



## Das Wettbewerbsfreie Angebot

*Einige Stationen des Wettbewerbsfreien Angebots 2016 können im Rahmen des Medientages vor Ort ausprobiert werden.*

Ein fester Bestandteil des Sportprogramms von Special Olympics Deutschland ist das Wettbewerbsfreie Angebot (WBFA), bei dem der Inklusionsgedanke im Mittelpunkt steht: Das Programm richtet sich sowohl an Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung nicht an den regulären Wettbewerben teilnehmen können, als auch an Menschen ohne Behinderung.

So können sich zum Beispiel alle Interessenten an Nationalen oder Regionalen Spielen aktiv an dem Parcours mit verschiedenen Bewegungsangeboten beteiligen. Insofern ist es auch eine ideale Begegnungsstätte von Menschen mit und ohne Behinderung. „Das WBFA ist gelebte Inklusion, denn jeder, unabhängig von seinen Fähigkeiten, darf dort mithelfen und mitmachen“, erläutert Christian Sigg, der Koordinator für das WBFA bei Special Olympics Deutschland. „Bei jeder Station hat man garantiert ein schönes Erfolgserlebnis und stellt fest: Ja, das kann ich, und das vorher konnte ich auch! Und das nächste schaffe ich auch! Und es macht Lust auf mehr Bewegung! Und das ist gerade für Menschen mit geistiger Behinderung wichtig und für solche, die eine Sportart – noch – nicht erlernen können.“

### Die Sinne filtern

Aus bewegungswissenschaftlicher Sicht hat man es beim Wettbewerbsfreien Angebot mit einer motorischen Grundlagenförderung zu tun. Denn um sich „im Sport“ gut und sicher bewegen zu können, ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen und mit ihm gezielt umzugehen. Am besten geht das, wenn man bei jeder Bewegung ein Erfolgserlebnis hat und somit positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper sammelt und „abspeichert“.

Manche Menschen kennen ihren Körper nicht so gut, weil sie zum Beispiel keinen „Sinnes-Filter“ haben. Dazu gehören auch manche Menschen mit geistiger Behinderung. Egal, ob in einer Sporthalle, auf dem Fußballplatz oder beim Joggen im Wald: Überall nimmt man sehr viele Sinnes-Reize gleichzeitig auf. Und Regeln muss man auch noch anwenden! Wer alles schön filtern und sortieren kann, kommt damit gut zurecht.

Und genau hier setzt das WBFA an: Es spricht die Sinne einzeln an und ermöglicht, einfache Bewegungen ohne schwierige Regeln auszuführen. So lernt man zum

Premium Partner

 WURTH

 ABB

 s.Oliver



Beispiel, was man mit seinem Arm und einem Ball alles machen kann. Oder dass die Finger unterschiedliche Gegenstände ertasten können. Mit der Zeit kann man sich auf seinen Körper verlassen und wird sicherer im Umgang mit den Sinnes-Reizen der Umgebung.

### **Das Ziel ist regelmäßiges Üben**

Das WBFA beginnt bei der Schwierigkeit der Aufgaben praktisch bei null und bietet die Möglichkeit, den Körper kennenzulernen. Das geht von Basis-Fähigkeiten und -Fertigkeiten wie Auge-Hand-Koordination und Gleichgewicht bis hin zu Bewegungsformen, die später für den Einstieg in eine Sportart wichtig sind (zum Beispiel Zielwurf beim Handball).

Das heißt aber nicht, dass alle Stationen langweilig, weil einfach, sind. Ganz im Gegenteil. Auch Menschen mit viel Bewegungserfahrung, die schon sehr fit sind, nehmen hier teil, und für die werden die Stationen ein bisschen schwerer gemacht. So gibt es für jedes Niveau des Könnens einen passenden Anreiz. Und den sollte man, nicht nur weil es Spaß macht, so oft wie möglich haben und dabei testen, wie viel man sich schon verbessert hat.

Das ist das eigentliche Ziel: Hintergrund des WBFA ist das sogenannte „Motor Activities Training Program“ (oder kurz: MATP), das ein regelmäßiges Üben in dieser Form ermöglichen soll. Bei SOD ist dieser Bereich noch ganz am Anfang, aber die Entwicklung hin zu vielfältigen Trainings-Angeboten ist in Planung.

Wie bei den vergangenen Nationalen Spielen werden in der Vorbereitung des WBFA sportwissenschaftliche Aspekte berücksichtigt. Dafür arbeitet SOD eng mit Studenten der Sportwissenschaft unterschiedlicher Fachhochschulen zusammen.

Bei den Special Olympics Hannover 2016 wird das WBFA mit zahlreichen verschiedenen Stationen im Sportpark angeboten. Alle Stationen und Angebote stehen den Teilnehmern und Besuchern zum Mitmachen und Ausprobieren auch ohne Anmeldung offen.