

punkt point punto

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

Highlight Cybathlon

→ Seiten / Pages 4-5

Tête-à-Tête mit / avec Dr. Andreas Meyer

→ Seiten / Pages 6-7

Aktivpunkt: Fächer Auf Schnee und Eis

→ Seiten / Pages 15-18



4 Highlights

Cyathlon – gelungene Weltpremiere mit PluSport-Beteiligung

Cyathlon – une première mondiale réussie avec la participation de PluSport

6 Tête-à-Tête

«Das Ganze macht ja auch noch Spass»

«Le sport est une source de plaisir»

8 Paralympics in Rio

Gion in Rio

9 Über die Grenzen

Erfolgs-Geschichten der Paralympics

10 Rio – Au-delà des frontières

Gion et l'aventure à Rio

Histoires de succès aux paralympiques

11 Parallel-Slalom & Worldcup St. Moritz

12 Von Meet & Move bis TL-Konferenz

Die GoEasy-Halle bebte vom 4. bis 6. November 2016

La salle GoEasy a vibré du 4 au 6 novembre 2016

15 Aktivpunkt

Fächer «Auf Schnee und Eis»

19 Sportclubs

Was vor allem zählt, sind strahlende Gesichter

21 Raftball

Raftball – ein Mannschaftssport für alle

22 Sportcamps

IG Futurecamps – Von PluSportlern für PluSportler

Abschied von Emil Zeller

23 Axpo PluSport Fussball-Teams

Voller Energie für den Behindertensport

24 Aufgefallen in den Sportcamps

Alle gehören dazu

L'inclusion, source de joie

26 Antenne Romande

Le camp au gîte de Lodze ...

28 Gehörlosen Sportverband SGSV-FSSS

Portrait Curling Team Herren

29 Special Olympics Switzerland

Curling – eine Sportart mit jahrhundertealter Tradition

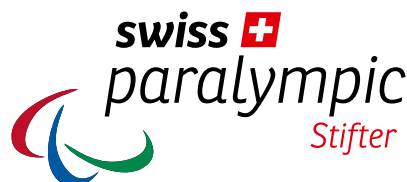
31 Agenda

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

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: 15 900 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 4, Dezember 2016 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 27. Januar 2017 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Interlignes, Syntax / Fotos: Martin Rhiner, Marcus Hartmann, Martin Allemann, Fabian Rottmeier, PluSport / Insetrate: 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: 15 900 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 4, décembre 2016 / Délai rédactionnel prochaine édition: 27 janvier 2017 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Interlignes, Syntax / Photos: Marthin Rhiner, Marcus Hartmann, Martin Allemann, 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



Sport – Geld – Zukunft!



Vor zwei Monaten sind die Paralympics zu Ende gegangen. Erkenntnis: die Medaillen fallen nicht mehr vom Himmel – das gilt auch für die Schweizer Rollstuhlathleten. Die Schweiz investiert – im Gegensatz zu vielen anderen Nationen, die derzeit richtig Gas geben – einfach nicht genug in die Sportförderung! Unter anderem, weil wir als eher egalitär «tickendes» Volk lieber den Breiten- als den Spitzensport fördern. Es bringt aber nichts, wenn der Bund ein Sportförderungskonzept initiiert, der Bundesrat dann aber zurückkriecht und sich um den Beitrag drückt. Es gab jedoch auch Lichtblicke für uns: einige Schweizer sind in Rio über sich hinausgewachsen und haben richtig Freude gemacht.

Das «Gegenstück» zu Rio war der Cybathlon anfangs Oktober, initiiert von der ETH Zürich. Ein Anlass der Extraklasse, der in Form eines Wettkampfs aufzeigte, was technologische Assistenzsysteme heute leisten. Über 150 internationale Medien waren da, das SRF hat eine Themenwoche gemacht. Und PluSport war mittendrin, als Hauptpartner verantwortlich für das gesamte Rahmenprogramm. Wir konnten unsere Mission perfekt in Szene setzen, wichtige Sensibilisierungsarbeit gegenüber Medien und Bevölkerung leisten und allerbeste Werbung für uns machen (Bericht Seite 4). Jetzt müssen wir an unserer Zukunft weiterarbeiten – Nachwuchsarbeit in allen Bereichen bleibt Top-Priorität! Vieles wurde bereits erreicht, mehr ist noch zu tun. Dass es reichlich Potential gibt, zeigt auch der

Beitrag Seite 6. Die PluSport-Bewegung hat die Chance, sich den Problemen zu widersetzen, stark zu bleiben und sogar noch zuzulegen. Vorstand und Geschäftsleitung arbeiten intensiv am Umsetzungsplan 2017–2019. Wir sind sehr zuversichtlich und haben noch einiges vor!

René Will, Geschäftsführer PluSport

Sport – Finances – Avenir

Les Jeux paralympiques sont terminés, et les médailles sont une denrée rare pour la Suisse. Par rapport à d'autres pays, la Suisse n'investit pas suffisamment dans la promotion du sport! Notamment parce que nous privilégions le sport de masse par rapport au sport d'élite. Il est inutile que la Confédération initie un concept de promotion du sport si le Conseil fédéral décide ensuite de faire marche arrière. Mais tout n'est pas noir: certains Suisses se sont dépassés à Rio et nous ont offert de beaux moments.

Organisé au début du mois d'octobre par l'EPF de Zurich, le Cybathlon a permis de présenter brillamment les systèmes d'assistance technologiques actuels. Plus de 150 médias internationaux étaient présents, dont la SRF qui en a parlé toute une semaine. En tant que partenaire principal, PluSport était responsable du programme-cadre. Nous avons pu présenter notre mission, sensibiliser les médias et la population,

mais également faire une excellente promotion de notre organisation (article page 5). La promotion de la relève reste LA priorité pour notre avenir! Nous avons atteint de nombreux objectifs, mais il reste beaucoup à faire. Le Comité et la Direction travaillent d'arrache-pied sur le plan de mise en œuvre 2017-2019. Nous sommes très confiants et avons encore de nombreux projets!

René Will, Directeur PluSport

Sport – Denaro – Futuro

Le Paralimpiadi sono terminate; le medaglie per gli svizzeri non cadono più dal cielo. Rispetto alle altre nazioni la Svizzera semplicemente non investe a sufficienza nella promozione dello sport! Anche perché preferiamo promuovere gli sport di massa rispetto a quelli agonistici. Non serve a niente che la Confederazione lanci un concetto per promuovere lo sport e poi però il Consiglio federale faccia marcia indietro, non prestando il suo contributo. Comunque ci sono stati dei momenti da ricordare: a Rio alcuni svizzeri hanno superato se stessi, regalando grandi gioie.

Il Cybathlon di inizio ottobre, promosso dal Politecnico Federale di Zurigo, è stato un evento straordinario. In forma di competizione è stata data prova di cosa possono fare oggi i sistemi tecnologici di assistenza. Erano presenti oltre 150 media internazionali e la SRF ha organizzato una settimana a tema. In veste di partner principale, PluSport è stata responsabile dell'intero programma di attività concomitanti. Abbiamo potuto attuare perfettamente la nostra mission, svolgere un'importante lavoro di sensibilizzazione rispetto a media e popolazione, e farci la miglior pubblicità possibile (pag 4). Il lavoro sulle giovani leve in tutti gli ambiti resta la priorità assoluta per il nostro futuro! Molto è stato già fatto, ma molto resta ancora da fare. Il fatto che ci sia del potenziale è dimostrato anche dall'articolo da pagina 6. Comitato e direzione lavorano intensamente al piano di attuazione 2017-2019. Siamo molto fiduciosi e abbiamo ancora diverse cose in mente!

René Will, Direttore PluSport

Cyathlon – gelungene Weltpremiere mit PluSport-Beteiligung

→ Der weltweit erste Cyathlon der ETH Zürich mit 4600 Besucher in der SWISS Arena Kloten war genial. Rund 70 Teams aus 25 Ländern zeigten in sechs Disziplinen, wie moderne Assistenztechnologien Menschen mit Behinderung im Alltag helfen können.

Es waren mitreissende Wettkämpfe, beeindruckende sportliche Leistungen und eine unglaubliche Stimmung in der Arena, die den Cyathlon einzigartig machten. Ein Anlass mit globaler Ausstrahlung der zeigte, was Technik zu leisten vermag, wenn sie im Dienste der Menschen steht. René Will, Geschäftsführer von PluSport zieht eine positive Bilanz: «Wir durften uns mit verschiedenen Ständen präsentieren. Eine eindrückliche Ausstellung, ein Sport-Parcours oder eine Hands-on-Demo, wo die Besucher all das ausprobieren konnten, was die Athleten in der Halle demonstrierten. Das Interesse an unseren Aktivitäten seitens Publikum, Fachleuten, Partnern und Medien war riesig und wir sind stolz, dass wir ein Teil des Cyathlon sein durften und es auch weiterhin sein dürfen.»



Von Captain Hook zu Iron Man

Als erstes Highlight erwartete alle Cyathlon-Besucher unsere Ausstellung. Diese führte von den Anfängen der Unterstützungstechnik bis hin zur Moderne. Eine Sammlung von Exponaten verschiedenster Partner aus der ganzen Deutschschweiz zeigte eindrücklich, wie Prothesen und Rollstühle über die Jahre weiterentwickelt wurden. Unsere Botschafter Armin Köhli und Rüdiger Böhm führten die Besucher durch die verschiedenen Epochen, beantworteten leidenschaftlich Fragen und begeisterten mit persönlichen Anekdoten.

Hands-on-Demos

Moderne Assistenztechnologie zum Anfassen gab es in den Gängen der Swiss Arena. Hier konnten alle sechs Disziplinen des Cyathlons näher kennen gelernt und selbst Hand angelegt werden. Egal ob beim Versuch, ein Computerspiel durch Gedanken zu steuern, mit einem künstlichen Bein zu gehen, in einem Rollstuhl über unebenes Gelände zu fahren oder durch Elektrostimulation Hände und Arme auf Knopfdruck bewegen zu können – bei den

Hands-on-Demos konnten einmalige Eindrücke und Erfahrungen gesammelt werden.

Let's Fätz

Das abwechslungsreiche Outdoor-Programm bot zahlreiche Sportarten zum Kennenlernen an und begeisterte Gross und Klein gleichermassen. Fleissig wurde geklettert, gesprungen und gerollt. Aber auch bei Sportarten und Spielen wie Disc Golf, Slackline, Kubb oder Zeitlupenvolleyball wurde rege getüftelt und geschnuppert.



Weltweite Beachtung

Auch Robert Riener, Initiator des Cyathlon und Professor für Sensomotorische Systeme an der ETH Zürich, zeigte sich hoch zufrieden: «Die eigentlichen Sieger des heutigen Cyathlon sind all jene Menschen, deren Alltag aufgrund einer körperlichen Behinderung eingeschränkt ist. Wir haben heute gezeigt, dass wir Grossartiges leisten können, wenn wir die Bedürfnisse der Betroffenen in die Entwicklung von Assistenztechnologien einbeziehen. Ich bin stolz auf die Arbeit dieser rund 70 Teams und freue mich riesig über die weltweite Beachtung, die der Cyathlon gefunden hat».

Rund 150 internationale Medienschaffende begleiteten die Cyathlon-Weltpremiere. Gemeinsam mit den Zuschauern erlebten sie in der ausverkauften Arena wie Teams und Piloten miteinander wetteiferten. Das Schweizer Radio und Fernsehen übertrug den Wettkampf live und bettete ihn in einen Thementag ein.

Marc-Eric Widmer

Cyathlon – une première mondiale réussie avec la participation de PluSport

→ Avec 4600 visiteurs, le premier Cyathlon mondial initié par l'EPF de Zurich était génial. Environ 70 équipes originaires de 25 pays ont montré, à travers six disciplines, comment les technologies d'assistance modernes pouvaient aider les personnes en situation de handicap dans leur vie quotidienne.

Des compétitions passionnantes, des performances sportives à couper le souffle et une ambiance incroyable au sein de la Swiss Arena de Klotten ont fait du Cyathlon un moment tout à fait unique. Un événement d'envergure internationale qui a présenté tout ce que la technologie a à offrir lorsqu'elle est mise au service des individus. René Will, directeur de PluSport: «Nous avons pu nous présenter par l'intermédiaire de différents stands: une exposition convaincante, un parcours sportif ou encore un espace de démonstration permettant aux visiteurs de tester eux-mêmes tous les équipements présentés par les athlètes. Nous sommes fiers d'avoir pu participer à cet événement et de pouvoir continuer à le soutenir.»



De Capitaine Crochet à Iron Man

Premier temps fort pour les visiteurs du Cyathlon: notre exposition qui présentait une rétrospective des technologies d'assistance, de leurs débuts à aujourd'hui. Une collection de pièces fournies par différents partenaires de toute la Suisse allemande a permis de montrer de manière saisissante l'évolution des prothèses et des fauteuils roulants au fil des années. Nos ambassadeurs Armin Köhli et Rüdiger Böhm ont guidé les visiteurs à travers les différentes époques, ont répondu avec enthousiasme à toutes les questions et ont regalé les personnes présentes d'anecdotes personnelles.

Démonstrations participatives

Dans les allées de la Swiss Arena, l'heure était au test des technologies d'assistance actuelles. Les visiteurs ont ainsi pu en apprendre davantage sur les six disciplines du Cyathlon, mais également s'y essayer. Tenter de contrôler un jeu sur ordinateur par la pensée, marcher avec une jambe artificielle, piloter un fauteuil roulant sur une surface accidentée ou bouger les mains et les bras en

appuyant sur un bouton, grâce à l'électrostimulation... Quelle que soit la discipline testée, ces démonstrations participatives ont permis aux visiteurs de vivre des expériences uniques.

«Let's Fätz»

Ce programme varié d'activités en plein air a permis de découvrir de nombreuses disciplines sportives, et a su ravir les petits comme les grands. C'est avec enthousiasme que les visiteurs ont grimpé, sauté et roulé. D'autres sports ont également été découverts et testés, comme le disc golf, la slackline, le kubb ou le ballon de volleyball ralenti.



Un coup de projecteur mondial

Robert Riener, initiateur du Cyathlon et professeur des systèmes sensori-moteur à l'EPF de Zurich, était également très satisfait: «Les vrais vainqueurs de ce Cyathlon sont toutes les personnes qui rencontrent des difficultés au quotidien en raison d'un handicap physique. Aujourd'hui, nous avons prouvé que nous pouvions réaliser d'incroyables performances lorsque nous intégrons les besoins des individus concernés au développement des technologies d'assistance. Je suis fier du travail qu'ont accompli ces 70 équipes et suis très heureux de l'attention mondiale dont le Cyathlon a fait l'objet.»

Environ 150 journalistes venus du monde entier étaient présents pour la première mondiale du Cyathlon. La Radio Télévision de la Suisse allemande a retransmis la compétition en direct et lui a consacré une journée spéciale.

Marc-Eric Widmer

«Das Ganze macht ja auch noch Spass»

→ **Kinder und Jugendliche mit Behinderungen müssen sich mehr bewegen. Dies fordert Dr. Andreas Meyer-Heim vom Rehabilitationszentrum Affoltern am Albis des Kinderspitals Zürich. Therapeuten, Ärzte, aber auch Eltern, sollen vermehrt auf die Angebote von PluSport aufmerksam gemacht werden.**

Dr. Andreas Meyer-Heim, Sie sagen, dass sich Kinder und Jugendliche mit Behinderungen zu wenig bewegen und zu wenig Sport treiben. Woran liegt das?

Das hat viele Gründe. Ein wichtiger ist sicherlich, dass Kinder mit einer Behinderung oft vom Schulsport dispensiert werden. Dabei müssten sie sich eigentlich sogar noch mehr bewegen als ihre Kolleginnen und Kollegen ohne Behinderung.

das richtige Sportangebot finden und den Transport organisieren. Sport gerät so eher in den Hintergrund.

Ist das ein Teufelskreis?

Absolut, denn Sport hilft diesen Kindern und Jugendlichen in mehrfacher Hinsicht. Einerseits werden natürlich die körperlichen Fähigkeiten unterstützt, was für die Selbstständigkeit und die Prävention von

Aufklärungsarbeit, diese Zielgruppe für das Thema Sport zu sensibilisieren. Das Gleiche gilt übrigens auch für die Kinderärzte.

Was können Therapeuten und Kinderärzte konkret tun?

Vor allem beraten, motivieren und vermitteln. Dazu brauchen sie aber Informationen über die verschiedenen Sportarten und die PluSport-Vereine in der Region. Sport müsste für sie zur Selbstverständlichkeit werden.

Gibt es denn genügend Sportangebote?

Die Auswahl ist wirklich gross. Die sportlichen Möglichkeiten unterscheiden sich natürlich von Region zu Region. Je besser die Zusammenarbeit zwischen Medizin / Rehabilitation und PluSport gefestigt wird, desto individueller kann aber auch das Angebot der PluSport-Clubs ausgebaut werden.

Welches sind die Herausforderungen für die Sportclubs, welche sich für Menschen mit Behinderung einsetzen?

Die Leitungspersonen brauchen viele Kenntnisse über die verschiedenen Arten von Behinderungen und welche Sportarten sich eignen. Es ist auch oft ein hoher technischer Aufwand für die Clubs nötig. Umso wichtiger ist aber, dass unsere Zielgruppe auf die Angebote aufmerksam gemacht und zudem an die Clubs herangeführt werden. Die Clubs freuen sich bestimmt über neue Mitglieder und leisten mit ihrer Arbeit einen wertvollen Beitrag zur Integration.

Claudio Brentini



Dr. Andreas Meyer-Heim: «Kinderärzte und Therapeuten können Kinder mit Behinderung an den Sport heranführen.»

Müssen die Eltern mehr Verantwortung übernehmen?

Das ist leichter gesagt als getan. Man darf nicht vergessen, welche Herausforderungen Eltern mit einem Kind mit Behinderung täglich meistern müssen. Die unzähligen Termine, Therapien und Gespräche, der enorme Zeitaufwand, dies alles zehrt an den Kräften. Und dann soll man noch

gesundheitlichen Problemen sehr wichtig ist. Andererseits hat Sport aber auch eine stark integrative Wirkung. Nicht zuletzt macht das Ganze ja auch noch Spass.

Gefragt sind auch die Therapeuten. Warum?

Die Therapeuten sehen die Kinder meist mehrmals die Woche und sind so nahe am Geschehen. Hier braucht es aber noch viel

«Le sport est une source de plaisir»

→ Les enfants et adolescents en situation de handicap doivent faire davantage d'exercice. C'est ce que recommande le Dr Andreas Meyer-Heim du Centre de réhabilitation d'Affoltern am Albis de l'hôpital pédiatrique de Zurich. Les thérapeutes, les médecins, mais aussi les parents doivent être sensibilisés davantage à l'offre de PluSport.



Dr Andreas Meyer-Heim: «Les pédiatres et les thérapeutes doivent inciter les enfants en situation de handicap à se tourner vers le sport.»

Dr Andreas Meyer-Heim. Selon vous, les enfants et les adolescents en situation de handicap ne bougent pas assez et devraient faire davantage de sport. À quoi cela est-il dû?

Les raisons sont multiples. Sans aucun doute, ceci est principalement dû au fait que les enfants en situation de handicap sont souvent dispensés d'éducation physique à l'école. Pourtant, ils ont besoin de se dépenser encore plus que leurs camarades non handicapé-e-s.

Les parents doivent-ils jouer un rôle plus important dans ce contexte?

Cela est plus facile à dire qu'à faire. Il ne faut pas oublier les difficultés quotidiennes auxquelles sont confrontés les parents d'enfants en situation de handicap. Les innombrables rendez-vous, séances thérapeutiques et entretiens, le temps considé-

nable consacré à tout cela... C'est épuisant. Il faut ensuite encore trouver la bonne offre sportive et organiser le transport pour s'y rendre. Le sport a généralement tendance à être laissé de côté.

Peut-on parler d'un cercle vicieux?

Tout à fait, car le sport aide ces enfants et adolescents de bien des manières. D'une part, il favorise évidemment les capacités physiques, ce qui est capital pour l'autonomie et la prévention des problèmes de santé. D'autre part, le sport est un excellent outil d'intégration. Par ailleurs, et c'est un point très important, le sport est une source de plaisir.

Vous sollicitez également les thérapeutes. Pourquoi?

Très souvent, les thérapeutes rencontrent les enfants plusieurs fois par semaine, et

sont proches d'eux. Mais c'est un groupe-cible qui a encore besoin d'un gros travail de sensibilisation au sport. Il en va de même pour les pédiatres.

Concrètement, que peuvent faire les thérapeutes et les pédiatres?

Principalement conseiller, motiver et informer les patient-e-s. Mais pour ce faire, ils ont besoin d'informations sur les différentes disciplines sportives et les fédérations de PluSport de leur région. Pour eux, le sport devrait aller de soi.

Existe-t-il suffisamment d'offres sportives?

Le choix est considérable. Bien entendu, les possibilités sportives varient selon les régions. Plus la collaboration entre la médecine/réhabilitation et PluSport sera solide, et plus les offres des clubs de PluSport seront adaptées aux cas individuels.

À quels défis les clubs de sport-handicap sont-ils confrontés?

Les moniteurs et monitrices doivent posséder de solides connaissances sur les différents types de handicaps et les disciplines sportives adaptées. Souvent, les clubs doivent également assumer des dépenses importantes sur le plan technique. Il est d'autant plus important que nos groupes-cibles soient sensibilisés aux offres existantes et orientés vers les clubs. Ces derniers sont particulièrement heureux d'accueillir de nouveaux membres, et leur travail représente une précieuse contribution à l'intégration.

Claudio Brentini

Gion in Rio

→ PluSport-Mitarbeiter Gion Jäggi liess sich auf das Abenteuer Paralympics ein.

Eine verrückte Idee: dabei sein in Rio!

«Ich habe immer wieder einmal eine verrückte Idee. Noch verrückter wird es, wenn wir sie auch umsetzen. Nach dem Besuch der Paralympics 2012 in London war für mich bald klar, dass ich vier Jahre später auch nach Rio reisen möchte. London hatte die Latte für künftige Paralympics-Ausrichter hochgelegt: grossartige sportliche Leistungen, eine einmalige Atmosphäre, ein rundum gelungenes Fest des Sports. In Rio war ich mir schnell bewusst, dass diese Paralympics zwar ihren ganz eigenen Charme hatten, aber nicht mit denen von London vergleichbar sein würden.

Copacabana und Caipirinhas

Meine Schwester Luzia, mein Begleiter Gianni und ich genossen nicht nur die touristischen Highlights rund um den Zuckerhut, sondern hier und da auch einmal eine feine Caipirinha an der Copacabana. Es gibt in diesem riesigen Land Brasilien sicher schönere Strände als die Copa. Ein Besuch des vier Kilometer langen Strands am Rande der Stadt ist dennoch grossartig, denn man bekommt wirklich etwas von der herrlich entspannten brasilianischen Mentalität mit. Carioca, Samba und Jeito – tanzen, lachen und alles wird schon irgendwie gut. Auf Caipirinha morgens um neun Uhr habe ich allerdings verzichtet. So viel brasilianisches Lebensgefühl musste dann doch nicht sein.

Abenteuerliche Busfahrten

Glücklicherweise lag unser Hotel in unmittelbarer Nähe des Strands. Wir mussten den waghalsigen Busfahrern unser Leben also nur für längere Distanzen anvertrauen, zum Beispiel für die Fahrt in das legendäre Maracanã-Stadion zur Eröffnungsfeier oder ins Leichtathletik-Stadion. Die Busfahrer düsten durch die Strassen als wären sie Jetpiloten. Unser Befinden dabei schien ihnen völlig egal zu sein. Da half nur eine grosse Portion Gelassenheit, übrigens nicht nur bei den Busfahrten.



Die Brasilianer sahen in Gion Jäggi den Spitzensportler schlechthin. Sie wollten mit ihm aufs Bild, ob Sportler oder Besucher, das liessen sie sich nicht nehmen!

Gute Wahl: Handrollstuhl

Ich hatte mich früh und intensiv auf die Reise vorbereitet und für mich war klar, dass ich im Handrollstuhl nach Südamerika reisen würde – der richtige Entscheid. Denn dieser ist handlicher und ich hatte auch nie Reifenprobleme. Die Barrierefreiheit ist in Brasilien nicht so weit fortgeschritten. Obwohl nur wenige Volunteers Englisch sprachen und häufig nicht so genau wussten, wie sie uns Rollstuhlfahrern helfen konnten, ging es alles in allem recht gut. Und vor allem: wo auch immer ich hin wollte – wir kamen an.

Selfie-Wahn

Die sportlichen Leistungen beim Schwimmen, in der Leichtathletik, beim Basketball oder beim Rugby – sie waren wirklich sehr beeindruckend. Dagegen flachte die Stimmung an den Wettkampfstätten häufig ab und das, obwohl DJ's immer wieder versuchten, die Zuschauer mitzunehmen und zu animieren. So ein richtiges «Olympia-Feeling» kam selten auf. Das lag aber oft auch an vielen Zuschauern selbst. Die sportlichen Aktivitäten und Leistungen standen nicht immer im Mittelpunkt des Interesses. Häufig war das Selfie wichtiger als der Start, der Zieleinlauf oder das Endergebnis. Der Selbstinszenierungswahn hat also auch bei den Paralympics in Rio Einzug gehalten.

Beliebtes Foto-Sujet

Die Menschen waren erfreulicherweise überall sehr aufgeschlossen und gesprächsbereit. Mit meiner Schweizer-Fahne war ich häufig ein beliebtes Fotosujet. Nicht wenige Besucher hielten mich für einen teilnehmenden Athleten. Ein nettes Kompliment, aber natürlich habe ich immer wieder erklärt, auch nur einer der vielen tausend Besucher zu sein, die die Paralympics einfach nur geniessen und miterleben wollten.

Eindrückliche Begegnung

Ein Erlebnis hat mich besonders berührt: bei der Erlöserstatue Cristo Redentor sprach uns eine deutsche Besucherin an. Ihr war unser St.Galler Dialekt aufgefallen. Es stellte sich heraus, dass sie vor 15 Jahren ein PluSport-Lager geleitet hatte, bei dem ich damals teilgenommen hatte. Schön, in der Ferne solch ein Wiedersehen feiern zu dürfen. Rio wird mir auch wegen dieser Begegnung in guter Erinnerung bleiben. Ich bin froh, dass ich meine Idee umgesetzt habe und nach Brasilien gereist bin. Rio war nicht London, aber dennoch allemal eine Reise wert.»

Gion Jäggi

Erfolgsgeschichten der Paralympics

Das Gold-Paar

Vanessa Low (GER) und Scott Reardon (AUS) haben sich in den USA kennen und lieben gelernt. Sie gewann in Rio Gold im Weitsprung (F42) und Silber über 100 m (F42), er triumphierte ebenfalls über 100m (T42). Die doppel- und der einseitig Oberschenkelamputierte gewinnen damit mit einem Bein und drei Prothesen drei Medaillen in Rio!

Der Lange

Morteza Mehrzad ist der Star des siegreichen Sitzvolleyball-Teams aus dem Iran. Bei seinen Gegnern gefürchtet, ist er beim Publikum der Liebling. Mit seiner unglaublichen Grösse von 2,43 m gilt er als zweitgrösster lebender Mensch auf der Erde und überragt im Sitzen die Netzhöhe (1,15m) um sagenhafte 81 cm.

Der Weiteste

8,21 m springt Markus Rehm im Weitsprung (F44) und gewinnt überlegen Gold. Ein Start an den Olympischen Spielen wurde ihm verwehrt, an den Paralympics hatte er seinen grossen Auftritt. Und übrigens: mit seiner Paralympischen Siegerweite wäre er an den Olympischen Spielen 5. geworden.

Der Schwiegersohn

Im Duell um Bronze der Rollstuhlfechter (Säbel) trifft Adrian Costra (POL) auf seinen Landsmann Grzegorz Pluta, den Sieger von London. Es ist nicht nur ein Duell zweier Polen, sondern auch zukünftiger Schwiegersohn gegen Schwiegervater! Der Jüngere gewinnt das Duell und muss nun dafür das Hochzeitsfest berappen. Pluta ging auf die Wette, dass der Verlierer bezahlt nicht ein, sondern meinte, dass Costra mit dem Geld, welches er für die Medaille bekomme, nun das Fest finanzieren könne.

Bogenschütze ohne Arme

Matt Stutzmann (USA) war nicht nur dank seiner Silbermedaille in London einer der Stars. Der Bogenschütze, welcher ohne Arme geboren wurde fasziniert mit seiner Technik, bei welcher der den Bogen mit dem Fuss spannt und den Schuss mit dem Mund auslöst. In Rio trifft er nicht ganz so gut und kommt nicht in die Medaillenränge.

... und sein Tischtennis-Kollege

Ebenfalls ohne Arme (er verlor sie bei einem Zugunglück) trat der ägyptische Tischtennis-Spieler Ibrahim Hamadtou (Klasse 6) in Rio an. Den Ball wirft er mit dem Fuss auf, den Schläger hält er im Mund (mit einem künstlichen Gebiss, denn seine Zähne fielen ihm wegen seiner Spezialtechnik aus). Ein Diplom gewinnt der 43-Jährige nicht, dafür die Anerkennung und Sympathie des Publikums.

Hart im Nehmen

Sowohl im Strassenrennen wie auch im Zeitfahren (T2) gewinnt der Deutsche Hans-Peter Durst Gold. Vor allem für den Sieg im



Herausragende Leistung von PluSport-Athletin Abassia Rahmani: Nach der Bronze-Medaille an der Leichtathletik-EM in Grosseto lief sie im 200m-Final an den Paralympics in Rio auf den vierten Rang. Eine unglaubliche Leistung in ihrer noch jungen Karriere!

Zeitfahren musste er sich im wahrsten Sinne des Wortes in den Hintern klemmen. Bereits nach einem halben von 15 Kilometer bricht der Sattel seines Dreirades und er kann sich für den Rest des Rennens nicht mehr hinsetzen. Kein Wunder, drehte er auf, um möglichst rasch ins Ziel zu kommen und damit die Tortur hinter sich zu haben.

Sterben nach Rio

Marieke Vervoort (BEL) sorgte bereits vor Rio für Schlagzeilen. Sie ist bereit, sich mittels aktiver Sterbehilfe das Leben zu nehmen, wenn es «mehr schlechte als gute Tage gibt». Trotz extremen Muskelschmerzen, vermehrt epileptischen Anfällen und immer weniger Kraft für das Training und tägliche Leben, gewinnt sie in Rio Silber über 400m und Bronze über 100m (T51/52). Rio haben gute Tage gebracht...

Schneller als an Olympia

Über 1500 m der sehbehinderten Athleten (T13) wurde nicht taktiert, sondern munter drauflosgerannt. Nicht weniger als 4 Athleten blieben dabei unter der Siegerzeit des gleichen Rennens einige Wochen zuvor an den Olympischen Spielen. Mit der (paralympischen) Weltrekord-Zeit von 3:48.29 war es der 22-jährige Abdelatif Baka (ALG), welcher das Rennen für sich entscheiden konnte.

Christof Baer

Gion et l'aventure à Rio



Luzia, Gion et Gianni au Parc Olympique de la Barra; le principal centre de compétitions – et point de rencontre – des Paralympics à Rio.

«Après avoir assisté aux Paralympics 2012 à Londres, il était évident que je voulais aussi être de la partie à Rio 2016. Ma sœur Luzia ainsi que mon accompagnant Gianni et moi-même n'avons

pas seulement apprécié les hauts lieux touristiques autour du Pain de Sucre, mais aussi tout simplement une bonne Caïpirinha sur la plage de Copacabana. Par chance, notre hôtel était situé non loin de la plage, de sorte que nous n'avons dû confier nos vies aux téméraires chauffeurs de bus que pour de plus longues distances, p.ex. pour le trajet jusqu'au légendaire stade du Maracana à l'occasion de la cérémonie d'ouverture ou jusqu'au stade d'athlétisme. Les prestations sportives lors des compétitions de natation, au stade d'athlétisme, de basketball et de rugby étaient toutes et sans exception extraordinaires. Par contre, l'ambiance n'était pas géniale partout. Même si les DJ ont essayé de faire monter la sauce, le sentiment d'être aux Jeux olympiques n'était pas au rendez-vous sur tous les lieux de compétition.

Mais cela était aussi dû aux nombreux spectateurs, car les activités sportives n'étaient pas toujours au centre des préoccupations. Bien souvent, le selfie du spectateur était plus important que le départ, le sprint d'arrivée ou le résultat final. La folie de sa propre mise en scène était bel et bien présente aux Paralympics à Rio.

Gion Jäggi

Histoires de succès aux Jeux paralympiques

Une grande star

Morteza Mehrzad est la star de l'équipe iranienne de volley-ball assis, qui a remporté de nombreuses victoires. Craint par ses adversaires, il est adulé par le public. Avec sa taille impressionnante de 2,43 m, il est le deuxième homme le plus grand au monde, et dépasse assis la hauteur du filet (1,15 m) de pas moins de 81 cm.

Mon beau-père et moi

L'escrimeur en fauteuil roulant (sabre) Adrian Costra (POL) a affronté son compatriote Grzegorz Pluta, médaillé des Jeux de Londres, au cours d'un duel pour décrocher le bronze. Il s'agissait non seulement d'un duel entre deux Polonais, mais également d'un affrontement entre un futur gendre et son beau-père! Le plus jeune a remporté le duel et devra payer la fête du mariage. Grzegorz Pluta avait parié que le perdant ne paierait pas, et qu'Adrian Costra pourrait financer les noces avec l'argent récolté grâce à sa médaille.

Une longueur d'avance

8,21 m: c'est la performance qui a permis à Markus Rehm de décrocher l'or au saut en longueur (F44). N'ayant pu faire ses débuts aux Jeux olympiques, il a fait très forte impression aux Jeux paralympiques. D'ailleurs, avec cette longueur réalisée pendant les Jeux paralympiques, il aurait été 5e aux Jeux olympiques.



Christoph Sommer a réalisé une excellente performance lors des Jeux paralympiques de Rio. Il a obtenu un diplôme paralympique grâce à sa 6e place au marathon.

Un couple en or

Vanessa (GER) et Scott Reardon (AUS) se sont rencontrés aux États-Unis et y sont tombés amoureux. À Rio, Vanessa a remporté l'or au saut en longueur (F42) et l'argent au 100 m (F42), et Scott a également triomphé à l'épreuve du 100 m (T42). Ce couple composé d'une amputée des deux jambes et d'un amputé d'une jambe, a donc remporté trois médailles à Rio avec une jambe et trois prothèses!

Christof Baer

Ihr Ski-Highlight des Jahres – PluSport Parallel Challenge

→ An alle Schneesport-Freunde! Jetzt anmelden und von einem sensationellen Gästeprogramm profitieren. Als Einstimmung auf den IPC Alpine Skiing World Cup findet bereits zum vierten Mal die PluSport Parallel Challenge statt. Dieser Parallelslalom vereint Spitzensport und Integration auf höchstem Niveau.



IPC Alpine Skiing World Cup

Vom 19. bis 22. Dezember finden die offiziellen Weltcuprennen statt. Seien Sie dabei, wenn rund 80 Athleten aus 18 Nationen zusammenkommen und unterstützen Sie das Schweizer Team im heissen Kampf um Edelmetall.

Hotel-Packages

Profitieren Sie von den unschlagbaren Angeboten unserer Partner-Hotels und lassen Sie sich rund um verwöhnen. Es erwarten Sie bei jeder Buchung verschiedene Exklusiv-Leistungen.

Alle Informationen zum Weltcupspektakel, der PluSport Parallel Challenge und dem gesamten Gästeprogramm finden Sie unter plusport.ch/worldcup. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte unter worldcup@plusport.ch.

Marc-Eric Widmer

Besuchen Sie unseren Gästeevent und erleben Sie am 17. und 18. Dezember 2016 zwei unvergessliche Tage in St. Moritz. Messen Sie sich mit paralympischen Athleten und geniessen Sie die wunderschöne Berglandschaft zu den Beats von DJ F.A.B. und Special Guest Reggie Saunders. Es erwarten Sie weitere Highlights wie die Warm-up Party, persönliche Coachings unserer Ski-Cracks, ein professioneller Skiservice und vieles mehr.

Le temps fort de ski de l'année – PluSport Parallel Challenge

→ À tous les amoureux du ski! Inscrivez-vous dès maintenant pour profiter d'un extraordinaire programme. La quatrième édition du PluSport Parallel Challenge se déroulera en marge de l'IPC Alpine Skiing World Cup. Ce slalom parallèle allie le sport d'élite et l'intégration, au plus haut niveau.

Venez vivre deux jours inoubliables à St Moritz les 17 et 18 décembre. Mesurez-vous à des athlètes paralympiques et admirez le magnifique paysage montagneux au rythme du son de DJ F.A.B. et de notre invité spécial Reggie Saunders. D'autres temps forts vous attendent, comme la Warm-up Party, les conseils personnalisés de nos pros du ski, un service de ski professionnel, et bien plus encore.

IPC Alpine Skiing World Cup

La Coupe du monde aura lieu du 19 au 22 décembre. Soyez présents pour assister à la rencontre de 80 athlètes issus de 18 pays et soutenir l'équipe suisse dans une lutte acharnée pour monter sur le podium.

Packages hôtel

Profitez des offres imbattables de nos hôtels partenaires et détendez-vous. Différentes prestations exclusives vous attendent pour chaque réservation.



Retrouvez toutes les informations concernant la Coupe du monde, le PluSport Parallel Challenge et l'intégralité du programme sur plusport.ch/worldcup. Pour toute question, contactez-nous en écrivant à worldcup@plusport.ch.

Marc-Eric Widmer

ottobock.

 **St. Moritz**
TOP OF THE WORLD

suvacare
Sicher betreut

Die GoEasy-Halle bebte

→ 250 Leiter und das Ausbildungs-Kader waren mit Körper und Kopf zwei Tage in Bewegung.



Vier Anlässe – die Leitertagung Meet & Move, die Ausbildungs-Kadertagung, die Kickoff-Sitzung für die Ausbildungskurse 2017 und die Technische Leiter-Konferenz – fanden am gleichen Wochenende, vom 4. bis 6. November, statt. Am Samstag hiess es Meet & Move: Begegnen und Bewegen, Horizont erweitern, neue Ideen und Inputs einpacken. Sportlich zu und her ging es bei den Tanz-Workshops, den Big-5-Sportspielen, wo der neue Spielefächer vorgestellt und gleich getestet wurde, beim Blind-Running und dem Outdoor-Fitnessparcours. Ausprobiert wurden auch die Neuheiten Swiss-Wrestling, Shortgolf, Handbikes und Longboards. Spielerisch erlebten die Teilnehmer das «PlayEasy» mit den Ludotheken Schweiz. Mit Watsu, Wasserfitness und -Spielen sowie Wettkampfschwimmen kamen auch die Wassersportarten zum Zug. Procap Schweiz, das bfu, Autismus Ostschweiz und Fragile Suisse vermittelten wertvolle Informationen zur gesunden Ernährung, zu Unfallverhütung sowie Autismus und Hirnverletzungen. Beim Mittagessen und beim abschliessenden Apéro wurden Erfahrungen ausgetauscht, neue Kontakte geknüpft und alte Bekanntschaften aufgefrischt. Wir freuen uns, dass die über 250 Teilnehmer viel profitieren konnten, und die Inputs nun in die Praxis einfließen lassen.

Das Kader der Ausbildung hörte bereits am Freitagabend aufmerksam zu, während das neue Ausbildungskonzept 2017 vorgestellt wurde. Das Lehrteam bearbeitete dann am Sonntag die Detailplanung und gesamtschweizerische Koordination der Aus- und Weiterbildungskurse 2017.

Gleichentags feierte die erste nationale Konferenz für die Technischen Leiter aus den Mitgliederclubs Premiere. So bot sich beim gemütlichen Abendessen am Samstag die Gelegenheit für einen wertvollen Austausch zwischen Ausbildungsfachleuten und Sportverantwortlichen der PluSport-Clubs.

Grosses Thema an der TL-Konferenz war die Nachwuchsförderung in den Mitgliederclubs. Diskutiert wurden auch die Notwendigkeit eines Gefässes für die bessere Vernetzung der Technischen Leiter untereinander sowie die mögliche Nutzung von Synergien.

Herzlichen Dank allen Beteiligten fürs Mitmachen und Mitwirken. Wir freuen uns bereits auf künftige gemeinsame und bereichernde Events mit euch!

Susanne Dedral, Daniela Loosli und Reto Zimmerli

La salle GoEasy a vibré

→ Deux jours de réflexion et de sport pour 250 moniteurs et les cadres de la formation PluSport.

Quatre événements au cours d'un même week-end: la Conférence des moniteurs Meet & Move, l'Assemblée des cadres de formation, la réunion pour le coup d'envoi des cours de formation 2017, et la Conférence des moniteurs techniques. La journée de samedi était dédiée à Meet & Move: faire des rencontres et bouger, élargir ses horizons, s'inspirer de nouvelles idées et contributions. Le sport n'était pas en reste avec les ateliers danse, les 5 grands jeux sportifs (avec présentation et test du nouvel éventail de jeux), le blind running et le parcours fitness en plein air. Différentes nouveautés ont été testées, à savoir la lutte suisse, le shortgolf, le handbike et le longboard. Les participants ont découvert le «PlayEasy» tout en s'amusant, grâce à la Fédération des ludothèques suisses. Avec le watsu, le water fitness, les jeux aquatiques et les compétitions de natation, les sports aquatiques étaient également représentés. Procap Suisse, le bpa, Autisme Suisse romande et Fragile Suisse ont fourni de précieuses informations concernant la nutrition, la prévention des accidents, l'autisme et les lésions cérébrales. Le déjeuner de midi et l'apéritif de clôture ont été l'occasion d'échanger sur des expériences, de créer de nouveaux contacts et de revoir d'anciennes connaissances. À notre grande joie, cet événement a été très profitable aux 250 participants, qui pourront désormais mettre en pratique ce qu'ils y ont appris.

Le vendredi soir, les cadres de la formation ont écouté très attentivement la présentation du nouveau concept de formation 2017. Le dimanche, l'équipe des moniteurs a travaillé sur la planification détaillée et la coordination nationale des cours de formation initiale et continue.

Le même jour s'est tenue la première Conférence nationale pour les moniteurs techniques des clubs membres. Le délicieux repas du samedi soir a permis de précieux échanges entre les professionnels de la formation et les responsables sportifs des clubs de PluSport.

L'un des thèmes principaux de cette Conférence des moniteurs techniques concernait la promotion de la relève dans les clubs membres. On y a également discuté de la nécessité d'une plateforme pour mieux connecter les responsables techniques entre eux et ainsi de pouvoir développer des synergies.

Nous remercions sincèrement tous les participants et participantes de leur présence et de leur collaboration. Nous sommes impatients de partager à nouveau avec vous de futurs événements tout aussi enrichissants!

Susanne Dedral, Daniela Loosli et Reto Zimmerli



Neu

Frisch ab Druckpresse gibt es die neue Informationsbroschüre Ausbildung bei PluSport. Sie bietet einen Überblick zum Dachverband, weiteren Organisationen im Behindertensport und ausführliche Informationen zu den Ausbildungswegen Polysport, Schwimmen, Schneesport sowie Reisen- und Sportcamps. Die Broschüre kann bestellt werden unter ausbildung@plusport.ch oder Tel. 044 908 45 20. An unseren Infoveranstaltungen wird sie ebenfalls verteilt, und man kann sich zum eigenen Ausbildungsweg beraten lassen. Daten: 11.1.2017, Bern, 1.2.2017, Zürich, 3.5.2017, St.Gallen, 20.9.2017, Zürich.

Nouveau

La nouvelle brochure d'informations Formation de PluSport vient tout juste de sortir.

Elle offre un aperçu de l'organisation faîtière ainsi que sur d'autres organisations liées au sport-handicap, et fournit des informations complètes sur les filières de formation polysport, natation et sport de neige, et également sur les camps sportifs & voyages. La brochure peut être commandée en écrivant à ausbildung@plusport.ch ou en téléphonant au 044 908 45 20. Elle est également distribuée lors de notre séance d'information qui aura lieu le 6 décembre 2016 à Lausanne, et qui permet de s'informer sur son propre parcours de formation.

Nuovo

La nuova brochure informativa Formazione di PluSport è fresca di stampa:: al suo interno una panoramica sull'associazione mantello, su altre organizzazioni legate allo sport per disabili e informazioni dettagliate sui percorsi di formazione polisport, nuoto, sport sulla neve, ma anche su camp sportivi e viaggi. La brochure può essere ordinata

scrivendo a ausbildung@plusport.ch o telefonando allo 044 908 45 20. Inoltre sarà distribuita in occasione del modulo informativo del 09.02.2017 a Giubiasco, dove sarà anche possibile ricevere consulenza sul proprio percorso di formazione.



Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

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

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafftechnik
- 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

Auf Schnee und Eis

→ **Gezielte Vorbereitung und geeignete Schneesportgeräte ermöglichen Menschen mit einer Behinderung vielfältige Wintersporterlebnisse auf Schnee und auf Eis. Der neue Fächer liefert Wissen und Ideen für Sport auf Schnee und Eis.**

Ziele des Wintersportfächers sind:

- + Vielfalt an Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung im Schnee und auf dem Eis zeigen.
- + Gemeinsame Wintersporterlebnisse für alle ermöglichen.
- + Spezielle Voraussetzungen und angepasste Schneesportgeräte im Überblick darstellen; Vertiefung der Speziallehrmittel von PluSport.

Prinzipien:

- + Zugänglichkeit zu den Skigebieten und Sportanlagen sowie spezielle Sportgeräte sind Voraussetzungen, damit Sportler mit Behinderung am Wintersport teilhaben können.
- + Eine den besonderen Bedürfnissen angepasste Methodik und geschulte Begleitpersonen ermöglichen ihnen ein möglichst selbständiges Ausüben ihrer Sportart.

Einleitend werden im Fächer die Beeinträchtigungen der Sportler mit unterschiedlichen Behinderungsformen beschrieben. So gilt es, entsprechend Gefahren zu erkennen, den Sportler zu instruieren, sich gemeinsam vorzubereiten. Angepasste Schneesportgeräte und Sicherheitsmassnahmen sind Voraussetzung für positive Erlebnisse auf Schnee und Eis. Im Fächer werden folgende Praxis-themen behandelt:

Im Schnee – Aufwärmen

Zum Aufwärmen gehört das Angewöhnen an den Schnee und an das Material.

Auf der Piste – Skifahren

Durch die Kernelemente wie «beugen – strecken», «kippen – knicken» und «drehen» werden die verschiedenen Schwungformen aufgebaut.

Auf der Piste – Snowboarden

Gleichgewichtsspiele erleichtern das Erlernen der Schwungformen auf dem Brett.

Auf der Loipe – Langlaufen

Viele verschiedene Laufformen zu zweit und in der Gruppe geben Sicherheit auf den Langlaufski.

Neben der Piste – Spielen

Spielformen sorgen für Spass und Gruppenerlebnisse im Schnee.

Neben der Piste – Touren

Einfache Skiwanderungen und erste Materialerfahrungen können im umliegenden Gelände erprobt werden.

Auf dem Eis – Curlen

Den Beeinträchtigungen angepasste Übungs- und Spielformen ermöglichen das Curling im Sitzen und im Stehen.

Auf dem Eis – Eislaufen

Einfache Übungen und Spiele auf dem Eis verleihen Spass und Sicherheit auf den Schlittschuhen.



Bestellung

Der Themenfächer «Auf Schnee und Eis» (ISBN 978-3-03700-326-8, Artikel Nr. 20.326) von Autor Stefan Häusermann, Fachlektor Reini Linder und Herausgeber PluSport kann in deutscher, französischer und italienischer Sprache bestellt werden.

Bestelladresse für alle Lehrmittel von PluSport:

INGOLD Verlag Suisselearn Media AG

3360 Herzogenbuchsee

Telefon 062 956 44 44

ingoldverlag.ch



Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

IM SCHNEE – AUFWÄRMEN

SCHNEE ERLEBEN 5A

HEXENTANZ



Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis und legen ihre Ski, Boards und Stöcke als «Feuerholz» in die Mitte. Mit Handfassung bilden sie abwechselungsweise einen grossen Kreis und einen kleinen Kreis nahe am Feuer. Im kleinen Kreis zünden sie zusammen ein Feuer an: Geste mit Streichholz anzünden und Zischlaut dazu. Sie bewegen die Arme auf und ab: Fächer, damit die Flamme Luft erhält. Im grossen und kleinen Kreis tanzen sie mit Richtungswechsel um das Feuer mit verschiedenen Bewegungsaufgaben: hüpfen, laufen, Hände auf die Knie klatschen, ein Lied singen usw. Dazwischen wärmen sie im kleinen Kreis nahe am Feuer die Hände über dem Feuer auf. Am Schluss löschen sie das Feuer mit Schneebällen.

→ VARIANTE

- Nach dem Ablöschen die eigenen Ski, Stöcke oder Boards herausziehen, ohne die anderen zu bewegen – Mikado

ZIEL
AUFWÄRMEN UND SICH AN DEN SCHNEE GEWÖHNEN.

WINTERSPORT 



IM SCHNEE – AUFWÄRMEN

MATERIAL ERLEBEN 8A

IGLU



Die Gruppe steht mit Ski/Boards im Kreis und bewegt das Schwungtuch gemeinsam auf und ab. Nach der Aufwärtsbewegung bläst sich das Schwungtuch auf und es entsteht ein Iglu. Die vom Leiter aufgerufenen Teilnehmer versuchen, bevor das Iglu zusammenbricht, so schnell wie möglich den Platz quer unter dem Tuch hindurch zu wechseln. Am neuen Platz angekommen, sofort wieder das Tuch fassen und gemeinsam mit der ganzen Gruppe das Iglu von neuem aufblasen. Immer wenn das Iglu steht, ruft der Leiter andere Teilnehmer zum Lauf durch das Iglu auf.

→ VARIANTEN

- Der Leiter/ein Teilnehmer nennt eine Kleider-, Ski-/Board- oder Schuhfarbe, alle mit dieser Farbe wechseln den Platz
- Mit/ohne Stöcke

ZIEL
BELASTUNGSWECHSEL BEIM VORWÄRTSGEHEN ERFAHREN.

WINTERSPORT 



Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

AUF DER PISTE – SKIFAHREN

KIPPEN – KNICKEN

11A

FLUGZEUG



Bei der Fahrt ohne Stöcke werden die Arme als Flügel links und rechts weit ausgestreckt. Zuerst im Stehen in leicht gebeugter Körperposition die Flügel auf der einen Seite heben und auf der andern senken. Das Schwenken der Flügel löst eine Kipp-/Knickbewegung in der Hüfte und den Knien aus. Danach mit Schlittschuhschritten und ruhigen Flügeln starten. Während der Abfahrt Flügel abwechselungsweise auf einer Seite senken und so Kurven einleiten und steuern.

→ VARIANTEN

- Steigflug: Handfläche und Arme ausdrehen (Daumen zeigt schräg nach vorne oben) und den Körper leicht nach hinten neigen (Druck auf der Ferse)
- Sinkflug: Handfläche und Arme eindrehen (Daumen zeigt schräg nach vorne unten) und den Körper leicht nach vorne neigen (Druck auf den Zehen)

ZIEL

KANTEN DER SKI DURCH KIPPEN BEI DER AUSLÖSUNG UND VERSTÄRKTES KIPPEN UND KNICKEN WÄHREND DER SCHWUNGSTEUERUNG.

WINTERSPORT



AUF DER PISTE – SNOWBOARDEN

BEUGEN – STRECKEN

16A

LIFTBOY



Zweiergruppen fahren als Gast und Liftboy zuerst im Stehen, dann in leicht fallendem Gelände gemeinsam Lift. Der Gast gibt das gewünschte Stockwerk zwischen Keller und Dachstock an. Der Liftboy macht eine entsprechende Geste zum Drücken des Knopfes. Beide fahren in der jeweiligen «Stockwerk-Position» – Keller = tief gebeugt, Dachstock = ganz ausgestreckt. Rollen wechseln.

→ VARIANTEN

- Der hintere Fahrer ruft dem Vorderen zu, in welches Stockwerk er fahren soll
- Der Lift kann schnell zwischen den verschiedenen Stockwerken wechseln
- Der Lift bleibt lange in einem bestimmten Stockwerk stecken

ZIEL

BELASTEN UND ENTLASTEN DES BOARDS ERLEBEN SOWIE LEICHT GEBEUGTE, ZENTRALE KÖRPERSTELLUNG ALS IDEALE POSITION ERKENNEN.

WINTERSPORT



Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

AUF DER LOIPE – LANGLAUFEN

BEUGEN – STRECKEN

22 A

LOKOMOTIVE



In der Loipe beginnen die Langläuferinnen wie eine Lokomotive zuerst langsam im Diagonalschritt zu gehen. Nach und nach werden sie schneller, bis die Höchstgeschwindigkeit erreicht ist. Dann lassen sie die Ski bis zum Stillstand gleiten. Die Hände sind dabei auf den Knien abgestützt.

→ VARIANTEN

- Im Weichschnee zeichnet die Lokomotive ihre eigene Schiene
- Ohne Stockeinsatz, die Stöcke waagrecht in den Händen halten, Arme machen Bewegung mit
- In leicht coupiertem Gelände
- Lokomotive fährt durch Tunnels – Rumpf beugen und über Brücken – Oberkörper strecken

ZIEL

BELASTEN UND ENTLASTEN DES SKIS UND STOCKES DURCH AKTIVES BEUGEN UND STRECKEN VON ARMEN, RUMPF UND BEINEN ERLEBEN.

WINTERSPORT



AUF DEM EIS – EISLAUFEN

KUNSTSTÜCKE

34 A

EISBÄR



Ein Eisbär versucht, so schnell wie möglich alle Fische zu fangen. Der Eisbär bestimmt, wie sich die Fische retten können. Wer auf einem Bein fährt, hüpf, eine Pirouette dreht usw., kann nicht gefangen werden. Die gefressenen Fische bleiben dort, wo sie berührt wurden, auf dem Eis stehen und helfen dem Eisbären beim Fangen. Wenn jemand von ihnen berührt wird, bleibt er stehen und wird auch zum Eisbär-Helfer. Das Feld wird in einer Ecke des Eisfeldes mit Pylonen markiert.

→ VARIANTEN

- Die gefressenen Fische bilden eine Kette, die sich auf dem ganzen Spielfeld bewegt und dem Eisbären beim Fangen hilft
- Die Fische bestimmen, wie sie sich retten können
- Die Fische müssen die Hockeylinien in verschiedenen Variationen überspringen

ZIEL

SPRINGEN UND KLEINE KUNSTSTÜCKE ERLEBEN SOWIE DIE ELEMENTE ZU EINER KÜR VERBINDEN.

WINTERSPORT



Was vor allem zählt, sind strahlende Gesichter

→ PluSport Glarus und Umgebung wurde in der Öffentlichkeit bisher teilweise wenig wahrgenommen. Armin Ryser möchte dies ändern und mit neuen Vereinsstrukturen vermehrt junge Menschen mit Behinderung ansprechen.

Fast mystisch erhebt sich der Berg gleich da, wo Armin Ryser mit seiner Familie lebt. Glarus, der Kanton, ist überschaubar, deshalb gibt es dort auch nur einen Behindertensportclub. Während deren Präsident sich im Berufsleben als Polizist mit Kriminaltechnik auseinandersetzt, möchte er in seiner Freizeit andere «Fälle» lösen. Gemeinsam ist: Beides braucht seine Zeit.

Viel Zeit miteinander verbracht haben – seit dem Kindergarten – Armin und seine Frau Catharina. Aufgewachsen in Lachen am Zürichsee, waren für sie die Jahrzehnte ohne Hüftgelenk (nach einem Ärztefehler) gar nicht lustig. Schliesslich wurde Catharina auf PluSport aufmerksam und ist seither aktives Vorstandsmitglied. Sie vertritt im Vorstand die Mitglieder mit Handicap.

Armin hat sich, nachdem er seine Frau jahrelang im Hintergrund unterstützt hat, vor vier Jahren entschieden, sich als Präsident stärker in der Freiwilligenarbeit zu engagieren. Ideen hat er einige, um die in der Vergangenheit wenig aktiv betriebene Öffentlichkeitsarbeit in Schwung zu bringen. Leider zeigte es sich aber bald, dass der Verein mit 30 Mitgliedern im Alter zwischen 17 und 70 Jahren kaum wahrgenommen wird. Auch seitens der Institutionen bekam man wenig Unterstützung. «Wenn wir uns dort oder bei anderen Vereinen mit unserem Angebot (Schwimmen und Turnen) vorgestellt haben, war die Resonanz eher gleichgültig und ernüchternd.» Auch von Angehörigen hält sich die Mithilfe in Grenzen. Das läge aber hauptsächlich an der Altersstruktur. Dem Verein fehlt es an Nachwuchs. Einerseits im Vorstand, aber auch an jungen Aktivmitgliedern. «Deshalb haben wir unsere Statuten angepasst, um einerseits bereits schulpflichtige Kinder und andererseits Menschen mit und ohne Beeinträchtigung aufnehmen zu können. Wenn wir den Verein wieder auf ein solides Fundament gestellt haben und die Bedürfnisse unserer Sportlerinnen und Sportler kennen, wollen wir mit Infrastruktur und personell darauf vorbereitet sein, reagieren zu können. Ob das dann ein erweitertes Angebot wie Klettern, Hockey oder was auch immer ist.»

Als Präsident werfe er Gedanken zu Dingen, bei denen er Handlungsbedarf sieht, in die Runde. Seine Aufgabe sei es, strategisch zu schauen, dass der Verein funktioniere. Gemeinsam sucht der Vorstand nach Lösungen. «Ich bin ein Teamleiter, der fordert aber nicht überfordern möchte. Meine Ideen werden angenommen und ich packe selber mit an, sie umzusetzen.» Auch wenn sich ein Wechsel im Vorstand derzeit nicht direkt abzeichne, müsse man vorwärtsschauen. Mögliche Kandidaten sind nicht einfach zu finden, denn wer sich von Berufes wegen sozial engagiert, hat in der Freizeit vielleicht keine Lust dazu und die, welche es bereits tun, sind meist rar und gut ausgelastet. «Als neuer «Steuermann» machte

ich eine Lagebeurteilung und merkte, man spürt uns nicht. In der heutigen Zeit gehört eine gewisse Vermarktung dazu. Wenn wir uns bei Standaktionen, Infoabenden oder sportlichen Anlässen wie z.B. dem kantonalen Turnfest präsentieren, sollten wir gut dokumentiert sein und das eine oder andere werbewirksame «Geschänkli» dabei haben, um nachhaltig in Erinnerung zu bleiben. Einiges haben wir



Armin Ryser, Präsident PluSport Glarus und Umgebung, möchte für mehr frischen Wind im Verein sorgen.

bereits umgesetzt und erste Früchte – gemeinsam mit anderen Vereinen – reifen.» So hat Armin Ryser in Zusammenarbeit mit Pro Infirmis, Pro Senectute und der Polizei einen Workshop tag lanciert, bei welchem Menschen mit Behinderung und ältere Menschen unter anderem mehr zum Thema Sicherheit im Strassenverkehr erfahren. Auch bei Fragen des Verbandes (neue Unterleistungsverträge) engagiert sich Armin Ryser. «Eine interessante, wichtige Arbeit. Es ist immer wieder motivierend und treibt einen an, wenn man in direkten, ehrlichen Feedbacks erfährt, was gut ist und was weniger auf Gegenliebe stösst. In der Berufswelt ist es gut wenn es so läuft wie immer – bei PluSport ist es gut, wenn es betrieblich gesehen funktioniert. Aber was vor allem zählt: man gibt sich gegenseitig Halt und ein Strahlen im Gesicht einem, in dem wofür man sich einsetzt, recht.»

Martin Allemann

Blind-Jogging sucht euch!

→ Sportler mit Sehbehinderung laufen mit Guides. Das bringt Sicherheit und macht mehr Spass, als alleine zu laufen. Blind-Jogging ist in Basel seit einem Jahrzehnt aktiv und sucht jetzt Läufer und Guides in Bern, Luzern und Zürich.

Der Förderverein blinder und sehbehinderter Läuferinnen und Läufer sucht im Raum Bern, Luzern und Zürich Sportler mit Sehbehinderung bzw. Blinde, Anfänger wie Fortgeschrittene, die mit Begleitung joggen möchten sowie Läuferinnen und Läufer, die nach einer kurzen Ausbildung Sportler mit Sehbehinderung im Laufsport begleiten wollen. Für diese Städte werden auch Personen gesucht, welche die genannte Tätigkeit koordinieren. In Basel funktioniert der Trainingsbetrieb seit zehn Jahren bestens, somit ist Know-how vorhanden.

Interessierte wenden sich bitte direkt an:

Gabor Szirt

Präsident Blind-Jogging

Tel. 061 228 73 77

info@blind-jogging.ch



BEIM ABSCHALTEN AUFDREHEN?

#NOWYOUCAN

POLAR M600 SMARTWATCH - MADE FOR LIFE, DESIGNED FOR SPORTS

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Android Wear is a trademark of Google Inc.



Rafroball – ein Mannschaftssport für alle

→ Rafroball ist ein Integrationsspiel, bei dem sich Bewegungsfans mit und ohne Behinderung im gleichen Sport begegnen. Dabei bleibt der Spielfluss sehr dynamisch und doch angepasst an alle. Dies ist geeignet für heterogene Gruppen, egal welchen Alters oder Art der Beeinträchtigung.



Damit keine gefährlichen Situationen entstehen, muss bei Ballbesitz in ruhender Position gespielt werden. Mit Ball dürfen keine Verschiebungen erfolgen.

Die Spielregeln sind dem Handball ähnlich, doch mit einzelnen wesentlichen Unterschieden. Gespielt wird mit einem roten Softball, stehend oder im Rollstuhl,

Die Torgrösse wird beim Rafroball den körperlichen Voraussetzungen des Torwarts angepasst.



mit Ausnahme der Sportler ohne Behinderung, welche zwingend im manuellen Rollstuhl spielen. Das Ziel ist, mit einer Mannschaft von 5 Spielern den Ball ins gegnerische Tore zu schießen. Dabei sind Toleranz, Fairplay und Teamgeist massgebend.

Mit spezifischen Regeln lassen sich alle Behinderungen integrieren. Körper-Kontakte sind nicht erlaubt und entgegen jeder anderen Sportart, sind Verschiebungen mit Ballbesitz nicht zugelassen. Damit können Fussgänger und Rollstuhlfahrer mühelos miteinander und gegeneinander spielen.

Verschiedene Vorteilansprüche werden – entsprechend dem Behinderungsgrad – gewährt, zum Beispiel für Spieler, die den Ball nicht selbständig fangen, spielen oder fassen können. Oder aber wird ein Gehilfe, genannt «Motor», einem Spieler zugeteilt, der seinen Rollstuhl nicht selbständig bewegen oder sich als Fussgänger nicht selbständig im Raum orientieren kann.

Rafroball-Einführung für Sportclubs

Der Rafroball-Verband bietet unseren Sportclubs in der deutschen Schweiz Einführungslektionen, inkl. Material an. Nutzen Sie die Möglichkeit, und probieren Sie diese Sportart in Ihrem Club aus.

- + Integrativ
- + geeignet für heterogene Gruppen
- + alters- und behinderungsunabhängig
- + Rollstuhlverleih
- + Schnuppertrainings
- + Technischer Support

Informationen und Vermittlung bei
Reto Zimmerli, Tel. 044 908 45 07,
zimmerli@plusport.ch

Und noch ein Unikat: das Tor wird in seiner Grösse den physischen Kompetenzen eines jeden Torwarts angepasst!

Der Rafroball-Verband bietet – um diese Integrations-Sportart auch in der Deutschschweiz bekannt zu machen – Demonstrationen und Schnuppertrainings vor Ort an. Natürlich werden Interessenten auch gerne an Trainings bestehender Mannschaften willkommen geheissen. Interessierten Sportgruppen bietet der Rafroball-Verband für eine Aufbauphase zudem technischen und materiellen Support an.

Rafroball, ein Sport für alle, bei dem jeder seinen Platz findet.

Reto Zimmerli

IG Futurecamps – von PluSportlern für PluSportler

→ 10 junge Sportler haben im Rahmen eines Camps rund um den Bodensee am ersten Kickoffmeeting der IG Futurecamps teilgenommen

Die IG Futurecamps wurde im Rahmen der Lancierung der Nachwuchsförderung von PluSport ins Leben gerufen. Das Ziel des Projekts ist es, das Angebot für junge Erwachsene zu verbessern und den Bedürfnissen anzupassen, in dem man Sportler dieser Gruppe aktiv in die Planung neuer Angebote mit einbezieht.



Wie sieht dein Wunschcamp aus? Welche Sportarten interessieren dich? Was wünschst du dir für ein Rahmenprogramm, übernachtest du lieber auf einem Campingplatz oder doch lieber bequem in einem Hotel?

Das alles waren Fragen, welche den Teilnehmern an diesem Abend in St.Margrethen von zwei PluSport-Mitarbeitern gestellt wurden. In einer intensiven Diskussionen kamen viele spannende Inputs zusammen. Diese werden wir nun an einem zweiten Meeting anfangs Dezember zusammen ausarbeiten. Hast du eigene Wünsche oder Vorstellungen, wie dein perfektes PluSport-Camp aussehen sollte, bingst du dich gerne aktiv ein? Möchtest du gerne einen Einblick in die Organisation eines Camps erhalten? Dann melde dich! Kontakt: Gion Jäggi, jaeggi@plusport.ch, 044 908 45 11.

Gion Jäggi



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.

Abschied von Emil Zeller



PluSport Behindertensport Schweiz und PluSport Rheintal müssen Abschied nehmen von ihrem Weggefährten und Kameraden Emil Zeller. Bis zu seinem Hinschied am 22. August 2016 war Emil langjähriger engagierter Präsident von PluSport Rheintal. In den 1980er-Jahren war Emil zudem für einige Jahre Zentralpräsident von PluSport Schweiz.

Wir danken Emil herzlich für sein langjähriges grosses Engagement im Behindertensport und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Den Angehörigen entbieten wir unser tief empfundenes Beileid und wünschen ihnen viel Kraft.

Vorstand und Geschäftsstelle von PluSport Behindertensport Schweiz

Voller Energie für den Behindertensport

→ Das Energieunternehmen Axpo engagiert sich im Behindertensport. Mit PluSport, dem Dachverband des schweizerischen Behindertensports, hat es einen idealen Partner gefunden.



Volle Sporthallen: Fussballbegeisterte trainieren das ganze Jahr und immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene wollen mitmachen. Ein schöner Erfolg für die Zusammenarbeit zwischen PluSport und Axpo.

Das Projekt «Football for all» im Jahr 2008 war der Startschuss für eine langjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen PluSport und Axpo. Im Fokus der Partnerschaft stand die Nachwuchsförderung im Fussball. Aber auch Jugendliche und Erwachsene werden gefördert. Die Fussballmannschaften setzen sich aus bestehenden PluSport-Sportgruppen sowie aus Teams von Behinderteninstitutionen zusammen. Die Nachfrage nach Sport und Fussball wird aber immer grösser, so dass laufend neue Gruppen gegründet werden. Mittlerweile gibt es bereits neun Teams mit über 130 Teilnehmenden, welche regelmässig an den vor allem im Raum Aargau und Zürich ausgetragenen Axpo PluSport Cups mitspielen.

Längerfristiges Ziel von Axpo und PluSport ist es, eine Plattform für einen regelmässigen Turnierbetrieb für fussballbegeisterte Menschen mit Behinderung aufzubauen. Zudem versuchen wir, uns mit einem weiteren Turnier in der Ostschweiz zu etablieren. Für diese zahlreichen Turniere trainieren die Teams mindestens einmal die Woche und

werden dabei durch PluSport betreut. Axpo rüstet die Teams aus, leistet einen finanziellen Zustupf und sichert damit die Teilnahme aller Gruppen an den Turniertagen. Unsere Bemühungen in Zusammenarbeit mit PluSport zielen darauf ab, Veranstalter aufzusuchen, welche uns die Möglichkeit bieten, den jeweiligen Axpo PluSport Cups einen integrativen Charakter zu verleihen.



Jedes Jahr freuen sich viele Axpo-Mitarbeitende auf den PluSport-Tag – genauso wie die Teilnehmer!

Wir schliessen uns an bereits bestehende Fussballturniere an und führen unsere Spiele parallel durch. Die Begegnungen in den Pausen oder während der Mittagszeit zwischen Menschen mit und ohne Handicap sind dabei neben dem Spiel auch besonders wichtig.

Im Februar 2016 wurde erstmals ein Turnier in der neu eröffneten GoEasy Arena in Siggenthal-Station durchgeführt. Die Arena ist einer der Kurs- und Trainings-Stützpunkte von PluSport. Mit dem Hallenfussball ermöglichen wir allen Teams das ganze Jahr durch, ihren Sport unter Wettkampfbedingungen auszuüben. Weitere erfolgreiche Turniere gab es in diesem Sommer auf den Sportanlagen der Fussballvereine FC Energie Beznau in Böttstein und des FC Kloten, in Kloten.

Neben diesen Turnieren bildet der Axpo Kids & Family Day anlässlich des PluSport-Tages in Magglingen anfangs Juli den Höhepunkt des Jahres. Es ist immer eine Freude mitzuerleben, mit welcher Begeisterung sich Menschen mit Handicap, jeder nach seinen Möglichkeiten, in den Geschicklichkeitsspielen mit dem Ball messen. Als Geschenk erhalten die Teilnehmenden für ihre Leistung eine Medaille sowie ein T-Shirt, welches sie nach Hause nehmen dürfen. Zudem erhalten die erstplatzierten Teams des Fussballturniers in den Kategorien Junioren und Aktive je einen Pokal. Im Sommer 2016 überreichte diese die Spitzenfussballerin Fabienne Humm (FCZ Frauen und Schweizer Nationalmannschaft).

Dutzende von Axpo Mitarbeitenden nutzen jedes Jahr die Chance, sich als Volunteer sozial am PluSport-Tag für den Axpo Kids & Family Day zu engagieren und lassen sich vom Lachen und der Freude der Teilnehmenden anstecken.

Monica Binder, Axpo

Alle gehören dazu

→ Für Sara und die beiden Geschwister Monika und Martin gibt es nach Weihnachten keinen besseren Ort als das PluSport-Wintersportlager in Lenk.

Gemütlich sitzen Sara, Monika und Martin am Tisch in einem ehemaligen Kuhstall, der nun in einem Skipisten-Restaurant als Gruppenraum dient. Wer sich als Besucher zu ihnen setzt, merkt nach wenigen Augenblicken: Man gehört hier einfach dazu, ob man nun seit einer Stunde hier ist oder seit vielen Jahren. Sara ist schon zum zehnten Mal dabei beim «Wintersport Silvestercamp» im Berner Oberland. Monika und Martin wissen es nicht so genau, aber ein halbes Dutzend Mal seien sie bestimmt schon gekommen. 32 erwachsene Teilnehmer mit einer geistigen Behinderung oder einer Lernbehinderung sind jedes Jahr dabei, dazu kommt das 11-köpfige Leiterteam. Beim Mittagstisch sind sie alle wieder vereint, die verschiedenen Skigruppen sowie die Schneeschuhwandergruppe. Das PluSport-Lager ist so beliebt, dass es eine Warteliste gibt.

Sara ist vielleicht stellvertretend für dieses Gefühl der Zugehörigkeit, das wie selbstverständlich spürbar ist. Die 37-Jährige ist gehörlos, als einzige hier, doch sie wirkt ebenso als Teil der Gruppe wie alle anderen. Sie liest allen von den Lippen ab. Sara arbeitet seit 19 Jahren als Kellnerin im gleichen Restaurant. Wenn man sie fragt, was ihr am besten gefällt beim Skifahren, erhält man von ihr ein lang gezogenes «Schön» als Antwort. Sie macht dazu grosse Augen und schiebt ihre gestreckten Hände in der Luft wie zwei kleine Skier gleitend nach vorn. Es ist das Gefühl, der Fahrtwind, der es ihr angetan hat. Wenig überraschend zählt sie neben Schwimmen auch das Velofahren zu ihren grossen Hobbys. Sie spart schon lange auf ein Dreirad und hat das Geld bald beisammen.

In jedem Camp werden Techniken vertieft und Neues gelernt.



Sara, Martin und Monika sind begeisterte Skifahrer und freuen sich umso mehr, wenn sie bei traumhaft schönem Wetter auf den Pisten sein können.

Monika und Martin sind ein aufgewecktes Team. Das Schokoladenmousse zum Dessert nimmt Monika wie selbstverständlich für sich und sagt zu ihrem Bruder: «Das hast du ja ohnehin nicht gerne.» Beide lachen. Monika erzählt selbstbewusst, dass sie mit ihrem Gospelchor ein Konzert gegeben hat. 20 Songs hätte sie gesungen, das gebe schon ein wenig «dä Chiisteri». Sie singt gerne bei ihren Eltern mit ihrer Mutter, auch wenn dies ihre Katze nicht so möge. «Die beginnt dann immer gleich zu miauen. Echt.» Monika arbeitet an einer Sprachheilschule im Hausdienst und fährt gerne mit ihren Inline Skates oder ihrem Velo rum.

Die Bedingungen auf den Pisten im Skigebiet Bettelberg sind alles andere als ideal. Ohne künstlichen Schnee wäre ein Betrieb nicht möglich. An manchen Orten ist es eisig. Doch gemault wird während des gesamten Tages nie. Im Gegenteil. Der Elan ist gross bei allen. Bei einem Slalomlauf etwa, den die Leiter mit den Skistöcken von allen ausgesteckt haben, formieren sich im «Ziel» die bereits Angekommenen zu einer kleinen Fanggruppe. Jeder, der nun herunter kurvt, wird frenetisch angefeuert. Hopp Sara! Hopp Thomas! Hopp Marcel! Martin ist besonders lautstark dabei.

Martin ist einer, den man vom ersten Moment an ins Herz schliesst. Stolz erzählt er, wie gut ihm seine Arbeit in einer Autogarage gefällt und dass ihm das Leiterteam hier ein wenig Eigenverantwortung übertrage. Martin hilft gerne. Auch an der Plausch-Olympiade, zu der alle Teilnehmer mit Musik in die Halle einlaufen, winken, jubeln, strahlen. Martin ist der Erste, der einer Teilnehmerin hilft, als diese bei einem kleinen Hindernislauf über die Verstrebung einer umgedrehten Turnbank balancieren soll. Der 39-Jährige weiss, dass sie dabei Hilfe benötigt. Martins Aktion ist symbolisch für das Gefühl, das in Lenk vorherrscht. Alle gehören dazu.

Fabian Rottmeier

L'inclusion, source de joie

→ Pour Sara ainsi que pour Monika et son frère Martin, le camp de sports d'hiver PluSport à Lenk est l'endroit idéal après Noël.

Sara, Monika et Martin sont confortablement assis à la table d'une ancienne étable, transformée en salle collective d'un restaurant au pied des pistes de ski. Le visiteur qui s'assied à côté d'eux remarque au bout de quelques instants que tout le monde est intégré, qu'il soit là depuis une heure ou depuis des années. Sara vient pour la dixième fois au «camp de sports d'hiver de la Saint-Sylvestre» dans l'Oberland bernois. Monika et Martin ne savent pas exactement, mais ils sont déjà venus une bonne demi-douzaine de fois. 32 participants adultes ayant un handicap mental ou des troubles d'apprentissage sont là chaque année ainsi que l'équipe des 11 responsables. Au déjeuner, ils sont tous réunis, les différents groupes de ski et le groupe de randonnée en raquettes. Ce camp PluSport est si populaire qu'il y a une liste d'attente.



Tous ceux qui prennent les portes sont frénétiquement encouragés. Vas-y Sara! Vas-y Thomas! Vas-y Marcel! Martin crie de toutes ses forces.



Exercices pour bien s'échauffer avant l'entraînement sur la piste.

Sara incarne bien ce sentiment d'inclusion que l'on ressent tout naturellement. Cette jeune femme de 37 ans est sourde, elle est la seule du groupe, mais elle semble y être tout aussi intégrée que les autres. Elle lit tout sur les lèvres. Cela fait 19 ans que Sara travaille comme serveuse dans le même restaurant. Quand on lui demande ce qui lui plaît le plus dans le ski, elle répond c'est «beaaaauu». Elle fait aussi de grands yeux et pousse ses mains tendues dans l'air comme deux petits skis qui glissent vers l'avant. C'est la sensation du vent qu'elle aime tant. On n'est pas étonné de l'entendre dire que ses loisirs préférés sont la natation et le vélo. Elle économise depuis longtemps pour acheter un tricycle et elle aura bientôt réuni l'argent nécessaire.

Monika et Martin forment une sacrée équipe. Monika s'empare tout naturellement de la mousse au chocolat de son frère pour le dessert en lui disant «de toute façon, tu n'aimes pas ça». Cela

les fait rire tous les deux. Monika donne l'impression d'être très sûre d'elle et raconte qu'elle a donné un concert avec son chœur de gospel. Elle assure avoir chanté 20 chansons, de quoi avoir la voix un peu éraillée. Elle aime chanter avec sa mère, même si ce n'est pas du goût de son chat. «Il se met toujours à miauler. C'est pas une blague.» Monika travaille dans une école de logopédie comme employée de service. Elle aime aussi faire du roller ou se balader à vélo.

Les conditions sur les pistes du domaine skiable de Betelberg sont loin d'être idéales. Sans neige artificielle, la station ne pourrait pas fonctionner. À certains endroits, il fait un froid glacial. Mais personne ne râle de toute la journée. Bien au contraire. Tout le monde est enthousiaste. Par exemple, à l'arrivée du slalom que les responsables ont tracé avec les bâtons de tous, ceux qui sont déjà descendus forment un petit groupe de fans. Tous ceux qui prennent les portes sont frénétiquement encouragés. Vas-y Sara! Vas-y Thomas! Vas-y Marcel! Martin crie de toutes ses forces.

Martin est quelqu'un que l'on aime d'entrée de jeu. Il raconte avec fierté à quel point il aime son travail dans un garage automobile, mais aussi que les responsables lui ont confié un peu de responsabilité. Martin aime aider. Ce soir, par exemple, est l'un des temps forts de la semaine de camp: c'est la soirée olympiades amicales. Tous les participants font leur entrée dans la salle aux sons de la musique, saluent de la main, jubilent, rayonnent. Martin est le premier à aider l'une des participantes qui doit faire de l'équilibre sur un banc de gymnastique retourné pendant une petite course d'obstacles. Ce jeune homme de 39 ans sait qu'elle a besoin d'aide. Le comportement de Martin incarne bien le sentiment qui prévaut à Lenk. Ici, il n'y a pas d'exclus.

Fabian Rottmeier

Le camp au gîte de Lodze ...

→ Entre escalade et découvertes de la nature, une magnifique aventure!

Jeudi 4 août 2016, parking de Codo. Les jeunes commencent à arriver sous le regard enthousiaste mais un peu inquiet de leurs parents. Nous écourtons volontairement le moment des «adieux» et nous partons avec Olivier, notre accompagnateur en moyenne montagne. Il nous a concocté un programme ludique pour accompagner cette première randonnée. Sur la montée au Gîte, nous nous transformons en écureuils qui se préparent à hiberner, puis en artistes munis de nos craies. Les différentes activités proposées par Olivier ainsi que ses contes et légendes nous font oublier la difficulté de la marche. Eh oui, ça monte sec!

Avant le coucher, Olivier nous conte sa traditionnelle légende de «Tonnerre et Bellone». Nous apprenons qu'un trésor est enfoui aux alentours du Gîte et que quelqu'un se cache parmi nous pour mettre la main dessus...

Vendredi matin, munis de nos vestes de pluies et chaussures de marche, nous suivons Olivier vers «le Grenier». Il nous fait découvrir les fleurs et nous rend attentifs à la nature environnante. Armand et Sven doivent nous rejoindre dans peu de temps pour équiper le passage de «la corde bleue». Mais pourront-ils le faire avec ce temps



Dépasser ses craintes pour ensuite prendre du plaisir.

pluvieux? Fort heureusement, le ciel semble finalement clément. Nous retournons donc au Gîte et partageons le dîner ensemble avant d'équiper le premier groupe pour la «via ferrata». Séparer le groupe en deux va permettre à tous de profiter au maximum des activités et surtout, en toute sécurité. Le groupe qui reste avec moi s'atèle joyeusement à la fabrication du pain pour le pic nic du lendemain. A l'heure du goûter, nous échangeons les groupes, au bas de la corde. Pour y accéder, nous marchons 30 minutes sur un petit chemin abrupte et boueux. Certains glissent, d'autres tombent même, mais on y arrive enfin! A la vue de la boue qui recouvre les autres de la tête aux pieds et du sourire qui orne leurs visages, nous en déduisons que l'expérience s'est révélée ardue mais magique!



Partager la réussite, être reconnu et prêt à recommencer.

Ce soir nous sommes contents. En sus de nos exploits du jour, nous avons découvert l'intrus dans notre groupe. Nicolas, un moniteur du camp s'est introduit dans notre équipe afin de trouver le trésor laissé par son arrière grand-père... Mais il ne sait pas où il se trouve! Nous décidons de le chercher ensemble. Tout le monde se couche exténué et rêvant déjà aux aventures du lendemain...

Quelle vue magnifique au réveil, le ciel bleu règne sur la plaine! Chacun se réjouit de cette belle journée toujours en deux groupes: escalade et olympiades. On se dépasse, on rigole, on s'encourage, bref, on s'éclate! Quel plaisir de voir la progression de certains, notre guide n'en revient pas! C'est la quatrième fois qu'il vient au camp et certains enfants ont eu un réel déclic! Les alentours du Gîte commencent d'ailleurs à montrer leur limite en terme d'escalade. Les voies ne conviennent plus aux plus aguerris, et ce n'était pas le cas au début il y a 5 ans.

Après souper, c'est l'heure de la chasse au trésor. Grâce aux indices découverts dans la journée, nous ne tardons pas à mettre la main dessus. Wouah! Il est rempli de pièce d'or, en chocolat! Quel farceur cet arrière grand-père! Nous sommes contents de notre trouvaille et heureux de retrouver nos couchettes pour cette dernière nuit.

Dès le matin on s'active! La météo clémente nous accompagne de nouveau. On range le gîte, on fait ses bagages, on termine les panneaux pour la présentation du camp aux parents. Le temps file si vite! C'est ainsi que ce magnifique camp se termine. Les parents sont ravis de découvrir le camp grâce à la présentation ainsi qu'aux carnets de bord et surtout, de vivre ce moment d'échange ensemble.

Cette expérience n'aurait été possible sans une équipe de moniteurs au top, Olivier notre accompagnateur et Armand notre guide. Ce que je retiens de ce camp? Le sourire des jeunes et l'émerveillement dans les yeux de leurs parents.

Loriane

Appuntamenti autunnali

→ «Sportissima» e «Gianetti Day» – due giorni sportivi e divertenti con la FTIA.

In settembre, insieme alle scuole riaprono le palestre, si accende il motore e ci si riscalda per ripartire. Racconti estivi, ritmi e tempi dilatati cedono il passo a ritrovi e attività regolari. C'è chi ne approfitta per intraprendere nuove avventure e chi invece non vede l'ora di ritrovare amici e abitudini consolidate. Poco importa, nell'ambito della manifestazione cantonale «Sportissima», proposta a livello cantonale per promuovere

le attività sportive, ci si è potuti cimentare in vari sport senza nessun impegno. Tra le varie località, la FTIA quest'anno ha scelto di essere presente a Tesserete con una proposta indirizzata ai più giovani con varianti di difficoltà progressiva a seconda dell'età: percorsi divertenti...per tutti!

E dopo aver salutato definitivamente l'estate, c'è stato un altro evento sportivo al quale

il servizio sport della FTIA è stato presente con un'animazione prevista sia per i grandi sia per i piccoli: la Gianetti Day. A Lugano, in un fine settimana dedicato alla bicicletta, anche al nostro stand c'era un'attività su due ruote ... piuttosto insolita e interessante!

Giovanna Ostinelli, FTIA



Tutto pronto per un'attività di movimento simpatica e divertente!



Con il Go-kart si va veloce e si assapora la libertà!



Ognuno aspetta il suo turno! Bisogna tenere a bada l'impazienza perché l'attività sembra bellissima e c'è tantissima voglia di poter provare.



Coni e palloncini colorati ... una vera tentazione per curiosi e passanti!



Ogni pretesto è buono per sperimentare nuove esperienze e divertirsi insieme a mamma e papà.



Che sia una sedia a rotelle oppure una bicicletta, su due ruote si può andar lontano

Portrait Curling Team Herren

→ Eine eigene Zeichensprache und Bestleistungen: das Curling Team unserer Herren hat den Dreh raus.



Die Zeichensprache der Curler



Wischen, wischen!

Das Team und seine Erfolge

Die Sportabteilung Curling Herren des Schweizerischen Gehörlosen Sportverbandes SGSV-FSSS gibt es seit der Wintersaison 2006/2007. Es ist erstaunlich, welche Erfolge dieses Team innert kürzester Zeit feiern konnte:

2007	Deaflympics	Salt Lake City/USA (Demonstration)	4. Platz
2009	WM	Winnipeg/CAN	Silber
2013	WM	Bern/SUI	Bronze
2015	Deaflympics	Khanty-Mansyisk/RUS	4. Platz



Nicht mehr wischen!

Nachdem das Team zu Beginn ohne Trainer arbeitete, kam 2008 Patricia Schirò (CC Bern) hinzu. Sie begleitete das Team bis zu den Deaflympics 2015. Dann übergab sie das Traineramt an Christian Schaller (CG Wallisellen). Die Leitung hat seit 2015 Linda Lochmann inne. Sie übernahm diese von Ruedi Graf.

Unterschied zum hörenden Curling

Für die gehörlosen Curler und ihren hörenden Trainer ist die Kommunikation von zentraler Bedeutung. Im Training und an internationalen Wettkämpfen steht ihnen eine Gebärdensprachdolmetscherin zur Seite. Die gehörlosen Athleten müssen sich jedoch auf dem Eis alleine verständigen können. Dies geschieht einerseits über die Gebärdensprache. Mit dieser stösst man aber schnell an seine Grenzen, weil man nicht beide Hände frei hat und es schnell gehen muss. Also haben sie sich eigene Zeichen angeeignet, mit welchen sie sich gegenseitig schnelle Informationen zukommen lassen können.

Linda Lochmann, Leiterin Curling SGSV-FSSS



Der Stein soll nach links drehen.

Curling – eine Sportart mit jahrhundertalter Tradition

→ Millionen Menschen weltweit spielen Curling und in der Schweiz sind rund 9000 Spieler in 170 Clubs registriert. Bei Special Olympics Switzerland ist diese populäre Sportart nun seit gut zwei Jahren als Demosport im Angebot. Kurt Hartmeier hat eine Trainingsgruppe ins Leben gerufen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit geistiger Behinderung ausgerichtet ist.



Seit Januar 2015 trainiert eine Gruppe zielstrebig und motivierter Athleten aus verschiedenen Institutionen der Ostschweiz ein bis zweimal wöchentlich im Curling Center St.Gallen. Unter der fachkundigen Leitung von Kurt Hartmeier-Stamm und Urs Oehninger werden sie Schritt für Schritt in diese komplexe Sportart eingeführt. Ziel ist es, bis in einigen Jahren Curling als offizielle Sportart bei Special Olympics Switzerland aufnehmen zu können. Um dies zu erreichen, muss Curling zuerst eine «Candidate Sportart» werden, d.h. es braucht einen Technical Coordinator für die Entwicklung der Sportart, mindestens zwei Trainingsgruppen mit je einem Sport Coach und einen Wettkampf pro Jahr.

Der Entscheid über die Aufnahme einer «Candidate Sportart» liegt bei der Kommission Sport auf Antrag des Sport Directors. Die Zeitspanne, in der eine Sportart als «Candidate» gilt, beträgt mindestens 3 und maximal 5 Jahre. Damit eine Sportart schliesslich offiziell anerkannt wird, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- + Quantitative und qualitative Entwicklung während der Zeit als Candidate Sport
- + Die Aufgaben eines Technical Coordinator teilen sich mindestens 2 Personen
- + Sportartenkurse Curling für Menschen mit geistiger Behinderung alle 2-4 Jahre
- + Trainingsleitung in mindestens 5 Trainingsgruppen durch Sport Coaches
- + mindestens 2 Sport Officials

Der Entscheid über die Aufnahme eines «Candidate Sport» als «Official Sport» erfolgt durch den Stiftungsrat auf Antrag der Kommission Sport.

Individuell abgestimmte Trainingseinheiten

Für Curling braucht es eine gewisse Konzentrationsfähigkeit und ein Minimum an motorischem Geschick. Die Trainings werden

jedoch in der Regel für die Special Olympics Athleten genauso gestaltet wie für Sportler ohne Beeinträchtigung, denn die verschiedenen Bewegungsabläufe können sehr gut auf die Athleten abgestimmt werden. Es wird dabei grossen Wert darauf gelegt, die Möglichkeiten des Einzelnen zu erkennen und jeden Sportler Schritt für Schritt weiterzubringen. Vor allem geht es aber darum, beim gemeinsamen Sporttreiben Spass miteinander zu haben.

Curling – kurz erklärt

Curling ist eine Sportart mit jahrhundertalter Tradition, die auf Fairness und einen würdevollen Umgang mit den Mitspielern basiert. Ein echter Curler spielt um zu gewinnen, aber nie um den Gegner zu erniedrigen. Er zieht die Niederlage einem ungerechten Sieg vor. Nie wird er versuchen, seinen Gegner abzulenken oder gegen Regeln zu verstossen.



Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern (Nr. 1, 2, 3, 4), die während des gesamten Spiels immer in der gleichen Reihenfolge antreten. Jedes Teammitglied spielt zwei Steine pro Runde (End), die er abwechselnd mit der gleichen Nummer des gegnerischen Teams spielt. Ein End ist beendet, wenn alle 16 Steine gespielt sind. Jede Mannschaft bestimmt einen Chef (Skip), der seinen Spielern mit dem Besen die gewünschte Richtung und mit der Hand die gewünschte Drehung des Steins anzeigt. Der Lauf des Steins kann entweder durch die richtige Drehung des Griffs oder das Wischen beeinflusst werden. Es erzeugt einen dünnen Wasserfilm und kann den Stein bei geringer Reibung länger gleiten lassen. Jedes Team versucht so viele Steine wie möglich in einen Kreis (House) zu spielen. Es werden nur die Steine gezählt, die näher beim Zentrum liegen als der beste Stein des Gegners. Wer am Schluss – man spielt 8-10 Ends – am meisten Steine gebucht hat, gewinnt das Spiel.

Irene Nanculaf, SOSWI




reich mir das Wasser!

Chantal Cavin

- › Sieben Schwimm-WM-Medaillen
- › Sechs Paralympische Diplome im Schwimmen
- › Langdistanz-Triathletin
- › Blind

Wirst du meine Teamkollegin?
Melde dich!
plusport.ch/spitzensport



Plusport ⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Fotos: Rose Marie Vocat



Pistenwildsau!

Michael Brügger

Zwei Medaillen an Paralympics
Fünf WM-Medaillen
Mehrfacher Weltcupsieger
Unterschenkelamputiert

Wirst du mein Konkurrent?
Melde dich!
plusport.ch/spitzensport



Plusport ⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Foto: Reto Nyffenegger

Agenda

Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
18.12.2016	Schweizermeisterschaft Raftball – Association Raftball		Worblaufen BE
31.12.2016	Silvesterlauf – PluSport Behindertensport Schwyz		Schwyz SZ
04.02.2017	Schweizermeisterschaft Raftball – Association Raftball		Plan les Ouates GE
25.02.2017	Axpo Fussballcup – Axpo PluSport Teams		Siggenthal AG
18.03.2017	Differenzschwimmen – Behinderten-Sportclub Limmattal		Uitikon ZH

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

12.02. – 18.02.2017	Engadiner Skimarathon in Tagesetappen	104	Bever GR
19.02. – 25.02.2017	Schneeplausch auf dem Jaunpass für Kids & Teens	126	Boltigen BE
25.02. – 04.03.2017	Ski alpin & Snowboard hoch über den Bergen	115	Bosco Gurin TI
26.02. – 04.03.2017	Skifahren, Skibob und Snowboard für Kids & Teens	105	Airolo TI

Ausbildung – Formation – Formazione

18.01. – 18.01.2017	Infoveranstaltung	17aI-01	Bern BE
03.02. – 05.02.2017	Assistenzmodul	17aA-01	Zuchwil SO
08.02. – 08.02.2017	Infoveranstaltung	17aI-02	Zürich ZH
03.03. – 05.03.2017	Assistenzmodul	17aA-02	Siggenthal AG
18.03. – 19.03.2017	Reise- und Sportcampsbegleiter-Seminar	17aA-B01	Siggenthal AG
31.03. – 02.04.2017	Reise- und Sportcampsbegleiter-Seminar	17aA-L01	Siggenthal AG

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

19.12. – 22.12.2016	IPC Alpine Skiing World Cup		St.Moritz GR
07.01. – 09.01.2017	IPCAS Europacup Ski Alpin		Veyonnaz VS
23.01. – 31.01.2017	IPCAS Weltmeisterschaften Ski Alpin		Tarvisio (ITA)
19.03. – 19.03.2017	Swiss Disabled Cup Ski Alpin		Malbun GR
29.03. – 31.03.2017	IPCAS Europacup Final Ski Alpin		Veyonnaz VS
01.04. – 02.04.2017	Schweizermeisterschaften Ski Alpin		Veyonnaz VS

Wichtige Termine und Anlässe 2016/2017

Datum	Anlass	Ort
18.12.2016	PluSport Parallel Challenge	St.Moritz GR
28.01.2017	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
20.05.2017	Delegiertenversammlung	Lungern OW
09.07.2017	PluSport-Tag	Magglingen BE

Schlusspunkt



QUASIMODO IM WINTERURLAUB





Voller Energie für Bewegung und Begegnung.

Als Partner von PluSport engagiert sich Axpo seit vielen Jahren für Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel im Förderprojekt der Ballsport-Gruppen oder mit dem Axpo Kids & Family Day am PluSport-Tag. Erfahren Sie mehr auf www.axpo.com