegt Sport! Begeisterung und Motivation ist das eine, die Kinder und Jugendlichen aber effektiv zum Sport zu bringen das andere. Oft scheitert die praktische Organisation an der bereits grossen Belastung der Eltern, die neben dem familiären Alltag mit einem behinderten Kind bereits mit medizinisch-therapeutischen und schulischen Anforderungen gefordert sind. Müssten wir nicht zuerst den Sport zu den Kindern bewegen, bevor wir sagen dürfen Sport bewegt?

Das diesjährige Symposium der Swiss Academy of Childhood Disability (SACD) wird gemeinsam mit

PluSport durchgeführt. Es soll Möglichkeit bieten für Austausch zwischen Athleten des Behindertensports, Fachpersonen der Gesundheitsberufe und PluSport-Trainern, um Bewegung erlebbar zu machen. Weitere Informationen finden Sie unter plusport.ch/symposium-sacd.



Circus Conelli

Das Original – so lautet das Programm im 2018. Sportclubs-Mitglieder, Leiter, Vorstände und Freunde sind wiederum herzlich eingeladen!



Bestellen Sie jetzt Ihre Tickets für die von Denk an mich unterstützte Sondervorstellung vom **Freitagnachmittag, 7. Dezember 2018** unter 044 908 45 00 oder mailbox@plusport.ch.

Wir freuen uns auf ein volles Zirkuszelt und leuchtende Augen!

Avec PluSport, c'est possible

Promouvoir la relève sur la neige! Les participants de longue date aux camps de sports de neige peuvent désormais promouvoir eux-mêmes la relève et encadrer des cours spéciaux de sports de neige. Ainsi, les anciens participants sont les moniteurs de demain.



Six disciplines de Cybathlon en mai 2020

Pour la 2^e édition du Cybathlon les compétitions sont développées et adaptées à l'état actuel de la recherche. Pour ce faire, le comité d'organisation a recours aux conseils d'ambassadeurs PluSport. Sara Tretola a effectué le test de motricité avec une prothèse bras et Rüdiger Böhm livre ses impressions lors du parcours d'obstacles accompli avec une prothèse de jambe. cybathlon.com



Une nouveauté dans le cyclisme

Depuis des années, Roger Bolliger est le seul cycliste professionnel dans la catégorie «Standings». Grâce à la recherche intensive de talents dans le domaine de la relève, la situation est en train de changer. Les sportifs intéressés peuvent s'annoncer sous dhirs@hispeed.ch.



«Ici, on sent la passion et la joie»

Suite à sa participation à la Journée PluSport, la ministre de la justice Simonetta Sommaruga plaide pour un engagement de tous afin que les personnes en situation de handicap puissent s'intégrer encore davantage et obtiennent plus de reconnaissance.

Madame la conseillère fédérale, faites-vous du sport vous-même? Et si oui, à quelle fréquence? Lorsque mon emploi du temps me le permet, je fais du fitness. Mais je préfère aller courir à l'extérieur. Il est vrai qu'en tant que conseillère fédérale, je passe assez de temps à l'intérieur.

Lorsque l'on évoque la plus grande fête du sport-handicap de Suisse avec 1500 participants, il est généralement difficile de s'imaginer ce qui attend les spectateurs ici à Macolin. Quelles impressions gardez-vous de cette Journée PluSport? Dans le sport, l'on ressent toujours beaucoup de passion, de joie et parfois de la déception. Il en va de même à Macolin. Le terme de «fête du sport» est bien plus adéquat que «Journée sportive»: L'important est la collectivité. Le sport rassemble.

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris, voire touché? Une femme atteinte de trisomie est venue vers moi et m'a dit: «Nous, les femmes, devons être solidaires.» Ceci m'a beaucoup touchée. Il y a eu beaucoup de belles rencontres, très cordiales. Ce sont les souvenirs que je ramène de Macolin.

Beaucoup de gens ont certaines appréhensions dans leurs rapports avec les personnes en situation de handicap. Et vous? Qu'il s'agisse du président d'un pays étranger ou de la Journée PluSport: j'essaye toujours d'être ouverte face aux autres et de rester moi-même. Ça fonctionne la plupart du temps. Les entretiens sont parfois aisés, parfois plus difficiles. Mais cela n'a aucun lien avec le fait que la personne soit en situation de handicap ou non.

Quelles mesures peuvent être prises par la politique, les fédérations sportives et les clubs sportifs pour améliorer la situation



de personnes avec handicap en Suisse? Tous doivent s'engager: la Confédération et les cantons, la société civile avec ses associations et ses organisations, mais également l'économie. C'est un élément central à mes yeux. Tout seul, il n'est guère possible de faire bouger les choses. Ensemble, nous pouvons toutefois créer les conditions pour que les personnes en situation de handicap puissent s'intégrer encore plus fortement et obtiennent la reconnaissance nécessaire. La Journée PluSport est un bel exemple de ce qui est possible si nous travaillons tous ensemble.

Le Conseil fédéral s'est fixé comme objectif que toutes les personnes en situation de handicap puissent participer à la vie en société sur un pied d'égalité et selon leurs propres choix. Comment cet objectif peut-il être réalisé concrètement? Récemment, un homme atteint d'un handicap visuel important a effectué un stage dans mon département. Voilà qui correspond à l'idée du Conseil fédéral: les personnes en situation de handicap doivent pouvoir mieux participer à la vie en société, et le monde du travail en fait partie. Cela peut représenter un défi, mais il s'agit surtout d'un enrichissement, et ce, pour toutes et tous.

1000 mains rendent la manifestation possible!

Ils aident à tous les niveaux, ils construisent et aménagent, ils courent dans tous les sens, ils prêtent main-forte, ils prennent des photos, ils commentent, ils jubilent et ils réconfortent: La Journée PluSport serait impensable sans les plus de 500 bénévoles engagés. Qui sont-ils?

Johannes Gemmet (centre), Président Behindertensport Oberwallis «La Journée PluSport est un moment fort de l'année pour nous. Nous y participons chaque année avec un groupe. Nous prenons la route vers cinq heures du matin et sommes de retour à la maison à neuf heures du soir, mais l'effort en vaut la peine!»



Nicolas Mani, PluSport, responsable personnel/infrastructure de la Journée PluSport «Je suis responsable du transport et des livraisons, des installations sanitaires, des conteneurs et de la sonorisation. La Journée PluSport est toujours fantastique. L'avant et l'après sont toutefois très exigeants pour moi. Tout le monde a besoin de quelque chose, et le plus souvent en même temps.»

Nicolas Secher (à l'arrière, au milieu), accompagnateur AS Fair Play Lausanne «Je suis chauffeur et suis venu de Lausanne avec trois compagnons. Tout est très bien organisé et un nombre incalculable d'activités sont proposées. Nous sommes très heureux d'être ici.»



Thomas Loosli, speaker en langue française «Je profite de chaque occasion pour m'engager en faveur de l'intégration. Mon travail de speaker durant la Journée PluSport me plaît beaucoup. Cette année, je suis au micro pour la troisième fois déjà.»

Que la danse commence!

Avec un nouveau camp au catalogue 2019 en collaboration avec l'école de danse Attitude, l'Antenne romande se réjouit de vous proposer une semaine de danse et écoute corporelle fin février prochain.

Expérimentée dans la danse pour les personnes en situation de handicap, l'école de danse Attitude de Lausanne propose deux à trois cours par semaine spécialement dédiés à cette population. En collaboration également avec l'association AS Fair Play, différents styles de danses sont enseignés, comme du contemporain, modern jazz, folklore colombien et des influences de musiques du monde. L'apprentissage de chorégraphies fait partie des programmes de cours, dont une qui est interprétée avec un groupe de danseurs valides de l'école. Au mois de juin, ces danses sont présentées dans un spectacle de fin d'année montrant tout le travail réalisé au cours de l'année. A sa tête, en magicienne de la danse, Morgane partage sa passion avec tout le monde, afin de donner la possibilité à chacun de s'exprimer, s'épanouir et vivre ses émotions. Au cours de l'année, les groupes peuvent être amenés à danser lors de différentes manifestations comme le carnaval de Lausanne ou le Handi challenge entre autres.

Avec tout son dynamisme Morgane gèrera du 25 février au 2 mars 2019 un camp de danse organisée dans le magnifique cadre de la fondation «Le Camp» à Vaumarcus, Neuchâtel. Cette semaine sera consacrée à la découverte de différents styles de danse mais également prendre le temps d'écouter son corps et ses messages lors des danses. Passionné de danse, ou tout simplement curieux, viens partager cette semaine avec nous.

Morgane, qu'est-ce qui t'a donné envie de travailler avec des personnes en situation de handicap? «J'ai eu un appel au plus profond de moi qui me disait de faire quelque chose avec les personnes en situations d'handicap. J'ai pu rencontrer une personne lors d'une de mes activités de danse qui travaillait à Eben-Hézer, elle m'a mise en contact



Morgane en tenue traditionnelle colombienne de cumbia.

avec le centre de loisirs et j'ai débuté tout simplement mon désir de faire de la danse avec cette population. Merci à cette personne de m'avoir donné l'opportunité de commencer cette belle et grande aventure qui au jour d'aujourd'hui permet d'épanouir un grand nombre de personnes et qui me remplit de joie et de chaleur.»



Trois fois de l'or, des tours bigarrées et 12 fois «oui»!

L'Assemblée des délégués a été l'occasion de célébrer les athlètes, de construire des tours symboliques et de procéder à des votes et à des élections. Les délégués ont également pu s'adonner aux plaisirs culinaires de l'Emmental.

Suite aux premières questions statutaires qui ont toutes fait l'objet d'un «oui» unanime, notre héros paralympique Théo Gmür a été prié de monter sur scène. Luana Bergamin, Cheffe de Mission Pyeongchang 2018 et responsable Sport & Développement de PluSport lui a posé quelques questions, ainsi qu'à Thomas Pfyl, qui avait également pris le départ en Corée. Les victoires ont bien entendu fait jaillir les émotions et les attentes en vue de Pékin 2022 sont élevées, tout en restant réalistes, tant il est vrai qu'un triplé en or est une véritable exception. L'assistance a salué les performances de nos athlètes paralympiques par un tonnerre d'applaudissements.

Après l'apéritif, un déjeuner somptueux et le spectacle très applaudi du groupe de gymnastique du club sportif PluSport Oberemmental-Langnau, chaque tablée a eu la tâche de construire la tour la plus haute possible à l'aide de ballons et de ruban adhésif pour symboliser l'idée de «l'encouragement de la relève, de la base à l'élite». Tandis que le gonflage des ballons a requis du souffle, la construction des tours a demandé un peu de

planification, de l'habileté, un esprit pratique et une approche ciblée. Certains résultats se sont avérés époustouflants, tandis que d'autres ressemblaient davantage à la Tour de Pise. Markus Müller, qui a eu l'idée d'intégrer ce jeu à l'AD, a rappelé que seule une collaboration efficace rendait possible les performances de pointe. Parmi les participants, il a découvert de véritables gagnants, des deuxièmes de classe et aussi quelques «cas de dopage».

La présidence de Peter Keller touchant à sa fin en raison de la limite de la durée du mandat, la Commission de recrutement a proposé au membre du Comité Markus Gerber de succéder à Peter Keller. Markus Gerber a accepté avec joie et beaucoup de motivation. Dans un premier temps, les délégués ont approuvé une modification des Statuts élaborée à cet effet. Markus Gerber a ensuite été élu comme deuxième Vice-président et se présentera comme Président en 2019. Markus Sunitsch a été reconduit dans ses fonctions de membre du Comité. Nommé à l'unanimité, Hans Lichtsteiner complète par ailleurs ce même Comité. Il s'est déjà fait un nom au sein de PluSport en participant à certains colloques et est bien connu comme directeur de la formation du VMI.

Après de brefs rapports des commissions et des partenaires et un dernier vote positif, il y a eu un deuxième atelier pour la recherche d'idées créatives pour l'anniversaire de PluSport 2020. L'après-midi s'est écoulé rapidement, quelques questions ont encore été répondues, avant qu'après un autre apéritif, plus de 50 participants ont pris part à la promenade en calèche à travers Langnau et au riche dîner. Un grand merci encore une fois aux clubs bernois qui ont contribué à l'organisation de l'événement! Aux tables du restaurant, cependant, non seulement le bien-être physique était perceptible; c'était une «belle et très bonne AD», qu'on pouvait entendre ici et là.





Con PluSport è possibile

Promozione delle nuove leve sulla neve! I veterani dei campi di sport sulla neve potranno seguire le proprie reclute e svolgere corsi speciali di sport invernali. Così, i partecipanti di oggi saranno i monitori di domani.

Sei discipline di Cybathlon

Per la seconda edizione di Cybathlon di maggio 2020, le gare saranno migliorate e adeguate al più recente stato della ricerca. Pertanto, il Comitato organizzativo chiede consiglio agli ambasciatori di PluSport. Sara Tretola ha superato il test di abilità con la protesi al braccio, Rüdiger Böhm dà il suo feedback sul percorso a ostacoli con la protesi alla gamba. cybathlon.com



Ballare in montagna al ritmo degli AC/DC

Un'avventura per il 63enne Reto «Rey» Keller di Carrera. Con una protesi alla coscia, in dieci giorni ha affrontato 368 chilometri e 11 000 metri di altitudine attraverso le Alpi, a piedi, in kayak o in bicicletta. Accompagnato e motivato dagli ambasciatori di PluSport e dalla sua musica preferita degli AC/DC. reykeller.ch

«Qui si percepiscono passione e gioia»

Il ministro di giustizia Simonetta Sommaruga, dopo la visita alla Giornata di PluSport, afferma che tutti devono impegnarsi, affinché le persone portatrici di handicap possano partecipare ancora di più e ricevere riconoscimento.



Signora Consigliera federale, anche Lei pratica sport? Se sì, quale e con quale frequenza?

Quando gli impegni me lo permettono faccio palestra. Ma mi piace di più fare jogging all'aperto. Come Consigliera federale sto già abbastanza in luoghi chiusi.

Quando si parla della più grande festa svizzera dello sport per portatori di handicap, con 1500 partecipanti, è difficile immaginarsi cosa ci aspetta qui a Magglingen. Quali sono le Sue impressioni di questa giornata?

Come sempre nello sport, anche a Magglingen si percepiscono passione e gioia, a volte però anche delusione. Ma la definirei più una festa dello sport, che una giornata dello sport: l'importante è stare insieme. Lo sport unisce.

C'è qualcosa in particolare che l'ha sorpresa o addirittura commossa?

Una signora con la sin-

drome di Down mi è venuta incontro e mi ha detto: «Noi donne dobbiamo restare unite». Questo mi ha commosso. Ma ho avuto anche altri begli incontri, la maggior parte molto cordiali. Porto volentieri questi ricordi con me da Magglingen a Berna.

Molte persone hanno paura del contatto con le persone portatrici di handicap. Come funziona per lei? Che si tratti del presidente di uno Stato estero o della giornata di PluSport, cerco sempre di andare incontro alle persone apertamente, con sincerità. E in genere funziona. A volte stabilire un dialogo è più facile, altre meno. Ma ciò non dipende in alcun modo dal fatto di avere o meno una disabilità.

Che cosa possono fare la politica, le federazioni e le associazioni sportive per migliorare la situazione delle persone con disabilità in Svizzera?

Credo che un aspetto fondamentale sia: tutti devono impegnarsi. La Confederazione e i Cantoni, la società civile con le sue associazioni e organizzazioni, ma anche l'economia. Da soli non si può fare molto. Insieme, invece, è possibile creare le premesse affinché le persone portatrici di handicap possano partecipare ancora di più e ricevere riconoscimento. La giornata di PluSport è un bell'esempio di che cosa è possibile fare se si collabora.

Il Consiglio federale si è posto l'obiettivo di far sì che tutte le persone portatrici di handicap possano partecipare alla vita sociale con gli stessi diritti e in modo autonomo. Come si realizzerà questo concretamente?

Nel mio Dipartimento, un uomo con un grave deficit visivo ha concluso di recente un praticantato. È proprio questo il punto per il Consiglio federale: le persone con limitazioni devono poter partecipare meglio alla vita sociale. E ciò riguarda anche il mondo del lavoro. Si tratta probabilmente di una sfida; ma, in fin dei conti, è soprattutto un arricchimento – per tutti.

1000 mani lo rendono possibile!

Danno una mano dappertutto, costruiscono, corrono, aiutano qua e là, registrano risultati, scattano foto, commentano, tifano e consolano: senza gli oltre 500 aiutanti la Giornata PluSport non sarebbe realizzabile. Chi sono le buone anime, i volti di questo evento?



Giada Besomi, Speaker responsabile italiano

«I sorrisi delle persone, quando enunciamo i loro risultati, sono impagabili».



Fritz Kautz, Responsabile campo forza/velocità «È ormai da 38 anni che partecipo come aiutante e ed è bello esserci ogni anno. Da quando ho concluso la mia formazione di due settimane a Magglingen, tutti noi abbiamo aiutato in occasione di questo evento e da allora sono tornato molto volentieri ogni anno».



Andreas Amherd e Hugo Zenklusen (da sinistra a destra): capi disciplina attrezzi di lancio/lancio del giavellotto «Siamo del Turnverein Naters e veniamo da oltre dieci anni. È un compito molto gratificante!»

Dominic Walther, Responsabile UFSP-PluSport «A mio parere è l'evento più bello di Magglingen. Le persone sono riconoscenti per il mio lavoro e mi dicono «Merci»».



«We can fly» con il Gruppo Carrozzella InSuperAbili

Grazie al «Disability Project» il Gruppo Carrozzella InSuperAbili ha potuto partecipare ad un'esperienza unica di simulazione di caduta libera presso il centro Aerogravity di Milano, che ospita il tunnel verticale più grande al mondo.

L'associazione InSuperAbili ha lo scopo di offrire ed incentivare la pratica di discipline sportive e di attività ricreative a persone con disabilità. È stata fondata il 15 maggio 2012 e negli anni si è sviluppata creando diverse attività e portando novità sportive nel Canton Ticino.

Una nuova esperienza molto particolare è stata proposta il mese di marzo 2018, dove cinque membri del gruppo di Lugano, hanno potuto partecipare ad un'esperienza unica di simulazione di caduta libera presso il centro Aerogravity di Milano, che ospita il tunnel verticale più grande al mondo. Grazie al «Disability Project» questa esperienza è stata infatti aperta anche a persone con disabilità che vogliono provare l'emozione del volo indoor. A medio termine, lo scopo è rendere



André in volo.

Gli atleti di InSuperAbili nella preparazione al volo.



il progetto di volo una disciplina olimpica non solo per atleti normodotati, ma anche per persone con disabilità fisica.

Un mese dopo la prima esperienza, seguita da una troupe RSI di SportNoStop, è stata la volta di Davide Chinelli, Teodosio Margherita, Katia Martini, Andrea Pacini e Aurora Savoldo che hanno avuto la possibilità di provare la sensazione straordinaria di un volo in caduta libera. Un'esperienza unica che rende ancora più valido il motto degli insuperabili: «le barriere sono solo quelle della mente».

Per ulteriori informazioni sulle attività e gli eventi del Gruppo InSuperAbili potete consultare il loro sito internet: insuperabili.ch

Video: [youtube.com/watch?v=HCTjs6Ud0fo](https://www.youtube.com/watch?v=HCTjs6Ud0fo)

Breitensport – Sport de masse – Sport di massa

08.09.2018	Arosa Trailrun	Arosa GR
08.09.2018	Aargauer Meisterschaften – PluSport Behindertensport Aargau	Frick AG
08.09.2018	35. Mostindien Sitzball-Turnier – PluSport Frauenfeld	Frauenfeld TG
15.09.2018	Volleyball-Cup Amriswil – PluSport Behindertensport Amriswil	Amriswil TG
23.09.2018	2. Zürcher Sportfest – Sportamt Kt. ZH, PluSport Rümlang, PluSport Glattal	Bülach ZH
03.11.2018	Kantonaler Schwimmtag – PluSport Behindertensport Kanton Bern	Langnau BE

Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi

26.01. – 02.02.2019	Polysport, Schneeschuhlaufen	147	Praden GR
03.02. – 09.02.2019	Schneeschuhlaufen, Reiten, Schlitteln	102	Langnau i.E. BE
17.02. – 23.02.2019	Ski alpin, Skibob, Snowboard	126	Jaunpass BE
17.02. – 23.02.2019	Ski alpin, Skibob, Snowboard	143	Waltensburg GR
07.03. – 10.03.2019	Rafroball	144	Siggenthal AG

Ausbildung – Formation – Formazione

13.12. – 16.12.2018	Ski Nordisch SB	18aA-30	Fiesch VS
13.12. – 16.12.2018	Ski Alpin SB	18aA-32	Fiesch VS
13.12. – 16.12.2018	Ski Alpin KB, sitzend selbständig	18aA-35	Fiesch VS
13.12. – 16.12.2018	Ski Alpin GB	18aA-37	Fiesch VS
13.12. – 16.12.2018	Snowboard SB	18aA-38	Fiesch VS

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

18.09. – 22.09.2018	Para Equestrian Dressage World Equestrian Games	Tryon (USA)
24.11.2018	Schweizermeisterschaften Swimming	Magglingen BE
13.12. – 16.12.2018	WPAS Europacup	St.Moritz GR

Wichtige Termine und Anlässe 2018 – 2019

Datum	Anlass	Ort
03.11.2018	Kadertagung Ausbildung	Magglingen BE
03.11.2018	Konferenz Technische Leiter	Magglingen BE
17.11.2018	Hauptleiter-Tagung Sportcamps	Nottwil LU
07.12.2018	Circus Conelli	Zürich ZH
18.01.2019	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
18.05.2019	Delegiertenversammlung	Amriswil TG
20.06. – 23.06.2019	Eidgenössisches Turnfest	Aarau AG
07.07.2019	PluSport-Tag	Magglingen BE



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



Voller Energie für Bewegung und Begegnung

Als Partner von PluSport engagiert sich Axpo seit vielen Jahren für Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel als Hauptsponsor des PluSport-Tages mit dem Axpo Kids & Family Day. Erfahren Sie mehr auf www.axpo.com