

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

# plusPunkt

Integración durch Sport

# plusPoint

Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport

01.2017







- 04 **Voluntari, Umweltfarbe und 200 kg Äpfel**
- 23 **Voluntari, des Nusch et 200 kg de pommes**
- 28 **Voluntari, colori ecologici e 200 kg di mele**



14 **Praxis+ – Theraband**



- 08 **Tendenzen – Präferenzen**
- 25 **Tendances – préférences**
- 29 **Tendenze – obiettivi**



19 **Eine langfristige Bewegung lancieren**



- 06 **Förderkette funktioniert!**
- 23 **La chaîne fonctionne!**
- 28 **La catena funziona!**



24 **Journées découvertes**



- 22 **Schneesport-Ausbildung**
- 26 **Formation aux sports de neige**
- 30 **Formazione sport sulla neve**

**Impressum – Empreinte**

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 18300 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/traductions: Interlignes. Fotos/Photos: PluSport, Matthias Glarner, Marcus Hartmann, Axpo, ETH Zürich, Fragile Suisse, Aktion Mensch, ZVG, Inserate: PluSport, Volketswil. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

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

Unsere Partnerorganisationen  
Nos organisations partenaires



# CHF 10 000.—



Aufgefallen

Spende für PluSport: Schwingerkönig Matthias Glarner, Ex-Fussballer Kubilay Türkyilmaz und das ehemalige Ski-Ass Sonja Nef haben den Gewinn der «Kilchspergers Jass-Show» an PluSport gespendet. Matthias Glarner: «Ich konnte mich aus meiner Zeit als Sportstudent noch an PluSport und dessen Aufgaben erinnern. Wir drei haben uns sehr schnell zu dieser Spende entschieden, auch mit dem Wissen, dass nicht alle in einer so privilegierten Form Sport treiben dürfen, wie wir das getan haben oder noch am Tun sind. Dementsprechend haben wir in der Show auch Vollgas gegeben.»

## Senkrechtstarter

Vom Uni-Bern-Student zum Lehrteam-Mitglied von PluSport: Thomas Schnyder startete vor wenigen Monaten motiviert durch die Kooperation mit der Uni-Bern mit seiner Ausbildungslaufbahn bei PluSport und ist nun auf dem Weg zum esa-Experten in unserem Lehrteam. Sportbegeistert, engagiert und motiviert setzt er sich als Hauptleiter von zwei Sportgruppen in Konolfingen für die Clubs ein, unterstützt PluSport an Events und ist auch in den Camps aktiv. All-in-one-Nachwuchsförderung!

**Luigi Ponte**, PluSport-Projektleiter «Football for all», wurde von den Aargauer Sportjournalisten zum Aargauer Funktionär, respektive Schiedsrichter des Jahres gewählt.



## Frisch in den Frühling

Sobald die ersten Strahlen der Frühlingssonne durch die dreckigen Fensterscheiben scheinen, nehmen die meisten von uns wie auf Kommando den Lumpen in die Hand. Dann ist die Zeit da, wo es all jenen Dingen, welche nicht mehr sauber und mit Leichtigkeit daherkommen, zünftig an den Kragen geht. So haben auch wir die erste Frühlingsbrise genutzt und sind durch unsere Zeitschrift gefegt.

Platz für Neues wurde geschaffen, der Wunsch leserfreundlicher aufzutreten berücksichtigt, die klare Aufteilung der Sprache genutzt und den Namen von +punkt auf plusPunkt verdeutlicht.

Nach diesem neblig-kalten Winter freuen wir uns nun, Ihnen das plusPunkt im sauberen, frischen Look ins Haus senden zu dürfen und wünschen Ihnen bezaubernde Frühlingsgefühle beim Lesen.

Hanni Kloimstein,

Bereichsleiterin Marketing & Kommunikation PluSport



# Voluntari, Umweltfarbe und 200 kg Äpfel

Eindrückliche Fakten zum IPC Weltcup Ski Alpin in St. Moritz.

**suva**care

Sicher betreut

**ottobock.**

**St. Moritz**  
TOP OF THE WORLD

- Sechs Medallensätze pro Tag: dafür kämpften 90 Athleten aus 22 Nationen (Frau/Mann, Sitting, Standing und visually impaired)
- Stoppuhren: Rosemarie Müller und Robert Signer messen im Ziel die Zeiten der Teilnehmenden mit herkömmlichen Stoppuhren. Als Backup; sollte die elektronische Zeitmessung ausfallen.
- Tor-Kontrolle: 20 Volunteers kontrollieren, ob die Tore richtig passiert werden.
- Grosses Früchte-Angebot: 50 kg Bananen, 200 kg Äpfel, 50 kg Mandarinen.
- Top-Bedingungen bei der Parallel-Challenge von PluSport: rund 50 Gäste treten gegen paralympische Athleten an und geniessen die einmalige Atmosphäre im Engadin.
- Arbeitsutensilien: Tischbock, Feilen, Bürsten, Bügeleisen, Spachteln, Akkubohrmaschine, Wachs – das sind die wichtigsten Arbeitsgeräte von Kevin Caduff, dem Servicemann des Schweizer Teams.



Früh auf dem Berg: 7.45 Uhr ist die Zeit für die Besammlung von 80 Personen auf der Corviglia. Die Helfer erfahren, wo genau sie eingesetzt werden und bereiten die Streckenbesichtigung vor. Danach wird die Piste nochmals präpariert.



Schweizer Küche: Gotthold Seifried war während 20 Jahren Küchenchef im Hotel Schweizerhof. Jetzt verwöhnt er Teilnehmende, Betreuer, Volunteers und Mitglieder des Organisationskomitees im Zielgelände. Für 300 Personen stehen täglich Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert bereit. Die Mahlzeiten werden im Hotel Schweizerhof vorgekocht und dann nach Salastrains gebracht.

Das Schweizer Team freut sich über die tollen Bedingungen und die Gastfreundschaft im Engadin.



- Im Zielgelände angetroffen: 500 kleine Weissweinflaschen, 150 Nusch (Bündner Nusstorte in Form eines Riegels), 200 Gummibärli-Säckchen, 780 Ricoverly Erfrischungsgetränke, 500 Halstücher, 350 Handwärmer und 200 Skibänder.
- Begeisterung bei den Athleten: für die Amerikanerin Melanie Schwartz ist die Schweiz ihr bevorzugter Stopp auf der Tour: «Die ganze Organisation, die Volunteers, die Berge – alles ist einfach super toll.» Ein Wort noch zur Schweizer Schokolade: «It's the best in the world.»
- Blaue und rote Umweltfarbe für die Pistenmarkierung: Martin Berthod von St.Moritz-Tourismus holt die Farben bei einem Bäcker und vom Golfplatz. Der Weltcup soll so umweltverträglich wie nur möglich sein.

Begehrte Interview-Partnerin: die ehemalige Weltklasse-Skifahrerin Maria Walliser nach ihrer Teilnahme an der beliebten Parallel Challenge.



Grosses Medieninteresse: SRF, ARD und Tele Top berichten ausführlich über das Renngeschehen. Auch die Engadiner Post, die Berner Zeitung und das SUVA-Mitglieder-Magazin publizieren Portraits zum Weltcup-Anlass.



Voluntari bei der Pistenpräparation: das Rutschteam besteht aus 12 – 18 Personen. Im Vergleich dazu: bei der alpinen Ski-WM waren für diese Aufgabe rund 90 Personen im Einsatz.





## Die Förderkette funktioniert!

**Robin Cuche und Theo Gmür – unsere Nachwuchssportler schlagen zu und fahren an die Weltspitze!**

Robin Cuche/NE und Theo Gmür/VS heizen den Routiniers im Swiss Paralympic Skiteam mächtig ein. Während der ganzen Saison zeigten die beiden ihr Können. Und zugeschlagen haben die Youngsters an der WM in Tarvisio/ITA Ende Januar: je eine Silbermedaille in der Super-Kombination für Robin Cuche (19) und für Theo Gmür (20) im Riesenslalom!

Die beiden PluSport-Athleten durchlaufen seit ein paar Jahren die Nachwuchs-Förderkette mit Stützpunkt-Trainings, Coaching und Beschickung an nationale und internationale Wettkämpfe. Mit viel Talent und harter Arbeit haben sie nun bereits Paralympioniken geschlagen.



**Theo Gmür mit vollem Risiko unterwegs auf der Fahrt zum Podestplatz 2 im Riesenslalom.**



**Mit angriffigem Fahrstil sichert sich Robin Cuche die Silbermedaille in der Super-Kombination.**

## Fonds Material und Prothesen

**Sportförderung für nachhaltige Integration durch Sport**



PluSport hat im letzten Jahr bereits einige ambitionierte Sportler finanziell bei der Anschaffung von adaptiertem Material wie zum Beispiel Sportprothesen, Protektoren oder angepassten Fahrrädern (Tandems, Dreiräder) unterstützt.

Der Fonds soll im Laufe des Jahres wieder soweit geöffnet werden, dass weiteren Vergaben nichts im Wege steht.

Von unserem Fonds profitieren können ambitionierte PluSport-Mitglieder mit IV-Rente oder medizinisch erwiesenem Handicap, PluSport-Kaderathleten oder -Nachwuchssportler.

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns: [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch).

## «Wir wollen eine langfristige Bewegung lancieren»

**Sarah Springman erhielt einen Orden für ihre Verdienste im Sport von der Queen und repräsentiert als ETH-Rektorin die erfolgreiche Weltpremiere Cybathlon.**

**Was hat der Cybathlon bewirkt?** Der Cybathlon hat gezeigt, dass technologische Entwicklungen viel bewirken können, wenn sie auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten sind. Gleichzeitig ist mir bewusst geworden, dass viele Technologien noch in den Kinderschuhen stecken. Aber: Bereits kleine Entwicklungsschritte können für Menschen mit Behinderungen eine grundlegende Veränderung der Lebensqualität mit sich bringen – etwa, wenn jemand im Rollstuhl seinem Partner auf Augenhöhe gegenüberstehen kann.

**Haben Sie mit einem derart positiven Echo weltweit gerechnet?** Ja. Trotzdem bin ich darüber sehr erfreut. Und es ist uns wichtig, eine langfristige Bewegung zu lancieren, die über die eigentliche Veranstaltung hinausgeht. Wir möchten Menschen rund um den Globus mit dem Enthusiasmus für die Unterstützung von Menschen mit Behinderung anstecken. Die Interaktion zwischen Athleten und Publikum war so besonders schön mitzuerfolgen.

**Hatten Sie vor dem Cybathlon bereits Kontakt mit Behindertensport?** Ja, als Vizepräsidentin der International Triathlon Union habe ich mich dafür eingesetzt, dass das Internationale Paralympische Komitee den Paratriathlon ins Programm der Paralympischen Spiele in Rio de Janeiro aufnimmt – mit Erfolg. Während zweier Jahre habe ich damals einen Grossteil meiner Freizeit und Energie in die Koordination der Teilnehmer und deren Dossiers investiert und hatte die Ehre, auch einige der Medaillen zu übergeben.

**Wie wertvoll war für Sie die Zusammenarbeit mit PluSport?** PluSport war bei der Vorbereitung und der Durchführung des Cybathlon ein unverzichtbarer Partner. Wir sind dem gesamten Team sehr dankbar dafür, dass es uns mit seiner



**ETH-Rektorin Sarah Springman bei der Medaillenübergabe am Cybathlon.**

Expertise und seiner langjährigen Erfahrung so tatkräftig unterstützt hat. Gerade die gemeinsam organisierten Hands-on-Demos, bei denen die Besucher beispielsweise ausprobieren konnten, mit einem künstlichen Bein zu gehen oder mit einem Rollstuhl über unebenen Boden zu fahren, waren nicht nur sehr beliebt, sondern gaben den Besuchern auch die Möglichkeit, sich nochmals auf einer anderen Ebene mit dem Thema körperliche Einschränkungen und Barrieren auseinander zu setzen.

**Wie geht es weiter mit dem Cybathlon?** 2020 richtet die ETH Zürich den zweiten Cybathlon aus. Vor dieser Hauptveranstaltung in der Schweiz sind grössere spezifische Ausscheidungsrennen in den USA und Asien geplant. Neben dem sportlichen Wettkampf ist es der ETH Zürich auch weiterhin ein besonderes Anliegen, die gesellschaftliche Diskussion mit den Behindertenverbänden aktiv zu führen.

# Tendenz Abstieg – Präferenz Aufstieg

Die Entwicklungskonferenz 2017 stand im Zeichen der Nachwuchsförderung auf allen Ebenen des Verbands und der Mitgliederclubs, nach dem Motto: «Die Trends zeigen immer noch nach unten – wie schaffen wir jetzt den Turnaround?»



**In den Workshops führte die motivierte Stimmung zu konstruktiven Lösungsansätzen für die Nachwuchsförderung.**

Dieser Samstagmorgen begann mit einem traurigen Moment: der Abdankungsrede für PluSport Behindertensport Schweiz. So nahm Schauspieler Dominique Jann die rund 120 Anwesenden fiktiv mit ins Jahr 2027 und blickte zurück auf den Verlauf der letzten 10 Jahre, in denen man das Ruder hätte herumreissen müssen, um dem Mitgliederschwund, den sinkenden Leistungseinheiten und der Überalterung in den Clubs Gegensteuer zu geben. Damals vor 10 Jahren waren die Tendenzen bereits sichtbar, die Herausforderungen klar: Nachwuchs fördern war das Thema der Stunde, im Ernst. Man hätte verhindern können, dass PluSport Schweiz Ende 2026 nur noch 11 funktionierende Clubs verzeichnen konnte; ein Dachverband war überflüssig; die Auflösung beschlossen. Das hätte nicht sein müssen, schloss Schauspieler Jann vor betroffenen Gesichtern.

Der emotionalen Eröffnungsrede folgten spannende Diskussionen mit dem Ziel, dieses traurige Szenario zu verhindern. In Workshops wurden Ist-Analysen durchgeführt, Herausforderungen aufgezeigt und im Anschluss Lösungsansätze gesucht. Dies galt sowohl für die teilnehmenden Vorstandsmitglieder und Sportleiter aus den Sportclubs als auch für den Dachverband, denn «wir alle sind PluSport», betonte Geschäftsführer René Will.

Zusammen mit routinierten Moderatoren tauschten acht Gruppen am Vormittag eigene Erfahrungen aus ihren Sportclubs aus und legten damit die Grundlage für die Nachmittags-session. Dabei wurde ein individuelles Ideenpapier zu den eigenen Anliegen im Club erarbeitet. Netzwerken, neue Sportarten mit Schnuppertagen anbieten, Geselligkeit dem Sportprogramm anfügen, Institutionen kontaktieren, Präsenz zeigen an Anlässen in der Gemeinde, Ressourcen im Vorstand umbauen, Öffentlichkeitsarbeit, mit Nicht-Behinderten-Sportclubs zusammenarbeiten sind nur Beispiele aus einer langen Massnahmenliste.

Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen auch in die Weiterentwicklung der Nachwuchsförderungsstrategie des Verbands ein, welche an der Delegiertenversammlung zur Abstimmung kommen wird.

Die bleichen Gesichter vom Morgen hatten nach dem engagiert verbrachten Tag Farbe bekommen. «Ich glaube, wir alle ziehen am gleichen Strick und können die Trendwende schaffen» meinte PluSport-Präsident Peter Keller und verabschiedete eine Schar eifrig weiterdiskutierender Teilnehmer.

Marc-Eric Widmer

**Das Publikum fand die «Trauerrede» treffend und aufrüttelnd. Dieses Szenario soll für den Verband verhindert werden.**





# PluSport-Tag mit Trend+Sport+Fun

Freuen Sie sich mit uns auf den 9. Juli 2017! Nebst dem bewährten Sport- und Rahmenprogramm gibt es neue Trend-Sportarten: Streetracket, Headis, Dance-Fit, Schwingen, Yoga, Cycling, Karate, Krafttraining, Raftball, Discgolf und Music for everyone.

## Streetracket – das neue Bewegungsspiel – anyone, anywhere, anytime

- Vielseitiges Ballspiel für jedermann
  - Immer und überall spielbar
  - Es braucht keine spezielle Infrastruktur
  - Schulung aller koordinativen Fähigkeiten
  - Gesundheits- und Bewegungsförderung mit hohem Spassfaktor
  - Diverse Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen
  - Das Spielfeld wird von Hand gezeichnet
- Am PluSport-Tag ausprobieren!

## Yoga – Balance, Kraft und Entspannung

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Yoga ist eine Allround-Sportart, die sich ihr Trend-Dasein verdient hat.

- Yoga entspannt und kräftigt die Muskeln
- Yoga regt den Stoffwechsel an
- Yoga wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus

Wir bieten am PluSport-Tag Yoga-Schnupperlektionen.

## Dance-Fit – Musik, Rhythmus, Spass und das alles mit Fitness-Effekt

Dance-Fit ist eine Form von Fitness, die sich wie eine Party anfühlt. Neben abwechslungsreicher Musik quer durch alle Genres kommt man so nebenbei zu einem Workout, das Spass macht und motiviert.

Ein weiteres Angebot am PluSport-Tag. Sei dabei!



**DENK AN MICH**  
Ferien für Behinderte

**Wir unterstützen Plusport.**

Helfen auch Sie.  
PC 40-1855-4  
[www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch)



Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

**LEBENSFREUDE  
FÜR  
KINDER**

**MIT EINER KRANKHEIT ODER  
BEHINDERUNG.**

**WIR FREUEN UNS,  
DIE KINDERLAGER VON  
PLUSPORT ZU UNTERSTÜTZEN.**



**WWW.STERNSCHNUPPE.CH**

# Integration auf Verbandsstufe

Swiss Cycling bietet Hand für eine intensivere Zusammenarbeit mit den Behindertensport-Verbänden.



**Roger Bolliger,  
PluSport-Athlet  
an den Paralympics  
Rio 2016.**

Roger Bolliger (Bottenwil) fährt seit Jahren auf Strasse und Bahn erfolgreich wettkampfmässig Rad. Wie der Thurgauer Profi Stefan Küng. Der Unterschied zwischen den Weltklasse-Athleten: ein Bein und die Infrastruktur. PluSport-Mitglied Roger Bolliger musste sich nach einem Arbeitsunfall den rechten Oberschenkel amputieren lassen, vom Sport leben kann er im Gegensatz zum zweibeinigen BMC-Allrounder nicht. «Ich darf in Grenchen unter Coach Daniel Gisiger professionell trainieren, bin integriert. Davon profitiere ich», schwärmt der seit 2004 aktive 43-jährige Paralympioniker über die Zusammenarbeit mit den Nichtbehinderten.

## Totaler Kurswechsel?

Ziel muss sein, die Gemeinsamkeiten zu verstärken. «Wir sind für jede Lösung offen, können uns die verschiedensten Modelle vorstellen. Es geht darum, die Voraussetzungen zu verbessern», sagt der im Rollstuhl sitzende Swiss Cycling-Geschäftsführer Markus Pfisterer. «Dies betrifft nicht nur Roger Bolliger, sondern auch die Handbiker. Für sie ist jeweils am Montagmorgen die Bahn in Grenchen reserviert.»

Dass der Radsport von den beiden Behindertensport-Verbänden in die Verantwortung von Swiss Cycling übergeht, dürfte trotz schlechter Bilanz des Radteams an den Paralympics in Rio 2016 kein Thema sein. «Wenn die Verbände an einer intensiveren Zusammenarbeit interessiert sind, schauen wir ihre Vorschläge an», betont der ehemalige Ski-Paralympics-Teilnehmer Pfisterer.

## Wissenstransfer

Konkret ginge es bei der Integration auf Verbandsstufe um einen Wissenstransfer. Sei es im Materialbereich, bei der Aerodynamik, den Trainingsmethoden, gemeinsamen Lehrgängen oder Fortbildungen. In jedem Bereich könnten Aktive, Trainer, Funktionäre oder Mechaniker profitieren. «Wir müssen die Möglichkeit für unsere jetzigen Spitzenleute, aber auch den Nachwuchs nützen», ist Luana Bergamin, Bereichsleiterin Sport & Entwicklung bei PluSport, überzeugt.

Die Sportler würden eine stärkere Anbindung an Swiss Cycling begrüßen. «Ob im Rad- oder Skisport», weiss Markus Pfisterer, «lässt sich das Umfeld optimieren. Das muss unser Ziel sein.» Bolliger und Küng würden sich dann trotz unterschiedlicher Ausgangslage öfters austauschen können.

Urs Huwlyer



# Gemeinsame Sache

PluSport freut sich über die neue Zusammenarbeit mit der Swiss Karate Federation sowie Fragile Suisse.

## Kampfkunst für alle

- Karate ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich bis in das 19. Jahrhundert zurückverfolgen lässt. Die japanische Sportart erfordert Beweglichkeit, Schnellkraft und Belastbarkeit. Das Training basiert auf Schlag-, Stoss-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fussfegetechniken.
- PluSport geht neu eine Vereinbarung mit der Swiss Karate Federation ein – mit dem Ziel, Menschen mit einer Behinderung für Karate zu gewinnen.
- Swiss Karate plant attraktive Weiterbildungsangebote für Karatelehrer, etwa «Karate mit Handicap» oder «sportfachliche Beratung und Betreuung».
- Nach einigen Schnuppertagen konnten in Lausanne, Luzern, Biel und Dietikon bereits regelmässige Angebote für PluSport-Mitglieder etabliert werden.

**In vier Städten gibt es bereits Karate-Angebote für Sportler mit Behinderung.**



## Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Hirnverletzung

- Fragile Suisse unterstützt Menschen mit einer Hirnverletzung, ihre Angehörigen sowie Fachpersonen mit einem breit gefächerten Angebot.
- 10 Regionalvereinigungen bieten folgende Dienstleistungen: Beratung, begleitetes Wohnen, Treffpunkte, Selbsthilfegruppen, Freizeitaktivitäten, Kurse für Betroffene und Angehörige sowie Weiterbildungen für Fachpersonen.
- Der Verein engagiert sich stark in der Öffentlichkeitsarbeit und tritt für die Rechte von Menschen mit einer Hirnverletzung und ihren Angehörigen ein.
- Das Kursangebot ist gross und umfasst verschiedenste Interessensgebiete, wie etwa Gehirntraining, Malen, Yoga und Wandern. Weitere Informationen: [fragile.ch/kursprogramm](http://fragile.ch/kursprogramm)
- Neu bieten PluSport und Fragile Suisse 2018 und 2019 eine eintägige Weiterbildungsveranstaltung mit Wissensvermittlung zu Hirnverletzungen an.
- Die Sportangebote in PluSport-Camps, und -Clubs sowie an Anlässen sind auch für Menschen mit Hirnverletzung offen.



**Sportler mit Hirnverletzung können vom breiten PluSport-Angebot profitieren.**

# PluSport-Schneesportausbildung

Wertvolle Erfahrungen und viel Spass im Berner Oberland.

Neun Kurse, sechs Disziplinen, drei Sprachen, zwölf Kursleiter, sechs Probanden und 54 hochmotivierte Teilnehmende – einige kommen hier zu Wort.

## Ski Alpin mit Sehbehinderung

«Danke für diesen tollen Kurs. Bei so vielen motivierten Personen kam schnell viel Freude auf. Ich hatte grossen Spass und freue mich, das Gelernte nun auch ausserhalb des Kurses anwenden zu dürfen.»

Ramona

«Ich habe viel gelernt und freue mich auf weitere Sportcamps im Schnee, damit ich das Gelernte umsetzen kann.»

Erika



## Ski Alpin sitzend geführt (Dualskibob)

«Motiviertes und kompetentes Leiter-Team. Für das Bereitstellen von Material und Geräten wurde ein grosser Aufwand betrieben. So konnte ein relativ kurzer Kurs optimal gestaltet werden. Top!»

Bruno

«Lieber Marcel, herzlichen Dank für den spannenden, lehrreichen Kurs. Die Kontakte mit anderen Teilnehmenden waren sehr bereichernd.»

Anita

## Ski Alpin sitzend selbständig (Monoskibob)

«Bei Null anzufangen ist herausfordernd und spannend zugleich. Das abwechslungsreiche Kursprogramm hat mich begeistert. Ein grosses Merci an die Kursleitung und die Organisierenden.»

Michel

«Es hat mich sehr gefreut, wie gut ich Monofahren kann. Ich hoffe, von dieser einmaligen Erfahrung profitieren zu können, wenn ich selber unterrichten werde. Darauf freue ich mich sehr. Merci für den tollen Kurs. Ich hatte viel Spass.»

Judith





**Ski Alpin mit Körperbehinderung (stehend)**

«Die Ausbildung im Schnee hat meinen Horizont erweitert, da für mich der Aspekt der körperlichen Behinderung neu war. Das Ausprobieren der Stabilos und der simulierten Behinderungen sowie die Erfahrung mit dem Probanden brachten mir enorm viel. Als Newcomer fühlte ich mich sehr gut aufgehoben. Das macht «gluschtig» auf mehr.»

Jonas



**Ski Alpin mit geistiger Behinderung**

«Ursina verfügt über sehr viel Erfahrung und kann diese adressatengerecht weitergeben; sie ist immer aufgestellt, motiviert und fröhlich.» Fränzi

«Der Kurs war äusserst spannend – ein breites Spektrum in kurzer Zeit. Das Fahren mit den Probanden war eine sehr bereichernde Erfahrung.»

Elena

«Ursina ist eine sehr sympathische, humorvolle und kompetente Person. Der Kurs hat mir Spass gemacht. Merci!»

Moni

**Snowboard mit Sehbehinderung**

«Der Kurs war für mich sehr aufschlussreich, wir erhielten viel Zeit zum Üben – auch mit betroffenen Personen. Ich freue mich, das Gelernte bald anzuwenden!»

Anja

«Echt locker! Sehr aufgestellte, motivierte und kompetente Fachpersonen. Unserem Leiter gelang es, die Schwerpunkte in diesem eher kurzen Kurs perfekt zu setzen. Er hatte eine erfrischende Umgangsart; wir haben viel gelacht – und auch viel gelernt. Top!»

Samantha



## Grandioses Miteinander

Eine Erfolgsgeschichte geht weiter: Das Cooltour-Sommerlager in Bern findet vom 21. bis 29. Juli bereits zum neunten Mal statt. Ein Paradebeispiel, wie das Zusammenspiel von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung bereichernd für alle Beteiligten sein kann.



**Langeweile gibt's nicht: das Cooltour-Lager ist für alle jedes Jahr ein Hit.**

Noah schüttelt den Kopf: «Ich sagte, schau da und realisierte erst anschliessend, dass du ja blind bist.» Der 14-Jährige und sein Vis-à-Vis lachen. Solche und ähnliche Gegebenheiten sind alltäglich im Cooltour-Lager. Sie zeigen, wie unkompliziert die Teilnehmer miteinander umgehen – und zu Freunden werden. Immer wieder lässt sich staunen darüber, wie die rund 50 Nichtbehinderten und die 30 mit ganz unterschiedlichen Behinderungen gemeinsam Wege finden. Die Cooltour-Woche wird nicht nur als «cool» erlebt, sie wirkt auch prägend, berührend und vielfach stimmungshebend: für alle.

Das sind die Angebote für das Sommerlager vom 21. bis 29. Juli: Skaten, Streetart, Fashion-Queen, Filmen, Boxen und Streetdance. Tageskurse: Klettern, Fechten, Aare-Trekking, Journalismus, Styling, Tüfteln und Backen.

Mit Unterstützung von PluSport wird das Camp von Blindspot organisiert, der Nationalen Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [cooltour.ch](http://cooltour.ch).

## Die UEFA wird Partner von «Goal plus»

Der Europäische Fussballverband UEFA unterstützt für ein Jahr Ballsportarten.



Fussball ist die populärste Sportart der Welt – und auch Jugendliche mit einer Behinderung oder im Rollstuhl lieben Fussball. Und zwar aktiv! Deshalb hat PluSport das Projekt «Goal plus» lanciert, wel-

ches von der UEFA Foundation for Children unterstützt wird.

Das sind die zwei Teilprojekte:

- Play Football: Fussball für Kids mit Behinderung. Alle Kinder sollen sich sozial integrieren können. PluSport bildet neue Fussballgruppen und baut die bestehenden Turniere kontinuierlich aus.
- From Football to Rafroball: Neues Ballspiel für Kids im Rollstuhl. Das Ziel ist es, Turniere aufzubauen und neue Gruppen zu bilden.

Die UEFA Foundation for Children unterstützt das Projekt «Goal plus» während einem Jahr und will so den Kindern via Fussball den Zugang zu den Bereichen Gesundheit, Bildung und Sport ermöglichen.



# Thera-Band®

Thera-Bänder sind Bestandteil der Toolbox und können gratis ausgeliehen werden!

## Das Thera-Band – Anwendungsbereiche und Funktionsweise

Den Namen Thera-Band erhält das Latex- oder Gymnastikband vor allem in der Physiotherapie. Dort kommt es in verschiedenen Therapieformen zum Einsatz. Etabliert hat sich das Thera-Band in der Rekonvaleszenzphase nach einem Unfall, wo es oft darum geht, verlorene Muskelmasse sukzessive aufzubauen. Thera-Bänder können sehr gezielt für das Training bestimmter Muskeln oder ganzer Muskelschlingen eingesetzt werden. Insgesamt werden sieben unterschiedliche Bandstärken (Farben) vom Original-Hersteller angeboten. Sie sollen dazu beitragen, die Muskelkraft zu verstärken sowie die Koordination und die Körperhaltung zu verbessern.



## Die unterschiedlichen Stärken des Thera-Bandes

Der Originalhersteller Thera-Band® bietet Bänder in sieben unterschiedlichen Stärken an, wobei das gelbe Band den geringsten und das goldene Band den höchsten Widerstand aufweist. Je nach Zielgruppe sollten demnach die entsprechenden Bänder eingesetzt werden, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Je stärker die Dehnung, desto höher wird der Zugwiderstand. Wird das Band halbiert, kann der Widerstand zusätzlich erhöht werden.

### Widerstand in kg

	Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
<b>25 %</b>	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
<b>50 %</b>	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
<b>75 %</b>	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
<b>100 %</b>	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
<b>125 %</b>	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
<b>150 %</b>	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
<b>175 %</b>	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
<b>200 %</b>	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
<b>225 %</b>	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
<b>250 %</b>	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Dehnung in %

**Stärke der Farben aufsteigend von links nach rechts. Senioren (Gelb), Männer und Frauen (Rot, Grün, Blau), Leistungssportler (Schwarz, Silber, Gold).**

Quelle: [thera-band.de](http://thera-band.de)

## Praxis+

## Kräftigungsübungen

Allgemeine Trainingsempfehlungen:

- Wir empfehlen eine Übungsdauer von 60 Sekunden (s), dazwischen ca. zwei Minuten Pause. Ausserdem sollten die Übungen zwei bis drei Mal pro Training wiederholt werden.
- Für das Training der Kraftausdauer ist eine Mindestanzahl von 15 Wiederholungen (Wdh.) notwendig.
- Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen, nicht ruckartig!
- Thera-Band an stabilem, hartem Gegenstand fixieren (z.B. Sprossenwand, Stange, Türklinke etc.)




## Arme

Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Trizeps	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, eine Hand fixiert Thera-Band am unteren Rücken, der andere Arm ist gebeugt, der Ellbogen zeigt nach oben.</p> <p><b>Ausführung:</b> Oberen Arm langsam nach oben ausstrecken ohne den Ellbogen zu bewegen.</p>	
Bizeps	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Schrittstellung, mit einem Fuss auf die Mitte des Thera-Bandes treten.</p> <p><b>Ausführung:</b> Ellbogen abwechselnd beugen und strecken und dabei eng am Oberkörper halten.</p>	
Oberarme	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Schrittstellung in aufrechtem, hüftbreiten Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme gestreckt und schulterbreit. Theraband fixiert (z.B. an einer Stange)</p> <p><b>Ausführung:</b> Ellbogen nach hinten ziehen und dabei eng am Oberkörper halten.</p>	

**Oberkörper (Oberarme, Schultern und Brust)**




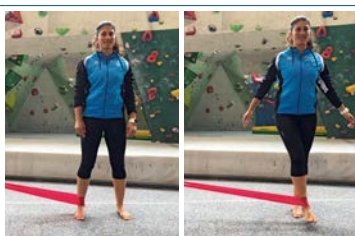
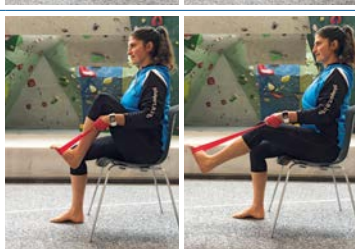
Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Oberer Rückenmuskel, Äusserer Brustmuskel und Schultergürtel (v.a. Rautenmuskel)	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe, Hände schulterbreit.</p> <p><b>Ausführung:</b> Arme öffnen, Ellbogen nach hinten und Schulterblätter zusammenziehen.</p>	
Schultermuskulatur (v.a. Deltamuskel), Oberarmmuskeln	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Thera-Bandes ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme und Schultern hängen lassen.</p> <p><b>Ausführung:</b> Arme gestreckt, seitlich nach oben führen, ohne dabei die Schultern nach oben zu bewegen.</p>	
Schultergürtel (v.a. Rauten- und Trapezmuskel), Bizeps	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Thera-Bandes ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Schultern hängen lassen.</p> <p><b>Ausführung:</b> Ellbogen eng am Körper nach hinten oben führen, dabei Schulterblätter zusammen drücken, Oberkörperposition nicht verändern.</p>	

**Rumpf (Bauch und Rücken)**

Unterer Rücken, gerade Bauchmuskulatur	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Hüftbreiter Stand, mit beiden Füßen auf das Thera-Band stehen, so dass beide Enden gleich lang sind. Das Thera-Band 1x überkreuzen und fest in den Händen halten.</p> <p><b>Ausführung:</b> Langsames Senken des Oberkörpers nach vorne (so weit wie möglich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren!) und anschliessendes Heben bis in die aufrechte Position ohne Hohlkreuz.</p>	
Schräge Bauchmuskulatur	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Grätschsitze, Oberkörper aufrecht. Thera-Band halbieren und die Schlaufe um einen Fuss legen. Mit beiden Händen die Bandenden fest halten. Je weiter man zur Schlaufe greift, desto stärker wird der Widerstand.</p> <p><b>Ausführung:</b> Langsames und kontrolliertes Drehen des Oberkörpers weg von der Schlaufe und wieder zurück. Wichtig: der Kopf dreht mit! Nach 15 bis 20 Wdh. das Band um den anderen Fuss legen und sich auf die andere Seite drehen.</p>	
Schräge Bauchmuskulatur und Rumpfstabilisatoren	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Thera-Band auf Höhe des Bauchnabels an der Sprossenwand (oder Stange) befestigen. Hüftbreiter Stand 90 Grad zur Wand. Arme Richtung Wand gestreckt, Thera-Band gespannt.</p> <p><b>Ausführung:</b> Thera-Band am Bauch vorbei von der Wand wegbeugen und wieder zurück. Nach 15 bis 20 Wdh. Seite wechseln.</p>	



## Gesäss und Beine

Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Vordere Oberschenkelmuskulatur	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Thera-Band auf Brusthöhe an der Sprossenwand einhängen, hüftbreiter Stand frontal zur Wand, Arme gestreckt vor dem Körper halten. Band gut vorspannen, allenfalls doppelt nehmen.</p> <p><b>Ausführung:</b> Langsam in die Hocke gehen (max. 90 Grad Kniewinkel!) und wieder aufstehen. Knie dürfen nicht über die Fusspitzen ragen.</p>	
Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Thera-Band zusammengeknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen. Mit einem Bein in die Schlaufe stehen und frontal zur Wand stehen. Thera-Band sollte in Ausgangsposition leicht gespannt sein.</p> <p><b>Ausführung:</b> Das Bein in der Schlaufe langsam nach hinten und wieder zurück bewegen. Nach 15 bis 20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Äussere Oberschenkelmuskulatur (Abduktoren)	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Thera-Band zu Schlaufe geknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen und am ÄUSSEREN Bein einhängen. Stand 90 Grad zur Wand.</p> <p><b>Ausführung:</b> Bein in der Schlaufe langsam nach aussen und wieder zurück führen. Oberkörper bleibt aufrecht. Wenn nötig mit einer Hand an der Sprossenwand festhalten. Nach 15 bis 20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Thera-Band zu Schlaufe geknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen und am INNEREN Bein einhängen. Stand 90 Grad zur Wand. Das Band muss beim weggestreckten Bein gespannt sein.</p> <p><b>Ausführung:</b> Das Bein in der Schlaufe von der Seithaltung zum anderen Bein ziehen und zurück. Wenn nötig mit einer Hand an der Sprossenwand festhalten. Nach 15 bis 20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Vordere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur	<p><b>Ausgangsstellung:</b> Aufrechte Sitzposition auf Stuhl, Schwedenkasten oder Langbank. Mit einem Fuss in die Thera-Band Schlaufe stehen und das Band mit den Händen festhalten. Je näher der Griff bei der Schlaufe, desto grösser der Widerstand. Das andere Bein muss Bodenkontakt haben.</p> <p><b>Ausführung:</b> Das Bein in der Schlaufe etwas anheben und das Knie langsam und nicht vollständig nach vorne ausstrecken. Nach 15-20 Wdh. Bein wechseln.</p>	

Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter [plusport.ch](https://plusport.ch) downloadbar.

Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site [plusport.ch](https://plusport.ch)

## «Bin fast aus allen Wolken gefallen»

Medienhype um den Coach des Axpo PluSport-Fussballteams  
FCK Bodenseekickers.

Plötzlich entwickelte sich aus dem Nichts eine Welle und sie wurde grösser und grösser. Dieses Bild benutzt Yannick Cavallin, wenn er auf seine Nominierung zum «Helden des Alltags» des Schweizer Radios und Fernsehens zu sprechen kommt. «Unglaublich, was da abging», sagt der 44-Jährige aus Kreuzlingen zu den vielen Anfragen von Fernsehen, Radio, Printmedien, Kommunikationsorganen des Fussballs und behindertensportnahen Organisationen, «ich bin fast aus allen Wolken gefallen.»

Verbunden mit der Nomination und dem Medienhype war ein ungewohntes Aktivsein Cavallins in den Sozialen Medien sowie bei der Kommunikation auf herkömmlichem Weg. «Wenn mein Arbeitstag bis um 1 Uhr morgens dauert, dann ist es eben so», sagte er sich, «das ist eine

einmalige Chance.» Dem Vollzeit-Konstrukteur ging es darum «auf all die Menschen, die sich für Benachteiligte einsetzen und kleinere wie grössere Beiträge leisten, aufmerksam zu machen» – und ebenso «auf das Recht nach Spiel und Sport von Menschen mit einer Behinderung». Bei Cavallin fliesst eine Menge Herzblut für seine Fussballer wie für den Behindertensport.

Eingefädelt hatte die Teilnahme zur Wahl der Präsident des FC Kreuzlingen, Daniel Geisselhardt. Der Verein als Ganzes hat von der Entwicklung profitiert: Er hat Bekanntheit weit über die Landesgrenzen hinaus erfahren. Bei den Fussballern mit einer Beeinträchtigung spielen mittlerweile (Stand Mitte Januar) 17 Spieler im Alter zwischen 14 und 65 Jahren.

Jörg Greb



**Yannick Cavallin mit seinem PluSport-Supporter-Team Katharina Braun, Luigi Ponte und Anita Fischer (v.l.n.r.).**

## Es flitzt der Rollstuhl – erstmals gibt es Inklumojojs

**Menschen mit Behinderung sollen auch an der modernen Kommunikation teilnehmen können. Deshalb hat die Organisation Aktion Mensch einen eigenen Emoji-Satz veröffentlicht.**

Der junge Mann düst so schnell, dass Flammen aus seinem Rollstuhl schiessen. Das Bild mit dem geschwinden Herrn ist Teil einer Emoji-Reihe, welche die Aktion Mensch kürzlich herausbrachte. 27 Icons, GIFs und Emojis gehören zur Tastatur-App Inklumoji der deutschen Sozialorganisation – allesamt Motive zum Thema Menschen und Behinderung: eine Frau ohne Arme, die mit dem Mund ein Bild malt; ein Mann mit Prothese, der die Hand der Partnerin hält; Gebärden für Liebe, Dank und Freundschaft.

Seit den 1960ern setzt sich Aktion Mensch für die Inklusion ein, spricht für das gleichberechtigte Teilhaben aller Menschen an der Gesellschaft.

Und zur heutigen Gesellschaft gehört eben auch die moderne Kommunikation. «Emojis mit Behinderung haben die Nutzer von SMS- und Messenger-Diensten bislang vergeblich gesucht», schreibt die Organisation auf ihrer Website.

Die App Inklumoji ist gratis in den App-Stores von Apple und Google erhältlich.



# Weltmeister ohne Berührungsängste

Philipp Steiner ist bei den Ski-Grössen ein Begriff – obwohl oder gerade, weil er gehörlos ist.



**Hartes Training: für Philipp Steiner nicht nur ein Gewinn an Metall.**

Die Lauberhorn-Abfahrt ist einer der Klassiker des Alpiner Ski-Weltcups. Ein Grossanlass mit Ausstrahlung und medialem Riesenummel. Und mittendrin ist einer, der das Ganze akustisch nicht mitbekommt: der gehörlose Philipp Steiner. Trotzdem beginnen die Augen des 29-jährigen Berners aus Konolfingen zu leuchten. «Die Lauberhorn-Abfahrt ist das Grösste. Sie überstrahlt alles.»

Steiner ist schon drei Mal auf ganz besondere Weise mit von der Partie gewesen: als Vorfahrer. In der Szene der Speed-Spezialisten erhält er dabei höchste Anerkennung. Aushängeschilder

wie Carlo Janka, Beat Feuz, Patrick Küng oder Marco Büchel staunen übereinstimmend und betonen: «Diese Strecke herunterzufahren ohne zu hören – unvorstellbar.» Übers Gehör spüren die Ausnahmekönner, wie gut sie auf den Ski stehen. Sie führen quasi einen Dialog zwischen Ski-Belag, Kanten und Unterlage. Und das Gehör steuert ihr Gleichgewicht.

Viel Aufbegehrens will Philipp Steiner ob solchen Lobs nicht machen. «Ich kenne seit Geburt nichts anderes. Ich kann mir nicht vorstellen, was ihnen das Mithören nützt.» Als Vorfahrer verliert Steiner in der Regel rund zehn Sekunden auf die nachher Gefeierten – bei Siegerzeiten von knapp zwei Minuten. Das zeigt sein Potenzial. Und dieses setzt er um. Weltmeister der Gehörlosen ist er schon verschiedentlich geworden. Medaillengewinne in seiner Domäne häuften sich an.

## Kein Schokoladen-Leben

Im Gegensatz zu seinen Ski-Idolen ist das Skifahren für Steiner ausschliesslich Hobby. Neben seiner Vollzeitstellung als Sanitärmoniteur trainiert er täglich selbständig. «Was ich tue, ist hart und alles andere als ein Schokoladenleben», sagt der Berner. Verlangt sind Wille und Disziplin. Die Hürde, Arbeit und Skisport zu vereinen, ist hoch. Wichtig ist, dass er die Wochenenden mit dem Schneetraining effizient nutzt. Pro Saison kommt er auf 20 bis 30 Trainingstage auf Schnee. Noch klarer geworden ist Steiner in diesem Winter, was ihm das Skifahren und der Skirennsport bedeuten. Trotz spätem Beginn – erst in der Sekundarschule in Zürich machte er Bekanntschaft mit dem Gehörlosensport – hat er es weit gebracht. Mit 15 fuhr er das erste Skirennen. Die neue Passion ermöglichte ihm das Erleben von Emotionen, Euphorie, aber auch von Enttäuschungen. «Dies alles empfinde ich als grosse Belohnung», sagt er.

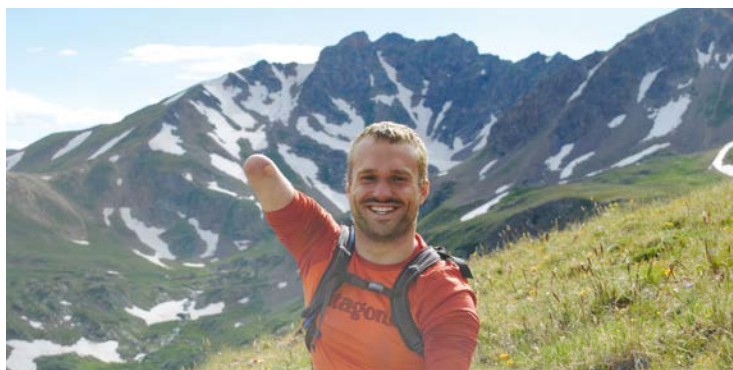
Jörg Greb



# Über die Grenzen

## Unbegrenzter Wille

Ein schweres Leben schien vorgezeichnet, als Kyle Maynard vor 30 Jahren in den USA ohne ausgebildete Extremitäten zur Welt kam. Dennoch wurde er Extremsportler. Den Kilimanjaro (5895 m) und den Aconcagua (6962 m), die höchsten Berge Afrikas und Südamerikas, bestieg er – ohne die Unterstützung von Prothesen. In der Reihe «Unlimited» sind nun Maynards Grosstaten verfilmt worden. «Unlimited Will» heisst das Werk. Fast zwei Millionen Mal ist es bereits angeklickt und angeschaut worden. Zu finden auf YouTube.



## Ein Leben mit dem Brett


«Snowboarden ist mein Leben», sagt US-Snowboard-Star Mike Minor. Logisch, dass er während der Saison Stunde für Stunde auf dem Brett verbringt. Doch genug bekommt er kaum. «Auch in der schneefreien Zeit bin ich vielfach auf dem Brett», sagt der 26-Jährige – auf dem Rollbrett. «Ich habe bestimmt mehr Stunden darauf verbracht und bin überzeugt, ohne dieses Hobby wäre ich als Snowboarder nie dahin gekommen, wo ich jetzt bin», sagt der Mann, dem der rechte Vorderarm seit Geburt fehlt und der die Prothese schon als Kind als hindernd empfand.

## Konovas Heimspiel


Seit Jahren ist sie dabei und schreibt Geschichte im Langlauf wie im Biathlon. Paralympic-Gold gewann Oleksandra Kononova wie WM-Gold in beiden Disziplinen. Die 26-Jährige wurde in ihrem Heimatland Ukraine mit den höchsten Auszeichnungen geehrt. Kononova ist Idol, Vorbild und Ikone zugleich. Verständlich daher, dass die Frau mit dem fehlenden rechten Vorderarm zu den Weltmeisterschaften von diesem Februar in der Ukraine sagte: «Eine Heim-WM, das ist ein Karrierehöhepunkt ganz besonderer Art.»

**PluSport ist das Kompetenzzentrum für Behindertensport in der Schweiz. Ihr vorbildlicher Partner für Integration, Freude und Erfolg durch die Begegnung und Bewegung im Sport.**

**Postkonto 80-428-1**



Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera



## Observation

# CHF 10 000.—



Une donation pour PluSport: le roi de la lutte, Matthias Glarner, l'ancien footballeur Kubilay Türkyilmaz et l'ancienne championne de ski Sonja Nef ont fait don à PluSport du prix gagné à l'émission «Kilchspergers Jass-Show». Matthias Glarner: «Je me souvenais de PluSport et de ses missions depuis mes études de sport. Tous les trois, nous nous sommes très rapidement décidés pour cette donation, car nous avons conscience que tout le monde ne peut pas pratiquer un sport aussi privilégié que les nôtres. C'est pourquoi nous avons tout donné pendant l'émission.»

## Petit prodige

L'étudiant à l'université de Berne est devenu membre de l'équipe de moniteurs de PluSport: Thomas Schnyder a commencé il y a quelques mois, motivé par la coopération de son cursus de formation à l'université de Berne avec PluSport et il est maintenant parti pour devenir un expert esa dans notre équipe de moniteurs. Sportif passionné, engagé et motivé, il travaille comme responsable principal de deux groupes sportifs à Konolfingen pour les clubs, soutient PluSport lors des événements et est également présent dans les camps PluSport. Promotion de la relève tout-en-un!

**Luigi Ponte**, chef de projet PluSport de «Football for all», a été élu fonctionnaire de l'année en tant qu'arbitre par les journalistes sportifs d'Argovie.



## Grand ménage de printemps



Dès que les premiers rayons de soleil printanier traversent les carreaux sales des fenêtres, la plupart d'entre nous prennent les chiffons en main. Ensuite, il est temps de se débarrasser de tous les objets qui ne sont plus propres et semblent vieillots. C'est dans cet esprit nous avons mis à profit la première brise printanière et nous avons fait le ménage dans notre magazine.

Nous avons fait de la place au neuf, pris en compte le souhait de paraître plus accessible aux lecteurs, utilisé la répartition claire des langues et clarifié le nom de +point en plusPoint.

Après cet hiver de froid et de brouillard, nous avons maintenant le plaisir de vous adresser chez vous le plusPoint dans une nouvelle présentation plus claire et espérons que vous ressentirez un air printanier pendant la lecture.

**Hanni Kloimstein**, Responsable Marketing & Communication de PluSport

# Volontari, des Nusch et 200 kg de pommes

Les chiffres impressionnants de l'IPC Alpine Skiing World Cup de St Moritz.



Des couleurs bleue et rouge pour le marquage de la piste: Martin Berthod de l'Office du tourisme de St Moritz obtient les couleurs auprès d'un boulanger et du terrain de golf. La World Cup doit ainsi être aussi respectueuse de l'environnement que possible.

- Les volontaires lors de la préparation de la piste: une équipe de glisse est composée de 12 à 18 personnes. Par comparaison: pour la coupe du monde de ski alpin, environ 90 personnes étaient employées pour cette tâche.
- Cuisine suisse: Gotthold Seifried a été chef de l'hôtel Schweizerhof pendant 20 ans. Aujourd'hui, il gâte les participants, les auxiliaires, les volontaires et les membres du comité d'organisation dans l'aire d'arrivée. Soupe, salade, plat principal et dessert sont préparés chaque jour pour 300 personnes à l'hôtel Schweizerhof et apportés ensuite à Salastrains.
- Un grand choix de fruits: 50 kg de bananes, 200 kg de pommes, 50 kg de mandarines.
- Vu dans l'aire d'arrivée: 500 petites bouteilles de vin blanc, 150 Nusch (des tartes aux noix des Grisons présentées sous forme de barres), 200 sachets d'oursins d'or, 500 écharpes, 350 chauffe-mains et 200 bandeaux de ski.

**suva**care  
Sicher betreut

**ottobock.**

**St. Moritz**  
TOP OF THE WORLD



Une partenaire prestigieuse pour l'interview: l'ancienne skieuse de niveau mondial Maria Walliser après sa participation au très apprécié Parallel Challenge.

L'équipe suisse profite des formidables conditions et de l'hospitalité de l'Engadine.





# Journées découvertes

Dans le cadre du programme de la promotion de la relève, PluSport organise en partenariat avec des professionnelles des journées sportives découvertes afin de promouvoir de nouvelles disciplines pour des sportifs en situation de handicap.



## Karaté pour tous!

La première journée découverte du karaté de Suisse romande s'est déroulée le 3 décembre dernier à Bussigny dans la région Lausannoise.

Une dizaine de sportifs enfants, adolescents et adultes ont participé à cette journée placée sous le signe de la découverte. Ils ont été encadrés par Selma Grimaldi-Güldür et Alessandro Aquino, tous deux professeurs de karaté, ainsi que de trois autres moniteurs de la région, intéressés à découvrir une population différente de celle avec laquelle ils ont l'habitude de pratiquer.

Les participants ont reçu quelques explications techniques de base, frappes et défenses qu'ils ont ensuite pu mettre en pratique. Le plaisir quasi instantané était perceptible.

Suite à cette journée, Selma a pu intégrer des sportifs dans un cours adapté.



## Intéressé?

Selma Grimaldi-Güldür  
076 371 70 10, [info@kenshinkai.ch](mailto:info@kenshinkai.ch)

## La chaîne de promotion fonctionne!

Nos sportifs de la relève frappent fort et se hissent au sommet mondial!

**Ralf Jegler, entraîneur national de l'équipe suisse de ski paralympique, se réjouit avec Robin Cuche de la médaille d'argent en coupe du monde.**



Robin Cuche/NE et Theo Gmür/VS mettent la pression sur les cadres de l'équipe suisse de ski

paralympique. Les deux skieurs ont démontré leurs capacités pendant toute la saison. Et les jeunes ont frappé fort lors de la coupe du monde à Tarvisio/ITA fin janvier: médaille d'argent dans le super-combiné pour Robin Cuche (19 ans) et deuxième place au slalom géant pour Theo Gmür (20 ans)!

Les deux athlètes de PluSport bénéficient depuis quelques années de la chaîne de promotion de la relève avec des entraînements de base, un coaching et des équipements pour les compétitions nationales et internationales. Avec beaucoup de talent et un travail acharné, ils ont déjà réussi à battre des paralympiens.

## Tendance à la baisse – préférence à la hausse

La Conférence du développement 2017 était placée sous le signe de la promotion de la relève à tous les niveaux de la Fédération et des clubs membres, selon le mot d'ordre: «Les tendances sont toujours à la baisse – comment opérer un revirement?»

Ce samedi matin s'est ouvert sur un moment triste: le discours d'adieu de PluSport Sport Handicap Suisse. Ainsi, l'acteur Dominique Jann a emmené fictivement les 120 participants en 2027 et a passé en revue les 10 années qui venaient de s'écouler pendant lesquelles on aurait dû redresser la barre pour contrer la diminution du nombre de membres, la baisse des unités de prestations et le vieillissement accéléré dans les clubs. Il y a 10 ans, les tendances étaient déjà visibles, les défis apparaissaient clairement: promouvoir la relève était le thème du moment, sérieusement. On aurait pu éviter que PluSport Suisse n'ait plus que 11 clubs en fonctionnement à la fin de l'année 2026; une organisation faïtière devenant superflue; la dissolution a été votée. Ce n'était pas une fatalité, a conclu l'acteur Dominique Jann devant des visages soucieux.

Le discours d'ouverture chargé d'émotion a été suivi de discussions passionnantes destinées à éviter ce scénario tragique. Des analyses de la situation actuelle ont été menées lors des ateliers, les défis ont été identifiés et des approches de solution ont été ensuite cherchées. Cela concernait autant les membres du Comité et responsables sportifs des clubs présents que l'organisation faïtière, car «nous sommes tous PluSport», a souligné le Directeur, René Will.

Accompagnés d'animateurs chevronnés, huit groupes ont échangé sur leurs propres expériences dans les clubs de sport pendant la matinée et ont ainsi posé les bases pour la session de l'après-midi. Une liste d'idées individuelle orientée sur les problèmes propres au club a ainsi été élaborée. Les réseaux, proposer de nouvelles disciplines sportives avec des journées de découverte, ajouter de la convivialité au programme sportif, contacter des institutions, afficher sa présence lors d'événements de la commune, réduire les ressources du Comité, le travail de relations publiques, coopérer avec des clubs de sport non-



**L'ambiance dans les ateliers était à la motivation, ce qui a permis de trouver des approches de solution constructives pour la promotion de la relève.**

handicap sont quelques exemples d'une longue liste de mesures.

Les résultats obtenus sont également repris dans le développement de la stratégie de promotion de la relève de la Fédération, qui doit être votée lors de l'Assemblée des délégués.

Les visages blêmes du matin avaient repris des couleurs après une journée de travail engagé. «Je crois que nous allons tous dans la même direction et que nous allons réussir à retourner la tendance», a déclaré Peter Keller, Président de PluSport, avant de prendre congé d'une foule de participants avides de poursuivre la discussion.

Marc-Eric Widmer

## Journée PluSport avec Trend+Sport+Fun

Comme nous, attendez le 9 juillet 2017 avec impatience! Outre le programme-cadre de sport plébiscité, de nouvelles disciplines sportives tendance sont proposées:

- Trend: Street Racket, headis, Dance-Fit, lutte et yoga
- Sport: cyclisme, karaté et musculation
- Fun: raftoball, disc golf et musique pour tous

### Street Racket: anyone, anywhere, anytime

- Un jeu de balle varié pour tous
- On peut jouer partout et tout le temps
- Pas besoin d'infrastructure particulière
- Apprentissage de toutes les capacités de coordination
- Amélioration de la santé et développement de la motricité avec un facteur d'amusement très fort
- Diverses formes de jeux, d'exercice et de compétition
- Le terrain de jeu est dessiné à la main

### Yoga: équilibre, force et détente

- Un esprit sain dans un corps sain. Le yoga est une discipline sportive complète, qui a bien mérité sa place de sport tendance
- Le yoga détend et renforce les muscles
- Le yoga active le métabolisme
- Le yoga a des effets positifs sur le système nerveux

Nous proposons des cours de découverte du yoga lors de la journée PluSport.

### Dance-Fit avec un effet fitness fort

Dance-Fit est une forme de fitness qui ressemble à une fête. En plus d'une musique qui passe par tous les genres, on arrive à faire de l'exercice avec plaisir et motivation.

## Formation aux sports de neige PluSport

De précieuses expériences et d'excellents moments sur la neige de l'Oberland bernois



Neuf cours, six disciplines, trois langues, douze chargés de cours, six candidats et 54 participants très motivés – voici des témoignages.

«Nicolas est patient, applique une bonne méthodologie accessible même pour la novice que j'étais et une énorme capacité à valoriser et coacher ses participants. Un grand merci.» **Audrey**

«Il est très agréable d'avoir comme professeur une personne qui connaît à fond le sujet. Explications très claires, corrections patientes.» **Jean-Jacques**

«J'ai beaucoup aimé le «terrain de jeu». Le choix du terrain était super, la progression très bien. Pour moi, Laurent nous a donné les bonnes pistes et nous a surtout laissé le temps de ressentir les

mouvements. J'ai adoré ces trois jours. Laurent a été super, très positif et nous a soutenus durant notre apprentissage. Merci à lui.» **Mano**

«Vous faites du bon travail. Continuez et restez sur le même niveau de qualité. Merci et bonne continuation pour l'avenir. Espérons que le changement climatique ne nous forcera pas à rechercher la neige à chaque fois.» **Etienne**

«Très bien, beaucoup d'échanges, de partages d'expériences personnelles. Davide s'assure que tout le monde participe. Bon équilibre entre la théorie et la pratique. De nombreux exemples en fonction du niveau de handicap et de ski de nos futurs participants.» **Anne-Cécile**





CHF  
10 000.—

Donazione per PluSport: il re della lotta svizzera Matthias Glarner, l'ex calciatore Kubilay Türkyilmaz e l'ex asso dello sci Sonja Nef hanno devoluto la vincita del «Kilchspergers Jass-Show» a PluSport. Matthias Glarner: «Mi ricordo di PluSport e delle sue attività fin dai tempi dello studio. Per me e i miei colleghi è stato automatico decidere a favore di questa donazione, anche considerando che non tutti hanno la possibilità di praticare sport in modo privilegiato come noi. Quindi ce l'abbiamo messa tutta anche nel programma.»

Una rapida carriera

Da studente dell'università di Berna a membro del team docenti di PluSport. Alcuni mesi fa, Thomas Schnyder ha iniziato il suo percorso di formazione presso PluSport, supportato dalla collaborazione con l'università di Berna, e ora si sta specializzando per diventare esperto esa nel nostro team di docenti. Appassionato di sport, serio e motivato, si impegna per i club di Konolfingen come monitore capo di due gruppi sportivi, supporta PluSport in occasione di eventi e presta servizio attivo anche nei camp. Promozione delle nuove leve all-in-one!

**Luigi Ponte**, responsabile di progetto «Football for all» per PluSport, è stato eletto funzionario d'Argovia, e più precisamente arbitro dell'anno, dai giornalisti sportivi dell'Argovia.



Primavera:  
una ventata di  
freschezza

Per la maggior parte delle persone, i primi raggi del sole primaverile che fanno capolino attraverso i vetri sporchi delle finestre attivano il bisogno di fare pulizia. Questo insomma è il momento di dedicarsi a tutto ciò che non è più pulito o ha perso leggerezza. Così, anche noi abbiamo sfruttato la prima brezza primaverile per fare un po' di ordine nel nostro giornale.

Abbiamo fatto posto alle novità, seguito il desiderio di una struttura più diretta per i lettori, introdotto la chiara separazione delle lingue e optato per il nome plusPunto anziché +punto.

Dopo un inverno freddo e nebbioso, siamo ora felici di inviarvi a casa il plusPunto con un look fresco e pulito, augurandovi una piacevole lettura.

Hanni Kloimstein,  
responsabile Marketing e comunicazione di PluSport

## Volontari, colori ecologici e 200 kg di mele

**Interessanti curiosità dai campionati mondiali di sci alpino IPC a St. Moritz.**



Colori ecologici blu e rosso per marcare le piste: Martin Berthod dell'ufficio turistico di St.Moritz prende i colori da un panificio e dal campo da golf. Il mondiale deve essere più ecologico possibile.

Volontari durante la preparazione delle piste: un team di discesisti è composto da 12-18 persone. A titolo di confronto: nei mondiali di sci alpino ci sono volute circa 90 persone per questa operazione.



- Cucina svizzera: Gotthold Seifried è stato per 20 anni chef dell'Hotel Schweizerhof. Oggi delizia partecipanti, assistenti, volontari e membri del comitato organizzativo nell'area del traguardo. Ogni giorno vengono serviti zuppa, insalata, portata principale e dessert per 300 persone. I pasti vengono precucinati presso l'Hotel Schweizerhof e quindi portati al Salastrains.
- Grande offerta di frutta: 50 kg di banane, 200 kg di mele, 50 kg di mandarini.
- Disponibili nell'area del traguardo: 500 bottiglie piccole di vino bianco, 150 nusch (torta grigionese di noci in barrette), 200 sacchetti di caramelle gommose, 500 bandane per il collo, 350 scaldamani e 200 fasce da sci.
- Il team svizzero beneficia delle ottime condizioni e dell'ospitalità dell'Engadina.

## La catena di promozione funziona!

**Le nostre nuove leve dello sport vincono e puntano alla vetta mondiale!**

**Molti anni fa Theo Gmür partecipò ai camp sportivi di PluSport. Nel 2016 è diventato vice-campione nello slalom gigante!**



Robin Cuche/NE e Theo Gmür/VS hanno qualcosa da dire ai membri già rodati della squadra svizzera di sci paralimpico. Per tutta la stagione i

due ragazzi hanno fatto vedere di che cosa sono capaci e a fine gennaio ne hanno dato prova nella Coppa del mondo a Tarvisio (Italia): medaglia d'argento nella supercombinata per Robin Cuche (19 anni) e secondo posto per Theo Gmür (20 anni) nello slalom gigante!

I due atleti PluSport seguono da anni la catena di promozione delle giovani leve basata su allenamenti, coaching e partecipazione a competizioni nazionali e internazionali. Con grande talento e duro lavoro, si sono già affermati come campioni paralimpici.

# Tendenza al ribasso, obiettivo al rialzo

**Il tema centrale della conferenza sullo sviluppo del 2017 è stato la promozione delle nuove leve a tutti i livelli dell'associazione e dei club membri, all'insegna del motto: «Le tendenze continuano a procedere verso il basso. Come invertire il senso di marcia?»**

La mattinata del sabato è iniziata con un momento triste, il discorso di congedo a PluSport Sport Andicap Svizzera. Infatti, l'attore Dominique Jann ha fatto immaginare ai 120 presenti di essere nel 2027 e di analizzare i 10 anni in cui si sarebbe dovuta invertire la rotta per reagire al calo degli associati, alla riduzione delle unità di prestazione e all'invecchiamento nei club. 10 anni prima di tale data, gli andamenti erano già visibili e le sfide chiare: promuovere le nuove leve era il problema centrale. Si sarebbe potuto evitare che PluSport Svizzera arrivasse a contare solo 11 club attivi a fine 2026, rendendo superflua un'associazione mantello e arrivando così al suo scioglimento. Non doveva andare così, ha concluso l'attore Jann davanti a volti commossi.

Il toccante discorso di apertura è stato seguito da dibattiti mirati a evitare questo triste scenario. Nei workshop sono state svolte analisi della situazione effettiva e illustrate le sfide, per poi cercare approcci risolutivi. Ciò è stato fatto sia per i membri del comitato e i responsabili dei club sportivi che per l'associazione mantello, perché, come ha sottolineato il direttore René Will, «PluSport siamo tutti noi».

Durante la mattinata, sotto la guida di moderatori esperti, otto gruppi si sono confrontati raccontando le esperienze dei propri club sportivi e preparando così la base di discussione per la sessione pomeridiana. In questa sede è stato redatto un documento che elenca le idee sulle richieste individuali dei club. Creare reti, proporre nuove discipline sportive con giornate di prova, aggiungere momenti conviviali al programma sportivo, contattare le istituzioni, presenziare gli eventi all'interno dei comuni, ristrutturare le risorse nel comitato direttivo, lavorare nel pubblico, collaborare con club sportivi per non disabili sono solo alcuni esempi di un lungo elenco di provvedimenti.



Le conoscenze raccolte sono confluite anche nel portare avanti la strategia di promozione delle nuove leve dell'associazione, che sarà votata in occasione dell'assemblea dei delegati.

I pallidi visi del mattino hanno ripreso colore dopo una giornata di propositi. «Credo che tutti perseguiamo lo stesso obiettivo e che l'inversione di tendenza sia possibile» ha affermato il presidente di PluSport Peter Keller, salutando una schiera di partecipanti coinvolti nel dibattito.

Marc-Eric Widmer

**La motivata atmosfera dei workshop ha permesso di formulare costruttivi approcci risolutivi per la promozione delle nuove leve.**



## Giornata PluSport con Trend+Sport+Fun

Segnatevi in agenda il 9 luglio 2017! Oltre all'ormai consolidato programma sportivo e di attività parallele della Giornata PluSport, saranno proposte nuove discipline sportive di tendenza:

- Trend: street racket, headis, dance-fit, lotta svizzera e yoga
- Sport: ciclismo, karate e allenamento di forza
- Fun: rafroball, disc-golf e music for everyone

### Street racket, il nuovo gioco di movimento: anyone, anywhere, anytime

- Un versatile gioco con la palla, adatto a tutti
- Si può giocare in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento
- Non servono infrastrutture speciali
- Allenamento di tutte le abilità di coordinazione
- Favorisce la salute e il movimento con un elevato fattore di divertimento
- Diverse forme di gioco, esercizio e competizione
- Il campo da gioco viene disegnato a mano

### Yoga: equilibrio, forza e rilassamento

- Mens sana in corpore sano. Lo yoga è una disciplina sportiva a tutto tondo che si è guadagnata un posto tra le tendenze
- Lo yoga rilassa e rinforza i muscoli
- Lo yoga stimola il metabolismo
- Lo yoga ha un effetto positivo sul sistema nervoso

Durante la Giornata PluSport offriamo lezioni di yoga di prova.

### Dance-fit: musica, ritmo, divertimento, il tutto con un effetto fitness

La dance-fit è una forma di fitness che sembra una festa. Sulle note di musiche sempre diverse che attraversano tutti i generi, si svolge un allenamento divertente e motivante.

## Formazione sport sulla neve di PluSport

Esperienze preziose e tanto divertimento sulla neve dell'Oberland Bernese.



Nove corsi, sei discipline, tre lingue, dodici responsabili corsi, sei soggetti per esercitarsi e 54 partecipanti estremamente motivati: qui due trovano espressione.

### Sci alpino per persone con disabilità mentale

«Una buona dose di pedagogia è sicuramente utile nell'insegnamento. In questo corso sicuramente non è mancata, bravi!»

Francesco

«L'esperto ha insegnato in modo coinvolgente e interessante. L'evento è stato ben organizzato.»

Fabio

**Breitensport – Sport de masse – Sport di massa**

01.04.2017	Olympiade – PluSport Horgen	Thalwil ZH
07.05.2017	Gelbart Cup – Behindertensportgruppe Horw	Kriens LU
20.05.2017	22. Internat. Jugend-Torballturnier – PluSport Kanton Bern	Zollikofen BE
11.06.2017	Schweizermeisterschaften Raftball – Association Raftball	Crissier VD
17.06.2017	Kantonaler Behinderten-Sporttag – PluSport Kanton Bern	Reichenbach BE

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

05.06. – 11.06.2017	Pferdeträume	075	Langnau i.E. BE
01.07. – 07.07.2017	Sportsegelwoche auf dem Bodensee	005	Bodensee
16.07. – 22.07.2017	Abenteuer auf dem Rücken der Pferde	050	Grub AR
16.07. – 22.07.2017	Judo- und Kampfsportcamp	014	Poschiavo GR

**Ausbildung – Formation – Formazione**

18.08. – 20.08.2017	Assistenzmodul	17aA-04	Zuchwil SO
24.06. – 24.06.2017	Geistige Behinderung im Sport	17aW-12	Zürich ZH
03.09. – 03.09.2017	Wassersport-Mix	17aW-17	Zürich ZH
16.09. – 16.09.2017	Psychische Beeinträchtigungen im Sport	17aW-13	Siggenthal AG

**Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico**

02.06. – 05.06.2017	Para Athletics Grand Prix	Nottwil LU
14.07. – 23.07.2017	WM Para Athletics	London GBR
21.08. – 27.08.2017	EM Para Equestrian	Göteborg SWE
31.08. – 03.09.2017	WM Para Cycling	Pietermaritzburg ZAF

**Wichtige Termine und Anlässe 2017**

Datum	Anlass	Ort
20.05.2017	Delegiertenversammlung	Lungern OW
09.07.2017	PluSport-Tag	Maggingen BE
11.11.2017	Kadertagung Ausbildung	Maggingen BE
11.11.2017	Konferenz Technische Leiter	Maggingen BE
18.11.2017	Hauptleiter-Tagung Sportcamps	Interlaken BE
01.12.–02.12.2017	Swiss Handicap	Luzern LU
08.12.2017	Circus Conelli	Zürich ZH

**Frohe Ostern**

facebook.com/  
PluSportBehindertensportSchweiz

# Wir nehmen uns Zeit für eine gute Sache.

Wir übernehmen gesellschaftliche Verantwortung und sind stolz auf das soziale Engagement unserer Mitarbeitenden. Allein im letzten Jahr kamen fast 100'000 Freiwilligen-Stunden zusammen. Erfahren Sie mehr über unsere Corporate Volunteering Aktivitäten.

[credit-suisse.com/volunteering](https://credit-suisse.com/volunteering)

