

punkt point punto

Integration durch Sport **Intégration par le sport** Integrazione grazie allo sport

Tête-à-Tête mit/avec Matthias Remund
→ Seiten / Pages 6 – 7
PluSport-Tag/Journée PluSport 2015
→ Seiten / Pages 10 – 11
Aktivpunkt «Toolbox»
→ Seiten 17 – 20



Inhalt

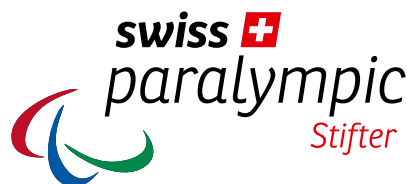
- 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport – La parola sport**
Auch im Sport braucht's Schwarz auf Weiss
Pas de sport sans contrats!
Anche lo sport richiede contratti
- 4 Delegiertenversammlung / AD 2015**
PluSport in Bewegung – auch an der DV
PluSport bouge aussi à l'Assemblée des délégués
- 6 Tête-à-Tête**
«Die Freude am PluSport-Tag berührt mich jedes Mal»
«La joie me touche à chaque Journée PluSport»
- 8 PluSport-Tag / Journée PluSport 2015**
Cool bei 34 Grad!
34 degrés et une ambiance très cool!
- 10 Nachwuchsförderung**
«Trend+Sport+Fun» mal 14
14 fois plus «Trend+Sport+Fun»
- 12 UN-BRK / CDPH**
Was bringt sie Neues?
Qu'apporte de nouveau la CDPH?
- 14 Spitzensport**
Freiheit im Winter beginnt im Sommer
Weltmeisterschaften und Paralympics im Visier
- 16 Sportclubs**
«Welcome back Sascha»
- 17 Aktivpunkt**
Kreative Sport- und Spielideen
- 22 Aufgefallen in den Sportcamps**
Trocken auf der Bühne, klitschnass im Wald
- 23 Remarqué dans les camps sportifs**
Au sec sur scène, trempés en forêt
- 24 Nachwuchsförderung**
PluSport wagte sich auf die internationale Bühne
Come on board!
Axpo PluSport-Teams am PluSport-Tag in Magglingen
- 26 Schweizerischer Gehörlosen Sportverband SGSV**
4. Sommer-Breitensport-Tag in Magglingen
- 27 Antenne Romande**
Rodolphe Roy, un sportif pas comme les autres
- 28 FTIA**
La Federazione Svizzera PluSport in Ticino
- 29 Ausbildung**
Neuer Kooperationsvertrag mit der Uni Bern
- 31 Service**
Mit PluSport an die Swiss Handicap 2015
- 32 Special Olympics**
Stark und selbstsicher dank nachhaltiger Vorbereitung
- 34 Service**
Circus Conelli
- 35 Agenda**
Schlusspunkt

Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 14 400 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 3, September 2015 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 6. Oktober 2015 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Elodie Flachaire, Interlignes / Fotos: Martin Allemann, Ruben Hollinger, Denise Jeitziner, Fabian Rottmeier, PluSport / Inserate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 14 400 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 3, septembre 2015 / Délai rédactionnel prochaine édition: 6 octobre 2015 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Elodie Flachaire, Interlignes Photos: Martin Allemann, Ruben Hollinger, Denise Jeitziner, Fabian Rottmeier, PluSport / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



**Auch im Sport
brauchts Schwarz auf Weiss**



Meine ersten Kontakte zum Behindertensport hatte ich in den 1960er-Jahren als Kind: nach ärztlicher Kontrolle mit Aufzählung der erlaubten Disziplinen auf einem Ausweis! Der Funke des sportlichen Ehrgeizes sprang aber nie auf mich über und ich war in meiner Freizeit zur Hauptsache aktiv bei der Pfadi «Trotz Allem» in Luzern. Ab 1980 standen für mich meine Frau Ursula und unsere drei Söhne im Vordergrund. Zu PluSport stiess ich auf Vorschlag des lange Jahre aktiven PluSportlers Marcus Schenker, Kantonsgerichtspräsident Nidwalden. Er hat mich überzeugt, dass ich nach meiner Pensionierung als Leiter des Rechtsdienstes des Kantons Nidwalden meine Kenntnisse und Erfahrungen als Jurist bei PluSport einbringen soll. So bin ich nun schon zwei Jahre Vorstandsmitglied und habe es noch nie bereut, ganz im Gegenteil! Mitarbeit in einem kompetenten und kollegialen Team macht echt Spass! Wenn ich ehrlich bin, war auch ich mir nicht bewusst, wie viele Abmachungen, Vereinbarungen und Verträge es braucht, um alle Angebote von PluSport so zu regeln, dass das Wichtigste überall schriftlich festgehalten ist: Verträge mit Kliniken, Sponsoren, Erstellern von Sportanlagen, Erwerb von Sportgeräten usw. Als Vorsitzender der Rechtskommission (weitere Mitglieder: Marcus Schenker und René Will) beschäftige ich mich zur Hauptsache mit neuen oder angepassten Verträgen. Jeder Vertrag wird von der Kommission u. a. daraufhin geprüft, ob alles Erforderliche geregelt

und auch abgesichert ist. Die Vorarbeiten werden von den wirklichen KennerInnen der Geschäftsstelle erbracht; sie wissen, was mit der Vereinbarung erreicht werden soll und wie. Die Rechtskommission und der Gesamtvorstand können sich auf diese Vorarbeiten verlassen, selten bedürfen die Verträge grösserer Anpassungen und können letztlich abgeschlossen werden. Auch in Zukunft werde ich gerne all meine Erfahrungen und Kenntnisse im Interesse von PluSport im Vorstand einzusetzen und freue mich auf neue Herausforderungen!

Erwin Schlüssel, Vorstandsmitglied von PluSport

**Pas de sport
sans contrats!**

J'ai découvert le handisport pour la première fois alors que j'étais enfant: à la suite d'un contrôle médical, où la liste des disciplines admissibles était affichée! Mais cela ne m'a jamais attiré et j'aimais mieux participer activement à la troupe «Scouts Malgré Tout» de Lucerne. À partir de 1980, ma famille est devenue ma priorité. J'ai rejoint PluSport sur les conseils de Marcus Schenker, membre actif de PluSport et président du tribunal cantonal de Nidwald. Il m'a convaincu d'apporter mes compétences d'avocat après mon départ à la retraite. Cela fait maintenant deux ans que je suis membre du Comité, et j'adore travailler avec une équipe aussi formidable et compétente!

Pour être honnête, je n'étais pas conscient du nombre d'accords nécessaires à la réglementation de toutes les offres de PluSport. Il y a beaucoup de contrats qui doivent être consignés par écrit. En tant que président de la Commission droit (les autres membres sont Marcus Schenker et René Will), je suis essentiellement en charge des nouveaux contrats ou des adaptations. Chaque contrat doit être révisé afin de nous assurer que tout le nécessaire est réglementé et garanti. Les accords sont préparés par de véritables experts du bureau, qui connaissent les objectifs des accords et la façon de les atteindre. La Commission droit et le Comité peuvent s'appuyer sur ce travail préliminaire, qui nécessite rarement des adaptations plus importantes.

À l'avenir, je souhaite continuer à apporter mon expertise à PluSport au sein du Comité, et je me réjouis de relever de nouveaux défis!

Erwin Schlüssel, membre du Comité PluSport

**Anche lo sport
richiede contratti**

Il mio primo contatto con lo sport per disabili risale alla mia infanzia, negli anni '60, dopo il controllo che indicava una serie di discipline possibili sui miei documenti medici! L'ambizione per lo sport, però, non mi ha mai coinvolto; nel tempo libero partecipavo essenzialmente alle attività del gruppo scout «Trotz Allem» di Lucerna. Dal 1980, in primo piano ho messo la famiglia.

Al momento della pensione, Marcus Schenker, membro attivo di PluSport da anni e presidente del tribunale cantonale di Nidvaldo, mi ha proposto di mettere a disposizione di PluSport il mio know-how di giurista acquisito lavorando.

Come presidente della commissione giuridica mi occupo principalmente dei nuovi contratti o degli adattamenti. I contratti vengono preparati dai collaboratori della sede centrale, i nostri veri esperti in materia.

Anche in futuro sarò lieto di mettere a disposizione di PluSport le mie esperienze e le mie conoscenze in seno al comitato direttivo. Sono pronto ad affrontare le prossime sfide che verranno!

Erwin Schlüssel, membro del Comitato PluSport

PluSport in Bewegung – auch an der Delegiertenversammlung

→ In der Sonnenstube der Schweiz genossen die Delegierten von PluSport Behindertensport Schweiz kulinarische, informative und spielerische Höhepunkte.



PluSport-Clubs in Action: Behinderung simulieren und mit unterschiedlichem Material ein Bewegungsspiel erfinden, war die Aufgabe.

Präsident Peter Keller begrüsst dieses Mal die teilnehmenden Delegierten der PluSport-Clubs in Giubiasco nahe Bellinzona. Der grosszügige Mercato Coperto wurde von der FTIA, Federazione Ticinese Integrazione Andicap, und Mitarbeitenden von PluSport Schweiz picobello hergerichtet, um den Anwesenden einen angenehmen Empfang zu bereiten. Die Zusammenarbeit zwischen der FTIA und der Geschäftsstelle verlief im Vorfeld trotz räumlicher Distanz tadellos, und nebst einem Abendprogramm wurde von der FTIA sogar ein erlebnisreicher Sonntagsausflug organisiert (S. 29).

Die diesjährige Delegiertenversammlung war mit nur wenig abzustimmenden Traktanden befrachtet. Ein Glück, denn die vielen Delegierten aus der ganzen Schweiz kamen nach der teilweise langen Anreise gleich in den Genuss herzhafter Tessiner Spezialitäten. Zum süssen Dessert gab es für Aug und Ohr eine Showeinlage von New Ability, einer Tanzgruppe, die sich für die Integration von Menschen mit Behinderung einsetzt.

Top aktuell – Behindertenrechtskonvention

Nationalrat Christian Lohr richtete sich per Videobotschaft an die Delegierten und René Will, Geschäftsführer von PluSport Schweiz, hielt daraufhin ein informatives Referat zur Behinder-

tenrechtskonvention, welche nach dem Beitritt der Schweiz nun in die Umsetzungsphase tritt (S. 8).

PluSport-Clubs in Action

Den Puls der Basis persönlich erleben konnten die Delegierten beim Spiel mit dem Inhalt der Toolbox. Die Toolbox (S. 17) ist eine Material- und Ideensammlung für neue, ungewohnte und trendige Möglichkeiten für Spiel und Sport. Mit wenigen Gegenständen, die pro Gruppe willkürlich zusammengestellt wurden, sollte nun ein neues Bewegungs-Spiel erfunden werden. Da gab es ratlose Gesichter, zielgerichtete Kommandos, bunt zusammengewürfelte Gruppierungen und lustige Szenen! Am Ende bekam die Gruppe mit dem grössten Applaus einen attraktiven Toolbox-Preis.

Statutarische Geschäfte

Jahresrechnung, Budget und Finanzplanung gaben zu keinen Diskussionen Anlass. Franziska Eastus und Max Bolliger wurden als Vorstandsmitglieder mit grossem Applaus verabschiedet und mit Markus Sunitsch wurde ein neues Mitglied ebenso mit Beifall in den Vorstand gewählt. Die weiteren Geschäfte verliefen in ruhigen Bahnen, und nach den abzustimmenden Anträgen seitens des Vorstands fand die DV 2015 ihren ordentlichen Abschluss.



Peter Keller verabschiedete Franziska Eastus und Max Bolliger mit grossem Dank für ihre engagierte Arbeit im Vorstand von PluSport Behindertensport Schweiz.

Kurzweiliges Rahmenprogramm

Die FTIA lud anschliessend zur Besichtigung ihrer Geschäftsstelle und zum Apéro ein. Ein Abendessen wurde im malerischen Castelgrande serviert und gut 30 Teilnehmende nahmen am Sonntag am Ausflug teil, der zum Behindertensporttag der FTIA, zu rollstuhlgängigen Wegen des Parco Nazionale del Locarnese und zum barrierefreien Spielplatz auf dem Monte Verità führte. Ein spannendes Wochenende im Tessin bleibt in Erinnerung!

Caroline Hassler

PluSport bouge aussi à l'Assemblée des délégués

→ C'est sous un soleil rayonnant que les délégués de PluSport Sport Handicap Suisse ont profité de cet évènement, culinaire, informatif et ludique.



Les clubs de PluSport en action: inventer un nouveau jeu de mouvement avec les jeux de la Toolbox.

Pour cette édition, c'est à Giubiasco près de Bellinzona que le président Peter Keller a accueilli les membres du Comité des clubs de PluSport. Côté préparatifs, les collaboratrices et collaborateurs de la FTIA (Federazione Ticinese Integrazione Andicap) et de PluSport Sport Handicap Suisse avaient mis le paquet au Mercato Coperto pour réserver le meilleur accueil aux délégués. Outre le programme de la soirée qui suivait l'Assemblée des délégués, la FTIA avait également organisé une excursion dominicale riche en aventures (page 29).

Peu de sujets étaient à l'ordre du jour de cette Assemblée des délégués. Par chance, les délégués ont été nombreux à traverser la Suisse pour savourer des spécialités culinaires du Tessin – Risotto avec luganighe, dessert doux – et profiter du spectacle de New Ability, un groupe de danse qui milite pour l'intégration des personnes handicapées.

Actualités – la Convention relative aux droits des personnes handicapées

Christian Lohr, membre du Conseil national et président honoraire de PluSport, s'est adressé aux délégués par message vidéo tandis que René Will, directeur de PluSport Sport Handicap Suisse, a informé par une présentation sur le sujet de la Convention relative aux droits des personnes handicapées ainsi que des aspects les plus importants de sa mise en œuvre (page 9).

Les clubs de PluSport en action

Le temps d'un jeu et sous l'impulsion des collaborateurs de PluSport, les délégués ont pu tester leur créativité avec le contenu de la «Toolbox» (page 17). Les groupes formés arbitrairement devaient, à l'aide de quelques éléments seulement, inventer un nouveau jeu de mouvement. On a pu voir des visages perplexes, des opérations

précises, des groupes hétéroclites et des scènes cocasses! À la fin, le groupe le plus applaudi a remporté un beau prix.

Affaires statutaires

Les états financiers, le budget et le plan financier n'ont donné lieu à aucune discussion. Franziska Eastus et Max Bolliger ont quitté le Comité sous les applaudissements, tandis que Markus Sunitsch a été élu nouveau membre sous les acclamations du Comité. Les autres affaires se sont déroulées dans le calme. Une fois les propositions adoptées par le Comité, l'Assemblée des délégués s'est terminée dans la bonne humeur.



La salle du Mercato Coperto de Giubiasco était parfait pour cette Assemblée bougée.

Un programme divertissant

La FTIA a ensuite invité les participants à visiter ses locaux pour y déguster un apéritif suivi du dîner servi dans le pittoresque château de Castelgrande. 30 participants ont pris part à la journée du dimanche riche en aventures. Un passionnant weekend dans le Tessin qui ne sera pas oublié de sitôt!

Caroline Hassler

«Die Freude am PluSport-Tag berührt mich jedes Mal»

→ Matthias Remund, Direktor des Bundesamts für Sport (BASPO) in Magglingen, ist vom Engagement aller Beteiligten am PluSport-Tag beeindruckt, wie er im Interview verrät.



Matthias Remund mit Gilbert Gress, Nationalrat Christian Lohr und Veronika Roos, Generalsekretärin Swiss Paralympic, am PluSport-Tag.

Herr Remund, Sie sagen, der PluSport-Tag sei jedes Jahr ein Höhepunkt für Sie. Was beeindruckt Sie jeweils am meisten? Es gibt vieles. Was mich jedes Mal berührt, ist die Freude. Und zwar sowohl während als auch zwischen den Wettkämpfen. Dies zu beobachten, ist eindrücklich. Das Strahlen der Teilnehmenden ist unglaublich, sei es beim Sport oder, wenn sie am Ende ihr Abzeichen erhalten. Das ist für mich Sport. Emotionen pur. Andererseits beeindruckt mich auch die Betreuerinnen und Betreuer enorm, nicht zuletzt mit ihrer Geduld und Empathie. Zu guter Letzt sind die Helferinnen und Helfer, die sich mit viel Einsatz ins Zeug legen.

Wie unterscheidet sich der PluSport-Tag von anderen grossen Sportanlässen? Ich kann es vielleicht mit dem Wasa-Lauf in Schweden vergleichen, an dem ich jeweils unter anderem mit Ueli Maurer teilnehme. Auch wir haben eine Riesenfreude, wenn wir mit unseren Langlauf-Skiern im Ziel angekommen sind, vor allem auch die Debütanten in unserer Gruppe. Was man jedoch eher einmal hört, sind Kommentare, was alles nicht so gut gewesen sei. «Der Ski lief nicht», «Ich habe falsch gewachst», und so weiter. Das hört man am PluSport-Tag nicht.

Auch die Schweiz hat die UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) unterzeichnet. Sie fordert eine «gleichberechtigte Teilhabe an der Gemeinschaft» für Menschen mit einer Behinderung, und damit auch am Sport. Wie sieht aus Sicht des BASPO der Stand der Dinge aus, was die Umsetzung anbelangt?

Unsere Gesetze sind angepasst worden, entsprechen also der Richtung, welche die BRK vorgibt. Bloss: Was bringt das? Ich wünsche mir behindertengerechte Anlagen. Ich wünsche mir Integration – nicht Separation – und ein behindertengerechtes Alltagsleben. Dass es auch aus der Sicht einer Minderheit organisiert ist. Weshalb eine Treppe, wenn man auch eine Rampe bauen kann? Weshalb eine steile Rampe, wenn sie nicht auch flacher ginge? Ich bin überzeugt davon, dass Architekten und Planer viel mehr an die Menschen mit einer Behinderung und ihrer Problematik im Alltag denken, je öfters sie mit ihnen oder ihrer Welt in Berührung kommen.

Was gäbe es für mögliche Massnahmen, wie Sportler mit und ohne Behinderung mehr miteinander in Berührung kommen? Ein erster Schritt ist getan, indem wir für J+S-Kurse einen zusätzlichen Grundbeitrag bezahlen, wenn auch Sportler mit Behinderung am Kurs teilnehmen. Wir wollen nun beobachten, ob sich dies bewährt. Natürlich ist dabei alles immer auch schnell einmal eine Frage des Geldes.

Sind weitere Schritte geplant? Nein. In der Schweiz zählen wir oft auf Privatinitiativen, und die öffentliche Hand unterstützt. Und da die öffentliche Hand viele Gebäude plant und baut, gilt es, dort ein besonderes Augenmerk darauf zu legen.

Fabian Rottmeier

«Ce qui me touche à chaque Journée PluSport, c'est la joie»

→ **Matthias Remund, directeur de l'Office fédéral du sport (OFSP) à Macolin, révèle dans cette interview à quel point l'engagement de tous les acteurs de la Journée Plusport l'a impressionné.**

Monsieur Remund, vous affirmez que chaque année, la Journée PluSport est un événement qui compte pour vous. Qu'est-ce qui vous impressionne le plus à chaque fois? Beaucoup de choses. Ce qui me touche à chaque fois, c'est la joie qu'on y retrouve. À la fois pendant et entre les compétitions. C'est très impressionnant d'en être témoin. C'est incroyable de voir les visages rayonnants des participants, que ce soit en pratiquant un sport ou lorsqu'ils reçoivent leurs médailles à la fin de la journée. Pour moi, c'est ça le sport. Des émotions pures. J'ai également été impressionné par l'empathie et la patience dont ont fait preuve les accompagnants. Et enfin, par les aides, qui ont mis le paquet.

En quoi la Journée PluSport est-elle différente des autres événements sportifs? Je peux peut-être la comparer à la course Wasa en Suède, à laquelle je participe à chaque fois, avec entre autres, Ueli Maurer. Nous ressentons, nous aussi, une grande joie lorsque nous franchissons la ligne d'arrivée avec nos skis de fond, en particulier pour les nouveaux arrivants de notre groupe. Mais on entend très rapidement des commentaires un peu négatifs. «Mes skis ne glissaient pas assez», «Je les ai mal fartés», et ainsi de suite. On n'entend pas ce genre de choses lors de la Journée Plusport.

La Suisse a également signé la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Elle appelle à «une participation égale dans la communauté» pour les personnes handicapées, et donc également dans le domaine des sports. Quel est le point de vue de l'OFSP sur la mise en œuvre de cette convention? Nos lois ont été modifiées, conformément à la Convention des Nations Unies. Mais, pour quels résultats? Je souhaite plus d'installations adaptées aux personnes handicapées. Je souhaite plus d'intégration (pas de séparation) et une meilleure vie au quotidien pour les personnes à mobilité réduite. Qu'on organise la vie en pensant aux minorités. Pourquoi un escalier, quand on peut construire une rampe? Pourquoi une rampe raide, quand



Matthias Remund: «A la Journée PluSport on n'entend pas de commentaires négatifs de la part des participants.»

elle peut être peu inclinée? Je suis convaincu que les architectes et les planificateurs pensent beaucoup plus aux personnes handicapées et à leurs problèmes au quotidien, quand ils entrent en contact avec eux ou découvrent leur univers.

Quelles mesures pourraient permettre de rapprocher les athlètes avec et sans handicap? Une première étape a été franchie. Nous offrons en effet une contribution complémentaire pour les cours J + S, si des athlètes handicapés participent également aux cours. Voyons maintenant si les résultats sont positifs. Bien sûr, tout cela devient toujours rapidement une question d'argent.

D'autres mesures sont-elles prévues? Non. En Suisse, nous comptons souvent sur les initiatives privées et sur le soutien du public. Et puisque le secteur public prévoit la construction de nombreux bâtiments, il est nécessaire d'y prêter une attention particulière.

Fabian Rottmeier



Chaque année plus de 2000 personnes prennent part à la Journée PluSport comme participants, bénévoles, invités et visiteurs. Cette fête du sport handicap se déroule au Centre sportif de l'OFSP à Macolin dès 1961.

Cool bei 34 Grad – PluSport-Tag 2015

→ Heiss – heisser – PluSport-Tag! Bei Gluthitze von über 34 °C hatte der Hochsommer Magglingen fest im Griff.

Viele Vorkehrungen wurden getroffen, um den Sportlerinnen und Sportlern bei tropischen Verhältnissen einen angenehmen Tag zu ermöglichen. Von schattenspendenden Sonnenschirmen und Pavillons bis hin zu erfrischenden Wassersprühflaschen und Eimern mit nassen Schwämmen wurde alles für die einzelnen Disziplinen bereitgestellt.

Die Hitze mochte die Vorfreude und Teilnahme am Sportangebot nicht schwächen. Hochmotiviert wurde mit viel Fröhlichkeit und Elan an den verschiedenen Sportarten gestartet. Beim geführten Rundgang erhielten die geladenen Gäste einen spannenden Einblick direkt ins Geschehen. Zur Eröffnung des Gästeempfangs gab Kunstturner und Gesangstalent Lucas Fischer eine Auswahl seiner Songs zum Besten. Spitzensportler, BreitensportlerInnen und ein Nachwuchstalent wurden für ihre herausragenden Leistungen im vergangenen Jahr geehrt.

In der Sporthalle «End der Welt» feierte der «Parcours – sport for all» sein 25-jähriges Jubiläum. Auf dem Gelände des «Axpo Kids & Family Day» stand nebst weiteren Ballspielen wiederum das runde Leder im Zentrum. Das Fussball-Turnier verzeichnete mit 20 angemeldeten Teams eine Rekordteilnahme. Und im Hallenbad ging es beim Differenzschwimmen nicht um Schnelligkeit, sondern um die Fähigkeit, eine Strecke zweimal im möglichst gleichen Tempo zu schwimmen.

Die Sport-Toto-Halle stand mit dem Angebot «Trend+Sport+Fun» ganz im Zeichen von Nachwuchsförderung und coolen Sportarten (S. 12/13).

Spannend wurde es nochmals beim «Football for all»-Promi-Fussballmatch des FC Nationalrat vs. PluSport-Team 2000. Von Christof Baer unterhaltsam kommentiert, boten die beiden Teams ein actionreiches Spiel. Mit dem Spielstand von 1:1 ging es ins Penalty-Schiessen, welches der FC Nationalrat mit 4:3 gewann.

Schwungvoll mit Country-Musik eingeleitet, klatschten und hüpfen die Teilnehmenden zur Schlussdarbietung der Wheelchair-Dancegruppe Sennwald. Ein sehr heisser PluSport-Tag ging zu Ende – aber cool wars!

Lidia Battistini



Journée PluSport 2015 – 34 degrés et une ambiance très cool



→ **La Journée PluSport: toujours plus chaude! C'est sous une chaleur étouffante et des températures supérieures à 34 °C que l'été a envahi Macolin.**

Afin que les athlètes passent une journée agréable malgré ces conditions tropicales, bon nombre de mesures avaient été mises en place. Des tentes et des parasols aux brumisateurs d'eau fraîche ainsi que des seaux et des éponges humides, tout était savamment organisé pour les disciplines individuelles.

Malgré cette chaleur, les disciplines ont débuté dans la joie et l'enthousiasme. Lors d'une visite guidée, les invités ont pu se plonger au cœur de l'action. En guise d'accueil, le talentueux chanteur et gymnaste Lucas Fischer a produit une sélection de ses meilleurs titres. Athlètes d'élite, amateurs et talents de la relève ont été honorés pour leurs performances exceptionnelles au cours de l'année écoulée.

À la salle de «la Fin du monde», le «Parcours – sport for all» fêtait son 25e anniversaire. Sur les terrains de l'«Axpo Kids & Family Days», le ballon rond occupait de nouveau le devant de la scène. Le tournoi de football a battu un record de participation avec 20 équipes inscrites. La piscine couverte permettait de s'adonner sans relâche aux plaisirs de l'eau, avec au programme, nage et plongeurs.

L'offre «Trend+Sport+Fun» était largement placée sous le signe de la promotion de la relève (voir également pages 12/13).

Tout aussi passionnant, le match des célébrités «Football pour tous» au cours duquel s'affrontaient le FC Conseil National et l'équipe PluSport 2000. Commenté par Christof Baer, le match présenté par les deux équipes a été passionnant. Après un match nul de 1-1, le résultat s'est décidé aux tirs au but lors des prolongations, avant que le FC Conseil National ne décroche la victoire sur le score de 4-3.

Pour terminer la journée, les participants ont applaudi le groupe de danse en fauteuil roulant de Sennwald et dansé au rythme de la musique country. C'est la fin de cette journée PluSport qui fut très chaude... Mais tellement cool!

Lidia Battistini



«Trend+Sport+Fun» mal 14

→ Wie hält man Balance auf einem Band? Wie geht Fechten im Rollstuhl? Wann bekomme ich wohl Angst auf den Harrassen? Ist Karate Fun? Diese und viele weitere Fragen wurden am ersten Nachwuchsanlass des PluSport-Tag an 14 trendigen Disziplinen ausgiebig geklärt.

In der Sport-Toto-Halle ging es an diesem Sonntag konzentriert zur Sache. Auch wenn eine Slackline auf höchstens 50 cm über Boden angebracht wird, muss man es erst einmal schaffen, in Ruhe Fuss vor Fuss zu setzen. Genauso beim Parkour, wo auf schmalen Balken das Gleichgewicht trainiert wurde, bevor es an die zu überwindenden Hindernisse ging. Parkour stammt aus Frankreich und ist eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen.

Das Harrassenklettern zeigte sich ebenso als mentale Herausforderung; das erste Mal kippte Tom schnell zur Seite. Auch hier bedeutet Sport «Übung macht den Meister».

Ziele punktgenau zu treffen war die Challenge beim Disc Golf, Short Golf, beim Karate und auch beim Fechten. Jasmin setzte sich mit ehrfürchtigem Blick auf den Degen die Fechtmaske auf und liess sich vergewissern, dass keiner von beiden verletzt würde. Dann zielte sie beherzt auf ihren Gegner.

Die angehenden Schwingerkönige gingen schon vor dem Zweikampf in die Knie; ein paar Aufwärmübungen mussten schon sein. Danach ging es mit dem richtigen Griff zum «Hoselupf», wie es die Profis am Eidgenössischen auch nicht anders machen.

Wie man mit dem Kajak gefahrlos über den See flitzt, welche Tricks beim Ping-Pong zählen, wie viel Kraft es zum Sport machen braucht, und wie man sich bei einer Sportmassage wieder erholt, zeigten unsere Partner an ihren Ständen. Viele Spitzensportler von PluSport waren dabei und erklärten den Interessierten, wie man trotz Behinderung Höchstleistungen erzielen kann.

Auf Longboards, Inlineskates und Bikes ging der Spass drinnen und draussen weiter. Wer an allen Posten mitgemacht hatte, erhielt einen Preis. Erinnerungen an einen Tag voller Erfolg und trendigem Sport und Spass nahmen alle mit nach Hause. See you there – am nächsten «Trend+Sport+Fun» vom 10. Juli 2016 in Magglingen!

Das Nachwuchsteam



14 fois plus «Trend+Sport+Fun»

→ Comment garder l'équilibre sur une sangle? Comment pratiquer l'escrime en fauteuil roulant? Quand est-ce que j'aurai peur sur les harasses? Le karaté est-il un sport amusant? A l'occasion de la Journée PluSport, le premier évènement consacré à la relève a répondu présent avec 14 disciplines.

Dans la Salle Sport-Toto, la concentration était de mise. Même lorsqu'une slackline n'est fixée qu'à 50 cm au-dessus du sol, il faut tout d'abord réussir à mettre un pied devant l'autre dans le calme le plus complet. Même principe pour le parkour, où l'on doit s'entraîner à l'équilibre sur une poutre étroite avant de s'attaquer aux obstacles à surmonter.

L'escalade de harasses apparaît également comme un véritable défi mental; la première fois, Tom a rapidement basculé sur le côté. Le sport illustre ici aussi l'adage: «C'est en forgeant qu'on devient forgeron».

Au Disc Golf, au ShortGolf, au karaté, mais aussi en escrime, le défi consiste à atteindre la cible avec la plus grande précision. Avec un regard impressionné sur l'épée, Jasmin a enfilé son masque d'escrime et a demandé confirmation que personne ne serait blessé avant d'affronter courageusement son adversaire.

Les rois de la lutte en herbe avaient déjà mis genou à terre avant le combat; quelques exercices d'échauffement s'imposaient. Il

s'agissait ensuite de trouver la bonne prise pour la lutte suisse (Hoselupf), comme le font les pros lors de la Fête fédérale.

Sur leurs stands, nos partenaires nous ont montré des astuces sportives, des produits nouveaux et un massage sportif.

Bon nombre de sportifs d'élite de PluSport étaient présents et ont expliqué aux personnes intéressées comment atteindre des performances optimales en dépit d'un handicap.

Sur des longboards, des rollers en ligne et des vélos, plaisir et divertissement étaient omniprésents tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les participants ayant pris part à toutes les activités se sont vus décerner un prix. Tous sont repartis chez eux remplis de souvenirs d'une journée pleine de succès placée sous le signe du sport tendance et de l'amusement. Rendez-vous lors de la prochaine journée «Trend+Sport+Fun» qui aura lieu le 10 juillet 2016 à Macolin!

L'équipe en charge de la relève



Die UN-Behindertenrechtskonvention: was bringt sie Neues?

→ Am 15. April 2014, also vor gut einem Jahr, hat unser Ehrenpräsident Christian Lohr im Namen und Auftrag der Schweiz die Beitrittsurkunde zur UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) bei der UNO in New York feierlich hinterlegt. +punkt möchte vom Geschäftsführer René Will wissen, was diese Konvention beinhaltet, wozu es sie braucht und was sie für unser Land und PluSport bedeutet.



Herr Will, können Sie kurz umreissen, um was es bei der UN-BRK geht? Hinter der Konvention steht die Absicht, weltweit allen Menschen mit Behinderungen einen vollen, gleichberechtigten Zugang zu allen Menschenrechten und Grundfreiheiten zu ermöglichen. Fernziel ist eine inklusive Gesellschaft, an der alle gleichberechtigt teilhaben können. Die UN-BRK beschreibt sehr detailliert, was das heisst und welche Massnahmen dazu notwendig sind.

Können Sie ein paar Beispiele geben? Die Konvention findet weltweit Anwendung. Das bedeutet, dass auch Lebensumstände von Menschen mit Behinderung in weniger entwickelten Ländern reflektiert werden müssen. Die UN-BRK regelt deshalb vieles, was u. a. in der Schweiz bereits gut funktioniert oder selbstverständlich ist. Z. B. wird festgehalten, dass Menschen mit Behinderungen ein angeborenes, gleiches Recht auf Leben und auf Staatsbürgerschaft ihres Heimatlandes haben wie Nichtbehinderte. Oder dass sie ein Recht auf eine unabhängige, selbstbestimmte Lebensführung haben und damit auch das Recht, über Eheschliessungen und Familienplanung selber zu entscheiden.

Dann ist die Konvention eher auf Entwicklungsländer zugeschnitten, wo Behinderte oft noch stigmatisiert werden? Nein, auch sog. «entwickelte» Staaten werden in die Pflicht genommen und zu Weiterentwicklungen angehalten. Menschen mit Behinderung sollen z. B. jederzeit und ihnen angepasst zu erschwinglichen Kosten eine bestmögliche Mobilität haben. Natürlich hat die westliche Welt bereits Teile des öffentlichen Verkehrs barrierefrei gemacht.

Niemand wird aber bestreiten, dass noch vieles zu tun ist und auch im Westen noch oft ein eklatantes Gefälle zwischen Stadt- und Land-Infrastrukturen besteht.

Dafür haben wir in der Schweiz aber bereits Gesetze. Das stimmt zum Teil. Der Grundsatz der Rechtsgleichheit für Menschen mit Behinderung ist in der Bundesverfassung in Art. 8 bereits festgeschrieben. Zudem ist das sog. Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) seit 2004 in Kraft. Dieses war sicher ein wichtiger erster Schritt für die Schweiz und hat eine verbindliche Rechtsgrundlage geschaffen, um einen Teil der Benachteiligungen sukzessive zu beseitigen. Das BehiG ist aber limitiert: es gilt nur für öffentlich zugängliche Bauten, Anlagen und Verkehrsinfrastrukturen, für grosse Wohn- und Geschäftsgebäude und betrifft nur Arbeitsverhältnisse nach dem Bundespersonalgesetz. Zudem werden z.T. grosszügige Übergangsfristen gewährt, gerade beim öV. Diese Einschränkungen waren ein Resultat des damaligen politischen Prozesses. Die UN-BRK geht da viel weiter, hat eine grundlegendere und gesamtheitlichere Sichtweise. Ein Handicap hat die UN-BRK allerdings: Da sie eine weltweit gültige Übereinkunft ist, sind darin keine landesspezifischen Umsetzungsschritte und -fristen definiert, die rechtsverbindlich und damit einklagbar wären. Die Sanktionsmöglichkeiten der UN bei mangelndem Umsetzungsfortschritt sind bescheiden. Es liegt also an den einzelnen Gesellschaften, die Konvention ihrem Entwicklungsstand entsprechend mit Überzeugung und Engagement umzusetzen.

Hat die Konvention auch konkrete Auswirkungen auf PluSport?

Der Ruf der Gesellschaft nach Inklusion in Kultur, Freizeit und Sport (die auch von der UN-BRK in Art. 30 anvisiert wird) wird immer lauter und liegt gerade voll im Trend. Wir stehen dem sehr offen, aber z.T. auch kritisch gegenüber. In vielen Situationen wird Inklusion als gesellschaftliches Fernziel Sinn machen, z. B. bei einfacheren Behinderungsbildern. Wir glauben aber auch, dass die heute bei PluSport mehrheitlich praktizierte Integration noch lange wichtig sein wird und oftmals den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung deutlich gerechter wird. Es ist auch eine Frage der Kosten, ob ein Gebärdendolmetscher im Camp sechs Kinder betreut, oder ob jedes dieser Kinder individuell ein reguläres Lager besuchen kann. Für PluSport bedeutet das, dass wir Inklusion weiter fördern wollen, wo es Sinn macht. Und dass wir überall dort überzeugt unseren Weg der Integration weitergehen, wo es zum Wohl unserer Mitglieder und Teilnehmer besser ist.

Interview: +punkt

Die UN-BRK ist als PDF auf der Website des Bundes admin.ch downloadbar.

Qu'apporte de nouveau la CDPH?

→ Le 15 avril 2014, Christian Lohr, notre président d'honneur a ratifié au nom de la Suisse l'adhésion à la Convention relative aux droits des personnes handicapées à l'ONU, à New York. +point interroge René Will, directeur de PluSport, pour en savoir plus sur le contenu et les implications de la Convention relative aux droits des personnes handicapées (CDPH).

Monsieur Will, pourriez-vous nous décrire rapidement le principe de la CDPH? Toutes les personnes handicapées devraient avoir un accès complet et égal aux droits de l'homme et aux libertés fondamentales, partout dans le monde. L'objectif à long terme: une société inclusive, dans laquelle tous ont les mêmes droits. La CDPH définit le concept de manière très détaillée et décrit les mesures nécessaires pour y parvenir.

Pourriez-vous donner quelques exemples? La Convention s'applique partout dans le monde. Il faut également tenir compte des conditions de vie des personnes avec handicap dans les pays moins développés. C'est pourquoi la CDPH règle de nombreux points qui fonctionnent déjà bien ou sont évidents en Suisse. P. ex. il est écrit que les personnes handicapées ont les mêmes droits à la vie, à la citoyenneté de leur pays, au mariage ou à la famille que les autres.

pour elles et à un coût abordable. Bien sûr, en Occident, une partie des transports en commun ont déjà été rendus accessibles. Mais il reste beaucoup à faire et même ici, il existe souvent un décalage criant entre les infrastructures en ville et à la campagne.

Nous avons déjà des lois pour cela en Suisse. C'est en partie vrai. Le principe de l'égalité des droits des personnes handicapées est inscrit à l'art. 8 de la Constitution fédérale. En outre, la Loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) s'applique depuis 2004 et a certainement été une première étape importante pour la Suisse. Mais la LHand est limitée: elle ne s'applique qu'aux bâtiments, équipements et infrastructures de transport accessibles au public et aux grands bâtiments résidentiels et commerciaux; elle ne concerne que les rapports de travail dans le cadre de la Loi sur le personnel de la Confédération. Ces restrictions étaient le résultat des débats politiques de l'époque. La CDPH va beaucoup plus loin, elle est dans une optique plus fondamentale et plus globale. Toutefois, la CDPH a un handicap: étant donné qu'il s'agit d'un accord valable partout dans le monde, il ne comprend pas d'étapes et de délais d'application propres aux pays, qui seraient contraignants et invocables en justice. Il incombe donc à chacune des sociétés de mettre en application la Convention conformément à son niveau de développement, avec conviction et détermination.

La Convention a-t-elle des effets concrets pour PluSport? La société réclame de plus en plus l'inclusion dans la culture, les loisirs et le sport (également présente à l'art. 30 de la CDPH), c'est actuellement à la mode. Nous y sommes très ouverts, mais parfois aussi critiques. Dans de nombreuses situations, l'inclusion aura un sens en tant qu'objectif à long terme de la société, p. ex. pour les caractéristiques de handicap plus simples. Mais nous sommes convaincus que l'intégration, pratiquée majoritairement par PluSport aujourd'hui, sera encore importante pendant longtemps et correspond souvent mieux aux besoins des personnes handicapées. Pour PluSport, cela signifie que nous voulons continuer à promouvoir l'inclusion là où elle a un sens. Et que nous allons poursuivre avec conviction notre principe d'intégration quand c'est pour le bien de nos membres et participants.

Interview: +point

La CDPH est téléchargeable sur le site du Gouvernement suisse admin.ch.

La Convention est-elle plutôt faite pour les pays en voie de développement où les handicapés sont encore souvent stigmatisés?

Non, même les pays «développés» sont concernés et le développement doit continuer. Les personnes avec handicap doivent p. ex. à tout moment bénéficier d'une mobilité optimale adaptée



Freiheit im Winter beginnt im Sommer

→ Skifahren bedeute ihr, betont Elena Kratter aus dem schwyzerischen Vorderthal, hundert Prozent Freiheit. Unter den Wolken muss das Glücksgefühl hart erarbeitet werden.



Elena Kratter: sprungstark auf einem Bein.

Im Winter bei blauem Himmel, traumhaften Schnee- und Pistenverhältnissen mit der Leichtigkeit einer Spitzensportlerin ins Tal schwingen zu können, Herz was willst du mehr. Wer allerdings im Winter 2018 an den Paralympics in Pjoengjang starten möchte, muss auch bei Badi-Wetter an die kalten Monate denken; sich für den Kampf gegen die Uhr vorbereiten.

Die Zusammenarbeit zwischen der Rehaklinik Bellikon und PluSport ermöglicht es den Athletinnen und Athleten, sich jährlich zweimal einer Leistungsdiagnostik zu unterziehen. Als versteckte Drohung steht auch die Fettmessung auf dem Programm. Danach weiss Mann und Frau, ob tatsächlich schwere Knochen die Waage unter Druck setzen.

Bestens gelaunt tritt Elena Kratter zum Outing an. Schlecht geschlafen habe sie wegen des Termins nicht. Für die Wägitalerin beginnen nach einem medizinischen Gespräch bei Dr. Regina Scheible (Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH/Sportmedizin SGSM) unter Leitung des mit dem Swiss Olympic Coach Award ausgezeichneten Björn Bruhin die Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen. Mit Ski- oder Turnschuh, barfuss oder Prothese, das Talent überzeugt auf der «Schüttelplatte».

Neustart 2015/2016

Vorgaben des Leistungsdiagnostikers und bisherigen Ski-Nationaltrainers werden umgesetzt. Ausser, der Chef verordnet einen Sprech- und Lachstopp. Dann wird es für die 19-jährige Europacup-Fahrerin schwierig. Kniebeugen unter erschwerten Bedingungen – kein Problem. Doch es gibt Fragen, die keinen Aufschub dulden. Beispielsweise, wie lange die zwei Minuten noch dauern. Der eine schüttelt dann schmunzelnd den Kopf, die andere erinnert sich lachend, «ohne zu sprechen» gehört zu haben. Die aufgezeichneten Werte stimmen zuversichtlich. Ebenfalls die Sprungtests und Kraftübungen. Erstaunlich, auf einem Bein wirkt die Nachwuchshoffnung dynamischer

Seglerin. Auf dem Zürichsee den Wind in den Haaren zu spüren, liesse im Moment freiheitlichere Gefühle aufkommen, als schwitzend auf dem Ergometer unter einer Gesichtsmaske bis zur Erschöpfung an Ort treten zu müssen.

Die Blutentnahme am Ohr oder an den Fingern zur Bestimmung der Laktatwerte scheint Elena Kratter kaum wahrzunehmen. Immer wieder wird sie durch das Duo Scheible/Bruhin zur nächst höheren Stufe gepusht. Irgendwann geht ihr die Energie trotzdem aus. Zudem schmerzt der Stumpf, der Kräfteverschleiss ist hoch, der Sauerstoff knapp. Björn Bruhin nimmt ihr die Kabel ab, befreit sie von der Maske, Dr. Renate Scheible kühlt das Bein. Alles verläuft in



Dr. Regina Scheible und Björn Bruhin betreuen Elena Kratter beim Test auf dem Ergometer hautnah und feuern sie zugleich an.

als mit der selbst kreierten Prothese. Nach Einschätzung aller Beteiligten sollten die Erfolgchancen einbeinig grösser sein. Im Winter 2015/16 bedeutet dies: Neustart in einer andern Kategorie auf tieferem Level. Elena Kratter dürfte dadurch weniger Wettkämpfe bestreiten. Was ihr im letzten Ausbildungsjahr wegen der anstehenden Prüfungen entgegen kommt. Gegen Ende des Tests steigen die Anforderungen in der Schlussphase. «Jetzt bin ich doch etwas nervös», gesteht die Hobby-

einer freundschaftlichen Atmosphäre. Südkorea 2018 lockt. Blicke die angestrebte Paralympics-Teilnahme ein Traum, wäre der Frust grösser als die Freiheit. «Um im Winter erfolgreich zu sein, braucht es im Sommer solche Tests», denkt Elena Kratter zukunftsorientiert – und ärgert sich, weil sie das nächste Niveau nicht mehr geschafft hat. Aus solchem Holz sind erfolgreiche PluSportler geschnitzt.

Urs Huwyler

Weltmeisterschaften und Paralympics im Visier

→ Die Leichtathletik-Spitze von PluSport bereitet sich diesen Sommer auf die Weltmeisterschaften in Doha vor und trainiert hart für die Selektionen der Paralympics Rio 2016.



Der Behindertensport hat schon seit meiner Jugend einen grossen Platz in meinem Leben. Nach der Sportlehrerausbildung konnte ich 2011 in die Fussstapfen meines Vaters Hubert Pauchard als Nationaltrainerin Leichtathletik treten. Diese Arbeit bereitet mir viel Freude und Genugtuung. Ich erlebe zahlreiche schöne Momente mit dieser Aufgabe. Die Athleten trainieren hart und ich hoffe, dass ich eine gut aufgestellte Delegation im Oktober nach Doha an die WM und im 2016 an die Paralympics im brasilianischen Rio begleiten kann.



Philipp Handler hat eine Sehschärfe von weniger als 10 Prozent, ist farbenblind, sehr lichtempfindlich und misst sich mit seinen Mitstreitern im Sprint über 100m und 200m. Philipp gehört seit 2009 zum PluSport-Kader und konnte sich bereits im

2012 für die Paralympics in London qualifizieren. Einerseits war dies für ihn eine riesige Bereicherung an Erfahrungen und andererseits konnte er auch Weltspitzenluft schnuppern. Dass er danach mehr wollte, hat er letztes Jahr an der EM in Swansea / Wales gezeigt; er holte sich im 100m die Bronzemedaille. Neben seinem Wirtschaftsstudium an der Universität Zürich bereitet er sich akribisch auf die Saison vor mit dem Ziel WM Doha und Paralympics Rio 2016.



Abassia Rahmani ist seit Herbst 2012 unsere Nachwuchsathletin im Sprintbereich. Die Kombination zwischen Sport und Beruf meistert sie sehr gut. Sie konnte sich bei den deutschen Kollegen einige Tipps holen und absolvierte in Leverkusen ein Trainingslager, von wo sie mit vielen Inputs und Ideen zurückkam. Mit viel Trainingsfleiss und Ehrgeiz reiht sich Abassia in die Sportlerwelt ein, auch sie mit den ambitionierten Zielen für die diesjährige WM und die Paralympics 2016 in Brasilien.

Christoph Sommer ist gerne länger unterwegs und zwar auf 42,195 km. Er wird in Fachkreisen der «Weisse Kenianer» genannt. Vorher war er auch auf der Bahn anzutreffen über 1500 und 5000 Meter, wo er diverse internationale Medaillen gewann. Nach einer schweren Verletzung kämpfte er sich zurück und konnte diesen Frühling seinen ersten Marathon seit 3 Jahren lau-



fen. Christoph bringt Sport, Job und Familie unter einen Hut und läuft im Training seine Kilometer mit Rio 2016 auf dem Radar.



Der kontaktfreudige Patrick Stoll hat nach vielen Erfolgen an den Paralympics, WM und EM im Weitsprung und 5-Kampf nun die Freude am Speerwerfen gefunden. Letztes Jahr qualifizierte er sich für die EM in Swansea / Wales und zeigte allen, dass er in dieser Disziplin absolut zu den Besten gehört; er gewann souverän die Bronzemedaille im Speerwurf. Sein Fokus ist Rio 2016, um sich wieder mit der Weltspitze messen zu können.

Ariane Pauchard

«Welcome back Sascha!»



Seit März 2015 Präsident bei PluSport Solothurn: Sascha Feriburghaus ist nicht nur im Goal stark, sondern auch ein Spielmacher in Sachen Integration.

→ Seine grosse Leidenschaft war und ist das Fussballspielen. Davon konnte Sascha Feriburghaus auch ein Hirnschlag nicht abbringen. Der neue Präsident von PluSport Solothurn weiss als Betroffener, wo es bei der Integration mangelt, und da möchte er aktiv werden.

Er läuft, spurtet, hechtet, schlittert über den Rasen und schwitzt. Sascha Feriburghaus kennt hier jeden Grashalm und fast Jeder im bernischen Lengnau ihn. Hier wurzelt der 44-Jährige und blüht auf. Auf dem Sportplatz mit der Tribüne aus den Zwanzigerjahren, mit den trichterförmigen Lautsprechern, scheint die Zeit stillgestanden zu sein – für Sascha Feriburghaus hat sich allerdings viel verändert.

Er war ein talentierter Fussballspieler bei den Junioren. Mit Ambitionen und Chancen auf eine Sportlaufbahn. Nach einer Werkzeugmacherlehre und der Technikerschule, war Sascha Feriburghaus an einem Montagmorgen auf dem Weg zur Arbeit, als er mit 27 Jahren einen Hirnschlag erlitt. Das «Ereignis» wie Sascha Feriburghaus den Schicksalsschlag nennt, fühlte sich an, wie einen harten Ball ins Gesicht zu bekommen. «Eine starke Partnerin an der Seite, ein verständnisvolles Umfeld, sind danach Gold wert, um Reha, berufliche Neuorientierung, risikobehaftete Operationen und die eigene Gefühlswelt zu ordnen und meistern.» Auf dem Rasen, dem Boden der Realität, ist er längst zurück. Mit einem Transparent «Welcome back Sascha!» wurde er anlässlich eines Fussballmatches herzlich empfangen. Jetzt auf Platz, die Flanke seines «eigenen» Juniors (Sascha hat eine Tochter) sitzt im Lattenkreuz. Etwas ärgert das den wegen seiner Behinderung (Hemiplegie) nun auf der Goalie-Position Agierenden schon. Doch mit dem Trainieren der Fussball-Junioren hier und dem aktiven Mittun bei Football for all im PluSport-2000-Team – beim diesjährigen Promi-Match in Magglingen stellte Sascha Feriburghaus sein Können mit einigen prächtigen Paraden unter Beweis – kann er seinen Ehrgeiz wieder voll ausleben.

«Eigentlich habe ich mit der Reha beim Schwimmen in Zuchwil per Zufall den Anschlag von PluSport Solothurn gesehen, dass dort Helfer gesucht würden.» Das habe ihn sofort angesprochen. Seither setzt sich Sascha Feriburghaus dort ein, seit März diesen Jahres als Präsident des Vereins gar an vorderster Front. Heute arbeitet er in Teilzeit als Disponent. In seiner Freizeit möchte er sich für die Anliegen von Menschen mit Behinderung noch stärker engagieren, genauso beherzt, wie er es beim Ballsport tut. «Uns Behinderten werden immer noch viele Steine – das nicht nur auf behindertengerechtes Bauen bezogen – in den Weg gelegt und wir werden misstrauisch beäugt.» PluSport mache es möglich, etwas von dem zurückzugeben, was Behinderten abhanden gekommen ist. Sie sollen wenigstens beim Schwimmen, Turnen oder anderen Vereinsaktivitäten einen normalen, barrierefreien Umgang pflegen können. Damit Betroffene überhaupt von so einem Angebot profitieren können muss es erst bekannt sein. Viele wissen nach jahrelanger Therapie nicht, wie sie sportlich aktiv, in Bewegung bleiben können. «Wir von PluSport wollen genau da ansetzen und etwas bewegen. Also bin ich aktiv geworden und habe Spitäler kontaktiert.» Als Betroffener könne man sich besser in die Bedürfnisse einfühlen und werde verstanden, ist Sascha Feriburghaus überzeugt. «Von einer wirklichen Integration Behinderter sind wir in unserer Gesellschaft leider immer noch weit entfernt. Also tun wir etwas – und ich meine auch Betroffene damit – das schrittweise zu verbessern. Wir müssen den Kontakt zu anderen Gruppen suchen und zusammen die Öffentlichkeit für unsere Anliegen sensibilisieren.»

Martin Allemann

Kreative Sport- und Spielideen

→ Mit dem Sport- und Sensibilisierungsmaterial der Toolbox können individuelle, neue und ungewöhnliche Sportstunden gestaltet werden. Das Material ist zum Ausleihen und Testen bei PluSport erhältlich.

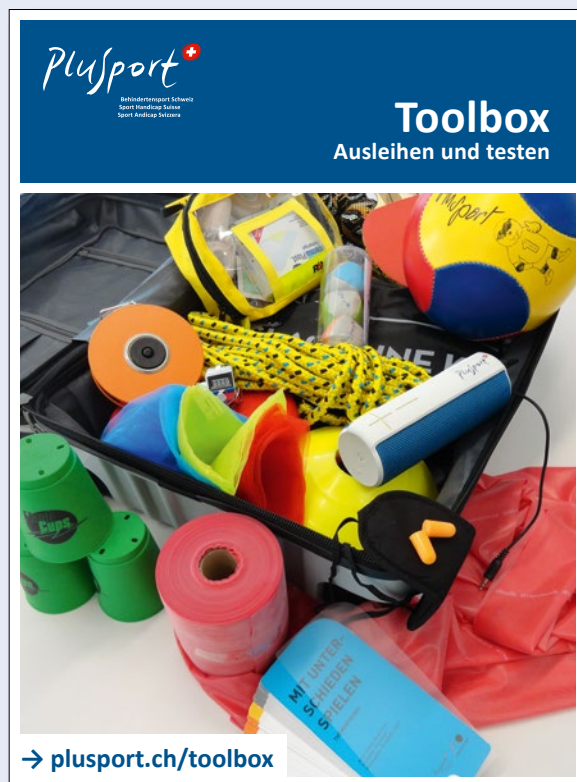
Die Toolbox ist ein sich ständig erweiterndes Sammelsurium an Material für Sport, Bewegung und Selbsterfahrung. Das Projekt wurde im Zusammenhang mit der Nachwuchsförderung für Sportclubs und -camps von PluSport Schweiz lanciert.

Was macht ein attraktives Sportangebot aus? Kompetente, motivierte und engagierte LeiterInnen sowie vielfältiges und attraktives Sportmaterial. Diese Kombination ist ein gesunder Nährboden für die Generierung von Nachwuchs für Sportclubs und Sportcamps. PluSport Schweiz will seine Mitgliederclubs und die Leitenden dabei unterstützen. Mit der Toolbox kann verschiedenes Sport- und Bewegungsmaterial zu Testzwecken gratis ausgeliehen und bei Bedarf zu Vorzugskonditionen bestellt werden.

Anwendungsbereich

- + Trainings und Sportevents aller Art
- + Regionale Auftritte und Anlässe der Mitgliederclubs (Gewerbesessen, Jubiläumsfeiern etc.)
- + Bewegungsinputs mit Sensibilisierungscharakter an Kongressen und Tagungen
- + Praxisinputs an regionalen Weiterbildungskursen
- + Sportclub-Trainings zu einem gewünschten Thema
- + Variationen für das Sport- und Rahmenprogramm in Sportcamps

Alle Informationen rund um die Toolbox finden Sie auf unserer Website unter: plusport.ch/toolbox. Sportcoach Reto Zimmerli stellt in einer Beispiellektion mit ausgewähltem Toolboxmaterial die Möglichkeiten gerne direkt in einem Training in unseren Sportclubs vor. Bitte kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gerne.
Tel. +41 44 908 45 00, E-Mail: sportclubs@plusport.ch



Beispiele aus dem Toolbox-Inhalt

Sensibilisierung

Blindenbrillen, Gehörschütze, Stöcke, Therabänder

Spiel und Spass

Klingelbälle (für blinde und sehbehinderte Personen), Slackline, Jongliermaterial, Flash Cups, Wikingerschach (Kubb), Mini- und Shortgolf etc.



Selbsterfahrung Blind-Joggen mit Begleitung (Assistenzmodul Zuchwil 2015). Material: Bändeli & Blindenbrillen.

Trendsport



Die **Slackline** ist ein spannsetähnliches Band, das zum Balancieren zwischen zwei erwachsene Bäume oder zwei Pfeiler gespannt wird. Adaptiert max. 50 cm ab Boden, dafür sehr straff spannen. Zuerst nur versuchen, auf der Slackline zu stehen, dann die ersten Schritte wagen. Zur Unterstützung und besserer Balance entweder Hilfsperson daneben stellen oder sich mit einem Unihockeystock (pro Hand) abstützen.

Longboards sind Rollbretter verschiedener Länge, fahrbar auf unterschiedlich flachem Untergrund. Helm, Knie- und Ellenbogenschoner werden empfohlen. Erste Versuche mit einer Hilfsperson 1:1 ausführen (evtl. als einzelnen Posten in der Turnhalle in einen Circuit integrieren). Als Heranführung die Räder fixieren und einfach einmal aufs Brett stehen (Positionstraining).



Selbsterfahrung



Mit der **Blindenbrille** können diverse Bewegungserfahrungen (mit oder ohne Hilfsperson) mit Sehbehinderung gesammelt werden. Die Balanceübung ist besonders spannend, da das Gleichgewicht stark über die visuelle Wahrnehmung gesteuert wird. Mit Augenschliessen ohne Brille können die Augen jederzeit geöffnet werden. Zuerst auf einem stabilen Untergrund und erst dann auf eine Matte oder auf einem Bein stehen.

Verschiedene Handicaps werden mit dem **Theraband** simuliert (Foto: Cross-Boccia-Spiel mit Unterschenkelamputation). Die Spiele oder Bewegungsübungen werden auch mit zusammengebundenen Unter- und Oberarmen, Händen oder Füßen ausgeführt. Auch ein Gegenstand, der in einem Gelenk oder zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt wird, kann eine Behinderung simulieren.



Fitness



Urbanfitness: ohne spezielle Einrichtungen können mit dem Theraband überall vielfältige Bewegungsübungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt werden. Wichtig dabei ist die korrekte Körperhaltung (Fotos mit der korrekten Übungsausführung als Unterstützung mitnehmen). Auch spielerische Kraftübungen sind mit dem elastischen Band durchführbar, so dass sich die TeilnehmerInnen gegenseitig motivieren können. Je härter das Theraband, desto anstrengender die Kraftübung.

Ein **spielerisches Krafttraining in der Sporthalle** macht Spass. Verknüpft mit einem sichtbaren Ziel wie im Bild rechts, wo es darum geht, die Bälle mit den Beinen von einem Kastenoberteil ins andere zu transferieren, wird die Rumpfmuskulatur trainiert. Wichtig: Unbedingt auf eine korrekte Bewegungsausführung achten! Mit leichteren oder schwereren Bällen kann die Intensität der Übung verändert werden. Die Motivation der Teilnehmenden wird gesteigert, wenn solche Übungen in eine Wettkampfform verpackt werden.



Spiele



Minigolf ist ein Spiel, das jeder kennt und die meisten schon selber gespielt haben. Das mehrteilige Set besteht aus Kurven, Loopings und Einloch-Plattformen. Es kann auf nahezu jedem Untergrund zu einer coolen Minigolfbahn zusammengestellt werden. Der Kreativität der SpielerInnen sind beim Aufbau keine Grenzen gesetzt. Bei der Adaptation des Spiels für Menschen mit Behinderung die Distanzen der Hindernisse nicht zu gross wählen, nicht zu viele Hindernisse miteinander verbinden, lieber mehrere verschiedene Bahnen bauen und aus Sicherheitsgründen eventuell einen Unihockeystock als Alternative zum schweren Minigolfschläger verwenden.

Adaptierte Spiel- und Bewegungsanleitungen als Ergänzung zur Toolbox: Praxis⁺



Kubb in Aktion. In der Adaptation von Spielen für Menschen mit Behinderung ist bei Wurfspielen immer das Verletzungsrisiko von TeilnehmerInnen durch die Werfenden zu beachten. Kubb kann bei entsprechenden Behinderungsbildern (unkontrollierten Aktionen etc.) auch mit weichem Material wie Softbällen gespielt werden.

Mit den adaptierten Spiel- und Bewegungsanleitungen Praxis⁺ wollen wir aufzeigen, welche Spiel- und Sportmöglichkeiten – entsprechend adaptiert für Menschen mit Behinderung – mit den Materialien der Toolbox oder auch anderen Sportmaterialien möglich sind. Die Anleitungen sollen Ideen für einen abwechslungsreichen Unterricht liefern und zu neuen Inhalten in der Praxis anregen. Praxis⁺ wird dabei in drei Kategorien gegliedert:

1. Spiele
2. Selbsterfahrung
3. Fitness

Das Praxis⁺ wird immer nach dem gleichem Schema aufgebaut sein. Als Beispiel ist die erste erschienene Anleitung unten abgedruckt. Die PDF können unter folgendem Link heruntergeladen werden: plusport.ch/praxisplus. Laufend werden neue PDF aufgeschaltet. Wenn Sie eine Sportart näher interessiert, und Sie nach Anpassungsformen für Menschen mit einer Behinderung suchen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir nehmen Ihre Wünsche gerne auf und unterstützen Sie mit Ideen: sportclubs@plusport.ch.

Praxis⁺

Spiele

Kubb

Inhalt
<ul style="list-style-type: none"> Was ist Kubb? Spielweise / Spielprinzip Spielverlauf Spielregeln Heranführung an das Spiel Adaptionen für Behinderungsbilder Nice to know Links

Was ist Kubb?

Kubb ist ein Wurfspiel aus dem hohen Norden, das schon zu Zeiten der Wikinger gespielt wurde. Charakterisiert wird Kubb als ist ein Geschicklichkeitsspiel mit strategischen Elementen. Das Spiel symbolisiert eine Schlacht, in der zwei verfeindete Gruppen für ihren König kämpfen. In der heutigen Form wird es seit circa 1990 gespielt und ist vor allem in Schweden und Norwegen beliebt. Vermarktet oder gespielt wird Kubb auch unter den Namen «Bauernkegeln», «Wikingerkegeln», «Schwedenschach» oder «Stöckchenspiel»

Spielweise / Spielprinzip

Kubb kann eigentlich auf jedem Terrain gespielt werden. Natürlich eignen sich aber eine Rasenfläche oder ein Turnhallenboden mehr als ein Eis- oder Schneefeld. Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Eine Mannschaft besteht aus mindestens einer Person bis maximal sechs Personen. Die Spieler versuchen, jeweils die Holzklötze (Klotz = Kubb) der Gegenpartei mit Wurfhölzern umzuwerfen. Der König, der in der Mitte des Spielfelds steht, muss zuletzt umgeworfen werden. Wer zuerst alle Kubbs der Gegenpartei und den König umgeworfen hat, gewinnt das Spiel.

Spielverlauf

Das beginnende Team 1 erhält als erstes die sechs Wurfhölzer. Alle Teammitglieder bekommen nach Möglichkeit dieselbe Anzahl an Wurfhölzern. Nun wird versucht, die gegnerischen Kubbs durch Werfen der Rundhölzer «zu fallen». Dabei wird grundsätzlich von unten geworfen. Die Wurfhölzer und eventuell umgeworfene Kubbs bleiben liegen, bis alle Team-

Anfangsaufstellung des Spiels.

→ plusport.ch/praxisplus Mai 2015

mitglieder ihre Hölzer geworfen haben. Nachdem Team 1 seine sechs Würfe abgeschlossen hat, sammelt Team 2 alle Wurfhölzer und umgeworfenen Kubbs ein und ist nun an der Reihe. Die umgefallenen Kubbs werden nun von Team 2 in die Feldhälfte von Team 1 geworfen. Die Mitglieder von Team 1 stellen die Kubbs dort auf, wo sie gelandet sind. Dabei ist es jedoch den Teammitgliedern freigestellt, in welche Richtung der Kubb zum Hinstellen gekippt wird.

Die SpielerInnen von Team 2 müssen nun zuerst die Kubbs im Feld umwerfen, bevor sie sich den Basiskubbs annehmen dürfen. Sobald ein Team alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umgeworfen hat, darf es von der Grundlinie auf den König werfen. Falls es den König umwirft, hat dieses Team das Spiel gewonnen. Wirft ein Team den König um, bevor es alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umwerfen konnte, so hat es das Spiel verloren.

Spielregeln

Nachfolgend sind nur die grundlegendsten Regeln erklärt. Alle Regeln gib'ts im Internet (siehe Links).

- Die Wurfhölzer müssen mit einer geraden Armbewegung von unten nach oben geworfen werden.
- Falls die Kubbs beim Werfen aus dem Feld rollen, dürfen solche Fehlwürfe 1 x wiederholt werden. Beim 2. Fehlwurf darf das gegnerische Team den Kubb irgendwo auf ihrer Grundlinie platzieren.

Heranführung an das Spiel

Es empfiehlt sich zu Beginn die Wurfdistanz zwischen den beiden Basiskubb-Linien respektive Grundlinien kurz zu halten (ca. 5m). Das Spiel wird im Learning-by-doing-Prinzip am einfachsten verstanden.

Anpassungen für Menschen mit Behinderung

Wurftechnik mit den Rundhölzern vor dem eigentlichen Spiel üben. Zum Beispiel auf einen einzelnen Kubb mit genügend Abstand zu den anderen Lernenden werfen lassen. Das Kubb-Spiel ist im Spielprinzip an sich einfach. Die offizielle Spielweise mit allen Regeln ist aber unter Umständen zu komplex. Es empfiehlt sich deshalb zu Beginn nur wenige, grundlegende Regeln zu verwenden und je nach Verständnis weitere dazu zunehmen. Wurfhölzer können auch durch (Soft)bälle ersetzt werden.

Nice to know

Seit 1995 finden jährlich in Rone auf der schwedischen Insel Gotland die «offiziellen» Kubb-Weltmeisterschaften statt. Die Kubb-Meisterschaft ist offen für alle Kubbteams, die sich anmelden, dabei gelten keine Altersbeschränkungen. In Berlin finden alljährlich Ende Juli die «offiziellen» Kubb-Europameisterschaften statt. Diese werden vom Kubbteam «Gipfelstürmer» veranstaltet und sind offen für alle europäischen Teams ab drei Personen. In der Schweiz wurde von 2004 bis 2010 in Murten die Schweizer Meisterschaft ausgetragen. 2011 & 2012 gab es keine Schweizermeisterschaft. Im Jahr 2013 wurde die Schweizermeisterschaft unter neuer Regie ausgetragen. Quelle: Wikipedia

Links

<http://kubbwiki.de/index.php/Kubbregeln>

→ plusport.ch/praxisplus Mai 2015

Der neue Sportcamps-Katalog ist da

Das Team von PlusSport Sportcamps hat wiederum eine grosse Auswahl an Sportwochen für Klein und Gross mit und ohne Behinderung zusammengestellt. Sommer und Winter, bewährt und neu – in der ganzen Schweiz finden unsere beliebten Camps auch in der Saison 2015/16 wieder statt. Neu im Programm sind beispielsweise ein trendiges Kayak-Camp sowie ein Monoskibob-, Ski- und Snowboardlager in der Lenk.

Der neue Katalog kann per E-Mail unter sportcamps@plusport.ch oder unter Tel. 044 908 45 30 bestellt werden.

Buchungen für unsere Sportcamps sind ab sofort möglich – einige Daten sind jeweils schnell ausgebucht! Das Sportcampsteam Volketswil steht Ihnen für Fragen und Beratung gerne zur Verfügung. (vk)



Team Sportcamps: Cécile Tribot, Susanne Dedia, Claudia Benker, Veronika Kaufmann, Nicolas Mani, Karin Keiser.

Nouveau catalogue des camps sportifs

L'équipe chargée des camps sportifs PlusSport a de nouveau concocté une vaste sélection de semaines sportives pour petits et grands, avec et sans handicap. En été comme en hiver, qu'ils soient nouveaux ou éprouvés, nos camps sportifs très appréciés seront à nouveau organisés aux quatre coins de la Suisse pour la saison 2015/16. Nouveautés au programme, par exemple, un

camp proposant des activités équestres et un autre sur le thème «Plongée en piscine et jeux sportifs en salle».

Commandez le nouveau catalogue en envoyant un email à l'adresse antenne@plusport.ch ou par téléphone au 021 616 55 32.

Cécile Tribot et Nicolas Mani sont à votre entière disposition pour répondre à vos questions.

(ct)



DENK AN MICH
Ferien für Behinderte

Wir unterstützen Plusport.

Helfen auch Sie.
PC 40-1855-4
www.denkanmich.ch



Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

Luzerner Jubiläums-Tennisturnier

Fritz Siegrist, damaliger Präsident des Behindertensportclubs Luzern, hatte im Jahr 2000 die zündende Idee, ein Tennisturnier für Körperbehinderte in Luzern durchzuführen. Der Sportclub organisierte 2015 bereits das 15. Turnier auf den Plätzen des Hallentennisclub Luzern; wahrlich ein kleines Jubiläum.



Gespielt wird in 3 Stärkeklassen, abhängig von der körperlichen Einschränkung. Jeder Gruppensieger gewinnt einen Wanderpokal. Gewinnt jemand den Pokal 3 mal, so ist er endgültiger Besitzer. Dieses Jahr nahmen 18 Sportlerinnen und Sportler am Turnier teil und kämpften bis zum Schluss um jeden Ball. Die Platzierungen sind ersichtlich auf der Club-Homepage bsc-luzern.ch.

Rosemarie Bänziger

Trocken auf der Bühne, klitschnass im Wald

→ Salome ist aus dem alljährlichen PluSport-Lager in Zuchwil kaum mehr wegzudenken. Ihr Elan steht sinnbildlich für alle.

Anfangs Juli kann kommen, was will. Salome ist in Zuchwil. Immer. Zumindest, seit es das PluSport-Camp «Spass im Sportparadies» gibt. Es ist auch ein Trainingslager, denn die Teilnehmenden bereiten sich jeweils in der ersten Woche auf ihre Bühnendarbietung am PluSport-Tag in Magglingen vor. Für Salome das Highlight am knapp zweiwöchigen Lager. Denn sie tanzt fürs Leben gern. Zuhause auch mal vor der Stereoanlage, wenn die Eltern gerade nicht zuhause sind, wie sie mit einem verschmitzten Lächeln verrät. Wenn sie nicht tanzt, strickt sie oft. Und sie schwärmt von den Apfelbäumen zuhause und dem Süssmost, den sie davon ernten. Ihre drei Schildkröten halten sie ebenfalls auf Trab.

In diesem Jahr haben die 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das zehnköpfige Leiterteam für den PluSport-Tag eine (trockene) Synchronschwimm-Show einstudiert. Dass dann auch mal einer aus der Reihe tanzte und stehen blieb, statt sich unter die Wasseroberfläche – ein blaues Tuch – zu begeben, war den hitzigen Temperaturen zu verdanken. Der Bühnenboden sei ihm zu heiss gewesen, um sich darauf abzustützen, verriet der «Asynchrone» später.

Gestört hat sich daran niemand, und dies fällt auch auf, wenn man das Lager in Zuchwil besucht. Jedem wird sein Freiraum gewährt, laute Kritik bleibt aus, wenn es sich um Kleinigkeiten handelt. Salome verhält sich etwa beim Basketball ähnlich wie Lionel Messi auf dem Fussballplatz. Die 30-Jährige aus dem Kanton Baselland bewegt sich manchmal nur gerade so weit wie nötig, doch wenn sie den Ball hat, wirft sie ohne zu passen Richtung Korb. Immer mit der Sorge, dabei jemanden mit dem Ball zu verletzen, wie sie auf



Salome klebt Fotos vom Zuchwiler Lager und dem PluSport-Tag in ein Heft. Auf die gelungene Aufführung der Synchronschwimm-Show ist sie besonders stolz.



Was für ein Plausch bei 37° im Schatten: nach der Staffette gibts endlich die Wasserballon-Schlacht!

dem Feld sagt. Das Basketballspiel ist Teil des «Zuchwil Cup», für den die Teilnehmer ein Siegerteam auserkoren. Salome spielt bei «den flinken Bären». Fussball und Unihockey sind unter anderem zwei weitere Programmpunkte.

Chantal Bläuenstein ist seit rund zehn Jahren Hauptleiterin in Zuchwil. «Salome ist bei immer mit gleichem Elan dabei, egal, um welche Sportart es sich handelt», sagt sie. Zudem merke man, wie gut sie die anderen Teilnehmer mittlerweile kenne. Fast jeder und jede kommt Jahr für Jahr. «Nur gerade 2 von 16 waren im vergangenen Jahr nicht hier.»

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen. Zum einen die Darbietung am PluSport-Tag als Glanzlicht, auf das alle eine Woche lang hinarbeiten. Zum anderen das abwechslungsreiche Sportprogramm. Und die Kreativität des Leiterteams, die sich am heissesten Tag des Camps zeigt. Denn wer träumt bei 37 Grad nicht von einer Wasserballonschlacht im Wald mit rund 300 Wasserballons? Das Chaos will jedoch verdient sein. Bevor jeder wild um sich werfen darf, müssen die Ballons in einer Team-Staffette von der Mitte einer Waldkreuzung in den teameigenen Eimer gebracht werden, ohne sie sich von anderen Teams abluksen zu lassen. Salome nimmts auch hier wieder eher gemütlich und ist manchmal auch «Eimerhüterin», damit niemand die Ballons entführen kann. Doch dies tritt später alles in den Hintergrund, als es heisst: «Los!» Inert drei Minuten fliegen alle Ballons durch die Gegend oder werden über Köpfen zum Zerplatzen gebracht. Es sieht aus wie ein wilder, chaotischer Waldtanz – ganz nach Salomes Geschmack, die wie alle anderen zurückbleibt nach der hektischen Schlacht: klitschnass und mit einem breiten Grinsen auf dem Gesicht.

Fabian Rottmeier

Au sec sur scène, trempés en forêt

→ Difficile d'imaginer le camp annuel PluSport à Zuchwil sans Salome. Son enthousiasme est emblématique.

Quoi qu'il arrive début juillet, Salome est à Zuchwil, toujours. Du moins, depuis que le camp PluSport «S'amuser au paradis du sport» existe. C'est aussi un camp d'entraînement parce que les participants se préparent pendant la semaine à leur présentation sur scène lors de la Journée PluSport à Macolin. Pour Salome, c'est le temps fort de presque deux semaines de camp. Elle adore en effet danser, parfois aussi à la maison devant la chaîne hifi, quand ses parents ne sont pas là, comme elle le confie avec un petit sourire malicieux. Quand elle ne danse pas, elle aime bien tricoter. Elle parle aussi avec enthousiasme des pommiers à la maison et du cidre doux qu'ils font avec les pommes récoltées. Ses trois tortues ne lui laissent guère de repos non plus.

Cette année, 16 participantes et participants ainsi que les dix moniteurs ont répété un spectacle de natation synchronisée (hors de l'eau) pour la Journée PluSport. Si tout le monde n'a pas été complètement synchro ou si quelqu'un est resté en plan au lieu de se glisser sous l'eau – un tissu bleu –, la faute aux fortes chaleurs! Le plancher de la scène était trop chaud pour s'appuyer dessus aux dires du fautif. Cela n'a dérangé personne, et on ne le remarque même pas quand on est au camp à Zuchwil. Chacun conserve sa liberté d'action, on ne se critique pas en public pour une bagatelle. Salome au basket, c'est un peu Lionel Messi sur un terrain de foot. Cette trentenaire du canton de Bâle-Campagne n'en fait pas plus que nécessaire, mais quand elle a le ballon en



Au basket Salome vise directement le panier sans passer le ballon.

main, alors là, elle vise directement le panier. Toujours préoccupée de ne pas blesser quelqu'un avec le ballon, comme elle le dit sur le terrain. Le match de basket fait partie de la «Zuchwil Cup» qui permettra de désigner une équipe gagnante. Salome joue dans l'équipe des «Ours agiles». Le football et l'unihockey sont aussi au programme parmi d'autres activités.

Chantal Bläuenstein est depuis une dizaine d'années monitrice responsable à Zuchwil. «Salome est toujours de la partie avec le même enthousiasme, quel que soit le sport», dit-elle. On remarque aussi qu'elle connaît bien les autres participants depuis le temps. Ce sont presque les mêmes chaque année. «Seuls 2 sur 16 n'étaient pas là l'année dernière.»

Ce n'est pas dû au hasard. Le point d'orgue, c'est tout d'abord la présentation sur scène lors de la journée PluSport à laquelle tous se préparent pendant une semaine. Sans oublier un programme sportif très varié. Et la créativité des moniteurs, comme on l'a vu lors de la plus chaude journée durant le camp. En effet, qui ne rêverait pas d'une bataille de ballons remplis d'eau par 37 °C en forêt, avec quelque 300 ballons? Mais le chaos, ça se mérite. Avant de pouvoir bombarder les autres, il faut d'abord faire une course de relais par équipe pour apporter les ballons d'une croisée de chemins en forêt jusque dans le seau de son équipe, sans s'en faire chaparder par d'autres équipes. Là aussi, Salome ne se départ pas de son calme habituel et endosse parfois le rôle de «gardienne du seau» pour empêcher de se faire piquer les ballons. Mais tout cela n'a plus d'importance quand le signal de l'attaque est donné. En l'espace de trois minutes, tous les ballons volent dans les airs ou éclatent par-dessus les têtes. Ça ressemble à une danse sauvage et chaotique en forêt – de quoi plaire à Salome qui, comme les autres, est trempée de la tête aux pieds après la bataille, mais affiche un large sourire.



Salome attend avec impatience la bataille de ballons remplis d'eau. Mais avant il faut faire une course de relais.

Fabian Rottmeier

PluSport wagte sich auf die internationale Bühne

→ Der 14th European Congress of Sport Psychology feierte im Juli 2015 seine Premiere in der Schweiz.

Der angesehene, internationale Grosskongress der Sportpsychologie, welcher alle vier Jahre während einer Woche an einem schönen Platz auf der Welt durchgeführt wird, fand im Juli in der Hauptstadt der Schweiz statt und wurde nicht nur dem ästhetischen Anspruch gerecht.

Als Organisator wirkte das Sportwissenschaftliche Institut der Universität Bern mit einer ausserordentlichen Programmviefalt: Top-Referentinnen und -Referenten sprachen vor 800 motivierten Teilnehmenden aus der Welt der Sportpsychologie von Adeleide bis nach Zagreb. Dazu gehörte aber auch ein sportliches Rahmenprogramm, herzliche Gastfreundschaft und die gewohnte schweizerische Pünktlichkeit.

PluSport erhielt den Auftrag und ebenso die Chance, den letzten Kongresstag mit «Inclusion through Sports» zu bereichern. Gesagt getan: «Good mornig ladies and gentlemen...»; eloquent eröffnete Nikolai Kiselev, unser externer Fachexperte für Psychologie, das Symposium zur Thematik «Inklusion durch Sport von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung». Neben René Will und Nikolai Kiselev referierten weitere drei hochdotierte FachexpertInnen. Im Anschluss zu verschiedenen Präsentationen wurde mit den Teilnehmenden über Integration, Inklusion, psychologische Aspekte, Projekte und deren Resultate rege diskutiert und sinniert.

Fazit: Die Verbundenheit erkannt – der Austauschbedarf riesig – die Zeit, wie so oft, zu knapp!



Nikolai Kiselev, Fachexperte für Psychologie und externer Projektleiter von PluSport, erklärt den Workshop-Teilnehmenden Aspekte und Erkenntnisse seiner Studie «Menschen mit psychischen Behinderungen und Sport».

Next Action: «Good afternoon and welcome!» Daniela Loosli, unsere Fachleiterin Ausbildung, kam sofort zur Sache: Einblick in den Behindertensport durch Sensibilisierung und ein Dialog mit den ehemaligen paralympischen Athleten Armin Köhli und Joachim Röthlisberger. «Lets move a little!» – es wurde blind balanciert, auf Stelzen marschiert, im Rollstuhl gedreht und einarmig Bälle gefangen. Die aufgeweckte Teilnehmerschar war zu tiefst beeindruckt von den verschiedenen Simulationsmöglichkeiten im Sport. Einmal zu spüren, wie es denn so wäre wenn... gab zu denken, zu diskutieren und auch manchmal sogar zu schmunzeln.

Hanni Kloimstein



Selbsterfahrung «Verlass auf das Gehör»: mit Sehbehinderung auf Kommando hören ist schwierig. Vor allem, wenn im Hintergrund Musik läuft, viele Personen sprechen und absichtlich zusätzliche Nebengeräusche erzeugt werden.



Selbsterfahrung «Mit Prothesen zum ersten Mal stehen und gehen»: Die Workshop-Teilnehmenden versuchen, auf die Stelzen zu steigen und ein paar Schritte damit zu gehen. Balancieren ist das eine, der steife Gang das andere.



Selbsterfahrung «Bälle werfen»: Im Rollstuhl oder stehend werden verschiedene Einschränkungen selber oder mit Hilfsmitteln simuliert (hier ein zwischen Kinn und Schulter eingeklemmtes Stück Karton).

Come on board!

PluSport setzt die Segel und lädt neugierige Menschen mit Behinderung ein, in den Bielersee zu stechen. «Come on board» und erlebe einen besonderen und trendigen Wassersporttag mit uns. Deine Familie und Freunde sind ebenfalls herzlich willkommen.

+ Segeln auf kleinen Jollen

Instruiert und angeleitet von sailability.ch

+ Kanu/Kajak

Betreut durch das Team von hightide.ch

+ Stand up Paddling

mit Spitzensportlern von PluSport

Eventdetails:

Ort: Wassersportanlage BASPO
Birkenweg 2, 2563 Ipsach

Datum: Sonntag, 6. September 2015

Zeit: 09.00–16.00 Uhr

Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm u. a. mit Slackline, Kubb, Steelband und Mittagst Buffet. «Welcome on board, everybody!»

Reto Zimmerli



PluSport met les voiles et invite les curieux atteints d'un handicap à lever l'ancre sur le lac de Biene. «Come on board» et vivez avec nous une journée rythmée par des sports nautiques tendances. Votre famille et vos amis sont également les bienvenus.

+ Voile sur petits dériveurs

Encadré par sailability.ch

+ Canoë/Kajak

Encadré par l'équipe hightide.ch

+ Stand up Paddle

avec les athlètes du sport d'élite de PluSport

Détails de l'événement:

Lieu: Centre nautique OFSPO
Birkenweg 2, 2563 Ipsach

Date: Dimanche 6 septembre 2015

Heure: de 9h à 16h

Un programme varié (la Slackline, le jeu du Kubb, un Steelband) vous attend. «Welcome on board, everybody!»

Reto Zimmerli

Axpo PluSport-Teams am PluSport-Tag in Magglingen

→ Drei Axpo PluSport-Teams kicken zusammen mit 17 anderen Fussballteams am PluSport-Tag auf dem Axpo Kids & Family Day-Gelände um den Pokal.

Mit dabei in der Siegermannschaft war auch Sharon, der lange Zeit keine Freude an der Bewegung hatte, bis er mit dem Fussballspielen begann. Ermöglicht wurde Sharon das Fussballspielen in der Axpo PluSport-Gruppe Wiggenhof in Rorschach unter der fürsorglichen Betreuung des Trainers Andreas Willi.

Der FC Wiggenhof ist eine der Fussballgruppen, die von Axpo mit einem Startkapital sowie einem jährlichen Beitrag pro Mitglied finanziell unterstützt wird. Axpo stattet die Mannschaft mit einem kompletten Ausrüstungs-Set aus, und in Zusammenarbeit mit PluSport werden regionale Fussball-Turniere durchgeführt. Bei allen gemeinsamen Aktivitäten stehen die Freude am Fussballspielen, die Möglichkeit einer einmaligen Begegnung mit Fussballgrössen sowie die Emotionen beim Kampf um Medaillen oder Pokale an oberster Stelle.

Axpo und PluSport Schweiz pflegen seit über 8 Jahren eine freundschaftliche Partnerschaft im Behindertensport. Diese Kooperation ist – im wahrsten Sinnes des Wortes – voller Energie. Axpo und PluSport planen, weitere Axpo PluSport-Teams zu gründen.

Der 2. Axpo PluSport Cup mit den Axpo PluSport-Teams und wei-



FC Wiggenhof mit Sharon (2. von links), der heute begeistert Fussball spielt.

teren Fussballmannschaften findet am 9. September 2015 in der Sportanlage Stighag in Kloten statt. Mit dabei sind Vertreterinnen der erfolgreichsten Schweizer Mannschaft im Frauenfussball, den Kickerinnen des FC Zürichs. Weitere Informationen zum 2. Axpo PluSport-Cup und den Axpo PluSport-Teams gibt es bei Anita Fischer, 044 908 45 00, fischer@plusport.ch.

Petra Schöb, Axpo

4. Sommer-Breitensport-Tag in Magglingen

→ **Sonne, Sport, Beisammensein – Rund 100 Personen waren am Samstag, 27. Juni 2015, am Breitensporttag des SGSV-FSSS dabei.**

Es kamen nicht mehr so viele Teilnehmende wie letztes Jahr ins Sportzentrum nach Magglingen, aber der sehr guten Stimmung tat dies keinen Abbruch.

Exekutivrätin Tatjana Binggeli konnte die Anwesenden fast pünktlich um 10.10 Uhr begrüssen. Danach erläuterte Geschäftsführer Roman Pechous den Ablauf des Tages und stand für letzte Fragen zur Verfügung. Kurz darauf sah man schon die ersten Athletinnen und Athleten schwitzen.

Bei herrlichem Wetter wurde an 12 Sportarten geschnuppert und man konnte das eine oder andere Talent entdecken. Beachvolleyball und Badminton standen am Höchsten in der Gunst der Teilnehmenden, genau gleich wie letztes Jahr.

Wir durften auf den Einsatz erfahrener LeiterInnen zählen. 10 der 12 Sportarten hatten die gleiche Leitung wie letztes Jahr. Und die neuen Leiter Marcel Müller und Simon Siegfried brachten einen grossen Erfahrungsschatz mit. Ein grosses Merci an alle!

Rund 30 FussballerInnen und 20 UnihockeyspielerInnen nahmen am späten Nachmittag am Plauschturnier teil. Nicht alle angemeldeten Teilnehmer hatten noch



Trainerin Ursula Dupont zeigt, wie's geht.

die Kraft, auf den Fussballplatz zu stehen. Dennoch wurde mit viel Einsatz und grossem Fairplay um jeden Ball gekämpft.

Auch dieses Jahr stand der Sonnenschutz im Vordergrund, begleitete uns doch die Sonne den ganzen Tag. Sehr erfreulich war auch die Tatsache, dass die Samariterinnen sehr wenig Arbeit hatten. Wir hatten keine grösseren Verletzungen zu verzeichnen, das ist an einem intensiven Sporttag keine Selbstverständlichkeit.

Am Grillabend durften dann die vielen Erfahrungen ausgetauscht und Ideen für den nächsten Breitensporttag diskutiert werden. Wir dürfen gespannt sein, welche neuen Sportarten die Aufnahme ins Programm finden werden. Die Ideenwand war auf alle Fälle voll mit neuen, zum Teil auch exotischen Sportarten.

Ein herzliches Dankeschön an den Inner-schweizer Gehörlosen-Sportverein Luzern, IGSV, welcher für die Verpflegung am Mittag und am Abend verantwortlich war. Das Team um Werner Gsponer und Claudia Uttinger leistete eine hervorragende Arbeit. Feines Essen, keine Wartezeiten und ein immer freundliches Personal – Merci!

Der letzte Dank geht an das Bundesamt für Sport (BASPO), bei welchem wir zum vierten Mal als Gast sein durften. Unsere Kontaktperson Dominique Walther besuchte uns am Samstag und konnte sich von der tollen Stimmung überzeugen. Wir waren seit dem Herbst 2014 in Kontakt mit Dominique und er erfüllte uns jeden Wunsch – sogar den für das gute Wetter!

Roman Pechous



Besammling der AthletInnen auf dem BASPO-Areal «End der Welt» in Magglingen. Gleich wird in 12 Disziplinen gestartet!
Fotos: Nicole Lubart, Roman Pechous

Rodolphe Roy, un sportif pas comme les autres

→ A PluSport Sport Handicap Yverdon, un membre sort légèrement de l'ordinaire. Voilà un super exemple d'intégration par le sport! Laissons-le se présenter:

«Je m'appelle Rodolphe Roy et j'ai 54 ans. Je me destinais à la profession de maître de sport jusqu'à l'âge de 15 ans ½, et pour cela, passionné que j'étais par le sport, je pratiquais différentes disciplines sportives: football, ski, tennis, natation, pour ne citer que les plus importantes.

Le 26 mai 1977 un accident de la circulation devait totalement changer mes projets d'avenir: je me suis retrouvé aux soins intensifs pendant 4 mois, puis en chaise roulante à l'hôpital orthopédique, où je commençais ma rééducation. J'ai dû passer par de long mois de physiothérapie en clinique et finalement à la maison.

L'optique de ma vie avait ainsi changé; de probable compétiteur, de maître de sport, j'étais devenu: celui qui a tout à réapprendre... à devenir humble!

Lors de l'été 1989, je découvre la plage et les parcs bordant le lac, et peu à peu, l'idée de venir habiter à Yverdon-les-Bains prit naissance en moi, ce que je fis cette même année.

En octobre 1990 je me suis marié avec Nicole, et presque 25 ans après, je suis toujours avec elle ne voyant aucune raison de mettre une fin à cette excellente association.

J'ai appris à vivre... à vivre avec un handicap; à comprendre le poids du regard des autres sur la personne avec un handicap; j'ai appris aussi une chose très importante: l'expérience que je vivais était fantastique. En effet, mon accident je vivais selon une certaine réalité, et que maintenant selon une toute autre réalité. J'ai pris conscience de cela et que je pouvais comprendre une partie de ce que la personne avec handicap ressentait, vivait: ses frustrations, ses envies. Tout cela je pouvais et je devais le partager!

En 1986, j'obtiens mon Certificat de Masseur Bien-Etre, ce qui me permet enfin d'apporter à l'autre du mieux-être, ce qui est primordial à mes yeux.



Sportif avec handicap, Rodolphe fonctionne pourtant chaque semaine en tant qu'assistant dans le cours de natation des enfants et adolescents. Il le fait magnifiquement bien grâce à sa longue expérience. Force est de constater qu'il est très apprécié des jeunes apprentis nageurs. D'un autre côté, cet homme fait également partie de Procap Sport Neuchâtel en tant que nageur avec handicap.

En 1987 j'obtiens le Brevet de sauvetage no 1 de la SSS, qui me permet d'aider, ou de sauver des personnes éprouvant des problèmes dans l'eau, ainsi que de donner des cours de natation en toute sécurité. En 2010, j'obtiens la qualification d'assistant de PluSport Suisse, me permettant de m'occuper de personnes avec handicap dans l'eau.

Le plus important pour moi est que l'on peut toujours apporter quelque chose à l'autre, à celui qui en a besoin; il est peut-être sourd ou ne comprend pas la langue, mais si on lui ouvre son cœur, si on lui sourit en lui tendant la main, pour nous ce n'est pas grand-chose, c'est normal... mais pour lui, c'est ENORME!»

Rodolphe Roy et Pascal Borgognon

Le camp multisport «Bougeons ensemble» 10^{ème} édition

→ Le traditionnel camp de l'Ascension à Couvet a soufflé cette année ses 10 bougies. 20 participants ont vécu cette 10^{ème} édition du 14 au 17 mai dernier.



La Federazione Svizzera PluSport in Ticino

→ Quest'anno il Ticino è stato palcoscenico dell'assemblea dei delegati PluSport. Lo scorso 30 maggio si è infatti tenuto questo importante appuntamento annuale a Giubiasco, presso il mercato coperto comunale, a poca distanza dalla sede della FTIA (Federazione Ticinese Integrazione Andicap).



L'evento ha coinvolto un centinaio di delegati provenienti da tutta la Svizzera. Accolti da un aperitivo, la delegazione ha potuto assistere all'apertura ufficiale della giornata, che è coincisa con il discorso di benvenuto di Peter Keller (Presidente di PluSport), di Marco Nobile (Vice Sindaco di Giubiasco) e di Sergio Zufferey (Presidente FTIA). Subito dopo si è potuta accomodare per il pranzo, deliziandosi con le specialità tipiche del territorio preparate dalla Pro Risotto di Giubiasco.

Poco prima dell'avvio delle attività assembleari la responsabile dei corsi per monitori PluSport per il Ticino, Giada Besomi, ha presentato e condotto un'esibizione di danza con il proprio gruppo di ballerini, NewAbility, un gruppo che accoglie tra le proprie fila ballerini con e senza disabilità e di qualsiasi età, esaltando le capacità di ogni componente attraverso il movimento, lo sport e l'arte.

A margine di questa prima parte, il presidente Peter Keller ha voluto ringraziare Lorenzo Giacolini, giunto al suo pensionamento, per i suoi 35 anni di attività come direttore della FTIA e per il suo impegno a favore di PluSport in Ticino.

Subito dopo sono stati avviati i lavori assembleari, durante i quali i delegati hanno approvato le diverse proposte all'unanimità e confermato la fiducia nei confronti del comitato. Al centro delle tematiche trattate durante l'assemblea anche la Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità. Il direttore di PluSport, René Will, ha spiegato l'importanza di questo documento per la Svizzera e ha richiamato l'attenzione su diversi punti che devono essere considerati nella sua attuazione. Anche il consigliere nazionale Christian Lohr (Presidente onorario di PluSport), in un video messaggio, ha condiviso con la platea le riflessioni dal punto di vista della politica.

Una parte dell'assemblea è stata poi dedicata ad un gioco di gruppo rivolto a testare la creatività dei delegati. Consegnata ad ogni gruppo una sorta di cassetta degli attrezzi (toolbox) composta da vari oggetti utili per delle attività sportive, ognuno ha dovuto combinare questi oggetti a un gioco o esercizio mettendo alla prova la propria creatività. Alcune soluzioni sono apparse da subito molto fantasiose e alla fine è stata premiata la più creativa.

Conclusasi la parte ufficiale dell'assemblea, dandosi appuntamento per la prossima assemblea al 28 maggio 2016 a Winterthur, i delegati sono stati invitati dalla FTIA a una visita della propria sede e a un aperitivo, che ha preceduto la cena nella spettacolare cornice del ristorante nel Castelgrande di Bellinzona.

Il giorno successivo, domenica 31 maggio, una trentina di delegati hanno fatto visita al convegno sportivo FTIA che si teneva allo stadio comunale di Bellinzona e subito dopo hanno partecipato a una giornata alla scoperta degli interventi concreti e dei progetti pilota sostenuti dal Candidato Parco Nazionale del Locarnese sul proprio territorio. Questi interventi e progetti, realizzati grazie all'iniziativa di enti e guide locali formate all'accompagnamento di persone con disabilità in collaborazione con PluSport, mirano a rendere accessibili a tutti i tesori della nostra regione ed in particolare del futuro Parco. E così che sul Monte Verità, accolti dal Sindaco di Ascona Luca Pissoglio e dal municipale Ueli Zimmermann, i membri PluSport hanno potuto sperimentare in prima persona la joëlette, un veicolo monoruota munito di manici nella parte anteriore e posteriore, e il quadri-way, un veicolo a metà tra un quad ed una mountain bike, entrambi studiati per condurre persone con disabilità o con problemi motori su sentieri di montagna e non solo.

Luigi Testino, FTIA

Neuer Kooperationsvertrag mit der Uni Bern

→ Die Ausbildung von PluSport wird neu bei der Universität Bern ins Curriculum aufgenommen und mit Kreditpunkten anerkannt.

PluSport und das Institut für Sportwissenschaften (ISPW) der Universität Bern haben im Mai 2015 einen neuen Kooperationsvertrag unterzeichnet. Den Studierenden wird die Möglichkeit geboten, im Rahmen ihres Studiums die Ausbildung zum/zur Behindertensportleiter/in zu absolvieren. Dazu wird die Ausbildung von PluSport in das Curriculum von ISPW eingegliedert. PluSport wird damit während drei Semestern im Lehrangebot in verschiedener Form vertreten sein.

Im Frühjahrssemester findet in der Vorlesung Sportsoziologie an der Universität Bern jeweils ein Gastvortrag von PluSport mit ca. 150 Studierenden statt. Dabei werden Fakten über den Behindertensport geliefert und ein Einblick in die Behindertensportlandschaft vermittelt. Im Herbstsemester wird von der Uni Bern ein Seminar über den Behindertensport angeboten, bei dem das 3-tägige Assistenzmodul besucht werden kann. Weiters können die Studierenden im 4. Semester das Leitungsmodul besuchen, welches zwei mal 3 Tage dauert.

Den Studierenden steht es zudem offen, im Rahmen ihrer Masterarbeit sowohl bei der Wahl des Themas als auch bei der Fachbetreuung auf die Unterstützung von PluSport zurückzugreifen.

Mit diesen Massnahmen wurde ein interessantes Angebot geschaffen, den Studierenden die Ausbildung bei PluSport auf einfache Weise zu ermöglichen.

Monika Tarnutzer



Künftig wird PluSport an der Uni Bern jeweils im Frühjahr einen Gastvortrag zum Thema Behindertensport halten. Die Studierenden können sich während des Studiums unter Anrechnung der ECTS-Punkte zu BehindertensportleiterInnen ausbilden lassen.

«Der Fächer» – ein praxisorientiertes Lehrmittel

→ Neben dem Grundlagenlehrmittel «Sport – erst recht» produziert der INGOLDVerlag in Zusammenarbeit mit PluSport Lernmedien im Bereich Sport und Behinderung.



«Fundiert – einfach – klar – schnell»: Auf 36 Karten, als praktischer Fächer zusammengestellt, werden ausgewählte Übungs- und Spielformen aufgezeigt, die sich in der Praxis leicht umsetzen lassen. Auf den Einführungskarten sind spezifische Merkmale für verschiedene Behinderungsbilder beschrieben.

In Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren, die sich in der Leiterausbildung für PluSport engagieren, sind folgende Fächer in Deutsch, Französisch und Italienisch erschienen:

«Mit Unterschieden spielen»: Spielformen für integrative Gruppen sowie Handicap-Formen, die «Behinderung» für Nichtbehinderte erlebbar machen.

INGOLDVerlag

«Im Wasser»: Mit Spiel und Spass erleben Menschen mit einer Behinderung Bewegung und Entspannung und erlangen mehr Sicherheit im Wasser.

Im Oktober 2015 erscheint «Auf Schnee und Eis»: Vom Skifahren bis zum Curling – vielfältige Wintersportmöglichkeiten für Menschen mit einer Behinderung. Durch Begleitung oder mit Hilfsgeräten wird der Wintersport zu einer überwindbaren Herausforderung.

Ruth Meyer, Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport, INGOLDVerlag

Der BGB bewegt Menschen – auch mit PluSport

→ Der BGB Schweiz vereint Gymnastiklehrerinnen, Bewegungs-, Fitness- und Wellnesstrainerinnen, Bewegungs- und Tanzpädagoginnen sowie Ausbildungsinstitute.

Der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung nimmt die beruflichen, sozialen und kulturellen Interessen seiner rund 1400 Mitglieder wahr, fördert die Belange von gesundheitserhaltenden Bewegungsmethoden sowie -angeboten und verfolgt deren Entwicklung in Theorie und Praxis. Der BGB unterstützt die stetige Qualitätssicherung bei seinen Mitgliedern und sorgt für Entwicklung in beruflicher Hinsicht.

Neben den Dienstleistungen im Berufsalltag bietet der BGB seinen Mitgliedern auch ein umfassendes Weiterbildungsprogramm, welches in sechs Fachbereiche innerhalb von Sport, Gesundheit und Wellness gegliedert ist.

Zusammenarbeit mit PluSport

Seit 2010 besteht zwischen dem BGB und PluSport eine Zusammenarbeit bezüglich Austausch fachlicher Inhalte, Erfahrungen, Personen sowie Förderung verbandsübergreifender Projekte. BehindertensportleiterInnen und AssistentInnen von PluSport haben Zugang zu vielen interessanten und für sie vergünstigten



Weiterbildungsangeboten des BGB wie z. B. Kindertanz, Warm up Ideen, Dehn- und Relax-Varianten, Golden Age Fitness oder Inspirationen für Kinderstunden.

Edith Unternährer, Geschäftsführerin BGB



POLAR A300 FITNESS- UND AKTIVITÄTSTRACKER

#MADE TOMOVE



Für Bewegung gemacht. Der Polar A300 verfolgt deine Trainings und 24/7 Aktivität, zeigt verbrannte Kalorien, Schritte und Distanz sowie Schlafqualität. Die farbenfrohen, einfach wechselbaren Armbänder sind als Accessoires erhältlich. Hol dir deinen Polar A300 jetzt und verfolge deine Fortschritte auch im Polar Flow Webservice und App.

➤ polar.com

Gewinne einen Polar A300!

Besuche den Stand von PluSport an der Swiss Handicap Messe vom 27.–28. November in Luzern und nimm am Gewinnspiel teil.

Mit PluSport an die Swiss Handicap 2015

→ Sport, Freizeit, Reisen ist das Hauptthema der beliebten Messe in Luzern. Gratistickets gibt es hier!

Am Freitag, 27. und Samstag, 28. November öffnet die Swiss Handicap zum dritten Mal ihre Tore für ein breit interessiertes Publikum. PluSport betreibt auch dieses Mal wieder die Sport- und Eventhalle, wo einiges an Action – zum Staunen und selbst Ausprobieren – geboten wird: Blindenschiessen, Kletterwand, Fussballarena, Segelsimulator, Bungy-Trampolin, therapeutisches Reiten, E-Hockey, «Parcours – sport for all» mit Flippern und Sportangeln, Showgames mit Fussball, Tischtennis, Fechten, Torball, Raftroball, Basketball und Rollstuhl-Rugby. Mit dabei sind auch zahlreiche SpitzensportlerInnen von PluSport sowie Kunstturner und Sänger Lucas Fischer, der auch am Promi-Guetzlibacken mitmacht. Nebst Sport werden die Themen Freizeit und Reisen eine Hauptrolle spielen. 150 Aussteller zeigen an der Messe ihre Neuheiten für Menschen mit Behinderung. Die Swiss Handicap bietet zudem eine Vielfalt an Vorträgen, Show Acts, einen Weihnachtsmarkt mit Samichlaus und eine Party-Nacht mit DJs und Künstlern.



Swiss Handicap '15
aussergewöhnlichgewöhnlich

Gratis dabei sein und gewinnen – mit PluSport!

Mit dem untenstehenden Code erhalten Sie Ihr kostenloses Ticket im Wert von 15 Franken auf swiss-handicap.ch. Mit dem print@home-Billet stehen Sie nicht an der Tageskasse an!
 Ticketcode für PluSport: 
 0101 5453 0862 7995
 Gutscheine zum Einlösen an der Tageskasse können via mailbox@plusport.ch bestellt werden.
 Machen Sie mit beim PluSport-Wettbewerb und gewinnen Sie attraktive Preise!



Wir freuen uns, den Behindertensport mit unserer Arbeit zu unterstützen. Vom sportlichen Drive angesteckt, legen wir los mit den Vorbereitungen zu einem aufregenden PluSport Auftritt an der Swiss Handicap'15.

Besuchen Sie den lebendigen Anlass mit vielen begeisterten Menschen:

Swiss Handicap'15 in Luzern, 27. – 28. November 2015

Bexpo AG
 Obere Schilling 8
 8460 Marthalen
 Tel. +41 (0)52 305 40 90
www.bexpo.ch

Stark und selbstsicher dank nachhaltiger Vorbereitung

→ Die Teilnahme an World Games ist für Athleten von Special Olympics ein besonderes Highlight. Eine sorgfältig geplante und den Bedürfnissen der geistig behinderten Sportler angepasste Vorbereitung ist unabdingbar, um ein solches Abenteuer zu einem gewinnbringenden Erlebnis für die Athleten zu machen.



Startklar für die World Summer Games in LA. Noch gilt es nicht ernst!

Special Olympics führt alle vier Jahre World Summer und Winter Games durch, an denen jeweils auch die Schweiz vertreten ist. In diesem Jahr nahm eine 102-köpfige Schweizer Delegation an den Weltspiele in Los Angeles teil und kämpfte zusammen mit 7000 Athleten aus 177 Ländern um Medaillen.

Mit der Teilnahme an einem solchen Grossanlass geht für viele Athleten von Special Olympics ein Traum in Erfüllung. Sie werden damit aber auch vor eine beachtliche Herausforderung gestellt. Denn bei Menschen mit einer geistigen Behinderung kommen neben den sportlichen Anforderungen noch weitere Aspekte hinzu: Einige steigen zum ersten Mal in ein Flugzeug oder waren noch nie im Ausland. Für andere ist es ungewohnt, während längerer Zeit in einer grossen Gruppe – noch dazu mit Kollegen aus allen drei Sprachgebieten – ein gedrängtes Programm zu absolvieren. Wieder andere kämpfen mit dem Druck, wenn sie fremdbestimmt werden und beispielsweise genau dann ihre Bestleistung abrufen sollen, wenn der Startschuss fällt.



Highlight für die Sportlerinnen und Sportler von Special Olympics Switzerland: World Games fern ab von der Heimat.

Training für den Ernstfall – für Körper und Geist

Um die Athleten für all diese Situationen zu wappnen, werden die Teilnehmenden einer Delegation lange im Vorfeld von ihren Coaches und von Special Olympics auf die Reise vorbereitet. Insbesondere im Delegationscamp, das jeweils knapp zwei Monate vor Games als obligatorischer Bestandteil der Vorbereitungen zählt, wird der Ernstfall trainiert. Tagsüber steht im Camp jeweils der Sport im Vordergrund. Die Athleten absolvieren verschiedene Trainingseinheiten in ihrer Sportart und es wird an Fitness und an Technik gefeilt. Die Sportler werden von ihren Coaches minutiös auf den Ablauf der echten Wettkämpfe vorbereitet.

Ziel der Camps ist es aber auch, die Athleten für allfällige Stresssituationen zu rüsten, gemeinsame Strategien zur Bewältigung von Hindernissen zu entwickeln und so ihr Selbstvertrauen zu stärken. Ein weiteres Ziel ist das Fördern des Teamgeists. Durch



verschiedene gemeinsame Freizeit-Aktivitäten können sich die Athleten kennen lernen, den Zusammenhalt stärken und den Olympischen Geist schon im Vorfeld verspüren.

Nicht zuletzt werden die Athleten auch darauf vorbereitet, mit Journalisten in Kontakt zu kommen, Interviews zu geben oder sich filmen und porträtieren zu lassen. Denn Special Olympics treibt intensive Medienarbeit, um den Sportlern eine Plattform zu geben, in der Öffentlichkeit wahr genommen zu werden und von einem breiten Publikum Wertschätzung und Akzeptanz für ihre Leistungen zu erhalten. Und was stärkt das Selbstvertrauen mehr – neben einer persönlichen Bestleistung oder einer Medaille natürlich – als ein prominenter Auftritt im Fernsehen, ein Interview oder ein Bericht in der Zeitung. Dies erfüllt die Athleten mit Stolz und gibt ihnen Mut, Neues zu wagen.

Informationen zu Special Olympics Switzerland und den World Summer Games: specialolympics.ch

Irene Nanculaf

Über die Grenzen



Libby Kosmala (Bild: Australian Paralympic Committee)

Australien

Die australische Schützin, Libby Kosmala, hat 1972 zum ersten Mal an Paralympischen Spielen teilgenommen und sich zum Ziel gesetzt, auch 44 Jahre später – mit 73 – in Rio anzutreten. Sie ist nicht müde, ihr Können mit den jüngeren Konkurrenten zu messen. 1976 schoss sie Gold in «small-borse shooting», 1988 war sie die beste im «air rifle». Nebst ihrer sportlichen Ausdauer setzt sich die «Veteranin» nach wie vor für die «Spina Bifida and Hydrocephalus Association of South Australia» ein.

Italien

Die italienische Weltrekordhalterin über 100 m und 200 m sowie im Weitsprung, Martina Caironi, hat während den Italian Open Championships in Grosseto anlässlich der FISPEs-Kampagne «At school with a Para-star» 250 Schülern wertvolle Tipps gegeben: «Verfolgt eure Träume und Leidenschaften; jeder von uns ist einzigartig. Eure Stärken helfen euch, das zu erreichen, was ihr möchtet. Gebt nie auf, wenn euch Hürden in den Weg gestellt werden. Euer Wille ist der Schlüssel, sei es im Sport oder im Studium.»

Kanada

Der kanadische dreifache Rollstuhlbasketball Goldmedaillengewinner Patrick Anderson wurde in die Sports Hall of Fame in Wellington, Kanada, aufgenommen. Der Schlüsselspieler des Nationalteams zwischen 1998 und 2012 führte sein Team mehrmals an die Paralympics, zu drei goldenen und einer silbernen Medaille und bei den Weltmeisterschaften einmal zu Gold und zweimal zu Bronze.

Japan

38. Grand-Slam-Titel für Shingo Kunieda, japanischer Rollstuhltennisspieler, an den French Open in Paris! Im gesamten Turnier gab der Ausnahmesportler und mehrfache paralympischer Goldmedaillengewinner im Einzel nur drei Games ab und gewann zusammen mit dem Briten Gordon Reid auch den Doppeltitel.

Luzia Rothen Kunz

Au-delà des frontières



Martina Caironi (Photo: Luc Percival, lucpercivalphotography.com)

Australie

La tireuse australienne Libby Kosmala a participé pour la première fois aux Jeux paralympiques en 1972 et s'est fixé pour objectif de se lancer à nouveau dans l'aventure, avec 73 ans, à Rio. Elle ne se lasse pas de se mesurer à de plus jeunes concurrentes. En 1976, elle décroche l'or au tir à la carabine de petit calibre et en 1988, elle obtient la plus haute place dans la catégorie carabine à air comprimé. Cette «vétérane» milite encore et toujours pour l'association «Spina Bifida and Hydrocephalus Association of South Australia».

Italie

Martina Caironi, athlète italienne détentrice du record du monde du 100 m, du 200 m et du saut en longueur a offert de précieux conseils à 250 élèves lors du Grand Prix de Grosseto, à l'occasion de la campagne FISPEs «À l'école avec une star paralympique»: «Suivez vos rêves et vos passions, car chacun d'entre nous est unique. Vos points forts vous aideront à atteindre vos objectifs. N'abandonnez jamais, même face aux obstacles. La clé de la réussite est votre volonté, que ce soit dans le sport ou dans vos études.»

Canada

Patrick Anderson, (3× or en basketball en fauteuil roulant), a intégré le Panthéon des sports canadiens à Wellington. Ce joueur décisif de l'équipe nationale entre 1998 et 2012 a mené son équipe à plusieurs reprises aux Jeux paralympiques, au cours desquels ils ont remporté trois médailles d'or et une médaille d'argent, puis une médaille d'or et deux médailles de bronze lors des Championnats du monde.

Japon

38e titre du Grand Chelem lors des Internationaux de France à Paris pour Shingo Kunieda! Tout au long du tournoi, cet athlète d'exception et multiple médaillé d'or paralympique en simple n'a concédé que trois jeux et a également remporté un titre en double aux côtés du Britannique Gordon Reid.

Luzia Rothen Kunz

Die erste Schweizer Online-Plattform für Menschen mit CP.

SAG UNS, WAS DU DENKST.
WWW.SALIDU.CH

salidu

Circus Conelli

→ Vorweihnachtszeit ist Conelli-Zeit: PluSport lädt wiederum alle Sportclub-Mitglieder, Leitende, Vorstände und Freunde zur Vorstellung ein.



Am Freitag, 11. Dezember 2015, laden wir Sie zu einem unvergesslichen, stimmungsvollen Nachmittag ein. Erleben Sie die vorweihnachtliche und familiäre Atmosphäre im Zirkuszelt am Bauschänzli in Zürich. Die Sondervorstellung um 14.00 Uhr ist ein gemeinsames Projekt der Stiftung Denk an mich und PluSport Behindertensport Schweiz und wird unterstützt von Circus Conelli, Connyland AG und Hotel Metropol Zürich.

Tickets können unter 044 908 45 00 oder mailbox@plusport.ch bestellt werden.



Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

Unsere Orthopädietechniker wählen gemeinsam mit Ihnen die für Sie optimale Prothese.

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafttechnik
- Alltags-, Sport- & Spezialprothesen

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 56 06 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Agenda

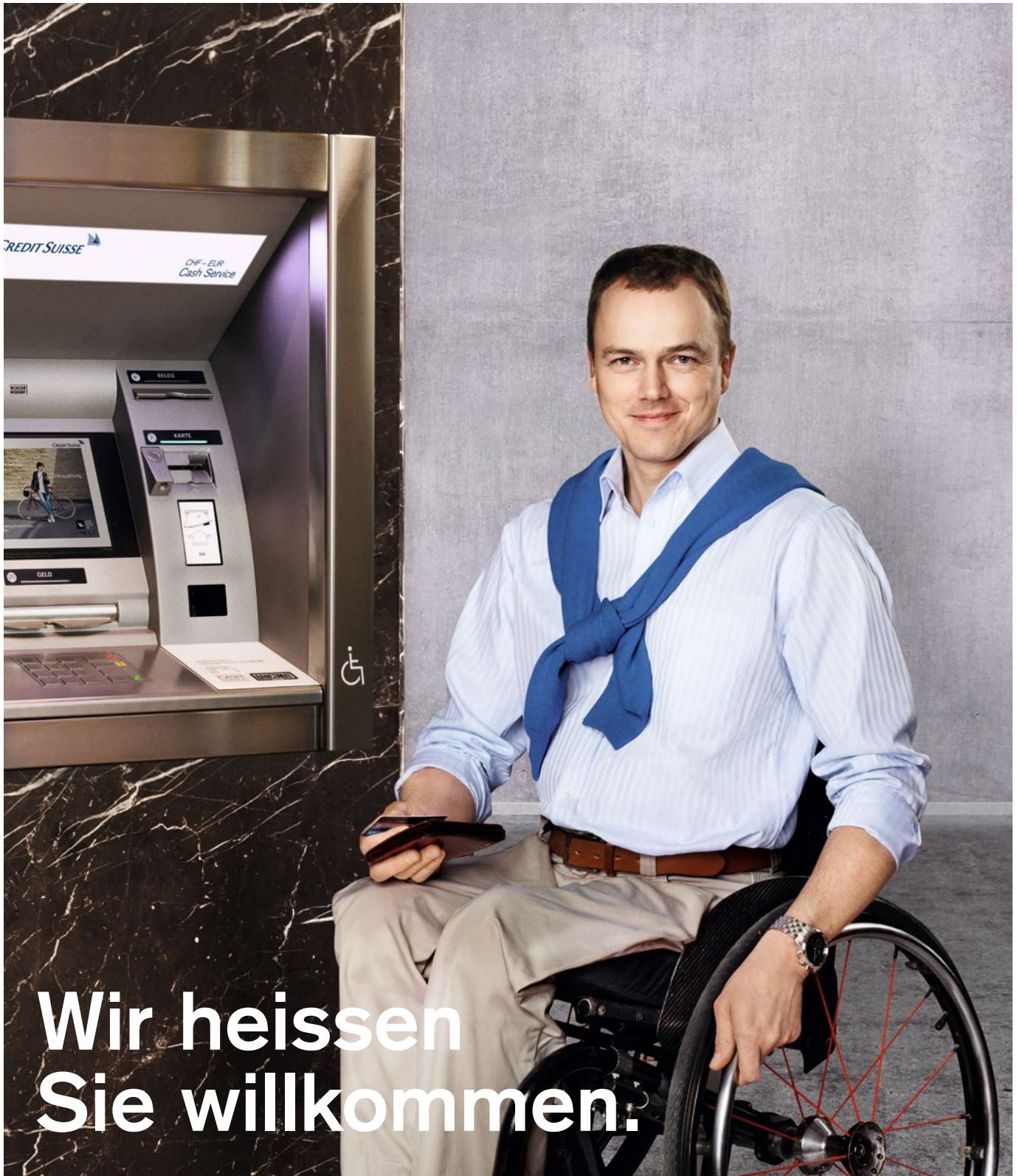
Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
06.09.2015	Aargauer Meisterschaft – BehindertenSportclub Wohlen-Lenzburg		Wohlen AG
06.09.2015	Tournoi international de Powerchair Football		Genève GE
19.09.2015	Volleyballturnier – PluSport Behindertensport Amriswil		Amriswil TG
27.09.2015	Zürcher Orientierungslauf – auch für Menschen mit Behinderung (Trail-O)		Winterthur ZH
24.10.2015	Kletterhalle St.Gallen, kletterhalle.ch – Tag der offenen Tür		St.Gallen SG
14.11.2015	Kantonaler Schwimmtag für Menschen mit Behinderung – Behinderten Sportgruppe Konolfingen		Konolfingen BE
Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi			
03.10. – 10.10.2015	50plus: Bleibt fit und munter!	036/15	Leukerbad VS
15.10. – 18.10.2015	Swiss Tennis Special Olympics	035/15	Sion VS
19.10. – 23.10.2015	Camp multisports, vivons l'aventure!	013/15	Vercorin VS
Ausbildung – Formation – Formazione			
16.10. – 18.10.2015	Assistenzmodul	15aA-05	Näfels GL
27.11. – 30.11.2015	Technikkurs Ski Nordisch	15aW-31	Davos GR
27.11. – 30.11.2015	Technikkurs Ski Alpin	15aW-32	Davos GR
17.12. – 20.12.2015	Technikmodule Ski Nordisch SB, Ski Alpin SB, KB und GB, Snowboard SB	diverse	Saanen BE
Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico			
17.09. – 20.09.2015	Europameisterschaft Para Equestrian		Deauville (FR)
09.10. – 18.10.2015	Europameisterschaft Para Tischtennis		Vejle (DK)
22.10. – 31.10.2015	Weltmeisterschaft Leichtathletik		Doha (QA)

Wichtige Termine und Anlässe 2015/2016

Datum	Anlass	Ort
07.11.2015	Kadertagung Ausbildung	Interlaken BE
14.11.2015	SportcampsleiterInnen-Tagung	Olten SO
27. – 28.11.2015	Swiss Handicap Messe	Luzern LU
11.12.2015	Circus Conelli	Zürich ZH
23.01.2016	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
28.05.2016	Delegiertenversammlung	Winterthur ZH
10.07.2016	PluSport-Tag	Maggingen BE

Schlusspunkt





Wir heissen Sie willkommen.

Die Credit Suisse will für alle Kunden leicht zugänglich sein. Deshalb bauen wir Barrieren ab, zum Beispiel mit tiefer gestellten Geldautomaten oder Bankauszügen in Brailleschrift. So können wir auch Menschen mit Seh-, Hör- und Mobilitätsbehinderungen besten Service garantieren.

credit-suisse.com/barrierefreiheit