

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

04.2019

# plusPunkt

Integration durch Sport

# plusPoint

Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport





4 Para-Snowboard nimmt Fahrt auf



8 Spitzensportler im gemeinsamen Camp



15 Praxis+ Aufwärmspiele und Spiele im Schnee



10 Mit Tricks an die Kletterwand



13 Swiss Handicap Messe



20 PluSport rauscht durch den Blätterwald  
26 PluSport s'engouffre dans la presse  
29 PluSport conquista il mondo dei media

#### 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: 16 700 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/Traductions: syntax.ch. Fotos/Photos: Claudio Brentini, Sonja Thöni, Urs Sigg, ETH Zürich, Buchli Fotografie, Riechsteiner Fotografie. Inserate/Annonces: PluSport. 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



## PluSport im Bellevue Bern

Animierte Sport-Diskussion zwischen Sport und Politik – das ist der Anlass «Team Spirit» der Sport-Toto-Gesellschaft mit der Parlamentarischen Gruppe Sport. Auf der Bühne: René Will und Bundesrätin Viola Amherd. Beste Werbung für PluSport und sein Engagement am Cybathlon 2020!



## Das erste TriCycle-Velo ist da

PluSport-Athlet Fabiano Wey denkt langfristig: Der 29-jährige Luzerner will 2024 in Paris bei den Paralympics an den Start. Um dieses Ziel zu erreichen, hat er mit Hilfe von PluSport-Nationaltrainer Dani Hirs einen speziellen Hinterbau aus zwei normalen Rennvelo-Rädern konzipiert. Dank diesem Rad kann Wey nun noch mehr trainieren und das wiederum ist toll für die Nachwuchstalent-Gruppe.



## «Sports Awards»-Premiere

Das gab es noch nie! Auf der ersten Nominationsliste zu den Sports Awards standen gleich drei PluSport-Athleten auf der Liste. WOW! Nora Meister (2x WM-Bronze und Weltrekord), Thomas Pfyf (2x WM-Silber 2019) sowie Théo Gmür (2x WM-Gold, 1x WM-Silber). Wir gratulieren!

## Para-Snowboard nimmt Fahrt auf

Die erste paralympische Para-Snowboard-Medaille für die Schweiz zu gewinnen – davon träumen Luzia, Gaël und Andreas. Durch die neue Nachwuchs-Förderung von PluSport rückt dieser Traum für das Trio ein Stückchen näher.



**Das Aufwärmen findet unter dem Motto «lustig und spontan» statt und wird so gestaltet, dass alle ihren Teil dazu beitragen können.**

So verschieden Luzia Joller, Gaël Suhner und Andreas Schroth auch sind, eine Leidenschaft teilen sie: das Snowboarden. Projektleiter Silvan Hofer beschreibt die Trainings mit seinen Schützlingen so: «Aufgrund ihrer unterschiedlichen Handicaps hat jeder seine eigene Technik entwickelt. Genau dadurch entstehen verschiedene Arten, etwas zu lernen oder anzuwenden. Sie motivieren sich gegenseitig. Jeder will die besten Carving-Schwünge in den Schnee zeichnen.»

So wie Luzia Joller. Die 34-jährige Bündnerin stand bereits als Zweijährige auf den Skiern, mit sechs wechselte sie auf das Snowboard. Als Teenager besuchte sie ein Sport-Internat im Engadin und stand vor einer vielversprechenden Karriere als Snowboarderin – bis zu einem Unfall 2010. Luzia verletzte sich dabei so schwer an der linken Schulter, dass sie zum IV-Fall wurde. Zu den Folgen des Unfalls kam noch eine ADHS-Diagnose



**Nach dem Aufwärmen geht es darum, ein gutes Gefühl auf dem Brett zu bekommen.**

hinzu. Aufgrund dieser Aufmerksamkeits-Defizitstörung wird sie von äusseren Einflüssen schnell abgelenkt.

Luzia brauchte sieben Jahre, bis sie wieder auf ein Snowboard stand. «Lange Zeit machte ich das nur im Garten, weil ich Angst hatte, umzufallen», gibt sie zu. Heute könnte sie sich wieder vorstellen Boardercross und Banked Slalom zu fahren, den beiden Disziplinen im Para-Snowboard. Luzia träumt davon, 2022 an den Paralympischen Winterspielen in Peking teilzunehmen.

Andreas Schroth ist fast im selben Alter wie Luzia. Die Herausforderungen sind für die Trainer beim 30-Jährigen aber ganz andere. Seit seiner Geburt hat er eine starke Sehschwäche und kann nur von einem ausgebildeten Guide an den Händen auf der Piste geführt werden. «Durch mein Handicap kann ich nicht von jetzt auf gleich entscheiden, dass ich Snowboard fahren will. Ich bin auf einen Guide angewiesen». Dass Andreas sich aber gut durchsetzen kann, zeigte er bereits in ganz jungen Jahren: «Meine Eltern haben mich zuerst auf Skier gestellt», erzählt er, «erst mit zehn durfte ich sie endlich gegen ein Snowboard eintauschen.»

Auch Gaël Suhner, mit 12 Jahren der Jüngste des Trios, snowboardet schon sein halbes Leben lang. Trotz seiner Fehlbildung am rechten Arm flitzt er auf den Pisten der Konkurrenz immer häufiger davon und wird von PluSport als Nachwuchs-Para-Snowboarder gefördert. Dazu gehören vier Trainingswochenenden in Saas Fee und im Berner Oberland. Gaël ist nicht nur sportlich, sondern auch Mitglied bei den Zürcher Sängerknaben. «Wenn ich verletzt bin, dann singe ich. Wenn nicht, dann stehe ich auf dem Board. Ich bin gleich oft im Chor wie auf der Piste», lacht Gaël.



**Individuelle Trainings mit verschiedenen Übungen.**

Para-Snowboard gehört seit Sotschi 2014 zum paralympischen Programm. Die USA und die Niederlande dominieren die noch junge Sportart. Seit drei Jahren wird Para-Snowboard in der Schweiz kontinuierlich aufgebaut und gehört neu zur Nachwuchs-Förderung bei PluSport. «Wir sind ein kleines Trainerteam von drei bis vier Trainern und Guides. Meine Herausforderung besteht darin, mich mit ihnen auszutauschen, damit ich stets die aktuellen Sorgen oder Ängste der Athleten kenne und darauf reagieren kann», erklärt Projektleiter Silvan Hofer. Sein Ziel ist auch eine engere Zusammenarbeit mit Deutschland, Italien, den Niederlanden und Österreich, damit auch seine Athleten im nahen Ausland trainieren und sich mit anderen Nationen messen können.

[plusport.ch/snowboard-training](http://plusport.ch/snowboard-training)  
Melde Dich bei Silvan: [hofer@plusport.ch](mailto:hofer@plusport.ch)

**Hast auch du Interesse am Boarden? Ein tolles Team wartet auf Dich.**



## Die Puzzle-Teile der Disziplin Schneesport

Von der Breite über die Förderung bis hin zur Spitze, alles begleitet von der passenden Ausbildung und entsprechender Dienstleistung. PlusSport zeigt am Beispiel Schneesport, wer dieses Puzzle als Ganzes darstellt.



### Reini Linder – Fachexperte Wintersport

**Seine Vita:** Schneesportlehrer mit eidg. Fachausweis, J+S Experte Ski Alpin/Telemark.

**Seine Aufgaben:** Expertisen und Coaching rund um den Schneesport, Beratung und Material-Verwaltung.

**Sein Motto:** «No limits, trotz Handicap»

**Kontakt:** linder@plusport.ch

### Kurt Strässle – Leiter Ausbildung

**Seine Vita:** Schneesportlehrer mit eidg. Fachausweis, J+S Experte Snowboard.

**Seine Aufgaben:** Fachverantwortung Ausbildungsteam, Aus- und Weiterbildungskurse. Vorsitzender der Arbeitsgruppe Disabled Sports bei Swiss Snowsports.

**Sein Motto:** «Gemeinsam für den Schneesport an einem Strang ziehen».

**Kontakt:** straessle@plusport.ch, 044 908 45 24



### Manuela Baumann-Brunner – Projektleiterin Nachwuchsförderung Ski Alpin

**Ihre Vita:** Schneesportlehrerin mit eidg. Fachausweis, J+S Expertin Ski Alpin.

**Ihre Aufgaben:** Weiterentwicklung einer breitgefächerten Angebotspalette für alle im Schneesport, Gestaltung von Sport-camps und Leitung von Ausbildungskursen.

**Ihr Motto:** «Schneesport für alle – Möglichkeiten suchen und entdecken – Freude erleben»

**Kontakt:** baumann@plusport.ch

Willst du also gerne Skifahren oder Snowboarden oder bist Du an einer Ausbildung im Schneesport interessiert? Dann melde dich bei der entsprechenden Kontaktperson.



#### Silvan Hofer – Projektleiter Para Snowboard & Kooperationen Skischulen

**Seine Vita:** Disabled Experte Schneesport.

**Seine Aufgaben:** Verantwortlich für den vollumfänglichen Aufbau von Para Snowboard. Ansprechperson für Schweizer Skischulen beim Auf- und Ausbau von integrativen Angeboten.

**Sein Motto:** «Nichts ist unmöglich! Eine grosse Challenge und Motivation, aktiv etwas aufzubauen und Para Snowboard in der Schweiz zu fördern. Zudem: im direkten Kontakt mit Skischulen können wir die Inklusion fördern und Hemmschwellen abbauen.»

**Kontakt:** hofer@plusport.ch

#### Joachim Röthlisberger – Administration & Organisation Spitzensport

**Seine Vita:** Dipl. Sportmanager SSMC, ehemaliger paralympischer Athlet.

**Seine Aufgaben:** Administration der Swiss Paralympic Ski- und Snowboard-Teams, Koordination der Fördertrainings.

**Sein Motto:** «Als ehemaliger Athlet profitierte ich direkt von den umfangreichen Schneesport- Angeboten von PlusSport und nutze die Chance, meine Erfahrung in die Organisation einfließen zu lassen.»

**Kontakt:** roethlisberger@plusport.ch, 044 908 45 18



#### Kevin Caduff – Cheftrainer Nachwuchs Swiss Paralympic Ski Team

**Seine Vita:** Berufstrainerlehrgang Swiss Olympic Leistungssport.

**Seine Aufgaben:** Betreuung und Coaching der Nachwuchsathleten Ski Alpin, Planung und Durchführung von Trainingseinheiten und Begleitung an nationale sowie internationale Wettkämpfe.

**Sein Motto:** «Der Leistungssport ist nicht nur eine Beschäftigung. Er ist vor allem eine der besten Lebensschulen.»

**Kontakt:** caduff@plusport.ch

#### Greg Chambaz – Cheftrainer Nationalkader Swiss Paralympic Ski Team

**Seine Vita:** Berufstrainerlehrgang Swiss Olympic Spitzensport, J+S Experte Ski Alpin, Schneesportlehrer mit eidg. Fachausweis.

**Seine Aufgaben:** Betreuung und Coaching der Eliteathleten Ski Alpin, Planung und Durchführung von Trainingseinheiten und Begleitung an nationale sowie internationale Wettkämpfe, Führung und Planung des Betreuerteams.

**Sein Motto:** «Ehrgeizige Sportlerpersönlichkeiten mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen auf ihrem Weg an die Spitze zu begleiten ist meine Berufung.»

**Kontakt:** chambaz.ski@gmail.com



# Hochleistungstraining und Tanzspass

Das Spitzensportcamp 2019 stand im Zeichen von Rekorden und einem intensiven Austausch zwischen Athleten, Trainern und Organisatoren. Für die meisten liegt nun der Fokus auf den paralympischen Spielen von August 2020 in Tokio.



**Strahlende PluSport-Kaderathleten und Staff nach einem hüpfigen Swing-Line-Dance.**

Die neu eröffnete Sportarena auf dem Campus Sursee war vom 25. bis 27. Oktober Mittelpunkt des 11. PluSport Spitzensport-Camps, dem Trainingswochenende aller PluSport Kaderathleten.

## Gleich zwei Rekorde

Der Leiter Spitzensport, Matthias Schlüssel, zeigte sich sehr zufrieden mit der Entwicklung des Camps. «Mit knapp 50 Teilnehmern und 8 Disziplinen verbesserten wir gleich zwei Rekorde. Dies freut mich natürlich sehr, da damit ein vielfältiger und intensiver Austausch zwischen Athleten, Teams und Trainern möglich wurde. Die Teilneh-

**Die Schwimmer sind von den idealen Trainingsbedingungen in Sursee begeistert.**



mer nutzen die Möglichkeit, andere Sportarten kennenzulernen. Trotzdem kamen auch die individuellen Trainings und spezifischen Wettkampfvorbereitungen nicht zu kurz.»

## Letzter WM-Schliff und Startschuss zur Paralympics-Saison

Auch für das Leichtathletik-Team war das Camp ein genial. Ariane Pauchard, Nachwuchstrainerin Para Leichtathletik: «Für mich war dieses Wochenende sehr gut. Wir konnten mit den WM-Athleten nochmals seriös trainieren. Für alle anderen war es ein gelungener Start der Aufbau-Phase.» Nationaltrainer Georg Pfarrwaller verlieh Abassia Rahmani, Sofia Gonzalez und Philipp Handler mit einem Krafttraining, einem Training auf der Leichtathletik-Bahn in Nottwil sowie einem ausgiebigen Dehnen den letzten WM-Schliff.

Für einige Athleten stand das Wochenende bereits im Zeichen der Paralympics-Saison und war quasi der Startschuss der Vorbereitungen dazu. Vom 25. August bis 6. September 2020 finden in Tokio die paralympischen Spiele statt. Das ist natürlich das grosse Ziel für die meisten Athleten. PluSport rechnet mit etlichen Startplätzen im Schwimmen, Rad und der Leichtathletik. Weitere Chancen bestehen im Dressurreiten und im Tischtennis.

## Luxuriöse Infrastruktur für die Schwimmer

Die im April neu eröffnete Sportarena bietet optimale Trainingsmöglichkeiten: ein grosszügiges Hallenbad mit einem Olympic Pool (50 Meter) und zehn Bahnen über 25 Meter. «Super Trainingsanlage!», schwärmte Nationaltrainer Martin Salmingkeit. Das grösste Hallenbad der Zentralschweiz wurde im Frühling 2019 eröffnet und setzt mit diesem Angebot neue Massstäbe.

**Gemeinsames Training von Sofia Gonzalez, Abassia Rahmani und Philipp Handler.**



**Wettkampf-Vorbereitungen im Velodrome in Grenchen.**

**Spass und Geselligkeit**

Nach einem gemeinsamen Abendessen am Freitag begann das Camp mit einer Vorstellungsrunde aller Trainer, Athleten und Organisatoren. Danach führte Claudia Romano, PluSport Projektleiterin Tanzen, alle in den berühmt-berühmten PluSport Tanz ein. Spätestens nach dem Swing-Linedance war das Eis endgültig gebrochen, und alle amüsierten sich köstlich auf der Tanzfläche und auch beim Zuschauen.

Elena Kratter, die vom Skifahren in die Leichtathletik gewechselt ist, freute sich über das Wiedersehen mit ihren ehemaligen Skifahrerkollegen: «Meine beiden Sportfamilien waren vor Ort. Ich genoss es, mit ehemaligen und aktuellen Teamkollegen ein Wochenende zu verbringen!»

**Workshop zum Thema Medien und Kommunikation**

Wie gut wissen die Athleten und Trainer über den PluSport-Verband und den Bereich Spitzensport Bescheid? PluSport wollte es wissen und veranstaltete am Samstagabend ein PluSport-Quiz. Das Ergebnis war erfreulich, Lücken konnten durch die anschliessende Präsentation geschlossen werden. Ausserdem wurden die Athleten von Regula Murali, Leiterin Marketing und Mittelbeschaffung, über Dos and Don'ts in Social-Media-Einträgen, in der Verwendung von Hashtags und im Umgang mit Journalisten informiert. Damit auch im paralympischen Sport die Sichtbarkeit und Bekanntheit weiter wächst!



**Georg Pfarrwaller gibt Tipps und wertet die Trainings aus.**

**PluSport und der Spitzensport**

PluSport unterstützt und fördert Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung im Spitzensport. Unsere Athleten nehmen an nationalen und internationalen Wettkämpfen wie den Paralympics teil. Dazu gehört die gezielte Nachwuchsförderung. Wenn immer möglich, werden Synergien mit dem Nicht-Behindertensport gesucht und genutzt.

**Das sind die PluSport Spitzensport-Sportarten**

[plusport.ch/spitzensport-sportarten](https://plusport.ch/spitzensport-sportarten)

**Das sind unsere PluSport-Athleten**

[plusport.ch/spitzensport-athleten](https://plusport.ch/spitzensport-athleten)

**Das sind unsere Fördertrainings**

[plusport.ch/foerdertrainings](https://plusport.ch/foerdertrainings)

# Via Zoofachhandel an die Kletterwand

**In der Hälfte der senkrechten Kletterwand ist Schluss. Strahlend lässt sich Janine Lüscher abseilen und in ihren Rollstuhl sinken. Mit Hilfe von PluSport und Pilatus Indoor kann sie nicht nur Wände bezwingen, sondern auch viel Freude und Kraft tanken.**



**Janine Lüscher nimmt sich viel Zeit für ihren nächsten Schritt an der Kletterwand, die sie dank ihrem speziellen «Klettergewand» meistern kann.**

Janine Lüscher überlegt sich den nächsten Schritt auf ihrer Route ganz genau. Dann nimmt sie eine Hand weg von der senkrechten Kletterwand, hält sich nur noch mit einem Bein und einer Hand fest, zieht mit der nun freien Hand an einer Leine ihr fast kraftloses Bein nach. So arbeitet sich die 39-jährige Aargauerin im Marionetten-System Stück für Stück an der Kletterwand empor.

Dabei hatte sie vor wenigen Jahren noch überhaupt nichts mit Klettern am Hut. 2008 brachte sie eine gesunde Tochter zur Welt. Die Geburt aktivierte sehr wahrscheinlich eine schlummernde Autoimmunerkrankung, die bis heute keiner Krankheit zugeordnet werden kann. Die Erkrankung schreitet so voran, dass sie nun seit drei Jahren im Rollstuhl sitzt.

Auf ihr neues Hobby kam sie via Youtube. «Ich habe vor etwa einem Jahr ein Video im Internet gesehen», erzählt sie, «die Frau war etwa in meinem Alter, sass im Rollstuhl und ist dank eines speziellen Konstrukts an den Beinen eine Wand hochgeklettert. Das hat mir sehr imponiert und ich dachte mir «Das will ich auch.» Beim Recherchieren im Internet stiess Janine auf die Seite von PluSport und trat mit der Projektleiterin «Klettern für alle» Caroline Käser in Kontakt. Der Grundstein zu einem grossartigen Projekt war damit gelegt.

## Ein Chihuahua-Geschirr für die Füsse

Janine und Caroline trafen sich zwei Wochen später in einem Klettergeschäft und waren sich auf Anhieb sympathisch. Caroline wollte Janine an die Kletterwand bringen, wusste aber zu Beginn noch nicht, wie sie das bewerkstelligen sollte. Die beiden tüftelten insgesamt sechs bis acht Stunden an der Konstruktion, die Janine das Klettern ermöglichen sollte. «Wir waren zwei Stunden in einem Zoofachhandel und haben verschiedene Hundeleinen ausprobiert», sagen die beiden und lachen. Am Ende kamen verschiedene Leinen sowie ein Chihuahua-Geschirr für die Füsse zum Einsatz. Ihre Premiere an der Wand hatte Janine im vergangenen Frühling in der Kletterhalle Pilatus Indoor in Root. Natürlich habe es nicht auf Anhieb geklappt, erinnert sich Janine an ihren ersten Versuch. «Aber die Reaktionen der Leute in der Halle haben mich sehr berührt. Niemand hat gesagt: «Das geht überhaupt nicht, du kannst nicht klettern, du sitzt im Rollstuhl.» Alle waren offen und hilfsbereit und gaben mir Tipps.»

Weil für Janine kleinere Abstände einfacher zu klettern sind, wurden diese in Root an der Kletterroute angepasst. Auch das «Feintuning» bei der Schlaufe um ihren Fuss musste sie individuell abstimmen. «Wenn ich am Seil ziehe, kommt der

**Während andere schnell in ihr Klettergewand steigen, braucht Janine Lüscher (links) mit Hilfe von Kletter-Projektleiterin Caroline Käser etwas länger, bis alle Leinen sitzen.**

Fuss in der Schlaufe mit», erklärt sie, «dabei ist die Lage der Schlaufe relevant. Sie ist von kleinsten Winkeländerungen abhängig.» Im Normalfall hält sich ein Kletterer an drei Kontaktpunkten an der Wand fest. Bei Janine ist das anders: Weil sie ihr Bein wie eine Marionette hochzieht, muss sie eine Hand loslassen und hält sich nur noch an zwei Punkten fest. Die fehlende Stabilität gleicht Janine aber inzwischen sehr gut wieder aus.

An einer Kletterwand sind alle gleich. Es gibt keine Routen für «Behinderte» – an der Wand herrscht Inklusion. Jeder muss sich mit seiner eigenen Muskelkraft eine steile Wand hocharbeiten, auch wenn es bei einigen etwas länger dauert. «Ich klettere nur zum Spass. Mein Selbstbewusstsein wird dadurch unheimlich gestärkt. Eigentlich ist Klettern mit meinem Handicap gar nicht machbar. Ich bin zwar langsam, aber es ist etwas, was ich kann. Und das Schöne daran ist, dass ich nach dem Klettern Muskelkater habe – auch in den Beinen. Das kenne ich eigentlich sonst gar nicht mehr.»



**Für die individuelle Kletter-Konstruktion mussten unkonventionelle Lösungen her: Janine Lüschers Füße stecken in einem Geschirr für Chihuahuas.**



### **Nachfrage nach PluSport-Klettern ist riesig**

Mit seinem Kletterprogramm hat PluSport einen Nerv getroffen. Das Interesse am Kletterangebot ist enorm. PluSport bietet an insgesamt fünf Standorten in der Deutschschweiz verschiedene integrative Kletterangebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung an. Allfällige Fragen beantwortet Projektleiterin Caroline Käser, [kaeser@plusport.ch](mailto:kaeser@plusport.ch).

## Robotertechnologie mit wichtiger Botschaft

**Der Cybathlon 2020 steht vor der Tür. Wie hat sich die Robotertechnologie seit der letzten Austragung 2016 entwickelt und wie präsent sind Roboteranzüge und Exoskelette in der Gesellschaft?**



**Die neuesten Roboter-Prothesen werden bald einem Härtestest unterzogen: Was erwarten Sie, Prof. Dr. Robert Riener, Initiator des Cybathlons, von der Austragung im Mai 2020?** Wir hoffen, dass neue und leistungsfähigere Technologien vorgestellt werden, die das Leben von Menschen mit Behinderung erleichtern. Und vor allem, dass durch den Dialog zwischen Menschen mit und ohne Behinderung ein zunehmendes Bewusstsein für die Belange von Menschen mit Behinderung entsteht und Behinderung zunehmend als «Normalität» empfunden wird.

**Welche technischen Fortschritte sind seit dem Cybathlon 2016 erzielt worden?** Aus einigen Cybathlon-Studienprojekten sind Startup-Firmen entstanden, die ihre Ideen kommerzialisiert haben und sie heute als Produkte verkaufen. Grosse Prothesenfirmen wie etwa Otto Bock oder Össur konnten dank Cybathlon neue Produktvarianten schnell auf den Markt bringen. Es gibt auch eine Klinik in Cleveland, die das Velofahren mit Elektrostimulation neu als Therapie für ihre Patienten anbietet.

**Welches war Ihr persönliches Highlight 2016?** Am meisten hat mich die Freude der teilnehmenden Piloten und des Publikums berührt. Es war unglaublich, wie die Zuschauer bei jedem Rennen mitgefiebert haben, obwohl so manche Rennen eigentlich recht gemächlich über die Bühne gingen. Manche Piloten sind so binnen Minuten zu richtigen Stars geworden. Manchmal jubelte das Publikum so laut, dass wir laufende Interviews und die Livemoderation kurz unterbrechen mussten.

**Was ist heute anders als 2016? Hat sich das Denken der Gesellschaft z. B. gegenüber Roboteranzügen verändert?** Sicherlich hat sich der Kenntnisstand über Roboteranzüge, Rollstuhltechnologien und Prothesen in der Gesellschaft seit 2016 verbessert. Entscheidender ist aber, dass sich die Menschen nun vielleicht mehr für die Belange und das Leben der Menschen mit Behinderung interessieren, und sich besser mit ihnen identifizieren können. Wir verwenden die Robotertechnologien eigentlich nur als Medium, um die Gesellschaft auf Behinderungen aufmerksam zu machen und auf diese Weise Inklusion langfristig zu fördern.

**Was können Menschen ohne Behinderung von den Teilnehmenden am Cybathlon lernen?** Wir alle können lernen, dass jeder von ihnen, egal wie schwer die Beeinträchtigung ist und egal wie «sportlich» der Pilot ist, etwas Tolles leisten kann, was Freude macht. Jeder von ihnen und jeder von uns, egal mit welchen körperlichen Eigenschaften und Eigenarten wir «ausgestattet» sind, kann einmal im Rampenlicht stehen. Bei der Entwicklung der neuen Assistenzgeräte ist es zudem wichtig, dass die Menschen mit Behinderung den Entwicklungsprozess mitgestalten, indem sie ihre Bedürfnisse und Wünsche an die Technologien den Entwicklern mitteilen. Darauf legen wir bei der Organisation und Beratung der Teams besonders grossen Wert.

PluSport ist Partner und organisiert unter anderem Teile des Rahmenprogramms. Infos und Tickets: [plusport.ch/cybathlon](https://plusport.ch/cybathlon)

## 612 Schüler rocken die Handicap Messe

**Weltpremiere in Luzern: Zum ersten Mal besuchten 34 Schulklassen aus der ganzen Zentralschweiz die Handicap Messe. Sie stürmten und eroberten die Halle. Dabei kletterten und spielten sie, was das Zeug hielt.**

«Ich habe gemogelt», gibt die Erstklässlerin Lisa aus Kriens zu, «mit der Augenbinde herumzulaufen war nicht nur lustig. Ich hatte einfach kein Vertrauen und habe so die Augenbinde immer wieder etwas hochgeschoben.» Auch wenn Lisa ein wenig geschummelt hat: Sie und ihre Klasse haben kaum Berührungsängste. «Sie setzen sich sofort in den Rollstuhl, sind extrem neugierig und wollen alles ausprobieren», bestätigt ihre Lehrerin.

Das Fazit der Messe nach den Schulbesuchen: Je jünger die Kinder, desto neugieriger sind sie. Der Lehrer einer 5. Klasse aus Horw bestätigt: «Das Bewusstsein und die Wahrnehmung haben sich soeben verändert. Auf einen Schlag kommen die Schüler mit Menschen mit Behinderung in Kontakt und sehen, wie schwierig es ist, mit nur einer Hand die Schuhe zuzubinden. Über diese alltäglichen Dinge haben sie sich bisher keine Gedanken gemacht.»

Genau das war die Idee von PluSport: 612 Schülern aus 34 Schulklassen nicht nur erzählen und zeigen, wie das Leben mit einer Behinderung ist, sondern sie auch dazu zu animieren, selber verschiedene Sportaktivitäten auszuüben. «Ich hoffe, dass ich mir nie die Beine breche und nie im Roll-



**Die jüngsten Schulkinder hatten am meisten Spass.**



**Blind an der Wand? Eine spezielle Erfahrung.**

stuhl sitzen muss», sagt zum Beispiel Fünftklässler Yvan aus Horw. «Mein Bruder war einmal kurz im Rollstuhl, das war schon schlimm.» Ganz anders sieht das die Sportklasse aus Kriens. Die 13- bis 14-Jährigen könnten stundenlang Rollstuhl-Basketball spielen. «Die muss man regelrecht aus den Stühlen herauszerren», sagt ihr Lehrer.

Die Klasse 3c aus Luzern übt sich ziemlich lange an der Kletterwand und versucht, mal mit Augenbinde, mal mit zurückgebundenem Bein, die Wand zu bezwingen. «Eine Schülerin hat Höhenangst und trotzdem ist sie heute bis an die Decke hochgeklettert», staunt Lehrerin Corinne Stalder und fährt fort: «Einige Schüler sind sehr zurückhaltend, andere geniessen den Austausch und die neuen Erfahrungen, die sie hier machen dürfen. Sie stellen auch viele Fragen, wie zum Beispiel: «Wie gehen die Menschen mit Behinderung damit um, dass wir jetzt einfach aus dem Rollstuhl aufstehen können und sie nicht?» Ich glaube, einige in meiner Klasse sind durch ihre Erlebnisse hier etwas nachdenklicher geworden.»

## «Dance4all» – auch für Sie!

20 Tänzer mit und ohne Behinderung sind bereit für Auftritte. Mit den mitreissenden und kreativen Tanzeinlagen begeistern sie jedes Publikum. Probieren Sie es aus! Die Showblöcke eignen sich hervorragend für Werbeauftritte, Hochzeiten, Firmenanlässe oder Generalversammlungen. Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt und eingebaut. Das Repertoire reicht von Sister Act über Grease, Flashdance, Christmas bis zu Zugabesongs, bei denen alle mitsingen können. Kontakt: Claudia Romano, romano@plusport.ch.



## Mit eigenem Kopf und Händen etwas verändern



Mit Kursen die Selbständigkeit und das Wohlbefinden von Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung fördern: Das ist das Ziel der Schweizerischen Vereinigung der Gelähmten ASPr-SVG. Die Vereinigung bietet pro Jahr über 20 Kurse in der ganzen Schweiz an. PluSport und die ASPr-SVG prüfen regelmässig Synergien. Die Freizeit-Angebote der beiden Organisationen ergänzen sich. Details zu den Kursen: [aspr-svg.ch](http://aspr-svg.ch)

## DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen  
PluSport.

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

**SRF** Schweizer Radio  
und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



### Erste ParaWG der Schweiz sucht dich

Du bist zwischen 16 und 25 Jahre alt, querschnittgelähmt und willst in eine coole WG ziehen – am besten in die erste ParaWG der Schweiz? Dann melde dich!

Wo: Schenkon (LU), [www.zusammen-leben.ch](http://www.zusammen-leben.ch)  
Wann: ab 1. Juli 2020 (oder nach Vereinbarung)

Zimmer: 5.5

Preis: individuelle Abklärung

Wohndauer: mind. 6 Monate / max. 3 Jahre

Infos: Andrea Violka, Projektleiterin ParaWG  
[www.parahelp.ch](http://www.parahelp.ch)



**ParaHelp AG** | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil  
T +41 41 939 61 82 | [info@parahelp.ch](mailto:info@parahelp.ch) | [www.parahelp.ch](http://www.parahelp.ch)  
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

# Aufwärmspiele und Spiele im Schnee

**Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil einer Lektion und ein gemeinsamer Einstieg in den bevorstehenden Schneetag. Es umfasst Unfallprävention, Materialgewöhnung und bei Einsteigerlektionen das Vertrautwerden mit einer neuen Umgebung.**

Es kann spielerisch aufgewärmt werden; nicht nur Kinder können auf diese Weise abgeholt werden, sondern ebenso Erwachsene. Dabei ist es wichtig, die Spiele und Übungen den körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Teilnehmenden anzupassen. Zudem hat der Leiter beim Aufwärmen bereits eine erste Möglichkeit, die Teilnehmer kennenzulernen und ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erfassen, wie z.B. Trainingszustand, körperliche, mentale und soziale Fähigkeiten, Beeinträchtigungen, Tagesform, Notwendigkeit von Hilfsmitteln usw.

Bei vorbereitenden Spielen und Übungen ohne Skis müssen wir an den weichen Untergrund und an die schweren Schuhe denken, welche das Gehen erschweren und die Teilnehmer mehr anstrengen. Auch die Höhe und die Kälte kommen als zusätzliche Erschwerung dazu.

Einige Übungen wärmen den Körper nur ungenügend auf, wie zum Beispiel der gordische Knoten, sind aber sehr gute Einstimmungsmöglichkeiten. Solche Übungen können für die Gruppendynamik förderlich sein und schaffen einen emotionalen Bezug zur eigentlichen Lektion. Wenn auf eher wenig Aktivität bei der Einstimmung eine erste Abfahrt folgt, muss in angepasstem Tempo gefahren werden. Wir können eine Lektion auch gleich mit einer Abfahrt beginnen und darin Spiele einbauen, die den Körper langsam aufwärmen.



## **Kennen lernen unter dem Fallschirm/ Schwungtuch**

**Gelände:** Flach

**Material:** Schwungtuch

**Gruppengrösse:** ab 6

**Ablauf:** Die Teilnehmer stehen im Kreis und halten den Rand des Schwungtuchs fest. Sie schütteln der Reihe nach am Schwungtuch und rufen dabei laut ihren Namen. Nach der Namensrunde bewegen alle zusammen das Schwungtuch nach oben, so dass sich das Schwungtuch aufbläst und ein Iglu entsteht. Die vom Leiter aufgerufenen Teilnehmer versuchen, so schnell wie möglich den Platz quer unter dem Tuch hindurch zu wechseln, bevor das Iglu zusammenbricht. Am neuen Platz angekommen, versuchen diese sofort wieder das Tuch zu fassen und gemeinsam mit der ganzen Gruppe das Iglu von neuem aufzublasen. Immer wenn das Iglu steht, ruft der Leiter andere Teilnehmer zum Lauf durch das Iglu auf.

**Variante:** Der Leiter ruft den Namen eines Teilnehmers, läuft zu ihm und übernimmt seinen Platz. Dieser ruft einen neuen Namen, läuft zu ihm usw.



### Der Riesenbob

**Gelände:** flach

**Material:** 2 Skistöcke zur Start und Zielmarkierung

**Gruppengrösse:** ab 4

**Ablauf:** Alle Teilnehmer sitzen (ohne Skiausrüstung) in einem grossen, imaginären Bob und wollen eine vorgegebene Strecke möglichst rasch «hinunterfahren» (Start und Ziel festlegen). Die Teilnehmer bilden eine Reihe, und berühren sich bei ausgestreckten Armen an den Schultern. Der imaginäre Bob bewegt sich vorwärts, indem jeweils der hinterste Spieler nach vorne läuft (oder sich mit dem Skibob nach vorne schiebt) und sich zuvorderst hinsetzt.

**Variante:** 4er-Teams können es als Stafette gegeneinander spielen.

### Roboter

**Gelände:** flach bis leicht ansteigend/abfallend

**Material:** keines

**Gruppengrösse:** ab 2

**Ablauf:** Die Zweiergruppen sind ohne Skis, Board und Stöcke als Roboter und Ingenieure unterwegs. Die Ingenieure setzen die Roboter durch ein Antippen auf den Rücken in Laufbewegung. Der Ingenieur kann dem Roboter weitere Befehle geben:

Rechte Schulter = 90-Grad-Drehung nach rechts,  
linke Schulter = 90-Grad-Drehung nach links;  
mehrmaliges Tippen auf den Rücken = schneller gehen, mehrmaliges Tippen auf beide Schultern gleichzeitig = langsamer gehen; antippen des Kopfs = Stopp. Der Roboter hält beide Arme angewinkelt mit den Handflächen nach vorne («Stossdämpfer»).

#### Varianten:

- Der Roboter ist blind (Augen geschlossen oder Dunkelbrille aufsetzen).
- Der Ingenieur lässt 2 Roboter gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung starten und führt beide wieder zusammen, so dass sich die Stossdämpfer berühren.



### Handschuh-/Klammernspiel

**Gelände:** flach

**Material:** Handschuhe und möglichst viele Wäscheklammern (mehrere pro Person)

**Gruppengrösse:** ab 4

**Ablauf:** Jeder Spieler befestigt seine 2 Handschuhe verteilt an seiner Kleidung. Sobald das Spiel beginnt, müssen alle Spieler versuchen, den anderen Mitspielern die Handschuhe zu stehlen. Die gestohlenen Handschuhe bleiben in der Hand des «Diebes». Das Spiel ist zu Ende, sobald alle Handschuhe gestohlen sind. Wer am meisten Handschuhe gesammelt hat, ist Gewinner.

**Variante:** Jeder Spieler erhält gleich viele Wäscheklammern, die er verteilt an seiner Kleidung festklammert. Sobald das Spiel beginnt, müssen alle Spieler versuchen, den anderen Mitspielern möglichst viele Wäscheklammern zu stehlen. Diese müssen sofort an der eigenen Kleidung fixiert werden und können wieder neu gestohlen werden. Wer bei Spielabbruch am meisten Klammern hat, hat gewonnen.



### Gordischer Knoten

**Gelände:** flach

**Material:** keines

**Gruppengrösse:** ab 6

**Ablauf:** Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Sie strecken ihre Hände zur Kreismitte und schliessen die Augen. Anschliessend versucht jeder Spieler vorsichtig für seine beiden Hände entsprechende Partnerhände zu finden. Jede Hand muss dabei eine andere Hand finden und diese festhalten. Wenn möglich sollte vermieden werden, zwei Hände der gleichen Person zu fassen. Der so entstandene «Gordische Knoten» muss anschliessend wieder gelöst werden. Die Hände dürfen dazu nicht losgelassen werden.

Je nach zufälliger Ausgangssituation entstehen dabei mehrere Kreise, die auch ineinander verschlungen sein können.





### Hip/Hop

**Gelände:** flach

**Material:** 1 Skistock pro Teilnehmer

**Gruppengrösse:** ab 4

**Ablauf:** Alle Teilnehmer befinden sich in einem Kreis nahe nebeneinander und halten jeweils mit einer Hand einen umgekehrt aufgestellten Skistock fest. Auf HIP lassen alle gleichzeitig ihren Stock los und verschieben sich um eine Position nach links, mit dem Ziel, den dortigen Skistock festzuhalten. Auf HOP verschieben sich alle um eine Position nach rechts. Wer dabei den neuen Stock fallen lässt, übernimmt das Kommando.

**Variante:** Zusätzliche Kommandos abmachen, z.B. Hip Jump: einen Stock nach links überspringen.

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

Text: Manuela Baumann, Fotos: Manuela Baumann, Stefan Häusermann, Silvan Hofer, Emanuel Wyss

### Spiele im Schnee

#### (für zwischendurch/in Pausen)

Schnee ist ein wunderschönes, interessantes und natürliches Spielmaterial für Kinder sowie Erwachsene, welches sich bestens eignet um damit eine aktive Pause zu gestalten.



### Schnee-Boccia

**Gelände:** flach

**Material:** 2 bis 3 Schneebälle pro Person, 1 Zielgegenstand

**Ablauf:** Jeder formt sich zwei oder drei feste Schneebälle. Ein Stock oder ein speziell grosser Schneeball dient als «Ziel». Diesem Ziel sollen die Schneebälle der Spieler am nächsten kommen. Zuerst wird das Ziel in den Schnee geworfen oder eingesteckt, dann werfen alle nacheinander einen ihrer Bälle. Wer dem «Ziel» am nächsten ist, darf beim nächsten Mal das «Ziel» werfen oder setzen. Variante: Für den Gewinner Schneeball gibt es 2 Punkte. Das Spiel dauert bis jemand 10 Punkte erreicht hat.

### Schneebilder laufen – «Montagsmaler»

Die Teilnehmer können in Ski- oder Snowboardschuhen, mit Skis an den Füßen, in Langlauf- oder Schneeschuhen oder im Monoskibob mit ihren Spuren Schneebilder in den Schnee laufen oder malen. Die anderen der Gruppe können erraten, was jeweils dargestellt werden soll.

**Variante:** Es werden 2 Team gebildet. Der Spielleiter gibt Bilder vor, die von Mitspielern dargestellt werden müssen. Das Team welches schneller das Bild erkennt, erhält einen Punkt.

## Von der Idee zu neuen Kinderangeboten

Es braucht nicht nur Ideen und Leiter, sondern auch Zeit und Geduld, dass etwas Neues entstehen kann. Anhand eines Beispiels zeigen wir den Weg vom ersten Gespräch bis zum pfannenfertigen Kids-Camp.



Manchmal ist es eben doch gut, sich irgendwo an einem Stand mit PluSport-Flyern aufzustellen. Nur – das Irgendwo war in diesem Fall bewusst gewählt, bei der Hochschule ZHAW in Winterthur. Das war im Herbst 2017. Danach nahm die Geschichte ihren Lauf.

PluSport knüpfte dort den Kontakt zu Physiotherapia Paediatrica, dem Fachverband der Kinder-Physiotherapeuten. Es kam zu einem ersten Treffen zusammen mit PluSport Schweiz und dem PluSport-Club Uri. Dieser führte im 2018 einen Pilotversuch durch mit einem Polysportangebot für Kinder zwischen 8 und 15 Jahren. Parallel dazu bot PluSport Schweiz mit Hilfe der Stiftung Papilio Bewegungs-Schnuppertage an.

Ein Jahr später kamen alle beteiligten Akteure wieder zusammen. Man war sich einig: Eine gemeinsame Aktivität macht für alle Sinn und ist eine wertvolle Ergänzung zu den Therapien. Nach dem Pilotjahr nahm PluSport Uri das Kids-

Angebot fix ins Programm auf und ein erstes Kids-Camp in Lungern wurde ausgeschrieben. Die Premiere stiess auf riesiges Interesse; es war sofort ausgebucht.

So also dauert es manchmal knapp zwei Jahre, bis von der Idee über ein Pilotprojekt ein neues, regelmässiges Sportangebot und ein tolles Camp auf die Beine gestellt werden.

**Das Kids-Camp war schon bei der ersten Durchführung sehr beliebt.**

**Viel Einsatz und Enthusiasmus beim gemeinsamen Spiel.**



# PluSport rauscht durch den Blätterwald

Blind auf der Loipe oder mit einer Hand das Mountainbike-Rennen Swiss Epic bewältigt: Mit solch tollen Geschichten weckt PluSport immer wieder die Aufmerksamkeit der Medien. Ein spannender Auszug aus unserem Blätterwald.

Para Swimming

## Nora Meister schwimmt Weltrekord

Der 16-jährigen vom Schwimmclub Aarefisch gelingt eine Sensation



Yannick Cavallin freut sich auf den AXPO-PluSport-Cup im Rahmen des FCK Family Day.



### Montagsinterview

#### Théo Gmür

Seit er bei den Paralympics 2018 dreimal Gold gewonnen hat, ist der Walliser ein Botschafter für den Behindertensport.

## «Wie über den Wolken schweben»

### Säntis gym mit PluSport an der Gymnaestrada

KOPF DER WOCHE  
Thomas Pfyl



Der Schwyzer brillierte an der Para Ski WM in Italien mit dem Gewinn von zwei Silbermedaillen.

Diese Artikel stammen aus: Bote der Urschweiz, Beobachter, Sonntagszeitung, Limmattaler Zeitung, Bodensee Nachrichten, Aargauer Zeitung, Kreuzlinger Nachrichten, Der Landanzeiger, Fit for Life, Urner Wochenblatt.

Weitere Artikel sowie TV- und Radiobeiträge: [plusport.ch/presse-tv](https://plusport.ch/presse-tv)



LUCA TAVASCI  
Hat den Krebs besiegt

# Der Mann, der sich nicht bremsen lässt

**BEHINDERTENSport.** Thomas Pfyl, halbseitig gelähmt, wählte das Wagnis – er wurde Skiprofi. Unser Autor weiss, wie viel Kraft der Weg aufs Podest kostet. Er hat die gleiche Behinderung.



Wir lernten uns vor neun Jahren kennen, beim Skifahren. Wir beide wollten Skirennen fahren. Ich gab wegen meiner Ausbildung auf, ich will Journalist werden. Thomas Pfyl fuhr weiter, wurde Vizeweltmeister im Slalom.

Sein Weg verlief nicht geradlinig. Es gab ein Auf und Ab. Manchmal dachte er aus Anfeuern, Abst. -Rundherum Berge, eine skiverrückte Familie - ich hatte gar keine andere Wahl-, erzählt Thomas Pfyl, als wir mit dem Sessellift bergwärts fahren.

Mit vier steht er das erste...

## Neues Kids-Sportangebot wird weitergeführt

**Plusport Uri** | Pilotprojekt ist geglückt

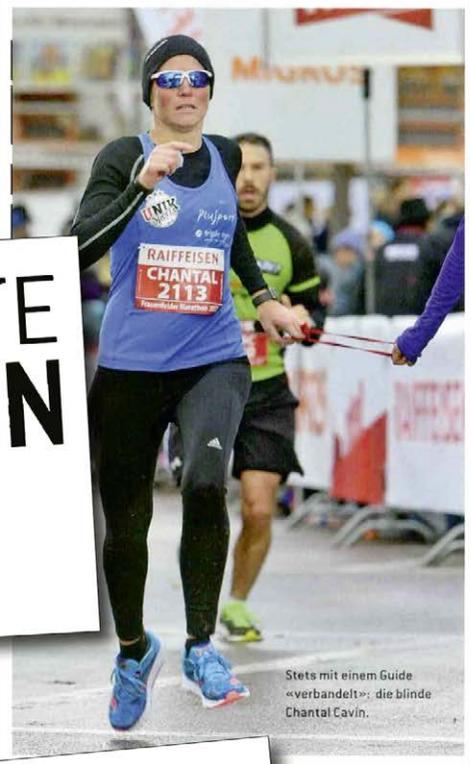
*Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung profitieren seit einem Jahr von einem auf sie zugeschnittenen Sportangebot. Plusport Kids ist ein Erfolg und wird nach einjähriger Testphase weitergeführt.*



Sport ist wichtig, er tut dem Körper gut und befreit den Geist. Das gilt nicht nur für gesunde Menschen, sondern auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Gerade für sie ist eine angepasste und begleitete Sportgestaltung wichtig für die persönliche Förderung und Entwicklung. Der Verein Plusport Behindertensport Uri bietet seit Jahren ein spezifisches Sportprogramm für Erwachsene an. Für Kinder und Jugendliche fehlte ein solches

MULTITALENT CHANTAL CAVIN

## Blind – und schnell



Stets mit einem Guide «verbandelt»: die blinde Chantal Cavin.

# DIE SCHNELLSTE AUF STELZEN

Wie Abassia Rahmani zur hoffnungsvollsten Schweizer Para-Sprinterin avancierte

Als 16-Jährige verlor sie aufgrund einer bakteriellen Erkrankung beide Unterschenkel. Heute, elf Jahre später, ist Abassia Rahmani in der Para-Leichtathletik die beste Schweizer Sprinterin. Die Geschichte ihres zweiten Beinen fliegen lernte.

**Uitikon** Die freiwilligen Helferinnen und Helfer machten das Differenzschwimmen von Plusport Behindertensport Limmattal zum freudigen Erlebnis.

## Plusport Schweiz zu Gast im Pentorama

**Amriswil** Die Delegierten des nationalen Verbandes für Behindertensport ernannten an ihrer Jahresversammlung Markus Gerber zum neuen Präsidenten.

## Altkleidersammlung zugunsten von PluSport

In der ganzen Schweiz stehen Altkleidercontainer von Texaid, welche zugunsten von PluSport Schweiz sammeln. Wofür setzt PluSport die finanziellen Mittel von Texaid ein und was passiert mit den gesammelten Textilien?



Texaid wurde 1978 als Charity Private Partnership von sechs Schweizer Hilfswerken (SRK, Winterhilfe Schweiz, Solidar Suisse, Caritas Schweiz, Kolping Schweiz, HEKS) gemeinsam mit einem Unternehmer gegründet. Mit dem Hauptsitz im Kanton Uri und Niederlassungen in Deutschland, Österreich, Bulgarien, Ungarn, Marokko und in den USA zählt das Unternehmen zu den führenden Dienstleistern für Textilrecycling in Europa. Texaid verfügt in der Schweiz über ein ISO-zertifiziertes Qualitäts- und Umweltmanagementsystem (ISO 9001 und ISO 14001) und wurde von Swiss Climate AG mit dem Gütesiegel «CO<sub>2</sub> Neutral» ausgezeichnet. In der Schweiz beschäftigt Texaid rund 130 Mitarbeitende.

Über 6500 Texaid-Container stehen in der ganzen Schweiz für die Abgabe von Alttextilien bereit. Aus dem Verkauf der Altkleider generiert Texaid finanzielle Mittel, welche sie neben den sechs beteiligten Hilfswerken auch anderen karitativen Organisationen auszahlt. Die Vergütungen aus der Altkleidersammlung für PluSport gehen an die Clubs in den Kantonen Aargau, Appenzell, Bern, Baselland, Schaffhausen, Zürich und Lausanne. Diese nutzen die Gelder für die Schaffung einer Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Behinderung. Die Sportmöglichkeiten werden entsprechend den jeweiligen behindertenspezifischen Anforderungen und Gegebenheiten ausgesucht. Zum Angebot gehören zum Beispiel Schwimmen, Tanzen, Reiten, oder Klettern. Im Vordergrund stehen Fitness, soziale Kontakte und Integration durch Sport.

### Was passiert mit den Altkleidern?

Rund 65 Prozent der gesammelten Textilien sind in einem guten Zustand und können als Secondhandkleidung im Ausland verkauft und weitergetragen werden. 30 Prozent der gesammelten Textilien sind hingegen defekt oder verschmutzt. Fünf Prozent der Sammelware sind textilfremde Materialien oder stark verschmutzte Textilien, welche thermisch verwertet werden müssen. Die professionelle Sortierung sondert aus den 30 Prozent Recyclingqualitäten etwa die Hälfte Recyclingwolle (z. B. aus defekten Stricksachen) oder Isolier- und Dämmmaterial (z. B. aus ausgetragenen Mänteln und Jacken). Die andere Hälfte sind beschädigte Textilien aus Baumwolle oder Baumwollmischgewebe. Damit auch diese als textiler Rohstoff weiterverwendet werden, verarbeitet Texaid sie im konzernerneigenen Werk zu Putzlappen.



## Les tournois grandissent

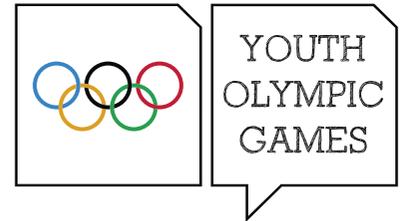
En l'espace de deux mois PluSport à organisé trois tournois de football destinés à des personnes en situation de handicap et ces événements ne sont pas prêts de s'arrêter. Le but étant d'organiser et de planifier l'année 2020 avec plusieurs tournois PluSport. De même, ces derniers permettront de créer de nouvelles dynamiques et de pouvoir intégrer de nouvelles équipes.

## Un magnifique camp

Réunir des sportifs d'élite et des entraîneurs de tous les sports lors d'un week-end à Sursee: telle est l'offre proposée une fois par année par PluSport à tous les athlètes et entraîneurs. La joie ressentie lors de cet échange mutuel est toujours énorme. Au terme de ce camp, le son de cloche est unanime: «C'est magnifique d'apprendre beaucoup, tout en faisant la connaissance des autres.»



# LAUSANNE 2020



## Youth Olympic Games

Les Jeux olympiques de la jeunesse d'hiver 2020 ont lieu à Lausanne et PluSport est de la partie! Les 10, 14, 16 et 21 janvier, PluSport sera représentée de 8h à 17h sur la Place de l'Europe à Lausanne et ne fera pas seulement parler de PluSport, mais organisera également des activités telles que du curling, du patinage et de l'escalade avec les écoles spécialisées.

## La technologie robotique a un message important

**Le Cybathlon 2020 approche à grands pas. Comment la technologie robotique s'est-elle développée depuis la dernière édition en 2016 et quelle est la place actuelle des combinaisons robotiques et exosquelettes dans la société?**



**Les dernières prothèses robotiques seront bientôt soumises à un test d'efficacité: Dr Robert Riener, en tant qu'initiateur du Cybathlon, qu'attendez-vous de l'édition de mai 2020?** Nous espérons que de nouvelles technologies plus performantes seront présentées afin de faciliter la vie des personnes en situation de handicap. Et surtout, que le dialogue entre personnes avec et sans handicap conduise à une prise de conscience croissante pour que le handicap soit de plus en plus perçu comme quelque chose de «normal».

**Quels ont été les progrès techniques réalisés depuis le Cybathlon 2016?** Des start-up sont nées à partir de certains projets d'étudiants du Cybathlon qui ont commercialisé leurs idées et vendent désormais leurs produits. Grâce au Cybathlon, de grandes entreprises de prothèses comme Otto Bock ou Össur ont rapidement pu lancer des nouveautés sur le marché. Je pense aussi à cette clinique de Cleveland qui propose le cyclisme avec électrostimulation comme nouvelle thérapie pour ses patients.

**Quel est votre meilleur souvenir personnel de 2016?** Ce qui m'a le plus touché, c'est la joie des pilotes participants et du public. C'était incroyable de voir combien les spectateurs vibraient lors de chaque course, même si certaines se disputaient sur un rythme tranquille. Certains pilotes sont devenus de véritables stars en l'espace de quelques minutes. Parfois, le public criait si fort que nous devions interrompre les animations en cours.

**Qu'est-ce qui a changé par rapport à 2016? La vision de la société a-t-elle évolué concernant les combinaisons robotiques, par exemple?** C'est vrai que le niveau de connaissance robotiques, des technologies de fauteuil roulant et des prothèses s'est globalement améliorée depuis 2016. Mais il est encore plus important que les gens montrent désormais, plus d'intérêt à s'identifier aux préoccupations et à la vie des personnes en situation de handicap. L'utilisation des technologies robotiques ne nous sert en fait qu'à sensibiliser la société aux handicaps et de promouvoir ainsi l'inclusion à long terme.

**Que peuvent apprendre les personnes sans handicap des participants du Cybathlon?** Nous pouvons tous apprendre que, quelle que soit la gravité de la déficience ou le niveau «sportif» du pilote, chacun d'eux est capable de faire quelque chose de positif qui le rend joyeux. Chacun d'eux et chacun de nous, indépendamment des caractéristiques physiques et les particularités dont nous sommes «équipés», peut connaître son moment de gloire. Dans l'élaboration de nouveaux dispositifs d'assistance, il est important que les personnes en situation de handicap participent au développement en communiquant aux concepteurs leurs besoins et envies en matière de technologies. Nous y accordons une importance toute particulière lorsqu'il s'agit d'organiser et de conseiller les équipes.

PluSport est partenaire et organise notamment des parties du programme-cadre. Information et Billets: [plusport.ch/cybathlon-fr](https://plusport.ch/cybathlon-fr)

## Puzzle des Sports de neige de PluSport

De la masse à l'élite en passant par la promotion, le tout accompagné par la formation adéquate et le service correspondant. PluSport vous montre qui compose ce puzzle en tant que grand ensemble avec l'exemple des sports de neige.

### Reini Linder – Expert Sports d'hiver

**Sa formation:** Professeur de sports de neige avec brevet fédéral, expert J+S Ski alpin/Télémark.

**Ses tâches:** Expertises et coaching autour des sports de neige, administration et conseil matériel.

### Kurt Strässle – Responsable formation

**Sa formation:** Professeur de sports de neige avec brevet fédéral, expert J+S Snowboard.

**Ses tâches:** Responsabilité professionnelle de l'équipe de formation, cours de formation et formation continue. Directeur du groupe de travail Disabled Sports auprès de Swiss Snowsports.

### Manuela Baumann-Brunner – Cheffe de projet Promotion de la relève Ski Alpin

**Sa formation:** Professeur de sports de neige avec brevet fédéral, experte J+S Ski alpin.

**Ses tâches:** Développement des offres pour tous dans les sports de neige, conception de camps sportifs et direction de cours de formation.



### Silvan Hofer – Responsable Para Snowboard et coopérations écoles de ski

**Sa formation:** Expert Disabled Sports de neige.

**Ses tâches:** Responsable du développement de Para Snowboard. Interlocuteur des écoles de ski suisses pour le développement et l'entretien des offres intégratives.



### Joachim Röthlisberger – Organisation et Administration Sport d'élite de PluSport

**Sa formation:** Manager sportif diplômé SSMC, ancien athlète paralympique.

**Ses tâches:** Administration des équipes, coordination des entraînements de soutien.



### Kevin Caduff – Entraîneur en chef Relève Swiss Paralympic Ski Team

**Sa formation:** Cours d'entraîneur professionnel Swiss Olympic Sport de compétition.

**Ses tâches:** Encadrement et coaching des athlètes de la relève Ski alpin.



### Greg Chambaz – Entraîneur en chef du cadre national Swiss Paralympic Ski Team

**Sa formation:** Cours d'entraîneur professionnel Swiss Olympic Sport d'élite, expert J+S Ski alpin, professeur de sports de neige avec brevet fédéral.

**Ses tâches:** Encadrement et coaching des athlètes élités et du staff Ski alpin.



Souhaites-tu aussi pratiquer le ski ou le snowboard ou es-tu intéressé(e) par une formation en sports de neige? Alors inscris-toi auprès de [roethlisberger@plusport.ch](mailto:roethlisberger@plusport.ch)

# PluSport s'engouffre dans la presse

Principal protagoniste de la célèbre «Fête des Vignerons», de grandes performances sportives de haut niveau... avec différentes histoires, PluSport tente de se faire connaître dans les médias encore et encore.



Ces articles ont été publiés dans les journaux: Le Nouvelliste, Migros Magazin, Journal de la Région de Cossonay, Le Journal du Jura, 24 heures, L'arc Info.  
D'autres articles ainsi que des reportages TV et radio: plusport.ch/presse-tv-fr



398  
nuovi emoji



Il mondo si evolve con la robotica, l'intelligenza artificiale e molto altro. Ciò significa che si evolvono ulteriormente anche gli emoji. Ora non ci sono solo nuove emoji specifiche per ogni genere, ma anche alcune con una sedia a rotelle, un bastone per non vedenti o addirittura con una protesi. Wow!

## Première agli Sports Awards

Non era mai successo! Nella prima lista di nomination degli Sports Awards c'erano proprio tre atleti di PluSport. WOW! Nora Meister (2 volte bronzo ai CM e record mondiale), Thomas Pfyl (2 volte argento ai CM 2019) e Théo Gmür (2 volte oro ai CM, 1 volta argento ai CM). Congratulazioni!

Oltre 100 attività l'anno.



Dopo la loro carriera s'impegnano in favore dello sport per disabili. Più di 30 ex atleti sono ambasciatori in oltre 100 attività di PluSport all'anno per diffondere, far conoscere e raccontare. Tengono conferenze, si mettono a disposizione per servizi fotografici e si mettono in gioco in occasione di numerosi eventi organizzati da PluSport.

## Formazioni continue per i Docenti di Ed. Fisica

**PluSport Formazione Ticino ha proposto dei workshop sull'attività fisica adattata e l'inclusione di bambini con disabilità all'interno delle lezioni di ginnastica.**

Il 26 e 27 agosto 2019, si sono svolte due giornate obbligatorie di formazione continua dedicate a tutti i docenti di Educazione Fisica del Canton Ticino. PluSport ha partecipato proponendo un'attività pratica e teorica sullo sport adattato ad allievi con bisogni speciali. L'atelier in palestra è



stato riproposto 4 volte a gruppi diversi di docenti delle scuole elementari, medie e superiori. In totale hanno partecipato 56 docenti provenienti da tutto il cantone, alcuni con esperienza diretta di integrazione attraverso lo sport, altri per la prima volta confrontati con la tematica.

Si sono affrontati diversi argomenti legati alle differenti disabilità, proponendo giochi e esercizi utili alla pratica. I partecipanti hanno potuto sperimentare vari handicap e comprendere l'utilità del variare, differenziare ed essere creativi.

Auspichiamo di poter continuare la collaborazione proponendo nuovi workshop tematici sullo sport adattato.

## Trekking con asini in Ticino

**Per la prima volta si è svolto il Campo trekking con asini in Valle di Blenio con una équipe formata da soli monitori ticinesi.**

La settimana di campo si è svolta nella magnifica Val di Blenio con la collaborazione dei «i Somarelli» di Susanne, dal 11 al 17 agosto. Le attività hanno avuto luogo in stalla e in mezzo alla natura. I partecipanti si sono occupati degli animali, li hanno strigliati, portati a passegiare e

cavalcati. Oltre alle tante attività di trekking con gli asini e di passeggiate con gli Alpaca, si sono alternati momenti ricreativi, come la passeggiata in carrozza, le attività di ballo Country, i giochi di società, i tornei di carte e la festa a sorpresa per il compleanno di Irene.

La nuova avventura ha permesso a tutti di imparare nuove abilità e di aprirsi alle diversità culturali, infatti metà del gruppo degli sportivi è arrivato dalla Svizzera tedesca e molti di loro erano già esperti di cavalli e muli; mentre la gran parte delle ragazze dell'associazione New Ability, venute dal Ticino, erano alle prime armi. Nonostante questo il gruppo si è ben amalgamato e il bilinguismo è stata un'esperienza positiva.







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

11.01.2020	Aargauer Schwimm-Meisterschaft – PluSport Kanton Aargau	Aarau AG
21.03.2020	Differenzschwimmern – PluSport Amt & Limmattal	Ultikon ZH
04.04.2020	Hallen-Minigolf-Turnier – PluSport Horgen	Thalwil ZH
20.06.2020	Kantonales Turnfest – PluSport Kanton Zürich	Rorbas ZH
29.08.2020	Aargauer Meisterschaft für Behindertensport – PluSport Kanton Aargau	Gränichen AG

**Sportcamps, freie Plätze – Camps sportifs, places libres – Campi sportivi, posti liberi**

26.01.–01.02.2020	Let's fätz im Schnee	125	Axalp BE
09.02 – 15.02.2020	Engadiner Skimarathon	104	Bever GR
15.02.–22.02.2020	Winterwandern in der Lenzerheide	118	Lenzerheide GR
01.03.–07.03.2020	Auf und ums Eis	107	Kandersteg BE
22.03.–28.03.2020	Frühlingsskifahren im Saanenland	120	Saanenmöser BE

**Ausbildung – Formation – Formazione**

04.02.2020	Informationsveranstaltung	20aI-01	Ittigen BE
28.02.–01.03.2020	Assistenzmodul	20aA-02	Siggenthal AG
21.03.–22.03.2020	Reise- und Sportcampsbegleiter-Seminar	20aA-B01	Siggenthal AG
21.03.2020	Rund um den Ball (esa)	20aW-10	Zuchwil SO

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

07.01. – 12.01.2020	Para Alpine Skiing Worldcup	Veysonnaz VS
11.02.2020	Para Swimming Schweizermeisterschaften	Brugg AG
24.01.– 126.01.2020	Para Alpine Skiing Schweizermeisterschaften	Airolo TI
30.01.– 02.02.2020	Para-cycling Bahn-Weltmeisterschaften	Milton CAN

**Wichtige Termine und Anlässe 2020**

Datum	Anlass	Ort
18.01.2020	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
26.04.2020	Zürich Marathon	Zürich ZH
02. – 03.05.2020	Cyathlon	Kloten ZH
16.05.2020	Delegiertenversammlung 60-Jahr-Jubiläum PluSport	Flughafen Kloten ZH
05.07.2020	PluSport-Tag	Maggingen BE
25.08. – 06.09.2020	Paralympics	Tokio JPN
31.10.2020	Meet & Move	Tenero TI

.. WAR MIR GLEICH SO VERDÄCHTIGT,  
DASS BEI DER BEWERBUNG NUR  
EIN PORTRÄTFOTO DABEI LAG ...



facebook.com/  
PluSportBehindertensportSchweiz

# VON SPITZENSORT BIS TRAININGSORT

Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:

Mit unserem Gewinn von rund 360 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 15'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.

Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](https://www.swisslos.ch/guterzweck)

@ParaAlpine



**SWISSLOS**

für eine reichere Schweiz