

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

04.2017

plusPunkt

Integration durch Sport

plusPoint

Intégration par le sport

plusPunto

Integrazione grazie allo sport



04 Swiss Handicap Messe



06 Weltcup-Absage nach Super-Trainings



17 Praxis+
Lass den Riesen fliegen!



12 Fussball überall(es)



24 Promotion de la relève – Fair Play 4 Kids



29 Tennisabili – per tutti!



27 Camps sportifs – Une belle aventure

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 15 000 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, Marcus Hartmann, Valeriano Di Domenico, Salvatore Vinci. 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



«Nur mit ihnen kann ich Sport treiben»

Chantal Cavin ist blind. Das hält die Sportlerin aber nicht davon ab, ihrer Leidenschaft nachzugehen. Nach Erfolgen im Schwimmen bestreift sie jetzt Wettkämpfe im Laufen und Ausdauersport. Immer mit dabei: ihre Guides, denen sie Danke sagt.



Drei von vielen Guides, die Chantal Cavin führen – und tragen: Nils Oesterling, Marco Temporal und Martina Tschan (s.u.)

Chantal Cavin, was sind Guides, und wofür sind sie zuständig? Guides sind meine Begleiter im Sport. Nur mit ihnen kann ich die verschiedenen Sportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren ausüben. Im Laufen funktioniert es mit einem Band, das mich mit meinem Guide verbindet. Er kommuniziert mir Stufen, Durchschnitten und allgemeine Veränderungen auf dem Weg verbal. Beim Radfahren ist der Guide mein Tandempilot. Er steuert das Lenkerband, wenn ich mich umdrehe. Warum möchten Sie gerade Ihren Guides Danke sagen? Dank ihnen kann ich meiner Leidenschaft, dem Sport, dienen, Trainings im Probi analysieren und Wettkämpfe bestreiten. Das macht mir einzigen Spass! Vielen Dank verdient haben klar auch meine Familie, meine Mutter und Schwester sowie meine Freunde.

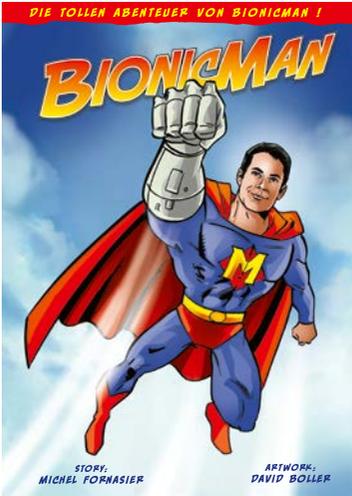
Was macht einen guten Guide aus? Es sollte die Fähigkeit haben, für beide zu schauen, und sollte somit quasi mit zwei Augen so viel sehen wie normale Leute. Er muss Spass haben am Trainieren zu zweit. Das Laufband ist bei meinen Laufguides verhasst. Die Wettkämpfe Laufguides müssen schneller laufen können als ich, sodass sie sich auf meine Reaktionen konzentrieren und mich auch noch reden können. Trainings-Laufguides dürfen noch langsamer sein als ich. Generell machen die Läufe mit den Wettkampf Guides mehr Spass, weil wir die dazwischen abhalten und nicht drinnen auf dem Laufband. Wie lange brauchen Sie Ihre Guides? Bei einigen Guides brauche ich ab dem ersten Training viel Vertrauen. Gewissen Menschen läuft das Guide sofort. Sie sind vorichtig, aber nicht zu vorsichtig und können problemlos für

zwei schauen. Aber lernen kann das praktisch jede und jeder, der sich dafür interessiert. Können Sie sich an eine einmalige Situation erinnern? Ich habe viele tolle Erinnerungen an Trainings oder Wettkämpfe mit den Guides. Es ist alles immer Teamwork, das ich zusammenbringe. Und da gibt es schon tolle Situationen wie zum Beispiel, als wir am Darmstädter Knechtmarathon teilgenommen haben. Ich konnte

damals wegen eines Missstritts nicht am Zürich-Marathon starten, und der einzige passende Termin für meine zwei Guides und mich war eben der Knechtmarathon. Also sind wir zu Hunden durch die Jostrell, zusammen mit der Marathtafel, zum Startplatz. Das war viel Spass gemacht, wir werden dieses Erlebnis nie vergessen! Mehr Infos: www.fibw.ch Text: Dinah Laubinger

Chantal dankt ihren Guides

Sie hat den Weg an die Weltspitze geschafft: Die blinde Chantal Cavin blickt bereits auf eine erfolgreiche Karriere als Schwimmerin und Triathletin zurück. Ab jetzt konzentriert sich die Bernerin als Läuferin auf die Marathon-Distanz. Dank ihrer drei Guides Nils Oesterling, Marco Temporal und Martina Tschan konnte Chantal bereits viele grosse Erfolge feiern und bedankt sich im Migros Magazin: «Nur mit ihnen kann ich überhaupt auf diesem Niveau Sport treiben». Chantal organisiert auch den Förderverein «Integrativer Leistungssport» und Trainings – filworb.ch.



Michel Fornasier ist ohne rechte Hand zur Welt gekommen, trägt eine bionische Handprothese und möchte mit seinen Comics Tabus brechen – michelfornasier.com

Aufgefallen

41 -von- 53

Sind die Skigebiete in der Schweiz tauglich für Behindertensport? Ist die Infrastruktur jeweils zufriedenstellend? Die Antwort darauf stimmt die PluSport-Experten sehr zuversichtlich. Eine Analyse von 53 befragten Schneesportschulen zeigt, dass 41 von ihnen ein Angebot für Sportler mit Behinderung aufweisen. PluSport wird diese wertvollen Informationen in nächster Zeit gezielt für ein stärkeres Engagement im Schneesport nutzen.

Walliser Bote
 Gesellschaft | Unterstützung für PluSport-Behindertensport Wallis
8000 Franken überreicht

1942 1611 Vermögensgegenstände übergeben...
 1942 1611 Vermögensgegenstände übergeben...
 1942 1611 Vermögensgegenstände übergeben...

Generöse Spenden

Vielen Dank! PluSport erhält immer wieder kleine und grosse Spenden und möchte sich an dieser Stelle dafür herzlich bedanken. Dank an alle, die die PluSport-Arbeit und -Sportler unterstützen! So haben beispielsweise Walliser Leistungsträger aus Saas-Fee PluSport-Wallis einen Check im Wert von CHF 8000.– übergeben.

Zehntausend Besucher aktiviert und integriert

Viel Bewegung und Begegnung an der zweitägigen Swiss Handicap Messe in Luzern. PluSport präsentierte gemeinsam mit seinen Partnern eine attraktive und trendige Auswahl an sportlichen Aktivitäten.



Moderne Assistenztechnologie zum Anfassen

Mit den eigenen Gedanken ein Computerspiel steuern, mit einem künstlichen Bein gehen oder mit einem Rollstuhl über einen unebenen Boden fahren; diese Demonstrationen der ETH Zürich basierten auf den sechs Disziplinen des Cybathlon. Besucher bekamen bei den Hands-on-Demos die Gelegenheit, moderne Assistenzsysteme kennenzulernen und ein Gespür für Grenzen und Möglichkeiten solcher Anwendungen zu entwickeln. PluSport-Athleten und -Botschafter konnten zudem ihr wertvolles Wissen weitergeben.

Mit Humor Barrieren überwinden

Phil Hubbes Zeichnungen sind witzig und markant. Sie rütteln auf, sie machen sprachlos, sie regen zum Nachdenken aber auch zum Lachen an. «Ich lebe meinen Traumberuf», sagt der Karikaturist, der mit seinen Cartoons Menschen mit Behinderung auf die Schippe nimmt, auch weil er selber an Multiple Sklerose erkrankt ist. Darf man denn Witze über diese Menschen machen? «Entscheidend ist doch, ob der Witz gut ist und nicht, wer ihn gemacht hat».



Die Schweiz spielt barrierefrei – Ludothek für alle

Kunterbunt und vielfältig präsentierte sich der Verband der Schweizer Ludotheken (VSL) in der PluSport-Eventhalle. Neue Spiele entdecken und kennenlernen oder im Dunkelzelt das Spielen ohne Augenlicht erleben, zählten zum interessanten Messeangebot. Als Partner von PluSport organisiert und bewirtschaftet der VSL neu für die PluSport-Camps jeweils eine Ludotheken-Spielbox, welche mit rund 15 adaptierten Spielen die Camp-Teilnehmer verschiedener Altersklassen begeistern soll.

Schlittschuhfahren im Rollstuhl

Das neue Angebot der Stiftung Cerebral: Schlittschuhfahren für Rollstuhlfahrer. Mit einem speziellen Eisgleiter können die Rollis bequem aufs Eis. Dabei handelt es sich um eine Art Plattform auf Kufen, die dank einer ansteckbaren kleinen Rampe mit dem Rollstuhl befahren werden kann. Angeboten werden diese Eisgleiter in der Schweiz bereits auf insgesamt 65 Eisbahnen.



Kick-off für die regionale Zusammenarbeit

60 Delegierte aus Mitgliederclubs/Sektionen von PluSport, Procap und Rollstuhlsport trafen sich am 2. Dezember 2017 in Luzern. Sie nutzten den Vormittag zum Austausch und Zusammentragen konkreter Vernetzungsideen unter den regionalen Gruppen.



Die Verantwortlichen von PluSport Schweiz, Procap Schweiz und Rollstuhlsport Schweiz – seit 2011 zur IG Sport & Handicap zusammengeschlossen – nutzten die Plattform der Swiss Handicap und luden ihre Mitgliederclubs zu einer Sportförderungs- und Vernetzungstagung ein.

Der Input von Josy Beer, bis vor kurzem Verantwortliche der regionalen Sportförderung des Bundesamt für Sport, vermittelte einen Überblick über das Sportsystem in der Schweiz, die Ziele und einen Fächer an Ideen für die Vernetzung in der Region. Einige erfolgreiche Vernetzungsbeispiele von Procap- und PluSport-Gruppen regten den anschliessenden Austausch in regionalen

Gruppen an. Die Diskussionen waren sehr lebendig und zahlreiche konkrete Ideen für den Info-Austausch, das Nutzen von Synergien, das gemeinsame Auftreten gegenüber öffentlichen Stellen und privaten Sportakteuren wurden zusammengetragen.

Bereits steht in der Ostschweiz der Termin für das nächste Vernetzungstreffen. Auch die Region Bern sowie Nordwest- und Innerschweiz haben ihr Interesse an einem Folgeanlass ausgesprochen. Die Dachverbände stehen für Beratung und Unterstützung gerne zur Verfügung und freuen sich auf künftige Vernetzungsaktivitäten.

STAY ON THE PULSE



Polar A370
FITNESS TRACKER MIT INTELLIGENTER 24/7 PULSMESSUNG

- Pulsmessung am Handgelenk
- Intelligente 24/7 Pulsmessung & Activity Tracking
- GPS via Smartphone – für Geschwindigkeit, Distanz & Route
- Polar Sleep Plus™ – Verbesserte Schlafanalyse
- Vibration & Smart Notifications
- Wechselbare Armbänder
- Wasserdicht



Polar M200
GPS LAUFUHR MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

- Pulsmessung am Handgelenk
- Integriertes GPS
- 24/7 Activity Tracking & Schlaf
- Running Trainingsprogramme
- Wechselbare Armbänder
- Vibration & Smart Notifications
- Wasserdicht



Polar M430
GPS SPORTUHR MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

- Pulsmessung am Handgelenk
- Integriertes GPS
- Intelligente 24/7 Pulsmessung & Activity Tracking
- Running Trainingsprogramm
- Running Index
- Versch. Lauffunktionen, Intervall-Timer, Stoppuhr, etc.
- Vibration & Smart Notifications
- Polar Sleep Plus™ – Verbesserte Schlafanalyse
- Wasserdicht



PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Perfektes Training statt Risiko-Rennen

Neuschnee und Wind haben die Speed-Gala der jungen Wilden und erfahrenen Routiniers bei den nicht nur Reichen und Schönen verhindert. Deswegen lassen sich die alpinen PluSport-Skicracks die Vorfreude auf die Paralympics nicht vernebeln.



Perfekte Trainingsverhältnisse für Thomas Pfyl.

Eigentlich war die Geschichte mit der wetterbedingten Absage der St.Moritzer Weltcup-Gala zum Heulen. PluSport, OK-Partner St.Moritz Tourismus Sports & Events und die vielen Voluntari hatten ganze Vorarbeit geleistet, versuchten auf und neben der Strecke die Voraussetzungen für ein Spektakel zu schaffen. Innerhalb von drei Tagen zwei Abfahrten und zwei Super G: Skivolk was willst du mehr? Keine Schneemassen, die sich nicht aus der Piste schaffen lassen und die Präparierung verunmöglichen.

Doch keine Spur von einer kollektiven Depression. Selbst die Maloja-Schlange vermochte den Blick fürs Wesentliche nicht zu vernebeln. Der

von seiner Frau begleitete Schwyzer Thomas Pfyl verliess das Engadin wie seine Teamkollegen entspannt lächelnd mit einem Augenzwinkern. Dank des rennsportfeindlichen Wetters blieb der pfeilschnelle Schweizer bis Mitte Dezember auf Weltcup-Niveau ungeschlagen. «Das ist doch ein Erfolg», ulkte er und ergänzte, nach der Absage seien alle Beteiligten sehr, sehr enttäuscht gewesen. «Aber der Entscheid war richtig. Die Sicherheit muss gewährleistet sein. Obwohl wir die Chance besaßen, Werbung für den Para-Skisport zu betreiben.»

Über eine verlorene Woche zu jammern, käme einer Fehleinschätzung gleich. Statt Kopf und

Kragen auf der Corviglia zu riskieren, durften Thomas Pfyl, Robin Cuche, Theo Gmür und Co. vor der Weiterreise zum Weltcup nach Kühtai (AUT) perfekt trainieren. «Das hat uns skitechnisch mehr gebracht als bei schwierigen Bedingungen möglicherweise irreguläre Rennen zu fahren», betonte der von einer Verletzung zurückgekehrte Pfyl. Im Februar 2017 hatte er sich an der WM in Tarvisio (ITA) einen Achillessehnenriss und Bänderschaden zugezogen, nun nähert er sich der Bestform.

Im Gegensatz zum Dezember-Neuschnee von St.Moritz sind seine gesundheitlichen Probleme Schnee von gestern. Der Blick richtet sich deshalb beim Profi nach vorne und nicht zurück. Mit zunehmender Erfahrung – auch im materialtechnischen Bereich – und dank des motivierenden familiären Umfelds spüre er Jahr für Jahr eine Leistungssteigerung. Das Gefühl, auch nach Niederlagen aufgefangen zu werden, wirke sich positiv auf das Selbstvertrauen aus.

Thomas Pfyl bestritt 2004 in Wildschönau (2×Silber, 1×Bronze) seine erste Weltmeisterschaft. Österreichische Spitzenfahrer besuchten ihre Landsleute, der damalige Austria-Slalom-Spezialist Rainer Schönfelder auch die Schweizer Delegation. Die Neugier im Heidi-Land am Behindertensport hielt sich in engen Grenzen. «Das hat sich im Laufe der Jahre geändert, das Interesse ist gestiegen. Nicht zuletzt dank des Engagements von PluSport und St.Moritz für den Para-Skirennensport», so der am 1.Januar 1987 geborene Allrounder Pfyl, «steigt die Präsenz in der breiten Öffentlichkeit.»

Die Speed-Woche im Engadin war als Mega-Event mit der traditionellen PluSport Parallel Challenge zum Abschluss angedacht. Verschiedene TV-Stationen, darunter das Schweizer Fernsehen,



Anstelle Weltcup-Rennen gibt es perfekte Trainingsbedingungen in St.Moritz für Pfyl, Brügger und Cuche.

wollten aus dem Mekka der Reichen und Schönen berichten. Die Japaner waren bereits mit Kamera vor Ort, mussten jedoch nach der langen Anreise ohne Action-Bilder von dannen ziehen. Dabei wäre es auch für die Athleten wichtig, in den Medien präsent zu sein.

Zwei Monate vor den Paralympics in Südkorea (9.–18.März 2018) gastiert der Para-Tross zum Glück erneut in der Schweiz. Diesmal im ebenfalls weltcuperprobten Skiresort Veysonnaz (15.–18.Januar 2018). Bis dann müssten die Selektions-Tendenzen im Hinblick auf den Saisonhöhepunkt erkennbar sein. Die jungen Wilden Robin Cuche (20) und Theo Gmür (22), deren Karriereverlauf an jenen von Thomas Pfyl erinnert, werden ohne gesundheitliche Probleme mit ihrem erfahrenen Routinier zusammen das fast schon gesetzte PluSport-Trio bilden. Die Eckpfeiler gehören wie der zweifache Paralympics-sieger Christoph Kunz fern der Heimat zu den Podestplatz-Anwärtern.

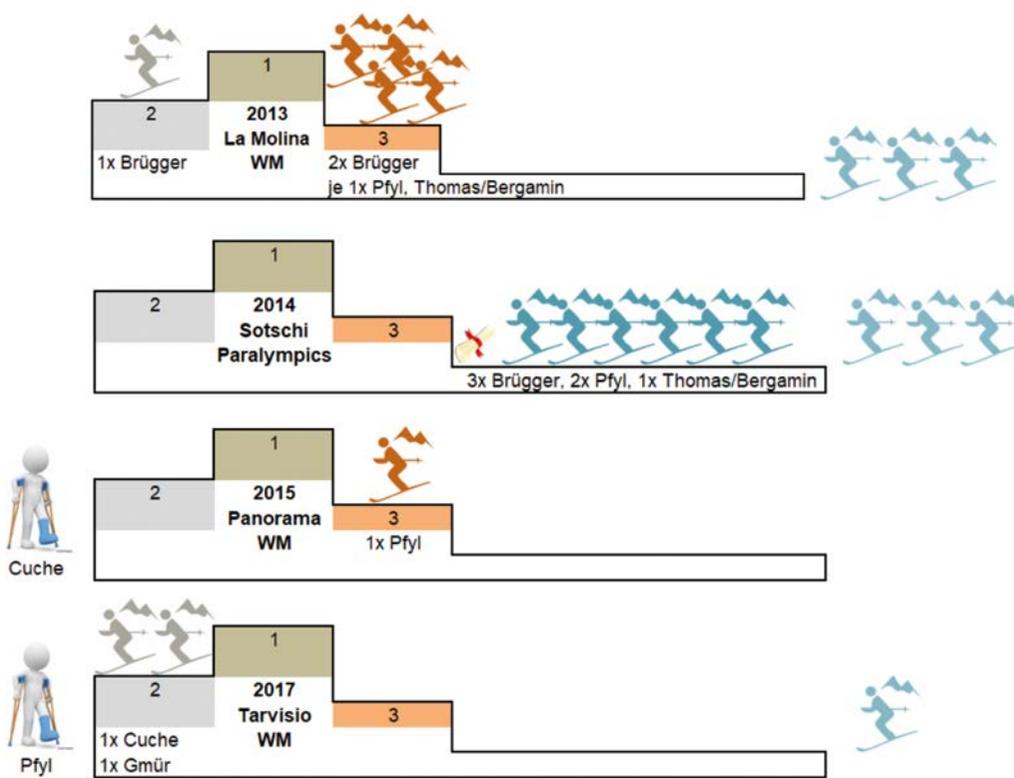
Für Elena Kratter (22) und Bigna Schmidt (21), das künftige (?) weibliche Pendant zu Cuche/Gmür könnten die Heimrennen im Wallis zum Limiten-Showdown werden. Das wetterbedingte Forfait von St.Moritz sollte sich demnach sportlich bei der zweiten Reihe ebenfalls nicht negativ auswirken. Zum Heulen war die Absage trotzdem.

Sturm und Schnee machten eine sichere Weltcup-Piste unmöglich.



In Pyeongchang soll der Knoten platzen

Keine Medaille an den vergangenen Paralympics für die PluSport-Athleten:
Nach der Pleite von Sotschi will das Schweizer Team 2018 zurück auf die Erfolgsspur.
Massnahmen wurden ergriffen.



Standen 2013 und 2014 noch sehr viele Athleten am Start, ist das Kader seit 2015 drastisch geschrumpft.

PluSport-Athleten auf dem Podest – das war das normale Bild von Ski Alpin-Wettkämpfen. Dann kam der Winter 2014 mit den Paralympics in Sotschi. Trotz dem grossen Schweizer Kader wurden die Medaillen klar verpasst; es gab nur noch Diplome. Für die bevorstehenden Paralympics in Südkorea sollen die Schweizer wieder auf die Erfolgsspur zurückfinden.

Luana Bergamin ist seit einiger Zeit in doppelter Mission unterwegs. Einmal für PluSport als Bereichsleiterin «Sport und Entwicklung» und dazu noch als «Chef de Mission» der Schweizer Delegation für die bevorstehenden Paralympics 2018 im südkoreanischen Pyeongchang. «Es braucht

viel Zeit für die Gesamtkoordination und Absprachen mit dem Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) sowie dem koreanischen Organisationskomitee. Viele Informationen erhalten wir erst sehr spät. Also gilt es vor allem Ruhe zu bewahren». Die Bündnerin, die erste Erfahrungen als «Stellvertretende Chef de Mission» 2016 in Rio (Brasilien) sammeln konnte, war bereits vor einem Jahr in Südkorea und besichtigte die olympischen Venues. Ihr Urteil überrascht: «Das paralympische Dorf war leider nicht barrierefrei. Wohnungen und Badezimmer sind für Rollstuhlfahrer unpraktisch und nicht behindertengerecht eingerichtet. Auch die Sportstätte der alpinen Skirennfahrer ist nicht barrierefrei. Das Organi-

sationskomitee hat sich z. B. entschieden, für den Transport der Teilnehmer am Berg auf Gondeln zu setzen. Für die Monoskifahrer ist das nicht ideal. Immerhin: Wir konnten zu diesen Punkten unsere Verbesserungsvorschläge eingeben und sind zuversichtlich, dass diese umgesetzt werden».

Massnahmen, die nach den Paralympics von Sotschi 2014 ergriffen wurden

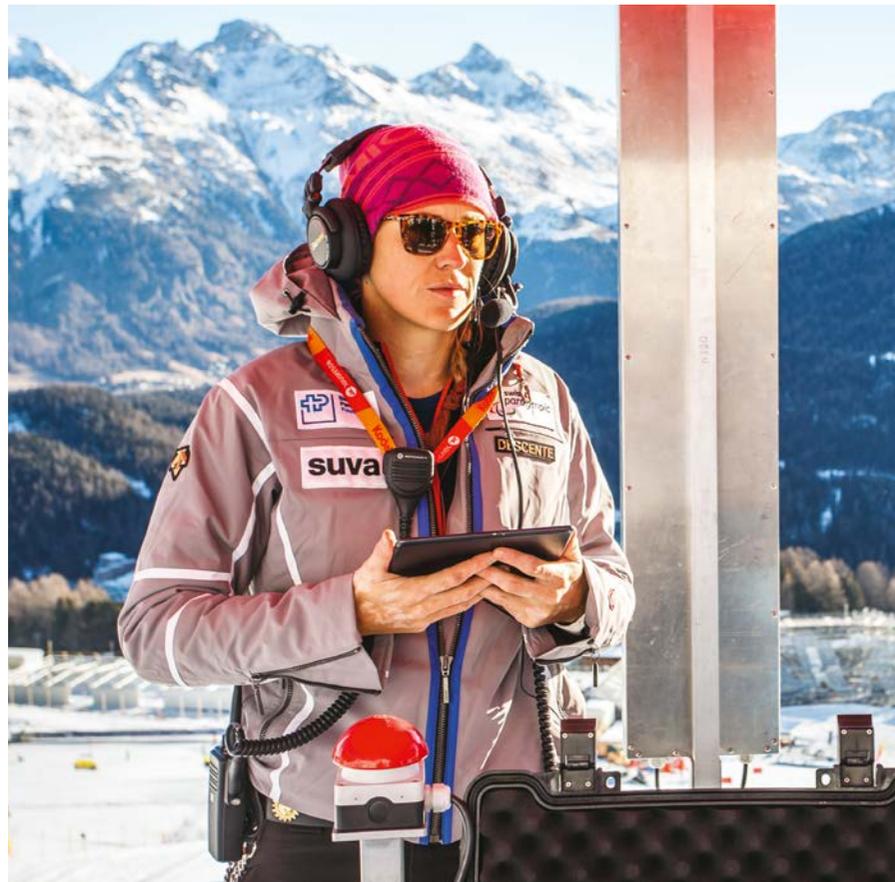
- Festanstellung Headcoach und Mandatsanstellung Servicekraft
- Fokus auf den Nachwuchs: Engere und systematische Zusammenarbeit zwischen dem «Chef Nachwuchs» und dem «Chef Elite»
- Kreieren einer eigenen Rennserie für den Nachwuchs, zusammen mit den Verbänden aus Deutschland und Österreich.

Spezialmassnahmen für den Paralympic-Winter 2017/18

- Speedwoche im Sommer in Norwegen
- Projekte im Bereich Trainingswissenschaft in Kooperation mit Swiss Ski

Medaillen wären natürlich schön

«Die Koreaner sind sehr gut organisiert, und wir haben auch immer einen Plan B,» so Bergamin. «Unser Ziel ist es, den Athleten das optimale Umfeld zu schaffen. Sie sollen sich auf den Sport und ihre Wettkämpfe konzentrieren können», sagt die ehemalige Guide eines sehbehinderten Skifahrers weiter. Bereits seit drei Jahren arbeitet sie kontinuierlich mit ihrem Team und koordiniert die Gesamtplanung für die Paralympics. Dazu zählen u. a. Akkreditierungen, Flüge, Material-Logistik und vieles mehr. Eine Aufgabe, die viel Geduld und Flexibilität erfordert. Luana Bergamins Ziel: «Wir wollen uns alle für die umfangreiche Vorbereitung in den vergangenen Jahre belohnen, wenn möglich, mit Medaillen».



**Koordination
neben der Piste:
Luana Bergamin
in St. Moritz.**



Wird die PluSport-Innovation bald paralympisch?

Läuft alles nach Plan, könnte die Weltneuheit «Parallel Challenge» 2022 in Peking Bestandteil des paralympischen Programms sein. Im Zuge der Adaptationen für den Behindertensport wurde der PluSport-Challenge neu erfunden.

**Dimitrije Lazarovski,
Leiter des Bereichs
Skisport beim
Internationalen
Paralympischen
Komitee (IPC).**



Herr Lazarovski, PluSport hat die Parallel Challenge in der Form eines integrativen Events im Jahr 2014 zum ersten Mal durchgeführt. Wie kann sie nun bis spätestens 2022 zu einer Disziplin bei den Paralympics werden? Ich konnte mich bereits einmal vor Ort davon überzeugen, dass diese Sportart für das Publikum sehr spannend ist, die Leute waren begeistert. Das PluSport-Format hat während mehrerer Stunden den ganzen Tag funktioniert. Auch wenn jemand mal in einem Lauf Letzter wird, kann er oder sie am Schluss doch noch auf dem Podest stehen. Das ist für die Zuschauer sehr interessant. Es ist ja nicht so, dass unsere Wettkämpfe bisher regelmässig von Zuschauern überrannt werden. Da wäre ein neues attraktives Format wie die Parallel Challenge natürlich willkommen.

Der «World Para Alpine Skiing Weltcup» in St. Moritz wird rundum von den Athleten gelobt. Wie sehen Sie diese Veranstaltung?

So funktioniert die Parallel Challenge

Sportler mit Behinderung fahren gegen Sportler ohne Behinderung nebeneinander auf gleicher Strecke. Der Vergleich beider Leistungen wird dank eines ausgeklügelten Faktorensystems möglich. Die gefahrenen Zeiten werden mit einem Faktor multipliziert, abhängig von der funktionellen körperlichen Einschränkung. Wer dann schneller ist, gewinnt.

St.Moritz hat eine grosse Wintersport-Tradition und steht mit Weltcup und Weltmeisterschaften in verschiedenen Sportarten immer wieder im Zentrum des Wintersports. St.Moritz ist als Wettkampf- und Kurort weltberühmt und sie erfüllen jeweils unsere Voraussetzungen, um Weltcups durchzuführen. Ich schliesse mich dem Lob gerne an.

Wie wichtig ist es, vor Ort ein erfahrenes Organisationskomitee für die Durchführung von Weltcup-Rennen zu haben? Das ist sehr wichtig. Auch das ist ein Plus von St.Moritz, mit all den erfahrenen Volunteers. Die Renncrew bringt viel Erfahrung mit und dank dem Wissen von PluSport ist der Weltcup wirklich hervorragend.

Wie offen ist das IPC grundsätzlich, wenn es darum geht, neue Disziplinen aufzunehmen? Ein neues Format zu entwickeln ist ein langer und komplizierter Prozess. Eine neue Disziplin muss mindestens einmal an einer Weltmeisterschaft durchgeführt, oder eine Weltrangliste muss eingeführt werden. Basierend auf diesen Massnahmen ist das World Para Alpine Skiing Regelwerk anzupassen. Erst dann kann an das IPC der Antrag über die Eingliederung dieser Disziplin als neuen Medaillevent bei den Paralympischen Spielen gestellt werden.

Was passiert nun konkret, damit das Format 2022 in Peking paralympisch wird? Sobald der Vorstoss von PluSport akzeptiert wird, können wir an anderen Weltcuprennen die Parallel Challenge einführen, damit es auch Weltcuppunkte zu gewinnen gibt und sich das Format weiterentwickeln kann. Via Weltmeisterschaften sollte man sich dann für die Paralympics qualifizieren können. Wir unternehmen jedenfalls unser bestes, sind aber an die Vorgaben des IPC gebunden.

Mit PluSport-Trends in den Medien

Trendige Sportkurse in den Clubs führen zu einer höheren öffentlichen Wahrnehmung und dadurch zu Neuzugängen bei Mitgliedern und in den Leiter-Teams.

PluSport lanciert weiterhin Schnupperangebote in Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und unterstützt seine Mitgliederclubs beim Aufbau neuer Angebote. Das wird neuerdings auch in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen. So konnten im vergangenen Sommer einige Clubs ihr Angebot in den Medien platzieren. Beispielsweise stiess die Reportage des Klettertrainings im Lenzburger Bezirks-Anzeiger auf positives Echo. Auch der Journalisten-Besuch in einem Karatetraining in Dietikon fand in der Limmattaler Zeitung grossen Anklang. Animiert durch diese Artikel wurden zahlreiche neue PluSportler zur freiwilligen Unterstützung in den Mitgliederclubs. Eine Erfolgsgeschichte kann unter anderem der Behindertensportclub Aarau erzählen. Die Aargauer freuten sich über einen gelungenen PluSport-Artikel im Lenzburger Bezirksanzeiger über ihr Kletterangebot und erhielten anschliessend Neuzugänge in ihrem Leiter-Team. Die neuen Leitungsmitglieder hatten zuvor aufmerksam den Artikel gelesen. Medienarbeit also, die sich gelohnt hat.



Artikel platzieren – so geht’s!

- Worüber schreiben? Geschichte über besonderen Sportler, Turnier, Sportart, Wettkampf, Angebot usw.
- Was wäre ein guter Titel? Sport kennt keine Behinderung, Bestleistungen von Urs o.ä.
- Wie schreiben? Emotionen, Erlebnisse, Meinungen zum Sport mit Behinderung
- Welche Fotos wirken? Emotionen, Freude, nicht zu weit entfernt fotografieren
- Fotos und Text mit freundlichem Brief an regionale Redaktionen senden

Füller-Inserate – nutzen Sie diese kostenlose Gelegenheit!

- Inserat im PluSport-Shop auswählen: plusport.ch/shop
 - Netten Brief an die regionale Zeitung schreiben und für die Unterstützung danken
 - Fragen, Ideen oder Inputs via marketing@plusport.ch
- Beispielinserat nebenstehend

Integration durch Sport z.B. Polysport, Tennis, Karate, Schwimmen usw.
PluSport Behindertensport Biel-Bienne Seeland
 macht's möglich, seit 30 Jahren – dank Ihnen!



www.plusport-biel.ch
 Postkonto 25-15348-1

Mitglied von
 PluSport Behindertensport Schweiz

Fussball überall – überall Fussball

Die Fussball-Weltmeisterschaft 2018 in Russland ist in aller Munde, und alle wollen dabei sein. Sportliche Grossanlässe wie diese bringen immer wieder grossen Aufschwung für die jeweiligen Sportdisziplinen. So auch Fussball, oder sollen wir sagen, ganz besonders Fussball.



**PluSport-Botschafter
Philipp Handler und
Simon Vögeli (rot)
kämpfen um das
runde Leder.**

Fussball ist diejenige Sportdisziplin, die in der Nachwuchs- und so auch in der Vereinsförderung im Gegensatz zu anderen Sportarten immer noch Mitgliederzuwachs erlebt. Das zeigt sich auch im Behindertensport. Während wir eifrig Trendsportarten lancieren und entwickeln, boomt der Fussball – ein Sport, der seit Jahren zwischen Trend und Tradition hin und her pendelt.

Seit einigen Jahren bereits wird Behindertenfussball beim Dachverband aktiv auf- und ausgebaut mit dem Ziel, alle Menschen mit und ohne Behinderung durch gemeinsames Fussballspielen zusammenzuführen und Fussball für restlos alle

als eine der priorisierten Sportarten weiter zu fördern. Fussballspielen erst recht – sei es mit einer Körperbehinderung, mit einem kognitiven Defizit, als Spieler mit psychischer Beeinträchtigung oder gar ganz ohne Augenlicht. Für praktisch jede Behinderungsgruppe ist das Jonglieren mit einem Fussball attraktiv. Sogar für Menschen im Rollstuhl werden bereits neue Fussballformen entwickelt.

Dank Unterstützung verschiedener Partner wie Axpo Holding AG, Swiss Football League, Rehaklinik Bellikon, Uefa Foundation for Children und weiteren konnte zwischenzeitlich eine Turnier- und



Trainingsstruktur aufgebaut werden. Diese Plattform hat es den von uns gemeinsam mit Axpo gegründeten Fussballteams ermöglicht, regelmässig zu trainieren und rund 8 Turniere jährlich durchzuführen. Vielfach als Attraktion mit dabei war auch das «PluSport-Team 2000», bestehend aus prominenten, ehemaligen Spitzensportlern verschiedener Sportarten sowie ehemaligen und aktiven paralympischen Athleten, das für Promotions-Auftritte gebucht und eingesetzt werden kann. Mit Show-Missionen wie diesen helfen unsere Ambassadeure mit, aktive Integration zu leben und zu erleben.

Der Ball rollt weiter

Im Laufe der Zeit hat sich die Behindertenfussball-Initiative soweit vorwärts bewegt, dass wir auf bestem Wege sind, gemeinsam mit den grossen Playern der Schweizer Fussballwelt wirkungsvolle Verbindungen und Kooperationen einzugehen. Im Fokus stehen:

- Gründungen neuer Fussballteams mit Integration in den Vereinsfussball
- Bestrebungen, für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung bestehende Turnierplattformen wie «Miniliga», gemeinsam auszubauen
- Blindenfussball in die Schweiz zu bringen und vereint mit ASAP (Association Sportive pour les Aveugles et malvoyants dans la per-

Axpo PluSport Fussballcup in Kloten: FC Zürisee Junioren vs. FC Wiggenhof

spective des jeux Paralympiques) Integration von Menschen mit einer Sehbehinderung im Fussball voranzutreiben, erstrebenswert bis hin zur paralympischen Teilnahme.

Alle wollen Fussballspielen können; das bringt Beweglichkeit, Freude und Teamfähigkeit mit sich – wichtige Eigenschaften, welche auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit besonderen Voraussetzungen im täglichen Leben weiterbringen. Wir bleiben dran – tun Sie es auch. Kontakt für unsere Fussballbewegung: Luigi Ponte, ponte@plusport.ch.

Axpo PluSport Fussballcup in Kloten: Ponte Kickers Zofingen



Fussballturniere 2018

20. Januar 2018

Hallenfussballturnier, Herrliberg

24. Februar 2018

Hallenfussballturnier, Siggenthal

8. Juli 2018

Axpo Kids & Family Day, Magglingen

8. September 2018

Fussballturnier, Kloten

24. November 2018

Hallenfussballturnier, Siggenthal

Weitere Daten, Details und Infos

siehe → plusport.ch/fussball

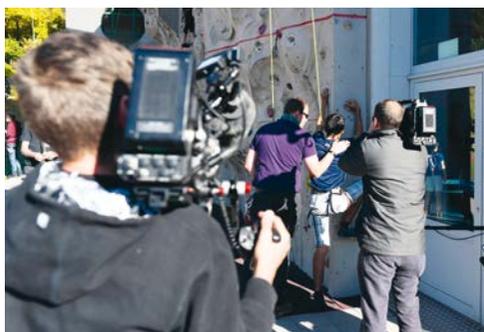
«mitenand-fürenand» im Fokus der TV-Kamera

140 Teilnehmende des PluSport-Camps stehen im Mittelpunkt der SRF-Sendung «mitenand». Ein vierköpfiges Fernseherteam reiste mit einem mit Ausrüstung randvollen Lieferwagen für einen Drehtag nach Fiesch.



Am 20. Oktober 2018 wird das 25-Jahr-Jubiläum des PluSport-Camps «mitenand-fürenand» gefeiert.

3, 2, 1 – top! Der Kameramann ruft und es kommt Aufregung in die Gruppe. Fotograf Valeriano Di Domenico ist für PluSport unterwegs und realisiert eine Reportage über die TV-Crew, die für das SRF vor Ort sind. «Die TV-Kollegen sind sehr einfühlsam, das hilft bei den ersten Begegnungen». Rund drei Minuten soll die Reportage des Fernseherteams werden, die im Sportcamp «mitenand-fürenand» gedreht wird. Die Herbstsonne strahlt über dem Sportcamp in Fiesch. «Es ist schön zu sehen, wie sich hier alle reinhängen und mit viel Freude sie an die Aufgaben herangehen. Für uns ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer ganz normal verhalten und die Kamera irgendwann «vergessen». Dann entstehen die besten Situationen», meint Kameramann Adrian Baumann.



Die SRF-Sendung «mitenand» mit dem PluSport-Beitrag läuft im Juni 2018.

Im Vorfeld des Drehs waren einige Abklärungen nötig: Welches Sportlager eignet sich für die SRF-Sendung, welche Situationen ergeben attraktive TV-Bilder und welche Teilnehmer möchten Statements vor laufender Kamera abgeben? PluSport hat dieses Camp ausgewählt, mit den Leitern diskutiert und Protagonisten gefunden, die gefilmt und interviewt werden wollen. Anschliessend hat sich die SRF-Journalistin mit Teilnehmern und deren Eltern getroffen und ein sogenanntes «Storyboard» erarbeitet. «mitenand» und «mitenand-fürenand» waren also startklar.



Der Aufwand für einen professionellen TV-Beitrag ist nicht zu unterschätzen. Bereits am Vorabend sind die Fernsehleute ins Wallis angereist. Ein Drehtag, Rückfahrt, anschliessend geht es in den Schnitt. Doch jetzt sind sie noch voll in ihrem Element, drehen spannende Bilder und machen interessante Interviews mit den Camp-Teilnehmern. Reto (16 Jahre) aus Frauenfeld: «Es ist ein tolles Erlebnis. Dass auch mal ein Fernseherteam und ein Fotograf dabei sind, finde ich super. So wird mal über uns berichtet, wir sind ja sonst nicht so oft in den Schlagzeilen», sagt er und macht sich bereit für den gemeinsamen Tanz. Gefilmt und fotografiert vom Fernsehen und vom Fotografen. Infos zum Camp gibt es auf mitenand.ch.

Lasst den sanften Riesen fliegen!

Kin-Ball wurde 1986 in Quebec von Sportlehrer Mario Demens erfunden. Heute wird die Sportart in rund 12 Ländern von über 3,8 Mio. aktiven Spielern gespielt. Die erste Weltmeisterschaft war im Jahr 2001, und inzwischen findet auch eine Europameisterschaft statt.

Über Kin-Ball

Gespielt wird Kin-Ball mit einem riesigen Ball von 1,22 m Durchmesser, der knapp ein Kilogramm wiegt. Sportlichkeit steht im Vordergrund, Körperkontakt und verbale Attacken werden nicht geduldet. Somit ist auch das Verletzungsrisiko sehr gering. Der Herzkreislauf wird auf spielerische Art und Weise gefördert, und die Spieltechnik ist einfach gehalten, so dass man nach kurzer Einführung sofort ins Spiel einsteigen kann. Im Unterschied zu anderen bekannten Teamsportarten spielen beim Kin-Ball gleichzeitig drei Teams gegeneinander.

Ziel des Spiels

Ein Team schlägt den Ball und ruft dabei die Farbe eines der beiden anderen Teams. Dieses muss den Ball fangen, bevor er den Boden berührt. Ziel des ballführenden/angreifenden Teams ist es natürlich, den Ball so zu einem anderen Team

zu schlagen, dass dieses ihn nicht vor dem Bodenkontakt fangen kann. Falls das annehmende Team den Ball nicht fängt oder ihn fallen lässt, bekommen sowohl das aufschlagende als auch das nicht am Spielzug beteiligte Team jeweils einen Punkt.

Spielverlauf

Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort «Omnikin» gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl laut ausrufen. Also z.B. «Omnikin – blau». Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen nach oben oder horizontal wegstossen oder schlagen. Sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben, muss der Ball angehalten werden. An diesem Ort muss der Ball wieder aufgeschlagen werden. So geht es dann immer weiter.

Bereit für den Aufschlag beim Kin-Ball. Die Sportler des PlusSport-Camps «mitenand-fürend» in action.



Praxis+

Spielregeln

Wegen seiner einfachen Regeln ist Kin-Ball leicht zu erlernen und verschafft den Spielenden schnelle Erfolgserlebnisse. Falls ein Fehler gemacht wird, pfeift der Schiedsrichter und stoppt das Spiel.

Der Schiedsrichter legt den Ball dorthin, wo der Fehler begangen wurde und gibt ihn dem Team, das den Fehler begangen hat. Die beiden anderen Mannschaften bekommen je einen Punkt.

Fehler gibt es, wenn

- der aufschlagende Spieler direkt ins Aus aufschlägt (der Ball berührt eine Wand, die Decke oder irgendeinen anderen Gegenstand der Sporthalle (Basketballkorb, Licht, Bank).
- der Ball mit einer nach unten gerichteten Flugbahn aufgeschlagen wird.
- der Ball nicht mindestens 1,8 m fliegt.
- der gleiche Spieler zweimal hintereinander aufschlägt.
- der Ball beim Aufschlag nicht von drei Spielern berührt wird

Aufwärmen und Ballgewöhnung

Planetenjagd

Die Spieler bilden einen grossen Aussenkreis sowie einen kleineren Innenkreis. Zwischen den Kreisen ist so viel Raum vorhanden, dass ein Spieler (Jäger) und ein Kin-Ball (Planet) sich darin bewegen können. Abstand zwischen den Kreisspielern ist ca. 2 m, sie bleiben auf ihren Positionen. Ziel: Ball in beide Richtungen rollen lassen, so dass der Jäger ihn nicht berühren kann.



Variationen:

- Rollen austauschen: Der Ball (Planet) verfolgt den Jäger.
- Die Spieler im Kreis spielen sich den Ball in der Luft zu, statt ihn zu rollen.

Die Zeit läuft

Zwei Gruppen bilden. Die Spieler der Gruppe 1 bilden einen Kreis, die der Gruppe 2 eine Kolonne. Auf das Startsignal umrunden die Spieler der Kolonne (die Uhr) der Reihe nach den Kreis so schnell wie möglich und schliessen danach zuhinterst in der Kolonne an. Währenddessen passen sich die Spieler der Kreis-Gruppe den Ball der Reihe nach zu. Pro Runde gibt es einen Punkt. Wenn alle Läufer 1x gelaufen sind, ruft die Läufergruppe «Stop». Die Rollen werden danach getauscht. Welches Team erreicht am meisten Punkte?

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Der Ball wird im Kreis herum übergeben, nicht gepasst.
- Erschweren: Der Ball wird im Zick-Zack im Kreis herum gepasst.
- Erschweren: Die Läufer rollen oder prellen einen Ball auf ihrer Runde.



Der Aufschlag kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden. Der Kin-Ball muss waagrecht oder höher geschlagen werden.

Techniktraining

Ball stützen und Aufschlagen

Während der Aufschläger den Ball stösst oder schlägt, müssen mindestens zwei Mitspieler den Ball stützen oder zumindest berühren. Dies tun sie am besten in einer Kauerstellung. Der aufschlagende Spieler stösst oder schlägt den Ball am einfachsten beidhändig.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Falls ein Mitspieler den Ball wegen körperlicher Einschränkung nicht stützen oder berühren kann, berührt er z.B. einfach die Hüfte oder das Bein eines Teamspielers.
- Erleichtern: Der aufschlagende Spieler muss zwischen dem Ausruf «Omnikin – Teamfarbe» und seinem Schlag mindestens zwei Sekunden warten, um dem Gegner eine faire Reaktionschance zu gewähren.

Ballkontrolle

Die Spieler verteilen sich paarweise im Kleinfeld um den Spielleiter. Dieser spielt den Ball abwechselnd in Richtung der Paare. Die beiden Spieler müssen den Ball kontrollieren, zu zweit transportieren und ihn dem Spielleiter übergeben. Danach stellen sie sich wieder auf ihre ursprüngliche Position.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Wo nötig 3er-Gruppen bilden oder die Distanz zum Teamleiter verkürzen.
- Erschweren: Alleine aufstellen und/oder die Distanz zum Teamleiter vergrössern.



Spielformen zur Heranführung an die originale Spielform

Sling shot

Zwei Teams bilden. Jedes Team stellt sich in Linien von drei Spielern auf. Die erste Linie rückt vor: Zwei Spieler stützen den Ball und der dritte schlägt ihn in Richtung gegenüberliegenden Linie. Die drei Spieler, die gespielt haben, stellen sich hinter ihre Gruppe zurück und ändern jedes Mal ihre Position. So kann jeder einmal Aufschlagen und den Ball stützen. Die 3er-Linie, welche den Ball abgefangen hat, formiert sich und schlägt den Ball zum andern Team zurück usw.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Linien mit vier Spielern bilden: Drei stützen den Ball, der vierte schlägt.
- Erleichtern: Um den Ball zu fangen dürfen alle Linien helfen.

Viererkolonnen

(Basisübung für das 4:4 oder 4:4:4)

Vier Kolonnen hinter einer Linie bilden. Der Spielleiter wirft den Ball dem Spieler A zu, der vorrückt, ihn aufnimmt und mithilfe des Spielers B kontrolliert. Ist der Ball stabilisiert, vervollständigt Spieler C die so genannte «Zelle». Schliesslich führt Spieler D den Schlag in Richtung Spielleiter aus. Die erste Spielerlinie setzt sich danach hinter die Kolonnen und ändert die Positionen, damit jeder einmal jede Aufgabe ausführen kann.

Behindertensportleiter Thomas Schnyder erklärt den Sportlern die Übung Viererkolonnen.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Spielleiter unterstützt die Spieler mit Anweisungen (verbal & nonverbal)
- Erschweren: Beim Schlag Gegenstände (Kegel, Teppiche) anpeilen, die in der Halle verteilt sind. Jeder Treffer gibt einen Punkt für die Zelle.

Links

Spielreglement, Community und Verbandsinformationen finden Sie auf kin-ball.ch

Weitere Übungs- und Spielformen: mobilesport.ch

Die Fotos für dieses Praxis+ wurden im Sportcamp «mitenand-füerenand» gemacht, welches jährlich gemeinsam von PlusSport, dem kantonalen Sportamt Zürich und J+S Zürich durchgeführt wird. Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter plusport.ch/praxisplus downloadbar.

Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusport.ch/praxisplus.



Erfolgsmodell in der Romandie mit Fair Play 4 Kids

**Neue Angebote und engere Zusammenarbeit mit anderen Sportveranstaltungen:
Fair Play 4 Kids von AS Fair Play Lausanne ist und bleibt erfolgreich.**



Alle Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren sind willkommen.

Wer sich dauerhaft sportlich betätigt, egal in welchem Alter, gewinnt an Lebensqualität, Selbstwertgefühl und nimmt am gesellschaftlichen Leben teil. Mit diesem Leitbild heisst das Programm Fair Play 4 Kids Teilnehmer mit und ohne Behinderung willkommen. Das Ziel: Erfolgserlebnisse, Teamgedanke, Fitness, Lebensfreude – durch Sport aktiv und zufrieden. Nach 30 Jahren will AS Fair Play Sport Handicap Lausanne für junge Menschen nun neue Anreize schaffen und so aktive Vereinsmitglieder fördern.

Und das gelingt in der Westschweiz so:

- Zeitgenössischer Tanz, Kung-Fu und Capoeira sind neu Teil des sportlichen Angebots der Vereine. Mehrere Erlebnistage wurden bereits organisiert, bei denen Jugendliche das Klettern und die Zirkuskunst entdeckt haben. Beflügelt durch den Erfolg dieser Tage, besteht seit März 2017 der Kurs «Handicirque» in Zusammenarbeit mit der Ecole de Cirque de Lausanne-Renens (ecolede-cirque.ch). Ausserdem wurden bereits neue Kurse für lateinamerikanische Tänze getestet

und «Karate für alle» in Zusammenarbeit mit der «Ecole Ken Shin Kai» (kenshinkai.ch) in das Programm von Fair Play 4 Kids aufgenommen.

Teilnahme an beliebten Sportanlässen

In den beiden vergangenen Jahren hat Fair Play 4 Kids zudem an mehreren beliebten regionalen Wettläufen wie 20 km de Lausanne, Tour du Chablais, MyRun4Help, Lausanne Marathon sowie an den Panathlon Family Games 2017 teilgenommen. Die Massnahmen sind klar, um auch weiterhin attraktive sportliche Aktivitäten anbieten zu können: Sowohl ein Kurs für zeitgenössische und lateinamerikanische Tänze wird neu in das Angebot aufgenommen, als auch ein «angepasster Fussballkurs» für Kinder und Jugendliche.

Fortschritte werden schnell gemacht, auch auf dem grossen Trampolin.



Visionäre AIM-Sportgruppe

«Alles ist Möglich» – die Mitglieder der AIM-Sportgruppe von PluSport haben sich trotz Beinprothesen oder anderen Handicaps dem leistungsorientierten Sport verschrieben.

Sie lachen und bewegen sich beschwingt in einem eng begrenzten Sektor der «Go-easy-Sporthalle» in Siggenthal. Die verschiedenen Linien dienen als «Wege». Ständige Richtungswechsel sind gewünscht. Permanentes Ausweichen und Überholen steigert die Anforderungen. Einige sind sehr schnell und mit Leichtigkeit unterwegs, andere müssen sich konzentrieren, darauf achten, dass jeder einzelne Schritt ohne Gehhilfe passt. Mit einer Ausnahme sind alle Beinprothesenträger. «Heute widmen wir uns schwerpunktmässig der Rumpfstabilität», sagt Francesca Brenni. Die

Hauptleiterin verweist auf die Bedeutung dieses Körperteils im Allgemeinen, ganz besonders aber bei Personen mit einer Beinprothese. «Starke Rumpfmuskulatur unterstützt das Gleichgewicht, die Koordination und die Bewegungen. Sie ist somit für den Alltag wie für Topleistungen entscheidend», betont sie. Brenni ist Sportphysiotherapeutin und hat den Kurs lanciert und organisiert. Zudem koordiniert sie die Aktivitäten. Zusammen mit ihrem Partner Heiko Martin fordert und fördert sie die Kursteilnehmer. Auch er ist Sportphysiotherapeut.

Der AIM-Gruppe gehören ambitionierte Sportler an. AIM – «alles ist möglich» – ist der Leitsatz. «Wir richten uns an Leute, die mehr wollen als sich im Alltag zurechtfinden», sagt Brenni. Zentral sind die Freude am Sport und der Leistungsgedanke. «Wir formulieren Ziele, überprüfen die Fortschritte mit Leistungstests und planen etwas Grösseres», sagt sie. Um das Besteigen eines Berges könnte es sich dabei handeln oder die Teilnahme an einem Gigathlon. Fixiert ist noch nichts. Die Visionen sollen sich entwickeln, ganz nach dem Kursmotto.

Wie viel Seitwärts-Kraft lässt sich mit der Prothese erzeugen?



In der Aufwärtsspirale

Der Wunsch, an sich zu arbeiten, bildet hier die Basis und dahinter steckt ein Grundgedanke. Brenni sagt: «Fortschritte stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, und darum sollen die Aktivitäten in eine Aufwärtsspirale führen». Dieses bedeutende Gefühl erlebten die Gruppenmitglieder bereits in der zweiten Kurseinheit. «Ich spüre mich ganz neu und traue mir bereits mehr zu», sagt Daniel. Er betont, wie er seinen Körper in den vier Wochen neu kennengelernt hat. Das intensive und gezielte Üben auch zu Hause trägt zu diesem ersten Fortschritt wesentlich bei und aus diesem ersten Erfolg speist sich neue Motivation. Alter, sportlicher Hintergrund oder geografische Herkunft – es handelt sich hier in der Sporthalle



Linienläufe: sich zielgerichtet fortbewegen, ausweichen, spontan reagieren.

um eine bunt gemischte Gruppe. Mit zehn Sportlern ist sie noch übersichtlich. Sehr schnell hat sich ein besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt. «Hier reden wir alle vom Selben, und das befreit», sagt Silvia. «Im «geschützten Rahmen» fallen Hemmungen weg, das Verständnis füreinander ist da und der Anspruch steigt, vorwärts zu kommen». Der Vergleichs-Druck mit Nichtbehinderten entsteht erst gar nicht. «Hier können wir den Alltag hinter uns lassen, uns neu erfahren» sagt sie, «wir können uns selber sein». Das freut Brenni, denn das Angebot, welches im Rahmen der Nachwuchsförderung zum ersten Mal und extra für Körperbehinderte geschaffen wurde, soll langfristig ein fester Bestandteil im PluSport-Angebot werden.



Spass und Vertrauen in der Gruppe AIM Sports.



«Wir haben keine Berührungsängste»

Seit 10 Jahren bildet PluSport Lernende aus. Melanie Weisstanner (19) hat ihre kaufmännische Lehre im 2017 abgeschlossen, Nina Kündig (17) ist im zweiten Lehrjahr, und im Sommer startet erstmals ein Jugendlicher.



Nina und Melanie wünschen sich mehr Hilfsbereitschaft für Menschen mit Behinderung.

Habt ihr Bezug zum Behindertensport?

Melanie: Vor meiner Lehre bei PluSport hatte ich keinen direkten Bezug zum Behindertensport. Ich mache aber sehr viel Sport und wusste, wie wichtig es ist, sich sportlich betätigen zu können und wie viel der Sport auf körperlicher sowie mentaler Ebene geben kann.

Nina: Ich habe eine geistig behinderte Cousine und war von Anfang an in Kontakt mit Menschen und Behinderungen, aber nicht speziell im Bereich Sport. Somit ist das Thema Handicap nichts Unbekanntes für mich, und zusammen mit dem Sport finde ich es sehr faszinierend und interessant.

Warum eine Lehre bei PluSport?

Melanie: Da ich die kaufmännische Ausbildung absolvieren wollte, und dies speziell im sozialen Bereich, bot sich die Lehre bei PluSport als optimale Lösung an. Es war mir besonders wichtig, mich sozial engagieren und etwas Positives bewirken zu können.

Nina: Als Leistungssportlerin fasziniert mich natürlich alles im Sport und ich wusste, dass ich eine

kaufmännische Lehre absolvieren wollte. Als ich im Internet auf PluSport gestossen bin, war mir klar, dass diese Kombination zu mir passen würde.

Was wusstet ihr vor eurer PluSport-Zeit über Menschen mit Behinderung

Melanie: Nicht viel.

Nina: Durch meine Cousine relativ viel und es war für mich stets natürlich und selbstverständlich. Es frustriert mich allerdings, Situationen wie z.B. am Bahnhof zu erleben, wenn Menschen mit Behinderung, die offen und fröhlich sind, auf Mitmenschen treffen, die sich bewusst entfernen oder Hilfsbereitschaft vermissen lassen.

Was hat euch bisher am meisten geprägt in der Zeit bei PluSport?

Melanie: Ich lernte das Leben aus einer anderen Perspektive kennen. Ich schätze jeden Tag, was es heisst gesund zu sein. Im Behindertensport ist die Freude der Sportler und das Miteinander viel grösser. Sie machen das Beste aus ihrer Situation und für diese Stärke und Kraft bewundere ich sie.
Nina: Ich habe mich oft gefragt, was würde ich in der Situation der Behindertensportler machen und versuche mich öfter in eine ihrer Situation zu versetzen. Es ist absolut beeindruckend.

Gibt es für 2018 einen Wunsch?

Melanie: Die Aufmerksamkeit der Medien, gemessen am Aufwand und den aussergewöhnlichen Leistungen der Athleten ist viel zu gering. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass der Behindertensport die mediale Präsenz erhält, die er verdient.
Nina: Alles dreht sich immer nur um die grossen Sportarten. Was unsere PluSport-Athleten leisten, geht dabei unter. Auch ich wünsche mir mehr Aufmerksamkeit für sie, ihre Leistungen und mehr Offenheit und Hilfsbereitschaft der nicht-behinderten Mitmenschen im Alltag.

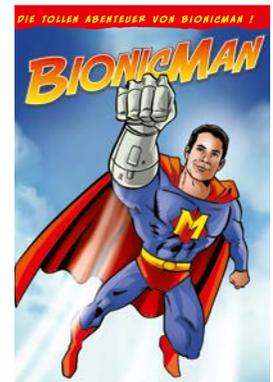


Chantal dit merci

Elle a atteint l'élite mondiale: L'athlète malvoyante Chantal Cavin a d'ores et déjà mené une carrière réussie en tant que nageuse et triathlète. La Bernoise se concentre dorénavant sur le marathon. Grâce à ses trois guides Nils Oesterling, Marco Temporal et Martina Tschan, Chantal a déjà pu décrocher des succès importants. Elle leur est reconnaissante: «C'est uniquement grâce à eux que je peux pratiquer le sport à ce niveau». Chantal fait également partie l'association «Integrativer Leistungssport» et organise des entraînements – filworb.ch.

Les domaines skiables sont-ils adaptés au sport handicapé? L'infrastructure est-elle satisfaisante? Au vu des réponses, les experts PluSport sont très confiants. L'analyse d'un sondage mené auprès de 52 écoles de sports de neige montre que 41 d'entre elles proposent une offre pour les sportifs en situation de handicap. PluSport utilisera ces informations précieuses de manière ciblée prochainement afin de promouvoir un engagement plus fort dans le domaine des sports de neige.

41
-de-
53



Michel Fornasier est né dépourvu de main droite, porte une prothèse bionique et entend briser les tabous avec ses bandes dessinées – michelfornasier.com.



Dons généreux pour PluSport

Un grand merci! PluSport reçoit régulièrement des dons petits et grands et souhaite vous en remercier cordialement. Merci à tous ceux qui soutiennent le travail et les athlètes de PluSport! Ainsi, des prestataires valaisans de Saas-Fee ont par exemple remis un chèque de CHF 8000.- à PluSport Valais.

Fair Play 4 Kids

Le sport est aujourd'hui considéré comme un facteur d'intégration prédominant. Le club sportif AS Fair Play l'a bien compris avec son programme Fair Play 4 Kids.

En pratiquant une activité sportive, les jeunes en situation de handicap gagnent en qualité de vie, en confiance en soi et acquièrent un statut social. C'est dans cet objectif que le programme Fair Play 4 Kids accueille des participants avec ou sans handicap pour leur permettre de faire du sport ensemble.

Depuis 1989, l'AS Fair Play sport handicap Lausanne organise des activités physiques adaptées pour personnes en situation de handicap. Elle s'est toujours efforcée de proposer des disciplines sportives attractives avec un encadrement de qualité, respectant les besoins de chacun.

Promotion de la relève

Après plus de 25 ans d'activités, le défi actuel consiste à développer une offre qui réponde aux besoins spécifiques des enfants et adolescents,

afin d'assurer le renouvellement des membres actifs de l'association.

Conscient de l'importance de promouvoir le sport auprès des jeunes, le nouveau comité en fonction depuis 2015 a mis en place un projet global de promotion de la relève:

- Offrir un encadrement spécialisé pour favoriser la participation de chacun de nos jeunes membres, quelles que soient ses difficultés ou son handicap
- Diversifier l'offre de cours en développant de nouvelles disciplines attractives pour enfants ou adolescents
- Faire connaître l'association et ses activités en participant aux manifestations sportives populaires lausannoises et aux rencontres organisées par les institutions spécialisées et les associations d'entraide

L'AS Fair Play offre 16 disciplines sportives au jeunes et plus encore dès 2018.



Succès grâce à la diversité de l'offre

Dès 2015, la danse contemporaine, le kung-fu et la capoeira sont venus compléter le programme sportif de l'association.

En 2016, plusieurs journées-découvertes ont été organisées pour permettre aux jeunes de s'initier à l'escalade ainsi qu'aux arts du cirque. Suite au succès rencontré lors de ces journées, un cours régulier de handicirque a pu être mis sur pied dès mars 2017, en collaboration avec l'Ecole de Cirque de Lausanne-Renens, ecoledecirque.ch.

Des journées portes ouvertes organisées au printemps 2017 ont permis de compléter l'effectif des cours, et d'expérimenter encore deux nouvelles disciplines: le karaté et les danses latines. A la rentrée de septembre, le karaté pour tous a donc rejoint Fair Play, en collaboration avec l'Ecole Ken Shin Kai, kenshinkai.ch.

Durant ces deux dernières années, Fair Play a participé à plusieurs courses populaires régionales, (20 km de Lausanne, Tour du Chablais, MyRun4Help, Lausanne Marathon) ainsi qu'aux Panathlon Family Games 2017. L'association a également eu l'occasion de présenter ses activités lors du comptoir «vacances et loisirs» d'Eben-Ezer et d'une journée d'information sur le sport adapté organisée par l'ASRIMM.

Deux projets sont actuellement prévus pour 2018: l'ouverture d'un nouveau cours de danses latines et contemporaines, ainsi qu'un cours de football adapté pour enfants et adolescents.

Le comité vous invite à nous rejoindre, familles, institutions, enfants et adolescents de 6 à 18 ans de la région lémanique, pour venir voir ou essayer les activités du programme «Fair Play 4 Kids».



Sports tendances pour les jeunes: danses, kung-fu, cirque, karaté etc.

Ce sport d'intégration qui rayonne

PluSport organise depuis dix ans des camps de Rafroball à Fiesch. Ce jeu s'est imposé comme un sport intégratif et tendance. À pied ou en fauteuil roulant: tous sont unis et font du sport avec enthousiasme et élan.



Quatre jeunes du Bas-Valais ont créé la forme de jeu du rafroball, afin d'intégrer leur camarade souffrant de maladie musculaire.

Le fauteuil roulant de sport est fin prêt. Je m'y assois, resserre les sangles pour les jambes et m'habitue étonnamment vite à me déplacer vers l'avant et l'arrière. Pareil pour les rotations et les changements de direction. Une seule incertitude demeure, celle qui consiste à m'intégrer dans un match de rafroball. J'essaie de me rappeler les bases tactiques. Le matin, on en avait discuté en petits groupes lors d'une analyse vidéo avec la responsable technique et co-fondatrice du camp Ingrid Van Geel. Un enseignement intuitif a également été organisé sur le terrain de jeu. Je tente de me conformer aux nombreuses règles et me sens devant un grand défi. Voire carrément dépassé. Mais je me laisse entraîner avec enthousiasme dans la fascination du jeu.

Le rafroball est un sport d'équipe dans lequel les personnes handicapées, mais aussi les valides, veulent marquer et éviter des buts. L'objectif? Apprendre à se battre ensemble pour la victoire ainsi qu'éviter la défaite. Le défi de faire cohabiter sur le terrain une large gamme de handicaps est à la fois exigeant et passionnant. Des coéquipiers présentent ainsi des handicaps physiques, sensoriels, mentaux ou psychiques; certains vivent avec des handicaps multiples et d'autres légers.

Certains se déplacent grâce à un fauteuil roulant électrique, d'autres avec un fauteuil manuel. D'autres encore se déplacent à pied. Mais tous sont unis dans l'effort: ils font du sport avec élan et enthousiasme. Ils sont totalement impliqués.

Gagner et perdre

Lucas Duboux, qui vient de terminer ses études de droit et souffre d'hémiplégie (paralysie d'un côté), a d'abord commencé en tant que participant. Depuis cinq ans, il fait désormais partie du groupe de responsables. «Cela fait vraiment plaisir de voir comme tout s'est développé», se réjouit-il. Il pense aux progrès de nombreux participants. Il trouve enrichissant de transmettre sa propre expérience. «Si tout le monde maintient la technique et la tactique mises en place lors de notre semaine de camp, nous pouvons encore augmenter la qualité du jeu et l'enthousiasme autour du sport», assure-t-il.

Les compétences tactiques élaborées de jeu en équipe serviront aussi aux joueurs dans leur club. Plus d'informations sur rafohall.org.

Jörg Greb

Le nom de la discipline est tiré des noms de familles de ses créateurs: Rapillard, Frossard et Ballestraz.



Une belle aventure

Malgré un temps très variable, au mois d'août, c'est sur une note musicale que Loriane Salamin a bouclé son dernier camp en tant que responsable du camp PluSport «Découverte nature et Escalade».



Les jeux du «chemin des animaux» permettent de découvrir la faune locale de manière ludique.

La météo capricieuse des premiers jours n'a pas ôté le plaisir des participants et moniteurs du camp «Découverte nature et escalade» à Grimentz. Celui-ci a démarré sur le thème de la nature avec la découverte de la faune locale de manière ludique sur le «chemin des animaux». La cueillette de diverses plantes pour la préparation d'une soupe et d'un gâteau «ortie chocolat» ont régalé les papilles des participants.

La deuxième partie du camp était dédiée aux sensations fortes avec l'escalade.

Le bouquet final de la semaine était la journée de clôture. Accompagnée de musique live avec «le Troubadour» venu bénévolement animer la fête, les parents des participants ont été accueillis au mur de grimpe où leurs enfants ont pu grimper sous leurs yeux.

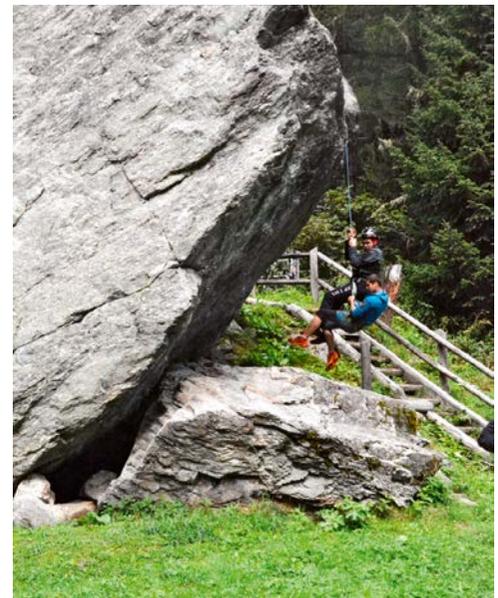
D'autres changements au niveau des chefs de camp pour la saison 2018

Après six camps en tant que cheffe de camp, Anouk Tschanz a décidé de passer la main de

l'organisation du camp de Couvet à l'Ascension à de nouvelles recrues motivées. Jean-Claude Indermuehle ne sera également plus responsable du camp d'équitation d'Arnex-sur-Orbe. Au nom de l'Antenne romande de PluSport, nous remercions chaleureusement Loriane, Anouk et Jean-Claude pour leur précieuse contribution!

Nous accueillons désormais avec plaisir trois jeunes moniteurs motivés qui prennent la responsabilité de ces camps: Yann Gilliland est notre nouveau responsable du camp de Couvet, Maxime Arm a le plaisir d'inaugurer un nouveau camp de cirque et multisport à Marin (NE) à l'automne et Céline Tâche passe de monitrice à cheffe de camp pour le camp d'activités équestres.

Manceuvres de descente en rappel à l'Illet du Bosquet.





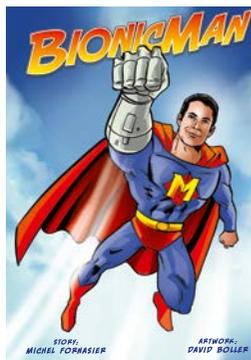
101

Sono stati 101 i volontari che si sono avvicinati e hanno partecipato ai nostri corsi di formazione nel 2017.

- 8 partecipanti nello sci alpino DM
- 13 nuovi assistenti
- 4 candidati monitore sport andicap polisportivo
- 2 nuovi monitori sport andicap polisportivo
- 2 nuovi maestri di tirocinio
- 2 monitori esa, modulo introduttivo
- 36 partecipanti alle formazioni continue
- 34 nuovi interessati alla formazione

I comprensori sciistici svizzeri sono adatti agli sport per portatori di handicap? Le infrastrutture sono soddisfacenti? Le risposte lasciano ben sperare gli esperti PluSport. L'analisi delle 53 scuole di sport invernali intervistate mostra che 41 di esse propongono già delle offerte per gli sportivi portatori di handicap. PluSport utilizzerà prossimamente queste preziose informazioni in modo mirato per un impegno più forte negli sport sulla neve.

41 - di - 53



Michel Fornasier è nato senza mano destra, indossa una protesi bionica e con i suoi fumetti vorrebbe rompere i tabù – michelfornasier.com.



Chantal dice grazie

Ha raggiunto la vetta della classifica mondiale: la non vedente Chantal Cavin vanta già una carriera di successo come nuotatrice e triatleta. Ora la bernese si sta cimentando sulle lunghe distanze tipiche della maratona. Grazie alle sue tre guide Nils Oesterling, Marco Temporal e Martina Tschan, Chantal ha potuto già conseguire molti importanti successi, e ringrazia con queste parole: «Solo grazie a loro posso praticare sport a questi livelli». Chantal organizza anche l'associazione di sostegno «Integrativer Leistungssport» (Sport di prestazione integrativo) e sessioni di allenamento – filworb.ch.

Tennisabili – Tennis per tutti!

Il tennis è uno sport competitivo e di divertimento, che oggi è aperto a tutti gli sportivi con e senza disabilità anche in Ticino – al Tennis Club Giubiasco. Al Tennis Club Giubiasco sportivi con disabilità ora possono partecipare a competizioni nazionali.



Marie-Claire, Sandra e Matteo, Torneo del Bodensee

Tennisabili ha spento la prima candelina; un anno intenso di allenamenti, divertimento e tornei che ha permesso a ragazzi di tutte le età e con disabilità di avvicinarsi al gioco del tennis. Una nuova sfida e possibilità di crescita personale, sportiva e sociale. I 20 ragazzi partecipanti al progetto sono soci attivi del Tennis Club Giubiasco che ha ottenuto il label Special Trainer, e alcuni di loro, oltre a giocare per divertimento, hanno intrapreso un percorso competitivo.

Sono 5 attualmente gli sportivi iscritti nel programma intensivo di preparazione che comprende 2 o

3 allenamenti a settimana più la partecipazione a tornei Special Olympics con la loro coach Gabrielle Mossi (Tippy). Matteo, Marie-Claire e Sandra sono stati i protagonisti che hanno partecipato negli scorsi mesi ai tornei nazionali e internazionali di Special Olympics. Tra questi i Games internazionali del Bodensee, dove hanno conquistato nelle loro categorie le medaglie d'argento (Matteo e Marie-Claire) e la medaglia d'oro (Sandra), e i giochi nazionali di Sion con un oro (Marie-Claire) e un argento (Matteo).

I prossimi tornei in programma saranno Bienne al centro nazionale di tennis e a Ginevra per i National Summer Games. I ragazzi si stanno preparando con passione ed impegno seguendo i consigli dei coach.

I corsi Tennisabili Giubiasco sono aperti a bambini, ragazzi e adulti con disabilità. Attualmente i monitori responsabili e i giovani aiutanti stanno seguendo la formazione PluSport per migliorare sempre più la loro qualità d'insegnamento. Per maggiori informazioni potete contattare la responsabile Nadia Togni per mail mntogni@bluewin.ch o per telefono 079 681 39 90.

Allenamento per tutti sabato mattina, Tennis Club Giubiasco



Happy New Year!



Breitensport – Sport de masse – Sport di massa

17.03.2018	Differenzschwimmen – PluSport Behindertensport Limmattal	Uitikon ZH
26.05.2018	23. Internationales Jugend-Torballturnier – PluSport Kanton Bern	Zollikofen BE

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

18.02.–24.02.2018	Plausch im Schnee auf dem Jaunpass	126	Boltigen BE
07.04.–14.04.2018	Sport, Spiel und Spass in Siggenthal	003	Siggenthal AG
21.04.–27.04.2018	Kampfkunst und Integration FIGHT4KIDS	002	Filzbach GL
22.04.–28.04.2018	Action rund um den Zoo Züri	066	Zürich ZH
29.04.–04.05.2018	«In action»	071	Sumiswald BE

Ausbildung – Formation – Formazione

09.03–11.03.2018	Assistenzmodul	18aA-02	Siggenthal AG
24.03.2018	PluSport-Mixx: Bewegungsideen in der Turnhalle (esa)	18aW-10	Zürich ZH
21.04.2018	Aktiv im Sport trotz Hirnverletzung (esa)	18aW-E17	Oltten SO

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

15.01.–18.01.2018	World Para Alpine Skiing World Cup	Veysonnaz VS
03.03.–04.03.2018	Swiss Disabled Cup Ski Alpin	Sörenberg LU
26.03.–28.03.2018	Europacup Final Ski Alpin	Obersaxen GR
29.03.–30.03.2018	Schweizermeisterschaft Ski Alpin	Obersaxen GR

Wichtige Termine und Anlässe 2018

Datum	Anlass	Ort
27.01.2018	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
09.03.–18.03.2018	Paralympics	Pyeongchang (KOR)
26.05.2018	Delegiertenversammlung	Langnau i. E.
08.07.2018	PluSport-Tag	Maggingen BE



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



WINTER-HIGHLIGHTS 2017 / 2018

St. Moritz und Umgebung

Winterprogramm 2017 / 2018

Gegen 150 offizielle Anlässe organisiert St. Moritz in seiner 153. Wintersaison. Dazu kommen noch jene der grossen Hotels, der Nachbarorte und des Engadins. Zudem finden Sie auch elf Museen, acht Bibliotheken, zahlreiche öffentliche Ausstellungen oder Galerien und ein Kino vor.

www.stmoritz.ch

St. Moritz Tourismus

Sports & Events
Via Maistra 12
CH-7500 St. Moritz
T +41 81 837 33 88
sports@stmoritz.ch
www.stmoritz.ch



6. Dezember – 2. Januar
Glatschin
Winter- und Weihnachtsmarkt

8. – 10. Dezember
Ski Alpin
AUDI FIS Ski World Cup 2017, Ladies

9. Dezember
Weihnachtsmarkt
Genussmarkt mit kulinarischen Produkten

14. – 16. Dezember
Ski Alpin
World Para Alpine Skiing World Cup – Int. Behinderten Ski Rennen Alpin

28. – 30. Dezember
Konzert
Sinfonia 2017

30./31. Dezember
Olympia Bob Run
Schweizer Meisterschaft

1. – 5. Januar
Olympia Bob Run
IBSF Intercontinental Cup Skeleton

8. – 14. Januar
Olympia Bob Run
BMW IBSF Weltcup Bob und Skeleton

12. – 20. Januar
Kulinarik
St. Moritz Gourmet Festival 2018

14. – 21. Januar
Springreiten
60. Concours Hippique auf Schnee 2018

15. – 24. Januar
Bridge
77. Internationales Bridge Turnier St. Moritz

17. – 20. Januar
Automobile / Oldtimer - Meeting
15. Winter Raid – «White Star of St. Moritz»

20. Januar
Langlauf
5. La Diagonela – VISMA Ski Classics, 30km/60km

22. – 28. Januar
Olympia Bob Run
IBSF Junioren Weltmeisterschaften Bob und Skeleton

26. – 28. Januar
Polo
34. Snow Polo World Cup St. Moritz

29. Januar – 2. Februar
Olympia Bob Run
IBSF Para-Sport Weltcup

1. – 4. Februar
16th Engadinsnow
Weltklasse-Freeskier und Snowboarder

4./11./18. Februar
Pferderennen
White Turf St. Moritz – International Horse Races since 1907

8./9. Februar
St. Moritz Ice Cricket
St. Moritzersee

8. – 10. Februar
St. Moritz Cricket on Ice
St. Moritzersee

17. Februar
Cresta Run
The Grand National

2./3. März
Freeski
FIS Freeski World Cup Corvatsch

4. März
Ski Nordisch
19. Frauenlauf, Samedan – S-chanf (17km)

9. März
Ski Nordisch
38. Nachtsprint St. Moritz / Marathon Village

11. März
Ski Nordisch
50. Engadin Skimarathon, Maloja/S-chanf (42km) und 11. Halbmarathon