

## **SPORTPROJEKT FIT – FÖRDERUNG, INKLUSION, TRAINING (SV SALAMANDER KORNWESTHEIM / 46PLUS DOWN-SYNDROM STUTTGART)**

### **Bezeichnung des Projekts:**

Sportprojekt FIT - Förderung, Inklusion, Training

### **Name der Institution, des Vereins oder der Gruppe, die die Initiative umgesetzt hat:**

SV Salamander Kornwestheim in Kooperation mit 46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e.V.

### **An welchem Ort oder in welcher Region haben Sie Ihre Initiative umgesetzt?**

Kornwestheim – Region Stuttgart

### **Ausgangslage: Welche Herausforderung galt es für Sie im Corona-Jahr 2020 zu bewältigen?**

Wir konnten mit unserer inklusiven Sportgruppe noch sehr erfolgreich bei den nationalen Winterspielen der Special Olympics in Berchtesgaden teilnehmen – als Leichtathleten insbesondere bei den Schneeschuhrennen – doch dann kam in der darauffolgenden Woche der Lockdown. Die großartige Begeisterung über die gewonnenen Medaillen, das Feuer in den AthletInnen, das noch knisterte, die unendliche Freude im Team, die Leidenschaft für den Wettkampf und die Herzlichkeit zwischen unseren SportlerInnen mit und ohne Handicap... waren schlagartig dahin – und alle fielen erstmal in ein großes tiefes Loch! In unserer inklusiven Sportgruppe trainieren über 30 junge AthletInnen mit Down-Syndrom. Sie zählen aufgrund ihrer Behinderung zur Risikogruppe. Die Hälfte davon ist mit einem Herzfehler zur Welt gekommen, alle haben eine angeborene Muskelhypotonie. Für uns als Trainerteam ist es daher umso wichtiger gewesen, gerade für diese SportlerInnen weiterhin ein Bewegungsangebot zu schaffen, um die bis dahin erreichte Athletik zu erhalten und generell das Immunsystem zu stärken.

### **Umsetzung: Was haben Sie sich einfallen lassen, um diese Situation zu bewältigen?**

Im ersten Schritt gab es für alle SportlerInnen der inklusiven Sportgruppe per E-Mail einen Trainingsplan in leichter Sprache mit Bilderfolgen von verschiedenen Übungen für Zuhause. Nach kurzer Zeit haben wir ein Fitness-Video mit zwei unserer Sportler – 1 x mit Handicap und 1 x ohne Handicap (Geschwister) – gedreht und allen Sportler/innen zur Verfügung gestellt. Die Resonanz darauf war überwältigend! Unsere SportlerInnen haben damit wesentlich öfter trainiert als sie es im Regelbetrieb machen würden. Daraufhin haben wir uns von allen SportlerInnen und TrainerInnen ihre Lieblingsübungen per Videosequenzen zusenden lassen und daraus ein weiteres Fitness-Video zusammengeschnitten. Im weiteren Verlauf des Lockdowns haben wir wöchentliches Live-Training per Skype in zwei altersgerechten Gruppen angeboten, das im Wechsel von unseren TrainerInnen angeleitet wurde. Mit Beginn der offiziellen Wiederaufnahme des Sportbetriebs haben wir ein umfangreiches Hygiene- und Trainingskonzept für unsere inklusive Sportgruppe vorgelegt und konnten von Anfang an unser Training wieder anbieten. Seitdem trainieren wir wieder gemeinsam, zunächst im Freien und inzwischen auch in der Halle, in festen Kleingruppen mit den Schwerpunkten Sprung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Dabei haben wir insgesamt acht ÜbungsleiterInnen pro Trainingseinheit im Einsatz!

### **Erfolg: Was konnten Sie mit Ihrer Initiative bewirken?**

Wir konnten während des Lockdowns insbesondere unsere SportlerInnen mit geistiger Beeinträchtigung vom Sofa locken und zu sportlicher Bewegung animieren, dadurch ihre Athletik erhalten und ihr Immunsystem

stärken. Und der positive Nebeneffekt: alle hatten dabei sichtlich Spaß und haben sogar ein größeres Trainingspensum absolviert als zuvor!

### **Nachhaltigkeit: Wie können Sie auch in Zukunft von den Erfahrungen profitieren?**

Die Not macht erfinderisch: man muss in der Trainingsgestaltung kreativ und flexibel sein sowie offen für neue Ideen. Dabei muss man die technischen Möglichkeiten nutzen und neue Wege gehen.

### **Optional: Wofür würden Sie im Falle eines Gewinnes den Geldpreis einsetzen?**

Unser großer Traum ist die Teilnahme mit unseren Unified-Sprintstaffeln an den Special Olympics World Games 2023 in Berlin. Bis dahin sind es noch einige Stationen der Qualifikation, wofür wir gerne das Geld einsetzen würden.

### **Eingereichte Dokumente:**

Ein Video, zwei Fotos.

