



# Special Olympics Unified Sports®

[gesprochen: speshell olüm-picks juni-feid sports]

in Leichter Sprache



# Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

## Über Unified Sports®

Unified Sports® [gesprochen: juni-feid sports] ist ein Sport-Programm von Special Olympics.

In diesem Heft wird das Sport-Programm Unified Sports® erklärt.



# Inhalt



<b>Das Sport-Programm Unified Sports®</b>	Seite 4
Die 3 Angebote von Unified Sports®	Seite 6
Die 7 Grundsätze von Unified Sports®	Seite 10
Sportliche Fairness bei Unified Sports®	Seite 18
Wichtig für Unified Sports®-Trainer	Seite 20
Wichtig für Unified-Teams	Seite 24
Vorschläge für Regeln in Unified Teams	Seite 27
<b>Warum gibt es Unified Sports®?</b>	Seite 28
Ein Schritt in Richtung Inklusion	Seite 28
Gesundheit und persönliche Entwicklung	Seite 30
<b>Unified Sports® Experiences</b>	Seite 30
<b>Kontakt   Über dieses Heft</b>	Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Athlet“, „Sportler“, „Partner“, „Teilnehmer“ oder „Trainer“. Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.

# Das Sport-Programm Unified Sports®

**Unified** [gesprochen: juni-feid] ist ein englisches Wort.

Special Olympics [gesprochen: speshell olümpicks]

ist eine internationale Sport-Organisation.

Deshalb werden oft englische Wörter verwendet.

Unified heißt übersetzt: vereint oder gemeinsam.

Bei Special Olympics bedeutet das:

Alle können gemeinsam Sport machen.

**Das ist Unified Sports®:**

**Etwa gleich viele Athleten mit geistiger Behinderung  
trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.**

**Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben an.**

Die Botschaft von Special Olympics ist:

Menschen können gemeinsam Sport treiben,  
egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht.

**Alle Athleten in einem Unified Sports®-Team erhalten  
in Special Olympics-Wettbewerben eine Auszeichnung.**

Auch, wenn man keinen Preis gewinnt,  
bekommt man eine Teilnehmer-Schleife.



**Unified Sports® gibt es in allen Sportarten von Special Olympics.**

Für alle Unified Sports® Wettbewerbe gelten die Regeln der nationalen Sport-Verbände. Abweichungen von diesen Regeln stehen in den Regelwerken von Special Olympics.

Das Zeichen ® hinter Unified Sports® bedeutet: Unified Sports ist ein Marken-Name. Er gehört der Organisation Special Olympics. Der Marken-Name Unified Sports® ist geschützt. Man darf den Marken-Namen nur benutzen, wenn man dafür die Erlaubnis von Special Olympics hat.



# Die 3 Angebote von Unified Sports®

Das Sport-Programm Unified Sports® hat 3 verschiedene Angebote:

- **freizeit-orientiertes Angebot**  
Sport-Angebote für Erholung und Freizeit
- **entwicklungs-orientiertes Angebot**  
Training und Wettbewerbe mit Sport-Regeln von Special Olympics und mit Sonder-Regeln je nach Behinderungen und Leistungs-Stärken der Teilnehmer
- **wettbewerbs-orientiertes Angebot**  
Training und Wettbewerbe mit Sport-Regeln von Special Olympics



## Das freizeit-orientierte Angebot

Dieses Angebot heißt:

### **Unified Sports® Recreation**

[gesprochen: juni-feid sports ri-krie-äischn]

Recreation heißt übersetzt: Erholung.

Das ist ein Angebot für Schule, Freizeit und Begegnung.

Jeder kann mitmachen.

Es gibt keine festen Regeln, wie man Sport treibt.

Es gibt auch keine Regeln, wer in einer Mannschaft mitmachen kann.

Hier geht es darum, verschiedene Sportarten kennenzulernen.

Und darum, gemeinsam mit anderen Sport zu machen.

Zum Beispiel mit Sport-Vereinen und mit anderen Organisationen.

Das Angebot ist gut geeignet für den Sport-Unterricht in Schulen.

- Athleten und Partner sind aus allen Alters-Gruppen.
- Athleten und Partner können unterschiedliche Leistungs-Stärken haben.
- Es gibt nur regionale Angebote wie Sport-Feste oder Aktions-Tage.  
Mehr auf Seite 30.



## 8 Das entwicklungs-orientierte Angebot

Dieses Angebot heißt:

### **Unified Sports® Player Development**

[gesprochen: juni-feid sports pläi-er di-wellop-ment]

Player heißt übersetzt: Spieler.

Development heißt übersetzt: Entwicklung.

Die Athleten und Partner einer Mannschaft haben unterschiedliche Leistungs-Stärken.

Es gibt Sonder-Regeln in den Wettbewerben.

So können auch Spieler mit niedrigerer Leistungs-Stärke gleichberechtigt mitmachen und sich weiterentwickeln.

- Bei Wettbewerben sind gleich viele Athleten und Partner oder 1 Athlet mehr im Unified-Team. Beispiele:  
Unified-Teams mit 4 Sportlern: 2 Athleten, 2 Partner  
Unified-Teams mit 5 Sportlern: 3 Athleten, 2 Partner
- Athleten und Partner haben etwa das gleiche Alter.  
Nur bei einzelnen Sportarten sind Unterschiede im Alter erlaubt.  
Zum Beispiel beim Boccia [gesprochen: bott-scha] .
- Athleten und Partner haben unterschiedliche Leistungs-Stärken.  
Bessere Spieler unterstützen die weniger guten Spieler.





## Das wettbewerbs-orientierte Angebot

Dieses Angebot heißt:

### **Unified Sports® Competitive**

[gesprochen: juni-feid sports komm-päti-tiff]

Competitive heißt übersetzt: wettbewerbs-fähig.

Alle Athleten und Partner einer Mannschaft kennen ihre Sportart gut.

Das heißt: Sie kennen alle Regeln ihrer Sportart und können sie gut ausführen.

Diese Teams können sich für alle Special Olympics-Wettbewerbe in ihrer Sportart qualifizieren [gesprochen: kwali-fi-zieren].

Nur diese Teams können auch an internationalen Wettbewerben teilnehmen.

Es gibt keine Sonder-Regeln in den Wettbewerben.

- Bei Wettbewerben sind gleich viele Athleten und Partner oder 1 Athlet mehr im Unified-Team. Beispiele:  
Unified-Teams mit 4 Sportlern: 2 Athleten, 2 Partner  
Unified-Teams mit 5 Sportlern: 3 Athleten, 2 Partner
- Athleten und Partner haben etwa das gleiche Alter.
- Athleten und Partner haben etwa die gleiche Leistungs-Stärke.  
Nur bei einzelnen Sportarten sind Unterschiede im Alter und in der Leistungs-Stärke erlaubt. Zum Beispiel beim Golf.



# Die 7 Grundsätze von Special Olympics Unified Sports®

Das Sport-Programm Unified Sports® ist erfolgreich,  
wenn Trainer, Athleten und Partner alle 7 Grundsätze erfüllen.

## 1. Alle sind gemeinsam stark – und jeder Einzelne ist wichtig!

### **Dieser Grundsatz ist der wichtigste von allen.**

Jeder Sportler kann beitragen zum Erfolg der Mannschaft.

Egal, welche Leistungs-Stärke ein Sportler hat.

### **Jeder muss auf den anderen achten.**

Jeder sollte die besonderen Stärken der anderen kennen.

Jeder nimmt Rücksicht auf die Schwächen anderer Sportler.

Dann können alle gut mitmachen.

Und es gibt weniger Verletzungen.

## 2. Für jeden die richtige Sportart finden!

### **Welche Sportart ist für mich die richtige?**

Manchmal ist es gar nicht so leicht, die richtige Sportart herauszufinden.

Was muss man bei der Auswahl einer Sportart beachten?

- eigene Interessen und Wünsche
- Alter, Leistungs-Stärke, besondere Fähigkeiten oder Einschränkungen
- Ist die Sportstätte gut erreichbar?
- Gibt es Wettbewerbe?
- Was muss man eventuell bezahlen?

### **Lassen Sie sich beraten!**

Trainer, Vereine und Mitarbeiter von Special Olympics beraten und helfen bei der Suche nach der richtigen Sportart.

### 3. Die Unified Sports®-Trainer sind gut vorbereitet und haben viel Erfahrung.

#### **Gute Trainer sind für das Unified Sports®-Programm sehr wichtig.**

Sie wissen gut über das Programm Bescheid.

Sie kennen die Regeln der Sportart und die Sonder-Regeln genau.

Sie wissen auch, wie man gut gemeinsam trainiert und

wie man sich gemeinsam auf die Wettbewerbe vorbereitet.



#### 4. Unified-Teams: Die richtige Zusammensetzung der Mannschaft zählt!

**Für Erfolg und Spaß beim Mannschafts-Sport ist ein gutes Team entscheidend.**

In Unified-Teams müssen die Fähigkeiten aller Athleten und Partner einer Mannschaft gut zusammen passen.

**Eine gute Gemeinschaft ist auch wichtig.**

Alle sollten am Training teilnehmen.

Denn nur so kann man sich als Mannschaft gut entwickeln.

So kann man auch lernen, wie man sich gegenseitig unterstützt.

Und dass alle Sportler in der Mannschaft gleichberechtigt sind.

## 5. Regelmäßig trainieren und Wettbewerbs-Erfahrungen sammeln!

**Unified-Teams sollten sich gut kennen und miteinander trainieren,**  
bevor sie zu einem Wettbewerb antreten.

Vor einem nationalen Special Olympics-Wettbewerb sollten Unified-Teams  
mindestens 10 Wochen regelmäßig miteinander trainiert haben.

Und sie sollten schon bei kleineren Wettbewerben vor Ort mitgemacht haben.





## 6. Es gelten die Sport-Regeln von Special Olympics.

**Alle Unified Sports®-Wettbewerbe werden nach diesen Regeln durchgeführt.**

In den Sport-Regeln steht auch, in welchen Sportarten es Unified-Wettbewerbe gibt. Und wie Unified-Teams zusammengesetzt sind.

Alle Sport-Regeln findet man im Internet:

[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de) » SPORT & ANGEBOTE » Sportarten

Nun wählt man die gewünschte Sportart aus und klickt Regelwerk an.

Man kann die Sportart auch über das Feld „Suchen“ ganz oben finden.

Für einige Sportarten gibt es die Sport-Regeln auch in Leichter Sprache:

<http://leichtesprache.specialolympics.de/sport/sportarten/>

## 16 7. Unified Sports® braucht gute Unterstützung.

### **Das Unified Sports®-Programm funktioniert nicht von allein.**

Dafür braucht es viel Verantwortung und gute Unterstützung.

- Die Sport-Organisation Special Olympics kümmert sich darum, dass es Geld für das Unified Sports®-Programm gibt. Special Olympics organisiert die Ausbildung und Weiterbildung von Trainern, Wettbewerbs-Leitern und Special Olympics-Verantwortlichen. Special Olympics kümmert sich auch um Wettbewerbe vor Ort und um deutschland-weite Wettbewerbe.
- Die Vereine und Sport-Gruppen, die bei Special Olympics mitmachen, sind für das Training der Athleten und Partner verantwortlich. Die Vereine kümmern sich um die Sport-Anlagen. Sie stellen die Ausrüstung, Sportgeräte und Kleidung bereit.
- Die Trainer bilden sich ständig weiter. Sie trainieren regelmäßig mit Athleten und Partnern. Sie bereiten die Athleten darauf vor, häufig bei Wettbewerben mitzumachen.







# Sportliche Fairness bei Unified Sports®

## **An erster Stelle steht immer die Rücksicht auf andere.**

Jeder zeigt das mit seinem Verhalten im Training und im Wettbewerb.

Jeder kann ein Vorbild für die anderen sein.

Egal, ob Sportler oder Trainer, Fan oder Zuschauer, Athlet oder Partner.





# Wichtig für Unified Sports®-Trainer

**Wenn Sie als Trainer bei Unified Sports® mitmachen möchten, beachten Sie bitte die folgenden Leit-Linien.**

- **In Ihrer Sportart kennen Sie sich gut aus und haben viel Erfahrung.**

Bleiben Sie mit regelmäßiger Weiterbildung immer auf dem neuesten Stand!

Sprechen Sie auch mit anderen Trainern über Ihre Arbeit und über neue Methoden in Ihrem Sport.

- **Nutzen Sie die Weiterbildungen von Special Olympics.**

Es gibt spezielle Lehrgänge für Special Olympics-Trainer.

Es gibt auch viele Möglichkeiten, mit anderen Trainern in Kontakt zu kommen.

- **Wählen Sie die Mitglieder für Ihr Unified-Team gut aus.**

Besonders wichtig ist dabei, das Alter der Sportler und

die verschiedenen Leistungs-Stärken zu beachten.

- **Machen Sie sich vertraut mit den Grundsätzen von Unified Sports®.**

Vermitteln Sie allen Athleten und Partnern diese Grundsätze.

Es geht um den vollen sportlichen Einsatz

und um den fairen Umgang miteinander.

- **Als Trainer betreuen Sie die Sportler in den Wettbewerben.**

In allen Sportarten gilt: Trainer können in Wettbewerben keine Partner sein.  
Trainer können nicht als Sportler an Wettbewerben teilnehmen.

- **Sie kümmern sich um das regelmäßige Training.**

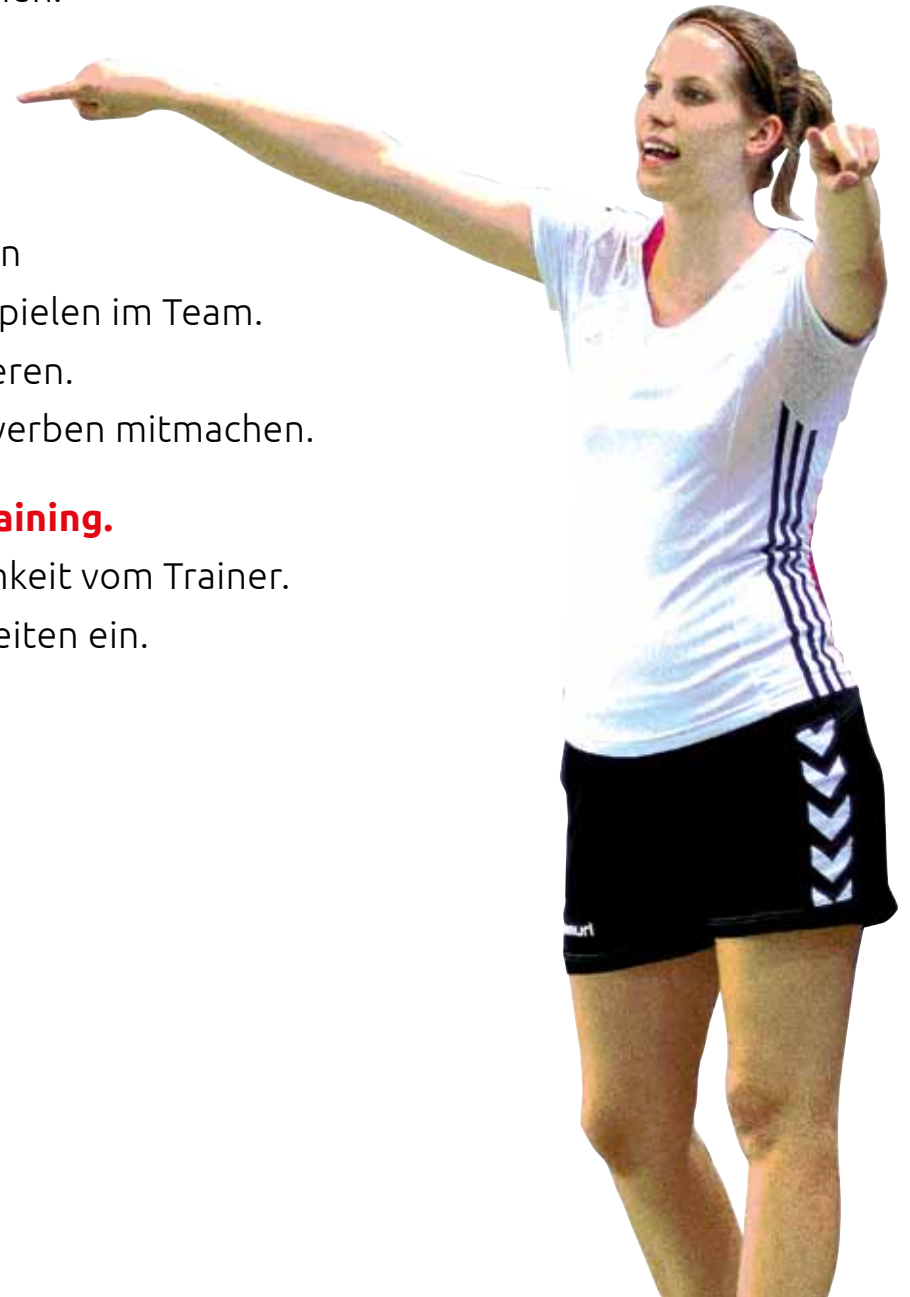
Daran müssen alle Mannschafts-Mitglieder teilnehmen.  
Dafür entwickeln Sie einen Trainings-Plan.  
Im Trainings-Plan steht der Trainings-Ablauf und die Übungen  
zum Aufwärmen, für Ausdauer, für die Technik und für das Spielen im Team.  
Jeder Sportler sollte mindestens 1 Stunde pro Woche trainieren.  
Nur wer regelmäßig zum Training kommt, kann bei Wettbewerben mitmachen.

- **Alle Mannschafts-Mitglieder brauchen Anleitung und Training.**

Egal, ob Partner oder Athlet – jeder braucht die Aufmerksamkeit vom Trainer.  
Gehen Sie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein.  
Niemand darf vernachlässigt werden.

- **Stärken Sie das Mannschafts-Gefühl.**

Alle Spieler im Team sind gleichberechtigt!  
Das bedeutet: Alle sollen am Spiel-Verlauf teilhaben.  
Niemand darf immer wieder allein das Spiel bestimmen.  
Aber jeder Einzelne hat eine wichtige Rolle.





- **Unified Sports® ist mehr als Sport.**

Auch außerhalb vom Spielfeld gilt: Jeder verdient Respekt.  
Und: Der Sport bietet viele Möglichkeiten für neue Kontakte  
und für gemeinsame Freizeit.

- **Als Trainer sind Sie Vorbild für Sportler und Fans.**

Achten Sie auf faires Verhalten und gutes Benehmen der Sportler.  
Zeigen Sie Respekt gegenüber der Wettbewerbs-Leitung  
und den Schiedsrichtern.

Auch wenn Sie nicht einverstanden sind.  
Stacheln Sie niemanden gegen andere an.

Zeigen Sie Respekt  
gegenüber der Gegner-Mannschaft und ihren Fans.  
Schütteln Sie der Wettbewerbs-Leitung und  
dem Trainer der Gegner öffentlich die Hand.

Legen Sie Strafen fest,  
wenn Mannschafts-Mitglieder gegen die Fairness verstoßen.



# Wichtig für Unified-Teams

**Wenn Sie als Athlet oder als Partner bei Unified Sports® mitmachen möchten, beachten Sie bitte die folgenden Leit-Linien.**

- **Kommen Sie regelmäßig zum Training!**

Mannschafts-Sport ist eine große Verpflichtung.  
Die anderen verlassen sich auf Sie.

- **Lernen Sie die Sport-Regeln kennen!**

Nur wer die Regeln kennt, kann seine Mannschaft voranbringen.  
Und man kann Regel-Verstöße und Verletzungen vermeiden.

- **Geben Sie Ihr Bestes!**

Zeigen Sie Einsatz und bringen Sie sich in Ihr Team ein.  
Wenn Sie nicht gut in einem Team mitmachen können,  
finden Sie vielleicht eine andere Sportart.  
Oder Sie nutzen ein entwicklungs-orientiertes Angebot von Unified Sports®.  
Sie können Ihr Team auch anders unterstützen.  
Zum Beispiel als Fan oder als Helfer.



- **Jeder ist verantwortlich für ein gutes Team.**

Das heißt: Verhalten Sie sich immer fair zu den anderen.

Machen Sie Ihren Mannschafts-Kameraden Mut,  
auch wenn Fehler passieren.

Bauen Sie gute Beziehungen zu Ihren Mannschafts-Kameraden auf.

- **Zeigen Sie immer Respekt und Fairness!**

Akzeptieren Sie die Entscheidungen  
von der Wettbewerbs-Leitung und den Schiedsrichtern,  
auch wenn Sie eine andere Meinung haben.

Stacheln Sie nicht Ihre Fans gegen andere an.

Wenn andere sich falsch verhalten: Bleiben Sie trotzdem fair!



# Vorschläge für Regeln in Unified-Teams

- Jedes Mannschafts-Mitglied nimmt mindestens an 80 % [Prozent] des Trainings teil.  
Beispiel: Vor einem Wettbewerb gibt es 10 Trainings-Einheiten.  
Man kommt mindestens zu 8 Trainings-Einheiten.
- Der Trainer legt fest, wer welche Rolle in einem Spiel hat.  
Und wie die Strategie in einem Spiel ist.  
Strategie heißt: Wie man ein Spiel aufbaut.  
Und wie man versucht, das Spiel zu gewinnen.  
Nicht die Partner legen die Strategie und die Rollen-Verteilung fest.

Das sollte bei Wettbewerben und Veranstaltungen an anderen Orten beachtet werden:

- Alle Mannschafts-Mitglieder treffen sich pünktlich wie abgesprochen.
- Alle Mannschafts-Mitglieder treten als Team auf.
- Alle Mannschafts-Mitglieder nehmen gemeinsam an den Veranstaltungs-Angeboten teil.  
Zum Beispiel an der Eröffnung, an Seminaren oder an Parties.
- Alle Mannschafts-Mitglieder wohnen möglichst im selben Hotel.

Manchmal muss es sicher Ausnahmen geben.

Diese Ausnahmen dürfen aber niemals die Einheit in der Mannschaft gefährden.

# Warum gibt es Unified Sports®?

Es gibt viele gute Gründe für das Sport-Programm Unified Sports®.

Hier nennen wir die wichtigsten.

## Ein Schritt in Richtung Inklusion

### **Unified Sports® fördert die Inklusion.**

Denn Menschen mit und ohne geistige Behinderung trainieren gemeinsam und sie treten gemeinsam in Wettbewerben an.

Dadurch erleben sie sich als gleichberechtigte Sportler.

Die Athleten können sich zugehörig zur Gesellschaft fühlen.

Sie erleben im Sport viel Anerkennung und Respekt.

Athleten und Partner können einander besser kennenlernen und gute Beziehungen aufbauen.

Das hilft auch dabei, Vorurteile abzubauen.

# Gesundheit und persönliche Entwicklung

**Mit Unified Sports® können Menschen mit geistiger Behinderung besser mit ihrer Beeinträchtigung zurechtkommen.**

Sie lernen auch, mit einem Problem-Verhalten besser umzugehen.

Zum Beispiel mit Konflikten, mit Streit und mit Aggressionen.

Beim Sport können Menschen ihre Fähigkeiten entwickeln.

Sie bewegen sich, haben mehr Spaß und bleiben fit.



# Unified Sports® Experiences

[gesprochen: ix-piriän-ssis]

Experiences heißt übersetzt: Erfahrungen oder Erlebnisse.

## **Die Unified Sports® Experiences sind besondere Aktions-Tage.**

Hier treffen sich viele Menschen und treiben gemeinsam Sport:

- Athleten von Special Olympics
- Profi-Sportler und Olympia-Teilnehmer
- Promis, Politiker und wichtige Persönlichkeiten

## **Das wichtigste Ziel ist die Öffentlichkeit.**

Mit den Aktionen macht man Werbung für Special Olympics.

Es geht auch darum, Spenden zu sammeln und neue Unterstützer zu gewinnen.

## **Die Experience-Angebote dauern 1 Tag.**

Sie sollen vor Ort dazu anregen, bei Special Olympics mitzumachen oder sich für den Aufbau von Unified Sports® einzusetzen.

Die Unified Sports® Experiences sind keine Special Olympics-Wettbewerbe.





# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)  
Invalidenstraße 124  
10115 Berlin  
Telefon 030 24 62 52 0  
E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)  
Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)  
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.  
[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland