SI AT
EVROPSKO TERITORIALNO SODELOVANJE

Richtlinien für SPORT UND FREIZEITSPORT VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

EQUITYa
equalpossibilities

DRUŠTVO VOJNIH INVALIDOV MARIBOR

EQUITY
equalpossibilities

Richtlinien für SPORT UND FREIZEITSPORT VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Branko Mihorko, Boro Štrumbej, Jana Čander, Maja Cimerman Sitar

EU-Programm:
Operatives Programm Slowenien - Österreich 2007-2013

EU-Projekt:
Equity, Gleichstellung der Menschen mit Behinderung in der Grenzregion Österreichische Steiermark, Pomurje und Podravje

Verfasser:
Branko Mihorko, Boro Štrumbej, Jana Čander, Maja Cimerman Sitar

Herausgeber und Verleger:
Društvo vojnih invalidov Maribor (Verband der Kriegsbehinderten Maribor)

Gestaltung und Druck:
3 ideje, kreativne realizacije, d.o.o.

Auflage: 2000 Stück

Maribor, im Februar 2014

Die Urheberrechte hat der Verband der Kriegsbehinderten ''Društvo vojnih invalidov Maribor''

Inhaltsverzeichnis

1. Sport für Menschen mit Behinderung als Gelegenheit für Alle 4

2. Ausgangspunkte 7

3. Richtlinien für den Behindertensport 11

4. Einige Besonderheiten des Sports für Menschen mit Behinderung 23

5. Sportobjekte ohne Hindernisse 29

6. Vorteile einer guten Organisation und Art der Organisation des Behindertensports 34

7. Zusammenschluss im Konsortium und Suche nach gemeinsamen Synergien 3 7

8. Anstelle des Abschlusses drei Beispiele eines integrativen Sports 40

9. Nützliche Links 47

1. Sport für Menschen mit Behinderung als Gelegenheit für Alle

Die Einbindung bzw. Integration von Menschen mit Behinderung in das Angebot von Sport- und Freizeitsportanbietern ist ein wesentlicher gesellschaftlicher Beitrag und dieses Engagement nutzt der Umwelt und schlussendlich allen Menschen. Sport darf nicht das Exklusivrecht einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe darstellen, sondern muss eine Gelegenheit für alle bieten, sich durch Bewegung oder geistige Aktivitäten im Hinblick auf ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Er muss einen Raum der sozialen Integration, Gleichberechtigung und Entwicklung jedes Mitglieds der Gesellschaft darstellen, egal ob sich dieser im Bereich des Profisports oder Freizeitsports betätigen möchte.

Die Einbindung von Sportlern mit Behinderung in Vereine ist dabei behilflich, die Vorurteile und Ängste vor diesem Teil der Bevölkerung abzubauen, die vor allem Folge der Unkenntnis der Lebenswelt von Menschen mit Behinderung infolge ihrer sozialen Isolation sind. Dies gilt gleichermaßen sowohl für Kinder als auch Erwachsene. Ein Verein fördert auch soziale Kontakte durch das Kennenlernen bei Vereinsveranstaltungen, was eine gleichberechtigte

Sozialisierung von Menschen mit Behinderung darstellt. Für den Verein bzw. den Sport- und Freizeitsportanbieter bedeutet dies letztendlich ein besseres Image in dem Umfeld, in dem sich dieser befindet, da er über die Programmvielfalt für das Wohlbefinden der gesamten Bevölkerung sorgt.

Die Integration von Sportlern mit Behinderung und Anerkennung aller Statusrechte, die Sportler durch verschiedene Arten der Sportkategorisierung sonst haben, kann für Vereine auch eine Gelegenheit darstellen, auf staatlicher Ebene und im lokalen Umfeld sowohl für Profisportler mit Behinderung als auch im Bereich der Masse Finanzmittel zu erlangen, jedoch nur, wenn diese Programme anbieten, die speziell für Menschen mit Behinderung bestimmt sind. Dabei besteht immer die Möglichkeit sowohl der Gründung von Sportvereinen mit verschiedenartigen Programmen, als auch die Einbindung einzelner Menschen mit Behinderung in Sportvereine, in denen diese gemeinsam mit den anderen Mitgliedern eines Sportvereins trainieren. Dabei muss stets nach Lösungen gesucht werden, die am optimalsten an das Finanzierungssystem auf staatlicher und lokaler Ebene angepasst werden können. Oftmals stellt die Lösung die Gründung von Konsortien dar, die, abgesehen von den verschiedenen Programmen und Arten der Behinderung, eine größere Teilnehmerzahl zulassen. Solche Konsortien steigern auch die Zusammenarbeit verschiedener Behinderten- und Sportorganisationen im Bereich des Sports.

Ein solcher Ansatz bedeutet ebenfalls einen größeren bzw. besseren Zugriff auf die Medien und damit zu den Stiftern bzw. Sponsoren. Hilfreich kann hier sowohl die Promotion einzelner Profisportler mit Behinderung als auch die Organisation von Massensport- und Freizeitsportveranstaltungen für Menschen mit Behinderung sein. Oftmals kann es nämlich vorkommen, dass ein Verein im Bereich des Profisports keine eigenen Repräsentanten, jedoch im Bereich des Behindertensports welche hat. Deshalb muss auch die örtliche Gemeinschaft dazu angeregt werden, Sportler mit Behinderung in alle Veranstaltungen vollberechtigt einzubinden, bei denen der Titel

Sportler des Jahres verliehen wird. Dabei ist es am besten die vollkommene Integration zu berücksichtigen, wie z. B. in Schweden, wo im Jahr 2008, also im olympischen und paraolympischen Jahr, der Schütze Jonas Jacobssen Sportler des Jahres in der absoluten Kategorie, Gewinner dreier Goldmedaillen bei den Paraolympischen Spielen in Peking wurde. Die Auszeichnung, die die Zeitung Svenska Dagbladet verleiht, erhielt somit erstmals in der 84-jährigen Geschichte ein Sportler mit Behinderung.
Die Einbindung von Sportlern mit Behinderung in einen bestimmten Verein bzw. in ein Programm eines Sport- und Freizeitsportanbieters stellt auch eine Herausforderung für

Organisationsfachkräfte dar. Sie erfordert meist eine zusätzliche Ausbildung von Übungsleitern und Trainern aber oftmals kann das angeeignete Wissen auch für andere Bevölkerungskategorien eingesetzt werden, insbesondere für Senioren, bei denen keine scharfe Abgrenzung zwischen verschiedenen funktionellen verringerten Fähigkeiten und einer Behinderung besteht.

Einen zusätzlichen Wert stellen für den Verein Sportprogramme für Alle dar, die auch Freizeitsport- und Profisportprogramme für Menschen mit Behinderung umfassen. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit einer Vollzeitbeschäftigung für Organisationsfachkräfte einerseits durch die Leitung der Programme und andererseits auch durch Entwicklung und Marketing.
Für den Sportverein stellt die Einbindung von Sportlern mit Behinderung in ihre Programme eine große Herausforderung, aber gleichzeitig auch eine große Gelegenheit dar. Wie der Verein die Herausforderung in Angriff nehmen und die Gelegenheit nutzen wird, ist jedoch hauptsächlich eine Sache der Organisationsfachkräfte und deren Offenheit gegenüber allen Menschen, die sich am Sport beteiligen möchten und die dafür auch entsprechende Möglichkeiten für alle finden.

2. Ausgangspunkte

Niemals zuvor lebten wir in einer so schnelllebigen Zeit wie jetzt. Alle gesellschaftlichen Systeme und Teilsysteme müssen sich unablässig an Veränderungen anpassen. Eines der bedeutendsten gesellschaftlichen Teilsysteme stellen Menschen mit Behinderung dar, da diese fast 15 % der Weltbevölkerung darstellen. Wie alle Übrigen müssen auch diese immer wieder um ihre Rechte kämpfen um optimale Lösungen für eine gleichberechtigte Entwicklung zu finden. Dabei stellt die im Jahr 2006 verabschiedete Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung sicherlich eine große Unterstützung dar, die in Artikel 30 auch das Recht auf die Teilnahme am kulturellen Leben, Freizeitsport, Freizeitaktivitäten und am Sport regelt. Auf diese Weise müssen die Vertragsstaaten entsprechende Maßnahmen treffen, damit Menschen mit Behinderung, gleichermaßen wie Allen, die Teilnahme an Freizeitsport-, Freizeit- und Sportaktivitäten ermöglicht werden muss:

a. zur Förderung und Durchsetzung der weitmöglichsten Teilnahme von Menschen mit Behinderung an Sportaktivitäten auf allen Ebenen;

b. zur Gewährleistung der Möglichkeiten, dass Menschen mit Behinderung Sport- und Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderung organisieren, entwickeln und an diesen teilnehmen und dass diesen zu diesem Zweck ebenso wie den Anderen eine entsprechende Ausbildung, das Training und die Mittel ermöglicht werden;
c. dass diesen der Zugang zu den Orten ermöglicht wird, an denen die Sport-, Freizeitsport- und Tourismusaktivitäten stattfinden;
d. dass Kindern mit Behinderung ebenso wie den Anderen die Teilnahme am Spiel, am Freizeitsport und an Freizeit- und Sportaktivitäten, einschließlich der Aktivitäten im Schulsystem ermöglicht wird.

Da die Vertragsstaaten, unter denen sich auch Österreich und Slowenien befinden, entsprechende Bedingungen für die Entwicklung von Sportangeboten für alle Menschen sowohl auf staatlicher Ebene als auch auf Ebene der örtlichen Gemeinschaft schaffen müssen, besteht im zivilen Bereich die Verpflichtung, entsprechende Wege der Einbindung des Behindertensports in örtliche Vereine zu suchen. Hier ist die Herausforderung in der Adaptierung von Sportobjekten, in der Finanzierung, und der Entwicklung von Sportprogrammen für alle Menschen sowie in der Ausbildung der Fachkräfte zu sehen. Dabei stehen alle, die in diesem Bereich zusammenarbeiten, zahlreichen Herausforderungen gegenüber, da Sport für Menschen mit Behinderung unter dem Aspekt der verschiedenen Arten von Behinderungen sehr unterschiedlich gestaltet werden kann. Um nur die Grundkategorien aufzuzählen: Menschen mit funktionaler Behinderung, Gehörlose und Hörbehinderte, Blinde und Sehbehinderte, Menschen mit Lernschwierigkeiten und die Übrigen. Unterschiedliche Behinderungsarten stellen oftmals ein Hindernis bei der Entwicklung des Behindertensports dar, da hier fundiertes Wissen über die verschiedenen Arten der Behinderung und ihre Ausprägungsformen von Nöten wäre, genauso wie bei der Organisation von Trainingsprogrammen für einzelne Gruppen von Menschen mit Behinderung.

Der aktuelle globale Trend ist die vollkommene Integration bzw. Inklusion des Behindertensports in Sportorganisationen für alle Menschen. In einigen Teilen der Welt, z. B. in den Niederlanden, in Norwegen und in einigen anderen Ländern, bestehen überhaupt keine Abgrenzungen zwischen Sport und Behindertensport mehr, sondern der Behindertensport ist vollkommen gleichberechtigt in Sportwettkämpfe und Freizeitsport integriert. Die Erfahrungen, die diese Länder vorweisen, sind meist positiv und alle berichten, dass der Sport als Ganzes und Sportvereine durch die Einbindung von Sportlern mit Behinderung in diese viel gewonnen haben. Ähnliches geschieht auch auf Ebene der internationalen und nationalen Sportverbände bis hin zu den Sportvereinen als Basiszellen für die Entwicklung des globalen Sports. Dabei leiden diese Vereine oftmals an einem Mangel von entsprechend qualifizierten bzw. ausgebildeten Kräften in diesem Bereich, an einem Mangel von Programmen und an einer unzureichenden multidisziplinären Zusammenarbeit, welche die Überwindung der leider noch zu großen Zahl an Vorurteilen gegenüber Behindertensport ermöglichen würde.

Im Rahmen des Projekts EQUITY – Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in der Grenzregion Steiermark (A), Pomurje und Podravje (SLO), das seitens des grenzüberschreitenden operativen Programms Slowenien-Österreich 2007-2013 gefördert wird und in dessen Rahmen auch dieses Buch entstanden ist, haben wir die Problematik von Sport und Freizeitsport für Menschen mit Behinderung mithilfe einer Befragung der Sport- und Freizeitsportanbieter untersucht. An der Studie nahmen 203 Sportvereine aus Podravje, Pomurje und der österreichischen Steiermark teil. Dabei stellte sich heraus, dass der Großteil der mitwirkenden Vereine eine Bereitschaft zeigt, Menschen mit Behinderung als Mitgliedern aufzunehmen, was definitiv eine gute Nachricht ist. Jedoch ergab die Studie auch, dass die Sportvereine sowohl über die Möglichkeiten der Einbindung von Menschen mit Behinderung sowie über deren Bedürfnisse, als auch über die Finanzmittel, die diese dabei erlangen könnten, schlecht informiert sind.

Trotz der Tatsache, dass sich 60 % der Sportobjekte, in denen die Sportvereine tätig sind, nicht in deren, sondern im Eigentum der Gemeinden befinden, von denen fast die Hälfte nicht für Menschen mit Behinderung zugänglich ist (dies bestätigt auch die Studie des Sportnetzwerks Gleichgesinnter Športna mreža enakih, die anhand einer Umfrage unter Menschen mit Behinderung im Jahr 2012 festgestellt hat, dass die Zugänglichkeit zum Objekt und die Einrichtung der Trainingsräume, als auch behindertenfreundliche sanitäre Einrichtungen und Duschen für Sportler mit Behinderung das größte Problem darstellen). Deshalb ist es von größter Wichtigkeit, dass einerseits die Sportvereine selbst in die Verbesserung der Zugänglichkeit investieren und andererseits Druck auf die Gemeinden ausüben, damit diese einen ungehinderten Zugang für Menschen mit Behinderung in alle Objekte gewährleisten, die sich im Eigentum der Gemeinden befinden.

Hierbei ist auch der Bedarf aufgetreten, dass Behindertenvereine und Behindertensportvereine sowie Sportvereine enger zusammenarbeiten, Informationen austauschen und Menschen mit Behinderung in Sportaktivitäten einbinden. Gemeinsam könnten diese die Ausbildung der Sportkräfte für die Arbeit mit Menschen mit Behinderung finanzieren, Menschen mit Behinderung zur Einbindung in die Sportaktivitäten der Sportvereine motivieren und damit unmittelbar zu einer größeren Aktivität von Menschen mit Behinderung beitragen.

Damit sind viele Herausforderungen für die Zukunft gegeben. Das vorliegende Buch stellt einen bescheidenen Überwindungsversuch bestimmter Lücken in diesem Bereich dar und versucht Antworten auf die Fragen wer, warum und vor allem wie man mit den Arbeitsprogrammen im Bereich des Sports und Freizeitsports für Menschen mit Behinderung beginnen soll, zu geben. Das Buch richtet sich an alle, die sich gerne in irgendeiner Weise in diesem Bereich betätigen und dadurch eine vollberechtigte Einbindung in den Sport und Freizeitsport für alle Menschen ermöglichen würden.

3. Richtlinien für den Behindertensport

Jeder kann sich am Sport und Freizeitsport beteiligen. Für jeden kann die Sportaktivität im Hinblick auf ein bestimmtes Vermögen und eine bestimmte Fähigkeit angepasst werden. Größtenteils wird diese bei Menschen mit Behinderung angepasst. Für jeden Einzelnen und für jede Spezifik der Behinderung, findet sich ein Sport, ob dieser entweder freizeitlicher oder aber wettkämpferischer Natur ist.

Am jeweiligen Sport können sich somit folgende Personen beteiligen:

- Personen mit körperlicher Behinderung,
- Blinde und sehbehinderte Menschen,
- gehörlose Menschen,
- Menschen mit Lernbehinderung,
- Sonstige – Menschen mit Transplantationen, Menschen mit neurologischen Erkrankungen, usw.

In der Fortsetzung werden die Besonderheiten des Behindertensports nach Sportarten kurz vorgestellt. Für weitere Informationen wurden die Literatur und die Links zu wichtigen Internetseiten angegeben. Die Best Practice Beispiele sollen als Anregung und Beweis dienen, dass für eine integrative Sportaktivität die Bereitschaft der Organisatoren am wichtigsten ist.

Grundlagen der Bewegung – Training

Beschreibung:

Bewegung ist eines der Grundelemente der Entwicklung, da es sich auch auf die übrigen Bereiche auswirkt (sozialer, psychologischer, intellektueller, geistiger Bereich). Es ist sehr wichtig, dass man Menschen mit Behinderung schon früh mit Bewegung und Sport konfrontiert,

denn so kann es zu einer Verbesserung und Beibehaltung von motorischen Fähigkeiten kommen.

Grundlagen der Bewegung - man kann das Training natürlich auf angepasste Weise bei allen Arten von Behinderungen (Blindheit, Gehörlosigkeit, motorische Behinderung, geistige Behinderung und andere) durchführen. Über ein angepasstes Training in verschiedenen Positionen, (sitzend im Rollstuhl, auf dem Stuhl, auf Matten, der Bank, dem Kasten, dem Ball usw.) sowie mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln, eignen sich Menschen mit Behinderung die grundlegenden Bewegungsmuster an, die diese im Alltag und beim Sport anwenden können. Das ausgezeichnete Sachbuch mit Beispielen guter Praxis beim Behindertensport von Yves C. Vanlandewijck: The Paralympic Athlete ist die Voraussetzung für den Arbeitsbeginn im Behindertensport.

Buch- und Sachbuchempfehlung:

- Dr. Borut Pistotnik: Osnove gibanja v športu, Gibalna abeceda, Osnove gibanja und Vedno z igro (die Übung wird im Hinblick auf die Spezifik der Behinderung angepasst)
- Ronald W. Davis: Teaching Disability Sport: A Guide for Physical Educators
- Hayley Fitzgerald: Disability and Youth Sport
- Karen P. DePauw, Susan J. Gavron: Disability Sport
- Joseph P. Winnick: Adapted Physical Education and Sport
- Vicky Goosey-Tolfrey: Wheelchair Sport
- Dergin Tokmak: Stix: Mein Weg zum Tänzer auf Krücken Internetseiten:
- http://www.ichbinok.at/kategorie/300-verein/
- http://www.connydado.at/de/kursprogramm/kurskategorien/tanzen-ohne-grenzen/

Bedeutung:

Ein mäßiges angepasstes Training hat einen positiven Einfluss auf jeden

Einzelnen. Durch dieses kann jeder Einzelne, alleine, paarweise oder in einer größeren Gruppe seine psychophysischen Fähigkeiten stärken. Ebenso wird dieses einen positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein des Einzelnen, die Lebensqualität und die soziale Integration haben.

Beispiel guter Praxis:

Der Tanz und ein Rollstuhl passen sehr gut zusammen! Dies stellt man auch beim Tanzclub Zebra unter Beweis, wo man sich dem rhythmischen Schaukeln auf Rädern verschrieben hat. Neben dem Amateursport nehmen die Mitglieder auch an Tanzwettbewerben teil und lehren Tanz in Rollstühlen für besondere Gelegenheiten, wie Schulabschlussbälle, Abiturientenbälle und Hochzeiten. Tanzclub Zebra: http://www.pkzebra.si/

Schwimmen

Beschreibung:

Schwimmen ist ein ganzheitlicher Sport, der den Körper entsprechend entwickeln und formen kann. Schwimmen ist auch eine Sportaktivität mit der geringsten Zahl von negativen Nebenwirkungen, weshalb es sich für alle Altersgruppen eignet: von Säuglingen bis Senioren und ebenfalls für Menschen mit Behinderung. Am Schwimmen können sich aus dem Aspekt des Freizeitsports und Leistungssports alle beteiligen, die irgendwelche Beeinträchtigungen haben, die infolge verschiedener Erkrankungen, Schädigungen oder Verletzungen entstehen können, wie: Neuro-Muskelerkrankungen oder Meningomyelozele (Spina bifida), Gelenkamputationen, Craniocerebral-Trauma, sensomotorische Schädigungen und Wirbelsäulenverletzungen, Zustand nach

Tumoroperationen, Epilepsie, Deformation der Wirbelsäule, Gelenkschäden und andere chronische Erkrankungen von dauerhaftem oder temporärem Charakter. Schwimmen können auch Blinde und Sehbehinderte, Gehörlose und Menschen mit Lernschwierigkeiten. Das Training soll an die Spezifik der Behinderung angepasst werden.

Sachbücher und Bücher als Hilfe in der Praxis:

- Anton Zupan, Matej Plevnik: Plavanje in druge oblike gibanja distrofkov v vodi
- Venceslav Kapus, Boro Štrumbelj, Jernej Kapus: PLAVANJE, UČENJE- Slovenska šola plavanja za novo tisočletje
- Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Matjaž Rebec: Morski konjiček – priročnik za učenje plavanja
- Monika Wenninger: Tauchen mit Handicap - Die Freiheit unter Wasser by Association of Swimming Therapy, Elizabet Dendy, Rolf Harris Swimming for People With Disabilities
- Anne Green: Swimming Against The Current: A Practical Teaching and Coaching Manual for Swimmers with Disabilities

Internetseiten:

- www.swimming-techniques-learn.com/Swimming-for-disabled.html
- www.halliwick.org.uk/publications/other-books-leafets
- www.paralympic.org/swimming
- www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22056440CanderJana

Bedeutung:

Fast jeder Mensch schafft es, ohne Auftriebshilfe an der Wasseroberfläche zu treiben. Dieser scheinbare Gewichtsverlust ist auf den statischen Auftrieb zurückzuführen. Der Körper ist von Kräften umgeben, die einen positiven und unterschiedlichen Einfluss auf jeden Einzelnen haben (in Abhängigkeit von der Behinderung). Bei einem regelmäßigen Training macht sich der positive Einfluss am Herz-Kreislauf- und Atmungssystem, der Motorik, Thermoregulation bemerkbar und die folgende Fähigkeiten nehmen zu: Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Durchhaltevermögen. Aus psychologischer Sicht hat es jedoch einen positiven Einfluss auf die Denkfähigkeit und Persönlichkeit.

Beispiel guter Praxis:

Das Ziel des Vereins ŠD Riba ist die Entwicklung und Verbreitung der Liebe zum Sport und einer gesunden Lebensweise unter der Jugend und den Junggebliebenen. Zu diesem Zweck organisiert der Verein Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche, für Anfänger und Fortgeschrittene, Freizeitschwimmen für Erwachsene und ist auch im Bereich des Profischwimmens tätig. Der Verein ŠD Riba bietet auch Schwimmkurse für Menschen mit Behinderung an. Das Programm wird von erfahrenen Übungsleitern und Schwimmlehrern geleitet, die ihre Kenntnisse auch in anderen Bereichen permanent erweitern (z. B. Psychologie, Pädagogik, Leitung kleiner Gruppen ...). Schwimmverein Riba: http://www.riba-drustvo.si/

Ballspiele

Beschreibung:

In diesem Zusammenhang geht es um alle Ballspiele (Fußball, Basketball, Goalball und Showdown (Spiel mit Klingelball für Blinde), Tennis, Tischtennis, Volleyball, Rugby, Hockey, Boccia - Hallen-Boule, Kegeln, Bowling, Wasserball usw.). Es können alle Arten von Behinderungen eingebunden werden, da es sich in erster Linie um ein genaueres Kennenlernen des jeweiligen Spiels handelt (Grundlagen der Bewegung mit oder ohne Ball).

Die Personen können Ballspiele aufbauend erlernen. Z. B.: Beim Volleyball können zunächst Spiele mit Luftballons gespielt werden, die Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung wegstoßen, mit verschiedenen Körperteilen an Mitspieler abspielen können usw. Die Spiele selbst und das Gewicht der Bälle sollte im Laufe des Trainings gesteigert werden: von der leichteren zur schwereren, von der einfachen zur komplizierteren Bewegung. Die Bewegung und das Training müssen an den jeweiligen Grad der körperlichen Beeinträchtigung angepasst sein. Wichtig sind die stufenweise Vorgehensweise der der Durchführung des Trainings sowie der geschützte Rahmen in der Trainingsstunde.

Bedeutung:

Ein angepasstes Training mit Bällen hat einen positiven Einfluss auf den psychophysischen Zustand und trägt zur besseren sozialen Integration bei. Die meisten Ballsportarten bieten auch eine sportliche Unterhaltung mit körperlich nicht beeinträchtigten Sportlern bzw. Menschen ohne Behinderung. Bei Menschen mit Sehbehinderung verbessert sich die Raumorientierung.

Sachbücher und Bücher als Hilfe in der Praxis:

- Brane Dežman, Cilka Dežman: Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole
- Doug Stillinger :The Klutz Book of Ball Games with Other Spiral-bound

Zum Thema Ballspiele steht noch eine ganze Menge an Literatur zur Verfügung. Sie können diese nach der einzelnen Sportart (Basketball, Volleyball, Tennis, Rugby usw.) finden. Für jede Sportart sind Bücher erhältlich, in denen die methodischen Lernverfahren, verschiedene Bewegungen mit und ohne Ball, das Kennenlernen des Balls durch das Spiel und dergleichen dargelegt werden.

Internetseiten:

- http://healthyliving.azcentral.com/ball-games-disabled-children-4237.html
- www.nhs.uk/change4life/Pages/disability-activities-kids.aspx
- http://en.wikipedia.org/wiki/Goalball
- http://en.wikipedia.org/wiki/Boccia
- www.showdown.si

- www.boxofdeas.org/ideas/?page_id=120
- www.ucs.mun.ca/~dgraham/manual/Pages/Resources/games.html

Alle Ballspiele müssen im Hinblick auf den Grad der Behinderung angepasst werden!

Jogging und Walking (z. B.: Nordic Walking, Wandersport)

Beschreibung:

In jedem Fall gelten Jogging und Walking als beliebte Freizeitsportarten, an denen sich Menschen mit allen Arten von Behinderungen beteiligen können. Die positivste Eigenschaft dieser Aktivität ist, dass sie meist in der Natur stattfindet. Natürlich muss die Belastung des Joggings und des Walkings im Hinblick auf die Art der Behinderung angepasst werden. Es ist wichtig, dass das Programm langsam beginnt und die Schnelligkeit und Dauer des Joggings oder Walkings stufenweise zunimmt.

Auch das Nordic Walking tritt immer mehr in Erscheinung. Nordic Walking ist Gehen mit betont verlängerten Schritten und unterscheidet sich vom klassischen Gehen, da beim Nordic Walking Stöcke verwendet werden (das heißt, dass auch der Oberkörper aktiviert wird). Es ist eine Art Erweiterung des normalen Gehens, bewahrt jedoch alle Merkmale des

normalen Gehens, wobei es durch die Verwendung von Stöcken die Wirkung erhöht, sodass diese mit Jogging vergleichbar ist. Auf diese Weise kann es z. B. sogar das Jogging bei Menschen ersetzen, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr joggen können (infolge von Krankheit, Beeinträchtigung usw.). Es ist für Blinde und Sehbehinderte, Gehörlose und Hörbehinderte, Menschen mit Lernschwierigkeiten und auch Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung geeignet (diejenigen, die die Beeinträchtigung nicht von der Verwendung von Stöcken abbringt). Auch Personen im Rollstuhl können an dieser Aktivität teilnehmen, wobei in diesem Fall für die Anpassung der Stöcke gesorgt werden muss.

Eine Form der Aktivitäten in der Natur ist auch der Wandersport. An dieser Form des Trainings können Blinde, Gehörlose, Menschen mit Hand- oder Fußamputationen, Menschen mit Lernschwierigkeiten, mit leichterer Form von Multipler Sklerose, Zerebralparalyse oder Hemiplegie teilnehmen. Auch für Personen im Rollstuhl besteht die Möglichkeit für eine solche Freizeitsportart, z. B. speziell angepasste Wanderwege, die denselben Wanderungen in der Natur ermöglichen. Leider sind bislang noch wenige solcher Wanderwege vorhanden, wobei einige unter den Internet-Links angeführt sind.

Sachbücher und Bücher als Hilfe in der Praxis:

- Stojan Burnik, Dušan Perovič, Luka Gratej, Aldo Zubin, Blaž Jereb: ABC DEJAVNOSTI V NARAVI - Freya Norden: Nordic Walking
- David Behre: Sprint zurück ins Leben
- Nick Colton : Walking For All: Disability Awareness in Walking
- Klaus Bös: Hoja in lahkoten tek

- Sam Murphy: Hoja
- Herbert Steffny: Velika tekaška knjiga
- Deborah Kent: Athletes With Disabilities
- Andy Holzer: Balanceakt, Blind auf die Gipfel der Welt
- Werner Haim: Mein Leben als Bergsteiger und im Rollstuhl

Internetseiten:

- http://www.tnp.si/dozivljati/C55/
- (http://www.tnp.si/images/uploads/TNP_ZA_VSAKOGAR_SLO.pdf)
- http://www.gleichgestellt.at/index.php?id=142&tx_ttnews[tt_news]=6289
- www.nationalpark.co.at

Bedeutung:

Wenn die Bewegung in der Natur eine mäßige Belastung ist, haben alle aufgezählten Aktivitäten einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus. Beim Nordic Walking, Jogging und Wandern wirken die sich rhythmisch wiederholenden Bewegungen der Extremitäten und die Drehbewegungen des Oberkörpers entspannend auf den Körper, verbessern das Gleichgewicht und die Koordination der Bewegung und stärken die Muskulatur.

Beispiele guter Praxis:

Wege für Alle

Was für die Einwohner von Maribor das Pohorje-Gebirge ist, ist für die Einwohner von Graz der Schöckl. Nur dass auf dem Schöckl schon einige Jahre auch Menschen mit Behinderung (und auch Eltern mit Kinderwägen oder Senioren) am Wandersport teilnehmen können. Dort wurde nämlich das 3,4 km lange Netz „Wege für Alle“ angelegt. Darüber hinaus sind zwei Gondeln in Betrieb, die zur Beförderung von Menschen mit Behinderung geeignet sind, wobei man sich auf der Bergstation Rollstühle mit Elektromotor und andere Hilfsmittel für die Bewegung ausleihen kann. Für Menschen mit allen Arten von Behinderungen stehen Begleiter zur Verfügung. Darüber hinaus sind alle Gastronomiebetriebe für Menschen mit Behinderung zugänglich, wobei jedoch auch für Behindertentoiletten gesorgt ist. Wege für Alle auf dem Schöckl: http://www.holding-graz.at/freizeit/schoeckl/sport-freizeit/wege-fuer-alle.html

Hochseilgarten

Dass dafür, dass Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilnahme am Freizeitsport und Sport ermöglicht wird, keine Hindernisse bestehen, wenn nur die Bereitschaft seitens der Organisatoren besteht, stellt auch das Beispiel des Hochseilgartens Rüthen unter Beweis. Der Park ist für Menschen ohne und mit Behinderung bestimmt, wobei der Schwerpunkt auf der Teamarbeit liegt. Jede Gruppe bahnt sich ihren Weg über die Podeste bis zu einer Höhe von sechs Metern mithilfe von Rampen, Seilen und Brettern. Dann können sich auch Personen in Rollstühlen mit einem Seil auf den Boden ablassen. Für Personen im Rollstuhl wurde im Park die Benutzung von sieben Hochseilgartenelementen ermöglicht.

Diozäsenzentrum Rüthen: www. dioezesanzentrum-ruethen.de

Nordic- und Alpinski

Beschreibung:

Am Skilanglauf als auch Alpinskifahren können die meisten Menschen teilnehmen. Wie alle anderen Sportarten können auch diese zwei Sportarten an eine bestimmte Behinderung angepasst werden. Man kennt das stehende (geeignet für leichte körperliche Beeinträchtigung, Menschen mit Lernschwierigkeiten, Amputationen einer Hand, Amputationen eines Beins), sitzende (geeignet für Menschen mit Zerebralparese, Menschen nach Wirbelsäulenverletzungen, Amputation beider Extremitäten usw.) sowie das Skifahren für Blinde und Sehbehinderte und Gehörlose Menschen.

Sachbücher und Bücher als Hilfe in der Praxis:

- Robin Johnson: Paralympic Sports Events (Winter Sports)
- Joseph P. Winnick: Adapted Physical Education and Sport
- Steve Bailey: Athlete First - A History of the Paralympic Movement
- Lori J. Batcheller: Alpine Achievement
- Blaž Lešnik, Milan Žvan: A turn to move on
- Bojan Jošt, Janez Pustovrh: Nordijsko smučanje
- Austria Ski Team Behindertensport: Paralympisches Feuer im Schnee, Elf Portraits, Der Weg des Austriaskiteams

Internetseiten:

- www.fsp.unilj.si/cobiss/diplome/Diploma22064580SucNika.pdf

- http://www.austria-skiteam.at/
- www.infnitec.org/play/sports/sportsreading.htm
- www.paralympic.org/alpine-skiing
- www.paralympic.org/nordic-skiing

Bedeutung:

Der Skilanglauf und das Skifahren sind ein ganzheitliches Training, das einen positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus und gleichzeitig eine hohe gesundheitsvorbeugende Wirkung hat. Am wichtigsten dabei ist sicherlich, dass beide Sportarten in der Natur, an sauberer Luft stattfinden, was die größte Investition in unsere Gesundheit ist.

4. Einige Besonderheiten des Sports für Menschen mit Behinderung

Bedingungen für gute Ausführung

- Ein gut gesicherter und angepasster Raum für alle Arten von Behinderungen (entsprechender Zutritt zu Toiletten, Duschen, Garderoben, Turnhallen usw.),
- qualifiziertes Fachpersonal,
- Wichtigkeit der Kommunikation zwischen der übenden Person und dem Übungsleiter (z. B.: der Übungsleiter muss die übende Person nach jeder Übungseinheit nach ihrem Befinden fragen)
- geeignete Übungsrequisiten (z. B.: für Blinde dürfen es keine scharfen und spitzen Gegenstände sein),
- Beförderung der übenden Personen bis zur Turnhalle, Übernahme der Person für die Übung und nach dem Übungsende Organisation der Beförderung der übenden Personen nach Hause,
- Übung in Schwimmbecken mit entsprechender Wassertemperatur im Hinblick auf die Spezifik der Behinderung. Aufmerksamkeit beim Einstieg und Ausstieg, um ein eventuelles Ausrutschen zu vermeiden,

- Bälle (Gewicht und Größe), angepasst an die Behinderung,
- Aktivitäten in der Natur (Verwendung des Geländes im Hinblick auf die Spezifik der Behinderung),
- Aktivitäten im Schnee (größere Aufmerksamkeit im Hinblick auf die Sicherheit) - Rutschgefahr,
- Bei Blinden und bei Menschen mit schwerer Bewegungsbehinderung muss eine individuelle Methode angewandt werden (eine Begleitperson ist auf Skipisten Pflicht).

Erforderliche Ausstattung

Turnen: Die Ausstattung kann aus der Basisausstattung bestehen, über welche jede moderne Turnhalle verfügt (verschiedene Matten, Bälle, Hindernisse, kleine und interessante Requisiten, Kegel, Ballons usw.). Die übende Person braucht ebenso ihren Rollstuhl, wenn sie ihn auch sonst verwendet bzw. sie braucht für eventuelle schnellere Veränderungen der Bewegungsrichtung oder für anspruchsvollere Bewegungsarten einen sportlichen Rollstuhl (stabiler, kompakter, sicherer).

Schwimmen: Normale Ausstattung für das Schwimmen lernen und für das Training (Schwimmreifen, Schwimmärmel, Schwimmgürtel mit unterschiedlicher Schwimmfähigkeit, Bretter und Rollen) und für Blinde zusätzlich Tapping-Hilfsmittel beim Umkehren und Seile, die Schwimmbahnen ersetzen oder als Hilfsmittel bei der Umkehr dienen.

Ballspiele: alle Arten von Bällen (Basketball, Volleyball, Tennisball, Golfball, Showdown, Medizinball, Fußball, Tischtennisball usw.)

Jogging und Walking: Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke, geeignetes Schuhwerk für das Jogging und Walking.

Nordic- und Alpinski: Ski, Skistöcke, persönlicher Skianzug, Helm, Schutzbrille, Handschuhe, Skischuhe, Reflektorjacke, Skischmiere für die

jeweilige Schneetemperatur und Aktivität, Requisiten, die Abwechslung in das Lernen bringen: Ballons, Wipfel usw. Für das sitzende Skilaufen wird Folgendes angewandt: Biski, Monoski, Cartski, Tandemski und Stabilisatoren mit Skiern (anstatt der Skistöcke).

Fachpersonal und Einbindung von Freiwilligen

Das Fachpersonal auf dem Gebiet des Sports und des Freizeitsports für Menschen mit Behinderung sind meist Sportprofessoren oder Physiotherapeuten, die für die Arbeit mit Menschen mit Behinderung zusätzlich qualifiziert sind. Die erforderliche zusätzliche Qualifikation kann beim dem jeweiligen Nationalen Branchenverband erworben werden. In Slowenien wird die Ausbildung mit dem Titel „Übungsleiter oder Sportlehrer für Menschen mit Behinderung“ beim Verband für den Sport der Menschen mit Behinderung Sloweniens – Paraolympisches Komitee (www.zsis.si) ausgeschrieben und angeboten.. Bei der Ausführung der Sportaktivitäten selbst können dem Fachpersonal auch Freiwillige behilflich sein, wie Familienangehörige, Studenten der Fakultät für Sport und alle diejenigen sein können, die Interesse an einer solchen Arbeit haben (Freunde, Bekannten und andere).

Bedeutung der Familienangehörigen

Die Familienangehörigen sind ein wichtiges Verbindungsglied auch beim Sport und beim Freizeitsport. Sie spielen eine bedeutende Rolle nicht nur bei der Beförderung der übenden Personen zu den Sportstätten, sondern auch dabei die trainierenden Personen zu ermutigen, zu unterstützen und im Allgemeinen zum Sport zu motivieren. Ebenso haben sie auch die Möglichkeit, sich aktiv zu Assistenten des Fachpersonals ausbilden zu lassen.

Die aktive Rolle der Eltern und/oder der übrigen Familienangehörigen, der Verwandten, Bekannten, Freunde usw. ist sehr erwünscht und hochwillkommen.

Maximale und empfohlene Anzahl gleichzeitig übender Personen in Hinblick auf die Art der Behinderung

Die Arbeit verläuft individuell im Falle einer schwereren Behinderung (Tetraplegie, schwerere Cerebralparese , Dystrophie, Blindheit, Spina bifida cystica, Amputation aller Extremitäten, schwere Entwicklungsstörung usw.). Das Training kann aber auch in der Gruppe stattfinden – bis zu 4 übende Personen mit einem Übungsleiter. Das Training kann jedoch auch von nur einer Person mithilfe ihrer Assistenten koordiniert werden, jedoch muss diese Person entsprechend zusätzlich qualifiziert sein und Erfahrung auf dem Gebiet des Sports für Menschen mit Behinderung haben.

Die Arbeit mit Blinden erfolgt individuell durch das Fachpersonal. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Sicherheit der übenden Personen gelegt, da sie keine Orientierung im Raum haben. Bei Sehbehinderten, die sich im Raum orientieren können, können auch vier übende Personen mit einem Übungsleiter die Richtgröße darstellen, jedoch nur unter der Bedingung, dass diese Personen auch sonst selbstständig sind.

Einbeziehung der Ärzteschaft (Hausarzt nach Bedarf)

Vor der Integration in das Programm muss die übende Person den Arzt konsultieren, ob unter Umständen eine Kontraindikation für die Teilnahme an dem Programm der Grundlagen der Bewegung – des Turnens besteht. Die übende Person bzw. ihre Sorgeberechtigten unterschreiben die Erklärung, dass sie in Hinblick auf eventuelle Kontraindikationen für die Einbindung in die Übung den Arzt konsultiert haben und dass sie freiwillig daran teilnehmen.

Einbeziehung des Branchenfachverbandes und der Behindertenorganisation

Jedes Programm (Turnen, Schwimmen, Ballspiele, Walking usw.) für Menschen mit Behinderung sollte mit Behindertenorganisationen, die den jeweiligen Sport einschließen sowie mit den Branchenverbänden (z.

B.: athletischer, gymnastischer, Schwimm-, Ski-, Basketball-, Fußball-, Alpenverband usw.) verbunden werden.

Sehr wichtig für eine gute Ausführung ist, dass eine Symbiose zwischen den Organisationen entsteht. Es gilt Kontakte zwischen den nach der Sport- und Behinderungsart verwandten Vereinen her zu stellen.

Beispiel - Schwimmen: Eine Person mit Paraplegie ist Mitglied des Paraplegikerverbandes Sloweniens (ZPS). Der Paraplegikerverband Sloweniens kann mithilfe des Schwimmverbandes Sloweniens und des Schwimmvereins dieser Person ein Schwimmprogramm auf Ebene des Freizeitsports anbieten. Durch eine solche Zusammenarbeit könnten positive Einflüsse des Sports auf individuelle Personen ermöglicht und erreicht, die Trainingsbedingungen verbessert, das Fachpersonal weitergebildet, die Kosten gesenkt, die Anzahl der Schwimmer unter den Menschen mit Behinderung vergrößert und noch vieles mehr erreicht werden.

Möglichkeit eines negativen Einflusses

Der Lehrer muss die individuellen Einschränkungen kennen und diese auch beachten. Die Person muss möglichst ganzheitlich eingeschätzt werden.

Bei Menschen mit Behinderung muss man auf folgende Besonderheiten aufmerksam sein:

- ein fehlendes Gliedmaß kann eine unregelmäßige Form des Körpers verursachen,
- es muss eine Aufmerksamkeit auf die Hautpflege um den Amputationsbereich gerichtet werden,
- es kann das Gleichgewichtszentrum beschädigt werden, wodurch das Gleichgewicht der Person beeinflusst ist,
- Problem der Thermoregulierung wegen der verringerten Körperfläche (der Körper kann entweder überhitzt oder unterkühlt werden),
- ein besonderes Augenmerk muss auf das richtige Atmen während des

Trainings gerichtet werden, da viele Personen mit Bewegungsbehinderung (insbesondere Tetraplegiker) damit Schwierigkeiten haben,

- die Belastung während der Übung darf die individuellen Fähigkeiten der übenden Person nicht übersteigen (Vorsicht in Hinblick auf die Herzschlagfrequenz, den Blutdruck, das Schwitzen),
- viele Personen mit einer Schädigung des Halsrückenmarks benötigen Hilfe und Pflege bei den normalen Körperfunktionen (z. B. bei Harnausscheidung),
- bei Personen mit Epilepsie darf kein aerobes Training durchgeführt werden (Jogging, langes Zufußgehen, Schwimmen),
- sehr vorsichtig muss man bei Personen mit Rückenmarkschädigungen sein; da keine einheitliche Schädigung des Rückenmarks vorhanden ist, sind die individuellen Folgen der Schädigung sehr unterschiedlich, so dass weder die Schädigungsgrade noch die verursachenden Mechanismen vergleichbar sind. Deswegen muss jede Person individuell betreut und das Training auf ihre Umstände angepasst werden.
- bei einigen Formen der Cerebralparese kommen in Folge auch andere Einschränkungen wie z. B. Epilepsie, Denkfehler, Lernschwierigkeiten und sensorische Störungen (Taubheit, Blindheit) zum tragen,
- im Falle eines normalen Gesundheitszustandes bei Personen mit einer diagnostizierten dauerhaften Blindheit oder Gehörlosigkeit bestehen keine Kontraindikationen, es sei denn, dass eine andere chronische oder akute Krankheit besteht, wie z. B. Epilepsie, Asthma, verschiedene Arten von Herz-/Gefäßkrankheiten usw. In solchen Fällen müssen die übenden Personen bzw. ihre Eltern in Hinblick auf die Möglichkeiten des Trainings sowie der Trainingsart obligatorisch einen Arzt konsultieren. Im Falle einer Netzhautablösung ist Vorsicht bei der Auswahl der Sportart geboten (zu vermeiden wären Stürze, schnellen Bewegungen, Schläge, u.s.w.).
- Im Schwimmbecken muss eine besondere Aufmerksamkeit auf Paraplegiker und Tetraplegiker gerichtet werden, da die Schädigungen des Rückenmarks verschiedene Änderungen im

sensorischen, metabolischen, Herz-/Gefäß-, neuromuskulären und im Thermoregulierungssystem verursachen. Deswegen ist es notwendig, auf Unterkühlung auf Ausscheidungs- und Atmungsfunktionen besonders zu achten und darüber mit jeder einzelnen Person individuell zu sprechen. In Fällen der schwierigsten Form von Spina bifada cystica kann es auch zu Bakterieninfektionen kommen. Ebenso kann Chlor Entzündungen verursachen (Augen, Haut usw.).

- Bei Menschen mit Sehbehinderung muss die Gefahr der Netzhautablösung überprüft werden (ärztliches Gutachten). Vorsicht bei der Auswahl der Sportart und bei der Belastung (keine Stürze, schnellen Bewegungen, Schläge).

Die übenden Personen bzw. ihre Eltern müssen in Hinblick auf die Möglichkeiten des Trainings und der Übungsart obligatorisch den Arzt konsultieren!

5. Sportobjekte ohne Hindernisse

Damit Menschen mit Behinderung gleichberechtigt an Sport- und Freizeitsportaktivitäten teilnehmen können, ist es sehr wichtig, diesen einen Zugang ohne Hindernisse zu ermöglichen. Hier werden wir die wichtigsten Punkte anführen, die beachtet werden müssen, damit Menschen mit Behinderung selbstständig und ohne Schwierigkeiten Zugang zu Ihrem Sportraum haben. Sie können Informationen über barrierefreies Planen und Bauen beim Land Steiermark, Abteilung 15 Energie und Wohnbau

anfordern, oder sich im Internet unter: **http://www.technik.steiermark.at/cms/dokumente/11507965_58814178/d38dda84/Broschuere_BB_01__.pdf** informieren.

Anreise:

Menschen mit Behinderung können mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem Fahrzeug anfahren. Wenn sich in der Nähe des Objekts eine Haltestelle für öffentliche Verkehrsmittel befindet, ist es wichtige, dass dieses Verkehrsmittel Menschen mit Behinderung eine selbstständige Beförderung ermöglicht.

Wenn ein Mensch mit Behinderung mit eigenem Fahrzeug anfährt, benötigt er einen Parkplatz, der sich in unmittelbarer Nähe des Objekteingangs befindet und für Menschen mit Behinderung markiert und reserviert ist.

Zugang:

Für einen Menschen im Rollstuhl ist es sehr wichtig, dass der Eingang in das Objekt treppenlos möglich ist. Jede Treppenstufe, die höher ist als drei Zentimeter, stellt für diesen ein unüberwindbares Hindernis dar. Auch das Gefälle der Auffahrtsrampen muss genügend leicht sein, damit er dieses problemlos überwinden kann, und darf nicht derart enden, dass der Manövrierraum zum Wenden ausgeht.

Gehörlose und Sehbehinderte können Treppenstufen, die mit Farbbändern markiert sind, leichter überwinden.

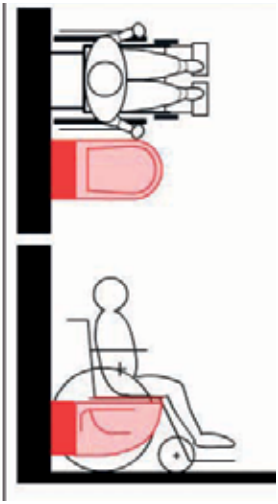
Eine automatische Glastür in das Objekt stellt für Blinde und Sehbehinderte ein Problem dar, das einfach durch entsprechende Farbmarkierungen gelöst werden kann. Diese werden horizontal am festen Teil der Türe angebracht, wobei am beweglichen Teil der Tür ein Pfeil angebracht wird, der in Richtung Öffnung zeigt.

Für Rollstuhlfahrer und Menschen die auf Hilfsmittel angewiesen sind stellen schwere Türen ein Problem dar, da sie diese nicht selbst öffnen können. Dies lässt sich durch einen automatischen Türöffner vermeiden, der durch die Betätigung eines Druckknopfes (in entsprechender Höhe) aktiviert werden kann.

Innenraum:

Die Tür in das Objekt muss für Rollstuhlfahrer mindestens 80 cm breit sein (für Sportrollstühle ist jedoch eine Breite von mindestens 100 cm erforderlich). In den Gängen ist eine Breite von 150 cm empfehlenswert, damit man aneinander vorbeikommen kann. Für Menschen die auf Hilfsmittel angewiesen sind (z.B. Krücken) ist es wichtig, dass der Boden nicht rutschig ist.

In den Umkleideräumen sollten die Gänge zwischen den Umkleideschränken und Bänken ebenfalls 150 cm breit sein. Die Ablagen müssen in erreichbarer Höhe sein.



Sehr wichtig ist eine zugängliche Toilette. Die Toilette sollte genügend Manövrierraum bieten und derart eingerichtet sein, dass sich ein Rollstuhlfahrer von beiden Seiten aus auf die Toilette setzen kann. Von welcher Seite aus sich dieser auf die Toilette setzt, hängt nämlich von seiner körperlichen Disposition ab. Eine große Hilfe stellt auch ein Griff auf beiden Seiten der Toilettenschüssel dar.

Auch die Duschen sollten für Rollstuhlfahrer bodeneben befahrbar und breiter als die üblichen sein. Es muss ein Wenderadius mit der Abmessung von 150 cm berücksichtigt werden. Der eigene Rollstuhl ist nicht zum Duschen geeignet, da er zu lange trocknen muss. Die optimale Lösung ist ein Rollstuhl zum Duschen, wobei eine andere Möglichkeit jedoch ein Duschsitz ist, auf den sich der Sportler vor dem Duschen setzen kann.

Blinde und sehbehinderte Menschen benötigen Leitsysteme, mit deren Hilfe sie den Weg zu den einzelnen Räumen finden können. Für sehbehinderte Menschen stellt eine Kontrastsignalisierung, folglich farbintensive Streifen im Boden, eine Hilfe dar. Für Blinde ist eine taktile Signalisierung erforderlich, um auf dieser ihre Stöcke zu führen.

Die Bezeichnung der Räume muss für Sehbehinderte ausreichend groß sein, damit sie sie lesen können. Informationen für Blinde bzw. Sehbehinderte sollten in der Blindenschrift bzw. in einer mindestens 2 cm hohen Druckschrift geschrieben stehen.

Menschen mit Lernschwierigkeiten erleichtert die Verwendung von Piktogrammen die Orientierung im Raum enorm.

Dieselben Zugangsregeln gelten auch für Menschen mit Behinderung, die an den Sportaktivitäten gerne als Zuschauer teilnehmen möchten. Diesen muss ein möglichst kurzer Weg vom Parkplatz bis zum Schauplatz ermöglicht sowie Personen im Rollstuhl gewährleistet werden, dass sie das Geschehen von ihrer niedrigeren Höhe aus ungestört verfolgen können.

Nützliche Links:

Nützliche Anleitungen für Arbeitsausführende:

- http://www.technik.steiermark.at/cms/dokumente/11507965_58814178/d38dda84/Broschuere_BB_01__.pdf
- http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/75932419/DE/

6. Vorteile einer guten Organisation und Art der Organisation des Behindertensports

Attraktive Programme

In den Vereinen, deren Grundtätigkeit der Sport ist und die für die Ausübung der Tätigkeit im Bereich des Sports finanziert werden, ist die Motivation der Gewinnung neuer Mitglieder sehr groß. Durch neue Mitglieder intensiviert der Verein auch seine Tätigkeit. Damit der Verein neue Mitglieder, sowohl Menschen mit als auch ohne Behinderung, anwerben kann, muss dieser natürlich attraktive Programme bereitstellen.

Motivation von Menschen mit Behinderung und ihres Umfeldes

In die Vereine, die sowohl für Menschen mit als auch ohne Behinderung bestimmt sind, können sich Menschen mit Behinderung gemeinsam mit Freunden und Familienangehörigen einbinden und in diesen tätig sein. Das bedeutet, dass diese Menschen integriert sind. Das ist ein Vorteil im Vergleich zu Behindertenvereinen, die oftmals kein Training für Menschen mit Behinderung ermöglichen. Ein neues Mitglied kann am leichtesten dadurch angeworben werden, indem ihm ermöglicht wird, sich gemeinsam mit Freunden zum Training anzumelden oder sich der Gruppe anzuschließen, in der seine Freunde schon trainieren.

Einbindung von Ärzten, Therapeuten und Lehrern, die mit Menschen mit Behinderung arbeiten

Zunächst bindet man die Eltern in den Verein und die Arbeit mit jungen Menschen mit Behinderung ein. Eltern wissen immer am besten und sofort danach die Fachschaft, was ihr Kind machen kann. Alle zusammen können dafür sorgen, dass ein Kind beginnt, sich am Sport zu beteiligen und dass es beim Sport nach der Grundidee von Dr. Ludwig Guttman aktiv ist: **ES SPIELT KEINE ROLLE, WELCHER KÖRPERTEIL BEEINTRÄCHTIGT**

IST, ES IST WICHTIG DEN RESTLICHEN TEIL ZU ENTWICKELN UND ZU NUTZEN. Natürlich gilt dasselbe für ältere Menschen mit Behinderung, die ihren Körper bereits kennen und selbst viel zur Entwicklung beitragen können.

Einbeziehung von Medien

Das Wesentliche für den Erfolg eines Vereins ist die Gewinnung neuer Mitglieder - sowohl Menschen mit als auch ohne Behinderung. Hier können alle Medien eine wesentliche Rolle spielen. Am schwierigsten ist es, einem Menschen mit Behinderung Mut zu machen, dass er beginnt, Sport zu treiben. Deshalb müssen alle verfügbaren Medien eingesetzt werden, sowohl diejenigen, die sich auf den Bereich der Menschen mit Behinderung spezialisiert haben, als auch alle öffentlichen Medien, damit diese den Behindertensport aus Sicht der Information über den Ablauf der Trainingsprogramme, über die Vorteile der Beteiligung von Menschen mit Behinderung am Sport, über die Sportwettbewerbe von Menschen mit Behinderung, als auch über die Promotion des Behindertensports vollkommen gleichberechtigt abdecken. Dabei ist es erforderlich gegenüber den Medien proaktiv aufzutreten und nicht darauf zu warten, dass die Medien zu einem kommen. Der Prozess ist langsam, jedoch wurden durch den beständigen und zielgerichteten Umgang mit den Medien, und auch das Lobbying in diesem Bereich, in den letzten Jahren schon merkliche Schritte im Bereich des Behindertensports auf staatlicher und lokaler Ebene unternommen.
Wir glauben, dass der Umgang mit den lokalen Medien auf lokaler Ebene viel einfacher ist. Dies würde sowohl den Vereinen als auch Menschen mit Behinderung zugutekommen.

Webpräsenz

Man muss die Internetmedien als Hilfsmittel bei der Sensibilisierung von Menschen mit Behinderung für das Training einsetzen können. Dabei muss die Aufmerksamkeit auf die Tatsache gerichtet werden, dass einige Menschen mit Behinderung Schwierigkeiten mit dem Lesen oder dem

Verständnis haben. Ein verständlicher und klarer Text und die Möglichkeit der Vergrößerung von Buchstaben erleichtert sowohl Menschen mit Behinderung als auch älteren Menschen das Lesen der Internetseiten.

Beispiel der Internetseite VolleySLIDE, die alle einlädt und unterstützt, die gerne Sitzvolleyball treiben würden.

Beispiel von Internetseiten und sozialen Netzwerken VolleySLIDE:

•Internetseite (Verbindungsseite unter allen Werkzeugen)

• Facebook - www.facebook.com/volleyslide

• Twitter - @volleyslide

• Blogs (Tumblr) - volleyslide.tumblr.com

• Video (Youtube) - www.youtube.com/volleyslide

• Datenbank (Dropbox, Drive)

7. Zusammenschluss im Konsortium und Suche nach gemeinsamen Synergien

Integration der lokalen Gemeinschaft:

Bei Ausschreibungen auf lokaler Ebene können sich in Slowenien auch Anbieter mit Programmen auf einzelnen Gebieten bewerben, die im Rahmen einer Sportart oder irgendwie anders als eine Interessengruppe in Form eines Konsortiums verbunden sind, wobei sie in ihrem Antrag mittels eines Konsortialvertrags bzw. einer Erklärung die Rolle jedes einzelnen Konsortialmitgliedes sowie die Art der Finanzierung des Programms, das Gegenstand ihrer Bewerbung ist, definieren müssen. Das Konsortium wird im Beurteilungsverfahren der Ausschreibungsanträge als Bewerber betrachtet (Quelle: Ausschreibung der Stadtgemeinde Ljubljana MOL).

Das Letztere ist von wesentlicher Bedeutung. Da das Konsortium als Bewerber auftritt, ist es wesentlich stärker und erfüllt auch die Ausschreibungsbedingungen leichter.

Was ist ein Konsortium?

Ein Konsortium besteht aus einzelnen Ausführenden der Sportprogramme, die sich mit der Absicht sowohl einer effizienten Ausführung des Programms als auch einer erfolgreichen Geschäftsführung für den Bedarf der Ausführung eines oder mehrerer Programme zusammenschließen. Die Mitglieder des Konsortiums bestellen aus ihrer Mitte den Träger des Konsortiums.

Das Recht auf die Erwerbung des Status des Ausführenden sowie das Recht auf die Mitfinanzierung der Programme und auf die Verwendung des Netzes der öffentlichen Sportobjekte haben die Ausführenden, die:

- ihren Geschäftssitz bzw. ihren ständigen Wohnsitz in der lokalen Gemeinschaft haben und auf dem Gebiet der lokalen Gemeinschaft tätig sind. Im Falle eines interkommunalen Konsortiums ist es notwendig, dass sich der Sitz in der Gemeinde befindet, die im Konsortium mitwirkt.
- für die Ausübung der Tätigkeit im Sport registriert sind;
- die Personal- und Organisationsbedingungen für die Realisierung der Programme haben, die für die Teilnahme an der Ausschreibung angemeldet werden;
- den Status eines Sportvereins haben, dessen Mitglieder den Mitgliedsbeitrag zahlen und der Verein eine geordnete Sammlung der Mitglieder und der Teilnehmer an einzelnen Programmen hat;
- den Status eines Sportvereins haben und in kollektiven Sporten mit ihren Mannschaften Wettspiele auf dem Gebiet der lokalen Gemeinschaft veranstalten, es sei denn, dass ihnen das aus objektiven Gründen nicht möglich ist;
- alle ihre Verbindlichkeiten beglichen haben;
- mindestens zwei Jahre tätig sind;
- alle übrigen Bedingungen erfüllen, die mit der lokalen Ordnung festgelegt sind.

Durch das Konsortium kann nach gemeinsamen Strategien gesucht werden.

Mögliche Konsortien:

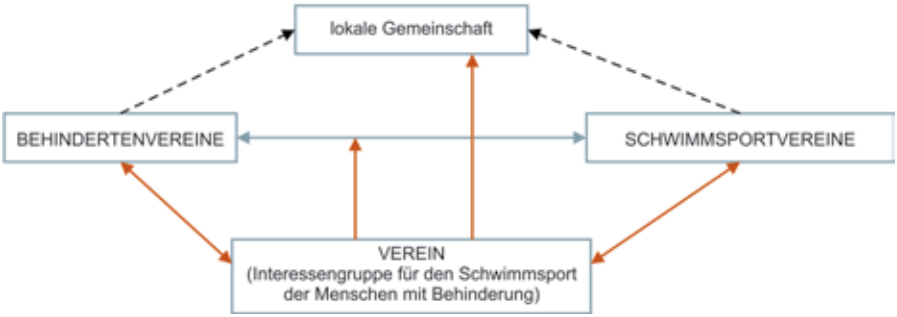
1. Ein Konsortium der Sport- und Behindertenvereine, die in der Absicht zusammengeschlossen sind, Sportaktivitäten für Menschen mit Behinderung in der lokalen Gemeinschaft zu organisieren.
2. Ein Konsortium der Sport- und Behindertenvereine, die in der Absicht zusammengeschlossen sind, eine Sportart zu organisieren.
3. Ein interkommunales Konsortium der Sport- und Behindertenvereine, die in der Absicht zusammengeschlossen sind, Sportaktivitäten für Menschen mit Behinderung in mehreren Gemeinden zu organisieren (die Gemeinden treten in das Konsortium aufgrund einer Absichtserklärung und der Vereinbarung über die Kostenteilung ein).
4. Ein interkommunales Konsortium der Sport- und Behindertenvereine, die in der Absicht zusammengeschlossen sind, eine Sportart in mehreren Gemeinden zu organisieren (die Gemeinden treten in das Konsortium aufgrund einer Absichtserklärung und der Vereinbarung über die Kostenteilung ein).

Wesentliche Punkte, die zum Erfolg führen:

1. Im Falle der Gründung eines Konsortiums muss die Leitung der lokalen Gemeinschaft darüber verständigt werden und es müssen nach Möglichkeit auch die Richtlinien der lokalen Gemeinschaft beachtet werden.
2. Den Behindertenvereinen muss nachgewiesen werden, dass es sich um keine Bewerbung um ihre bei der Gemeinde sichergestellten Finanzmittel handelt.
3. Das Konsortium sorgt für einen Sportprofessor bei einem der Konsortialpartner und erfüllt dadurch die gesetzlichen Bedingungen für die Bewerbung um die Sportprogramme.
4. Die Sportvereine, die sich zusammenschließen, müssen auf lokaler Ebene eingetragen sein und die lokalen Behindertenvereine müssen verzeichnet haben, dass sie auf dem Sportgebiet tätig sind.
5. Mit den Schulen und Gemeinden wird eine Absichtserklärung unterzeichnet.

6. Das Konsortium legt die Art der Finanzierung fest und bestimmt den führenden Konsortialpartner.
7. Es werden der Medienansatz sowie die Art und Weise gefunden, Menschen mit Behinderung zum Beitritt zu animieren.

Konsortium – SCHWIMMSPORT



8. Anstelle des Abschlusses drei Beispiele eines integrativen Sports

Freizeitsport ist gesund. Beim österreichischen Ministerium für soziale Sicherheit und Generationen hat man errechnet, dass gegenüber den 301 Millionen Euro Kosten, die Sportverletzungen verursachen, ein Nutzen in Höhe von 567 Millionen Euro steht, der aufgrund der Krankheitsvorbeugung entsteht. Jedoch haben Freizeitsport und Sport noch eine Reihe anderer positiver Wirkungen. Eine solche ist die Verbundenheit zwischen Menschen, die dasselbe Ziel verfolgen. Deshalb ist der Sport eine hervorragende

Gelegenheit zur Integration, zur Überwindung von Vorurteilen und den Aufbau einer toleranteren Gesellschaft.

In der Fortsetzung stellen wir anstelle des Abschlusses drei Sportarten vor, die Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam ausüben können und die für alle Teilnehmer eine Herausforderung darstellen und den Körper stärken.

SHOWDOWN

Showdown (Tischtennis für Blinde) ist ein dynamischer und flexibler Sport, bei dem zwei Spieler gegeneinander antreten. Es wird auf einem rechteckigen Tisch mit zwei Toren an jedem Ende und Mittelplatte gespielt. Es wird mit zwei Schlägern und einem Klingelball gespielt, in dem Metallstückchen integriert sind, die diesen hörbar machen. Da der Ball eine enorme Geschwindigkeit erreicht, müssen die Spieler auch einen Handgelenkschutz tragen. Das Ziel des Spiels ist, den Ball mit dem Schläger auf die gegenüberliegende Seite des Tisches unter die Mittelplatte in das Tor des Gegners zu schlagen, während der Gegner versucht, dies durch Abwehr zu verhindern. Das Spiel dauert so lange, bis einer der Spieler 11 Punkte erzielt hat und mindestens zwei Punkte in Führung liegt, bis zur Grenze von 16 Punkten. Nach diesem Ergebnis gewinnt derjenige mit dem ersten erzielten Punkt. Das Spiel hat auch viele sonstige Regeln, die Sie auf der slowenischen Internetseite www.showdown.si/?PRAVILA oder der englischen Internetseite www.bbsv-online.org/A/media/Showdown/IBSAShowdownRulebook2009-2013.pdf nachlesen können.

Eine der Regeln ist auch, dass die Spieler unbedingt Augenklappen oder abgedunkelte Brillen tagen müssen, die das etwaige Sichtfeld der Spieler vollkommen abdecken.

Showdown hat seinen Ursprung im Westen Kanadas im britannischen Kolumbien. Es wurde in den 60er Jahren vom Blinden Joseph Lewis

erfunden, der es eine Reihe von Jahren gemeinsam mit dem kanadischen Sportler Patrik York entwickelte. Heute wird Showdown auf Freizeitsport- als auch Wettkampfebene in vielen Ländern der Welt gespielt.

Diese Sportart fördert die Koordination, Geschicklichkeit, das Gleichgewicht, die Feinfühligkeit, ein hohes Wettkampfniveau und steigert das Gefühl der Perfektion.

Jegliche Fragen können gerichtet werden an info@zsis.si oder ghabjan@siol.net

Wichtige Internetseiten:
www.showdown.si/ und www.showdowngermany.de/
Internationale Seite: www.ibsasport.org/sports/showdown/
YouTube: www.youtube.com/watch?v=jM5-jKdsVr4

SITZVOLLEYBALL

Abgesehen davon, dass Sitzvolleyball als eine paraolympische Sportart gilt, kann es in seinem Netzwerk mit dem Wunsch nach einem gemeinsamen Ziel alle vereinen, abgesehen von der Behinderung oder Nichtbehinderung. Da es eine ideale integrative Sportart ist, ist es somit weit mehr als nur ein Sport.

Grundregel: Der Po zählt!

Die Regeln des Sitzvolleyballs unterscheiden sich nicht wesentlich von den klassischen Volleyballregeln. Die Grundregel ist, dass der Po zählt, und dass alles andere an diesen angepasst ist - der Volleyballplatz ist kleiner, das Netz niedriger, wobei die Position des Gesäßes als Übertreten gilt. Wenn man z. B. den Ball serviert, ist nur wichtig, dass ihr Po hinter der Linie ist, die Beine können überall sein. Aber aufgepasst, bei dieser Volleyballart kann der Service der Gegnermannschaft blockiert werden. Natürlich muss der Po die ganze Zeit über, wenn man mit dem Ball in Kontakt ist, unbedingt in Kontakt mit dem Boden sein, sonst pfeift der Schiedsrichter ein sog. Aufstehen aus, was beim Sitzvolleyball der Gegnermannschaft einen Punkt bringt. So wie bei den übrigen Sportarten sind auch hier einige Variationen im Hinblick auf die Zusammensetzung der Mannschaft möglich - wenn es sich um Damenmannschaften handelt, wird das Netz um 10 cm abgesenkt, und ist somit anstelle von 115 cm, 105 cm hoch. Da die meisten Mannschaften bei uns jedoch gemischt sind, wird einfach die sog. “Herrenhöhe” des Netzes, somit 115 cm verwendet. Das Spielfeld ist auf jeder Seite des Netzes 6 m breit und 5 m lang.

Außer diesem bestehen keine Unterschiede zwischen den klassischen Volleyballregeln und den Sitzvolleyballregeln. Jedoch ist der Sitzvolleyball (trotz gegenteiliger Überzeugung) viel schneller als der klassische Volleyball, vor allem aufgrund des angepassten Spielfeldes und der Netzhöhe. Da das Spielfeld kleiner und das Netz niedriger ist, ist der Weg, den der Ball überfliegen muss, viel kürzer, weshalb die Spieler aufmerksamer und reaktionsschneller sowie die ganze Zeit über in einer maximal ausgestreckten Position sein müssen. Darüber hinaus bewegen sich die Spieler auf dem Spielfeld mithilfe der Hände, die diese auch für die Abgabe des Balls benötigen.

Da es sich um eine Sportart handelt, bei der die Beine nur „toter Ballast sind, den man mit sich schleift“, sind gerade die Beine dasjenige, was einen bei dieser Sportart am meisten behindern kann. Und in dieser Sicht haben bei dieser Sportart Menschen mit Behinderung einen Vorteil gegenüber Menschen ohne Behinderung, da sie sich schneller bewegen können.

Obwohl Sitzvolleyball für Menschen mit einer Amputation sehr gut geeignet ist, möchten diese Volleyballspieler alle, auch Menschen ohne Behinderung, insbesondere jedoch ehemalige Volleyballspieler und andere Sportler zum Spiel auffordern, vor allem jene, die sich infolge von Verletzungen nicht mehr an ihrem Sport beteiligen können. In die letzteren, also ehemaligen Sportler und Menschen ohne Behinderung, setzen sie die größte Hoffnung, da sie davon überzeugt sind, dass sie durch deren Präsenz auch weitere Menschen mit Behinderung anziehen werden. Die Integration ist nämlich der Schlüsselfaktor dieser Sportart – die Tatsache, dass diese von jedermann und überall ausgeübt werden kann: Herren, Damen, Jung und Alt, ehemalige Sportler und „Nichtsportler“, Menschen mit und ohne Behinderung, zum Spielen sind nur ein Ball und ein Netz erforderlich, das Spielfeld kann jedoch in jeder Sporthalle mit dem Badmintonplatz kombiniert werden. Eine ideale integrative Sportart also, die bei uns die erfolgreichste paraolympische Mannschaftssportart ist, und auch global immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Sitzvolleyball wird in diesem Jahr gleichwertig in den Slowenischen Volleyballverband integriert werden.

Jegliche Fragen können gerichtet werden an odbojkasede@gmail.com

Wichtige Internetseiten:
Slowenische Facebook-Seite: www.fb.com/odbojkasede
Internationale Seite: www.volleyslide.com
YouTube: www.youtube.com/volleyslide

GOALBALL-Spiel mit Klingelball (Goalball)

Goalball ist eine der beliebtesten Sportarten für Blinde und Sehbehinderte Menschen. Das Spiel wird schon seit dem Jahr 1946 gespielt (Erfinder sind der Österreicher Hans Lorenzen und der Deutsche Sepp Reindle), wobei es seit dem Jahr 1976 auch eine paraolympische Sportart darstellt.

Während des Spiels tragen alle Spieler spezielle abgedunkelte Brillen, weshalb sie dazu gezwungen sind, das Spiel mit den übrigen Sinnen, vor

allem mit dem Hörsinn, zu verfolgen und zu erfassen. Die dunklen Brillen setzen Blinde und Sehbehinderte Spieler beim Spiel derart gleich, dass alle dieselben Spielbedingungen haben. Die Markierungen auf dem Spielfeld sind an die „blinden“ Spieler angepasst, indem sie diese ertasten können.

Goalball ist ein Spiel zwischen zwei Mannschaften mit jeweils drei Spielern auf dem Spielfeld und maximal drei Wechseln. Es wird in der Sporthalle auf einem Spielfeld mit der Größe von 18 m x 9 m gespielt. Das Spielfeld ist in drei Teile unterteilt. Aufgrund dessen wird das Spielfeld grundsätzlich in drei Spielfelder bzw. Spieldrittel unterteilt (Abwehr, angreifendes und neutrales Drittel). Auf jeder Seite steht ein Tor, das neun Meter lang ist. Es wird mit einem sog. Klingelball gespielt, der 1,25 kg wiegt und 8 Löcher und Glocken im Inneren hat, die mit Lärm ankündigen, wo sich dieser befindet. Als Interessantheit muss erwähnt werden, dass Messungen auf den Paraolympischen Spielen ergeben haben, dass der Ball eine Geschwindigkeit von über 60 km/Stunde erreichen kann.

Selbstverständlich tragen die Wettkämpfer aufgrund der Verletzungsgefahr Schutzkleidung wie Schienbeinschützer, Knieschützer, Ellbogenschützer, Suspensorien usw.

Das Ziel des Spiels ist, den Ball in das Gegnertor zu bringen, während sich die Gegnermannschaft bemüht, dies zu verhindern. Das Spiel dauert 24 Minuten und ist in 2 Halbzeiten mit einer Länge von 12 Minuten unterteilt.

Jegliche Fragen können gerichtet werden an info@zsis.si

Goalball-Regeln: http://msdb.mt.gov/GOALBALLrules.pdf
Internationale Seite: www.paralympic.org/goalball
YouTube: www.youtube.com/watch?v=L6fEkRfO3os&feature=related
www.youtube.com/watch?v=wEmp-ycfFtM&feature=related

9. Nützliche Links:

- Sport-Netz Gleicher: http://www.zsoms-mrezenje.si/
- Behindertensportverband Slowenien - Paraolympisches Komitee: http://www. zsis.si/
- Kinder- und Jugendsportverband Slowenien: http://www.zsoms.si/
- In der Gemeinde Maribor können Sie sich in Zusammenhang mit allen Fragen in Bezug auf die Behindertenproblematik an den Behindertenrat der Stadtgemeinde Maribor wenden: invalidi@maribor.si

www.equity-siat.eu

Die Internetseite des Projekts EQUITY enthält zahlreiche nützliche Informationen für Sportvereine und Menschen mit Behinderung, wo auch Sie den Menschen mit Behinderung Ihr behindertenfreundliches Angebot vorstellen können.

Verwendete Fotografien:

Seite 6:
iStockphoto.com

Seiten 11, 13, 14, 16, 17, 22, 42, 43, 45:
Archiv des Behindertensportverbandes Slowenien (http://www.zsis.si/)

Seite 15:
Mitja Ličen

Seiten 18, 19, 20:
Enrico Radaelli / Holding Graz

Seite 21:
DPSG-Diözesanverband Paderborn

Seiten 29, 31, 32, 33:
Archiv des Projekts Accesible world for all, Respecting differences

Seite 30:
Günter Hönigsperger

EQUITYa
equalpossibilities

EQUITYa
equalpossibilities

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Das Land Steiermark

ÖZIV Österreichischer Zivil-Invalidenverband Landesgruppe Steiermark

ZDIS Medobčinsko društvo invalidov Murska Sobota

Hariberg

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota
Centre for Health and Development Murska Sobota

Regionalmanagement Graz & Graz-Umgebung