

Special Olympics Young Athletes

Aktivitäten



Special Olympics
Young Athletes



Impressum

Special Olympics Deutschland e.V., Invalidenstraße 124, 10115 Berlin,
Tel.: +49 (0)30/246252-0, Fax: - 19, info@specialolympics.de,
www.specialolympics.de.

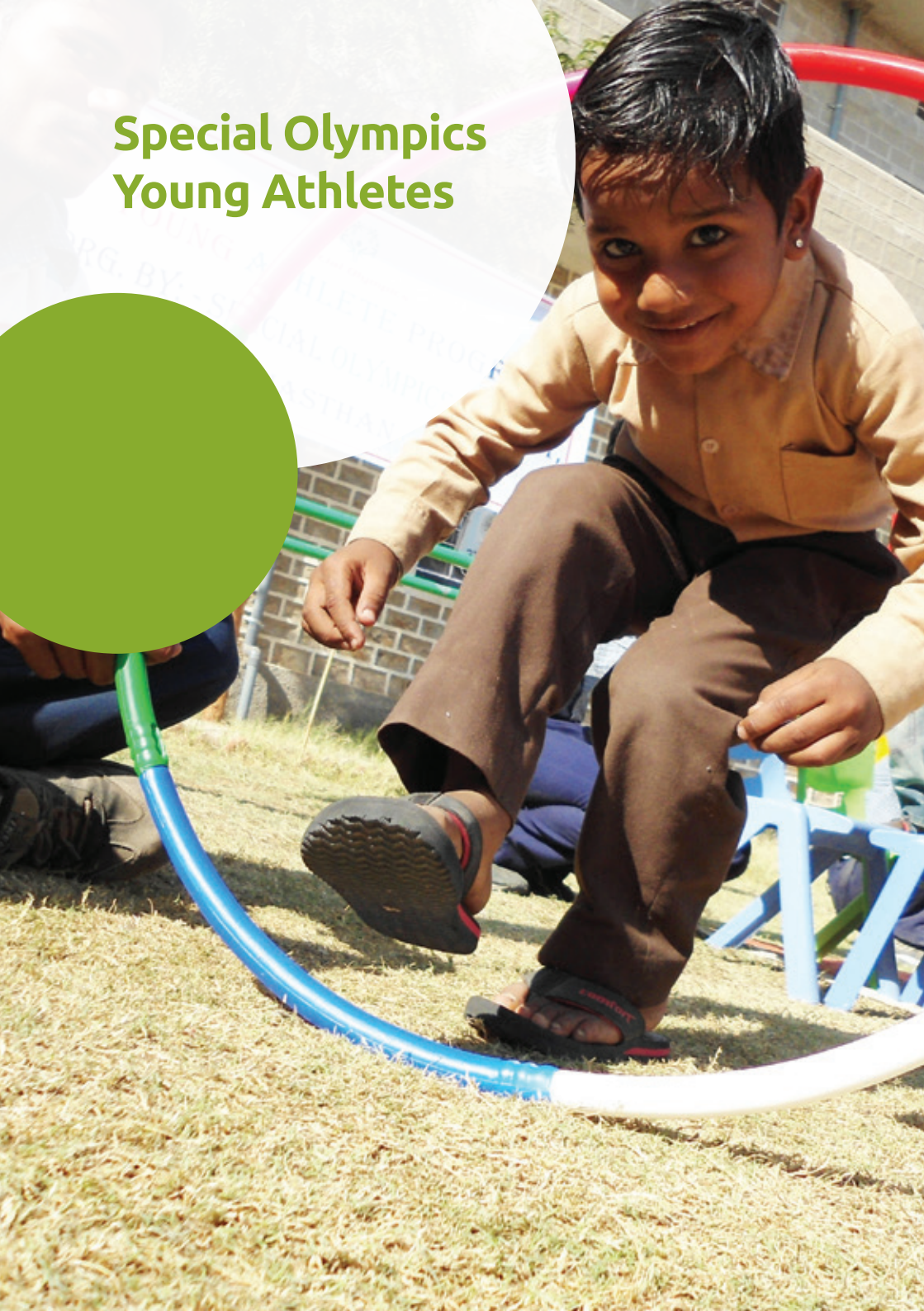
V.i.S.d.P.: Sven Albrecht, Original: Special Olympics International,
Redaktion: Maren Weid. Gestaltung: SOD, Fotos: SOI & Special Olympics
World Games Berlin 2023/ Anna Spindelndreier

Inhaltsverzeichnis

● Special Olympics Young Athletes	
• Über Special Olympics Young Athletes	4
• Erste Schritte	6
• Tipps zur Verwendung des Dokuments	7
• Young Athletes Material	10
● Young Athletes Aktivitäten	12
• Grundlegende Fähigkeiten	14
• Gehen und Laufen	22
• Balancieren und Springen	28
• Bälle annehmen und fangen	34
• Werfen	40
• Bälle schlagen	46
• Kicken	52
• Übungen für Fortgeschrittene	58
● Young Athletes im Kindergarten	64
● Young Athletes in der Kommune	74
● Young Athletes zu Hause	82
● Zusätzliche Materialien	86



Special Olympics Young Athletes



Über Special Olympics Young Athletes

Special Olympics Young Athletes (Junge Athlet*innen) ist ein Sport- und Spielprogramm für Kinder mit und ohne geistiger Beeinträchtigung im Alter zwischen 2 und 7 Jahren. Das Young Athletes Programm führt in grundlegende sportliche Fähigkeiten wie Laufen, Kicken und Werfen ein und bietet Familien, Lehrkräften, Betreuenden sowie anderen Interessierten die Möglichkeit, die Freude am Sport mit allen Kindern zu teilen. Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten profitieren von der Teilnahme an dem Programm.

Kinder lernen, mit anderen zu spielen und entwickeln wichtige Fähigkeiten, die sie zum Lernen brauchen. Die Kinder lernen unter anderem zu teilen, sich abzuwechseln und Anweisungen zu befolgen. Diese Fähigkeiten helfen den Kindern bei Aktivitäten in der Familie, in der Kommune, in der Schule und im Kindergarten.

Young Athletes macht fit und macht Spaß. Es ist wichtig, Kindern gesunde Gewohnheiten nahezubringen, solange sie noch jung sind. Das Young Athletes Programm kann den Grundstein für ein Leben voller körperlicher Aktivität, Freundschaften und Lernen legen.

Young Athletes ist einfach durchzuführen und macht allen Spaß. Das Young Athletes Programm kann unter anderem zu Hause, im Kindergarten oder in der Kommune mit Ideen aus dem Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ und wenigen, einfachen Materialien durchgeführt werden.

Durch Young Athletes können alle Kinder, ihre Familien und Menschen aus der Nachbarschaft Teil einer inklusiven Gesellschaft werden.

„Als mein Sohn auf die Welt kam und ich erfuhr, dass er eine geistige Beeinträchtigung hat, brach meine Welt zusammen. Bei Young Athletes sehe ich, wie er sich bewegt, lächelt, mit anderen Kindern in Kontakt tritt und sich nicht an meinem Rockzipfel festhält. Es treibt mir Tränen des Glücks in die Augen und gibt mir die Hoffnung, dass er eines Tages unabhängig leben kann. Jetzt wage ich es, vom gemeinsamen Baseballspielen mit meinem Sohn zu träumen.“ – Misae, Japan



Das Young Athletes Programm heißt Kinder und ihre Familien in der Welt von Special Olympics herzlich willkommen.

Ziele des Programms:

- Kinder mit und ohne geistige Beeinträchtigung spielen gemeinsam, um sich gegenseitig kennen und verstehen zu lernen;
- die soziale Inklusion und das inklusive Spielen in Schulen/Kitas, im Umfeld und zu Hause fördern;
- den Kindern Aktivitäten und Spiele anbieten, die ihren individuellen Fähigkeiten entsprechen;
- Informationen anbieten, wie Special Olympics Familien unterstützen kann;
- verdeutlichen, dass alle Kinder für ihre Talente und Fähigkeiten wertgeschätzt werden sollen;
- körperliche Fitness fördern und Kinder dazu ermutigen, aktiv zu bleiben, sich gesund zu ernähren und ausreichend Wasser zu trinken.

Alle profitieren von Special Olympics Young Athletes!

- **Motorische Fähigkeiten:** Die motorischen Fähigkeiten der teilnehmenden Kinder verbesserten sich in den acht Wochen des Young Athletes Programms wie in einem Zeitraum von sieben Monaten ohne das Programm.
- **Soziale und emotionale Kompetenz sowie Lernkompetenz:** Eltern und Lehrkräfte der teilnehmenden Kinder sagen, dass Fähigkeiten erworben wurden, welche für das gemeinsame Spielen im Kindergarten notwendig sind. Die Kinder waren begeisterungsfähiger und selbstbewusster. Auch das Spielen mit anderen Kindern funktionierte besser.
- **Erwartungen:** Familienangehörige sagen, dass sie durch das Young Athletes Programm die Zukunft ihrer Kinder positiver sehen.
- **Vorbereitung auf die Teilnahme an Sport:** Young Athletes hilft Kindern, wichtige motorische und sportliche Fähigkeiten zu entwickeln. Diese Fähigkeiten bereiten sie darauf vor, auch im späteren Leben an Sport- und Freizeitaktivitäten teilzunehmen.¹
- **Akzeptanz:** Inklusives Spielen hat auch für Kinder ohne geistige Beeinträchtigung Vorteile. Es hilft ihnen, andere besser zu verstehen und zu akzeptieren.

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Young Athletes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

Erste Schritte

Das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ enthält alle notwendigen Informationen für Young Athletes. Es besteht aus insgesamt vier Abschnitten:

1. Einführung
2. Young Athletes Aktivitäten
3. Materialien für Anleitende
4. Zusätzliche Materialien

Bevor mit den einzelnen Aktivitäten begonnen wird, sollten die Abschnitte „Einführung“ und „Aktivitäten“ gelesen werden. Diese sind für alle interessierten Personen bestimmt. Je nachdem, wo das Programm durchgeführt werden soll – im Kindergarten, in der Kommune oder zu Hause – muss der entsprechende Abschnitt gelesen werden. Die benötigten Materialien, sollten vor Aktivitätsbeginn vorbereitet werden.

Drei Übungsorte von Special Olympics Young Athletes



- **Kindergarten:** Im Kindergarten werden die Aktivitäten bestenfalls von Erzieher*innen angeleitet. Die Aktivitäten finden im Rahmen des täglichen Programms statt und werden mindestens einmal pro Woche, im Idealfall jedoch dreimal pro Woche, durchgeführt. Die Durchführung der Aktivitäten an Grundschulen ist ebenfalls möglich.
- **Kommune:** Mit dem Begriff Kommune sind in diesem Dokument Sportvereine, Jugendeinrichtungen und öffentliche/private Freizeitangebote gemeint. In der Kommune wird das Programm von Young Athletes Trainer*innen und Volunteers geleitet. Die Aktivitäten finden mindestens einmal pro Woche statt.
- **Zu Hause:** Das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ enthält Tipps und Anregungen zum gemeinsamen Spielen und Sport treiben mit Eltern, Geschwistern und Freunden für zu Hause. Mindestens dreimal pro Woche sollten die Aktivitäten mit der Familie zu Hause durchgeführt werden. Die Aktivitäten können zu zweit oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden.



Tipps zur Verwendung des Dokuments

Das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ enthält Spiele und Aktivitäten, die Kindern dabei helfen, Bewegungen zu erlernen, welche für den Alltag und im Sport nützlich sind.

Das Dokument besteht aus insgesamt acht Übungsbereichen. Jeder Übungsbereich umfasst Aktivitäten, die mit einem Kind oder einer Gruppe von Kindern durchgeführt werden können. Zusätzlich enthält es Tipps, wie Aktivitäten an die Fähigkeiten oder Bedürfnisse der einzelnen Kinder angepasst werden können.

Innerhalb des Übungsbereichs sind die Aktivitäten nach ihrem Schwierigkeitsgrad von grundlegend bis komplex geordnet. Die Übungen sollen individuell an die Fähigkeiten der Kinder angepasst werden. Bei guter Beherrschung der jeweiligen Übung wird zu einer schwereren Übung übergegangen.

Im Übungsbereich Annehmen und Fangen von Bällen ist zum Beispiel die erste vorgeschlagene Aktivität das Rollen und Fangen der Bälle. Bei dieser Aktivität sitzen die Kinder auf dem Boden und rollen sich die Bälle zu. Durch den sich bewegenden Gegenstand trainieren die Kinder ihre Hand-Augen-Koordination, ohne dass ihre Kraft, ihr Gleichgewicht oder ihre generellen Ängste eine Rolle spielen.

Die dritte Aktivität, Seifenblasen fangen, baut auf grundlegenden Fähigkeiten auf, die zum Fangen eines Balls erforderlich sind. Die Seifenblasen sollen langsam schweben, damit die Kinder die sinkenden Seifenblasen leicht einfangen können. Die Kinder können klatschen oder die Seifenblasen mit ihren Händen fangen. Bei dieser Aktivität müssen sie sich noch keine Gedanken darüber machen, wie sie ihre Arme oder ihren Körper zum Fangen einsetzen sollen.

Weiteres Material in englischer Sprache und Videos zur Unterstützung des Young Athletes Programms können auf der Young Athletes Webseite gefunden werden.

**[resources.specialolympics.org/
YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)**



ФА ЖАЛЫНДЫ СӘЛЕМИ

Special Olympics

КҮРГӨЗҮМ КҮРГӨСІМЕН ЖА



Special Olympics
Inclusive Athletics

Young Athletes Sporteinheiten müssen nicht der vorgegebenen Reihenfolge des Aktivitätsleitfadens folgen. Empfohlen wird, sich während einer Sporteinheit auf Übungen aus einem einzigen Übungsbereich oder auf Basisübungen mehrerer Übungsbereiche zu konzentrieren. Zum Beispiel:

- **Kindergarten:** Erzieher*innen können innerhalb einer Sporteinheit Basisübungen aus allen Übungsbereichen durchführen. Sobald die Kinder die Übungen beherrschen, kann die Lehrkraft zu schwierigeren Übungen übergehen.
- **Kommune:** Wird das Young Athletes Programm in einem Basketballverein angeboten, kann jeweils eine Übung aus dem Grundlagenbereich und eine aus dem Lauf- und Gehbereich ausgewählt werden. Die restlichen Übungen werden aus dem Bereich des Werfens ausgewählt. Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten können mitmachen und sich in ihrem eigenen Tempo weiterentwickeln.
- **Zu Hause:** Eltern können Aktivitäten auswählen, die ihren Kindern am meisten Spaß machen, oder solche, an denen ihre Geschwister und Freund*innen teilnehmen können.

Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse der einzelnen Kinder einzugehen, um sicherzustellen, dass alle Kinder von dem Young Athletes Programm profitieren.

Wichtige Begriffe

Das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ enthält viele hilfreiche Tipps und Vorschläge, um auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes einzugehen.

- **Gruppenspiele** – Aktivitäten, in denen die Kinder zusammenspielen und die Inklusion gefördert wird.
- **Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung** – Aktivitäten, durch die Kinder etwas über Ernährung und Fitness lernen.
- **Spielvorschläge** – zusätzliche Aktivitäten bei denen Material verwendet wird, das nicht in der primären Materialliste enthalten ist.
- **Hinweise** – Ideen zur Unterstützung von Erwachsenen, Trainer*innen oder Volunteers, die mit Young Athletes arbeiten.

Young Athletes Material

Bei den Young Athletes Aktivitäten wird Material verwendet, das die Konzentration der Kinder auf einzelne Fähigkeiten unterstützen soll. Es können auch Materialien verwendet werden, die im Haushalt zu finden sind.

Material

Schwebebalken



Kleiner Schaumstoffball



Säckchen



Sportkegel



Große Plastikklötze



Gymnastikstab (Plastik)



Tischtennis- schläger



Ersatzgegenstände

Klebeband
Seil

Tennisball
Beliebiger kleiner Ball

Kleine, weiche Spielzeuge oder Figuren
Mit Reis, Sand oder Bohnen
gefüllte Säckchen
Gegenstände aus der Natur,
wie Blumen oder Blätter

Kisten
Mit Sand gefüllte Plastikflaschen

Schaumstoff- oder Holzklötze
Große Bauklötze

Stab
Leere Küchenrolle

Kurzer Stab



Material

Ersatzgegenstände

Bodenmarkierungen



Aufkleber oder Klebeband
Teppichfliesen
Mit Kreide gezeichnete Formen

Reifen



Hula-Hoop-Reifen
Fahrradschläuche
Alte Reifen

Tuch



Geschirrtuch
Kleines Stoffstück

Zeitlupenball



Strandball
Beliebiger leichter Ball
Luftballon

Weiteres Material für Young Athletes:

- Sportausrüstung für Kinder: Basketball, Golfschläger (Plastik), Hockeyschläger, Tennisschläger, Fußball, Plastikschläger und Ballauflage
- Kinderspielball
- Seil
- Stapelbecher
- Koordinationsleiter
- Tunnel
- Schwungtuch
- Bodenmarkierungen, Säckchen und Bälle mit Abbildungen von Lebensmittel
- Spiellemittel



Young Athletes Aktivitäten





Grundlegende Fähigkeiten

Durch die Übungen für die grundlegenden Fähigkeiten werden Kinder sich ihrer selbst und ihrer Beziehung zur Umgebung bewusst. Dadurch werden die allgemeine Gesundheit und die körperliche Fitness gefördert.

Körperbewusstsein, Kraft, Flexibilität, Koordination und Ausdauer sind wichtig für die Motorik und Sozialkompetenz. Die Übungen fördern die Entwicklung in all diesen Bereichen, was für die Mobilität zu Hause, im Kindergarten und in der Kommune unerlässlich ist.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Fang das Tuch
- Kinderlieder
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Hindernisparcours
- Stop and Go
- Tunnel und Brücken
- Tiere nachahmen
- Fallschirmspiel
- Fliegender Teppich

Fang das Tuch

Die Kinder sollen der Bewegung des Tuchs folgen und den Kopf dabei bewegen. Lass das Tuch fallen und ermutige die Kinder, es mit der Hand, dem Kopf, dem Fuß oder einem anderen Körperteil zu „fangen“.

Gruppenspiel: Die Kinder können zusammenspielen, indem sie sich gegenseitig Tücher zuwerfen und sich bei jedem Wurf zum Beispiel Zahlen, Farben oder Tiernamen zurufen.

Herausfordernder ist es, die Kinder auf deine Anweisungen hören zu lassen. Zum Beispiel: „Wenn du einen grünes Tuch hast, gib es an die Person neben dir weiter“ oder „Gib das Tuch hinter deinem Rücken an die Person neben dir weiter“.



Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung:

Bitte die Kinder jedes Mal, wenn sie das Tuch werfen, verschiedenes Obst, Gemüse oder andere gesunde Lebensmittel zu benennen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Tuch

Kinderlieder

Leite die Kinder zum Singen von Liedern, die Wörter mit Bewegungen und Körperbewusstsein verbinden, wie z. B. „Die Räder vom Bus“ oder andere bekannte Lieder, an.

Ein Lied wie „Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand“ kann verwendet werden, um Kinder zu verschiedenen Aktivitäten zu ermutigen. Zum Beispiel könnten sie klatschen, sich den Bauch reiben oder ihren Kopf antippen. Frage die Kinder nach weiteren Ideen, was gemacht und wie sich bewegt werden kann.

Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung: Passe beliebte und bekannte Lieder an, um gesunde Gewohnheiten zu vermitteln und gleichzeitig das Körperbewusstsein zu stärken. Im Abschnitt „Zusätzliche Ressourcen“ findest du einen entsprechend angepassten Liedtext zu „Funkel, funkel, kleiner Stern“.



Ich sehe was, was du nicht siehst

Die Kinder sollen sich im Raum umschaun und verschiedene Gegenstände entdecken. Bitte die Kinder nach bestimmten Gegenständen zu suchen und zu diesen zu laufen, zu gehen oder zu krabbeln.

Im nächsten Schritt sollen die Kinder Farben, Formen oder gesunde Lebensmittel erkennen und zu ihnen laufen. Die Kinder können in Zweiergruppen arbeiten, um ihre Sozialkompetenz zu entwickeln.

***BENÖTIGTES MATERIAL:** Bodenmarkierungen, Bohnensäckchen, ggfs. Bilder von Lebensmitteln*

Hindernisparcours

Erstelle einen einfachen Hindernisparcours mit dem zur Verfügung stehenden Material, z. B. mit Reifen, Balken, Stühlen oder Bänken. Führe im Laufe der Runde verschiedene Spielweisen ein, zum Beispiel:

- Rauf und runter
- Drüber und drunter
- Schnell und langsam



***BENÖTIGTES MATERIAL:** Kegel, Bodenmarkierungen, Reifen, Gymnastikstäbe, Balken*

Stop and Go

Während Musik läuft, sollen die Kinder sich in unterschiedlichen Bewegungsformen wie zum Beispiel rückwärtsgehend, krabbelnd oder drehend frei durch den Raum bewegen. Sobald die Musik aufhört zu spielen, sollen sich die Kinder eine Bodenmarkierung aussuchen und sich auf diese stellen (Markierung darf mit anderen geteilt werden). Die Markierungen werden nach und nach entfernt, bis nur noch ein großer Reifen in der Mitte liegen bleibt, in welchen sich alle Kinder stellen müssen.

Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung: Verwende entweder Bodenmarkierungen welche die Form von gesunden Lebensmitteln (wie Obst und Gemüse) haben, Bilder von Obst und Gemüse oder verschiedene Farben für bestimmtes Obst und Gemüse. Wenn die Musik aufhört, sollen sich die Kinder, auf das Obst oder Gemüse stellen, um gesunde Entscheidungen in Bezug auf Lebensmittel zu fördern.

BENÖTIGTES MATERIAL: Reifen, Bodenmarkierungen



Tunnel und Brücken

Die Kinder berühren mit Händen und Füßen den Boden und strecken die Hüfte in die Luft. Dadurch bilden sie einen Tunnel. Die anderen Kinder krabbeln unter ihnen durch.

Brücken werden gebildet, indem die Kinder mit Händen und Knien auf den Boden gehen. Die anderen Kinder versuchen, über die Brücken zu klettern.

Hinweise

Erfasse, wie gut die Kinder sich Liedtexte, Aktivitäten, Körperteile oder andere wichtige Abläufe merken können. Achte auf ständige Wiederholungen.



Tiere nachahmen

Fordere die Kinder auf, Tiere nachzuahmen, indem sie sich auf unterschiedliche Weise bewegen. Bilderbücher können Kindern helfen, Tiere und ihre Bewegungen zu erkennen.

- **Bärenkriechen:** Die Kinder berühren mit Händen und Füßen den Boden und krabbeln oder laufen wie ein Bär. Achte darauf, dass die Knie nicht den Boden berühren. Für mehr Spaß können sie auch brummen!



- **Krabbenwanderung:** Die Kinder sitzen auf dem Boden, die Füße flach auf dem Boden und die Knie gebeugt. Die Hände liegen ebenfalls flach auf dem Boden, leicht hinter dem Körper. Die Hüfte wird vom Boden angehoben und die Hände und bewegen sich nach hinten. Dann können sie versuchen, in verschiedene Richtungen zu krabbeln.
- **Krabben und Fische:** Die Kinder tun so, als wären sie die Krabbe (siehe Krabbengang) und ein Ball ist der Fisch. Die Trainer*innen beginnen das Spiel, indem sie den Ball unter den Po der Kinder rollen, so dass der Fisch durch ein Meer von Krabben schwimmt. Der Ball kann von den Kindern geschoben oder gekickt werden, um das Spiel in Gang zu halten.



Spielvorschläge

Fallschirmspiel

Kinder und Erwachsene halten die Ecken eines Schwungtuches fest. Während gemeinsam das Schwungtuch auf und ab bewegt wird, wirft eine Person einen Ball oder ein Bohnensäckchen in das Tuch. Die Kinder sollen versuchen, das Schwungtuch in Bewegung zu halten, so dass der Ball oder das Bohnensäckchen nicht herunterfällt.



Gruppenspiel: Spiele mit dem Schwungtuch sind eine großartige Möglichkeit, Sport- und Spielrunden mit einer Gruppe von Kindern zu beenden. Lass die Kinder große Wellen mit dem Schwungtuch machen, indem sie es langsam auf und ab bewegen. Dann sollen die Kinder das Schwungtuch loslassen, sobald ihre Hände über dem Kopf sind. Die Kinder laufen in die Mitte des Tuches, während es aufgefangen wird, wenn es auf die Kinder fällt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Schwungtuch (oder großes Tuch), Ball

Fliegender Teppich

Das Kind sitzt auf einem Teppich oder einer Decke und hält sich an den Rändern fest.




Ein Erwachsener greift das andere Ende der Decke und zieht an ihr, so dass der Teppich langsam rutscht. Der Erwachsene kann den Teppich oder die Decke schneller ziehen, wenn das Kind sich wohl fühlt.

Sicherheit hat bei dieser Aktivität oberste Priorität. Führe die Aktivität zunächst vor und achte darauf, dass sich das Kind richtig festhalten kann, damit es nicht herunterfällt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Decke (oder Bettlaken)



A young boy with a prosthetic right arm is captured in motion, running a hurdle race. He is wearing a dark blue polo shirt and light-colored pants. He is balancing on a yellow hurdle supported by blue blocks. The background is a blurred indoor sports arena with other participants and spectators.

„Ich träume davon,
dass Kinder eines Tages
an Special Olympics
teilnehmen und Stars
werden.“

– Tracy, Südkalifornien



Gehen und Laufen

Gehen und Laufen sind Fähigkeiten, die es Kindern ermöglichen, ihre Umwelt zu erkunden. Dadurch können Kinder an einer Vielzahl von Freizeitaktivitäten, Sportspielen und Lernerfahrungen teilnehmen.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Drum herum, vorbei und drüber
- Aufrecht gehen
- Seitschritt
- Laufen und Tragen
- Verborgener Schatz
- Der Pinguin
- Schwere Füße, leichte Füße
- Hindernisparcours
- Ballkette
- Zukünftige Skater*innen

Drum herum, vorbei und drüber

Die Kinder sollen „dem Pfadfinder“ folgen, während auf verschiedene Arten gegangen wird (z. B. langsam, schnell oder im Marsch) und verschiedene Körperteile bewegt werden (z. B. die Schulter kreisen). Die Kinder übernehmen abwechselnd die Rolle des „Pfadfinders“.

Spielvorschlag: Richte einen Parcours mit Reifen, Kegeln, Bodenmarkierungen oder anderen verfügbaren Materialien ein und ermutige die Kinder, dem Pfad zu folgen.

Aufrecht gehen

Die Kinder gehen mit Säckchen auf dem Kopf von einer Bodenmarkierung zur nächsten. Das Lauftempo kann gesteigert werden, sobald die Kinder sich bewegen, ohne dass das Säckchen herunterfällt.

Durch das Säckchen auf dem Kopf wird eine gute Körperhaltung und die Balance gefördert.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bohnensäckchen, Bodenmarkierungen (oder Kegel)

Seitschritt

Die Kinder schauen nach vorne und treten nach rechts oder links auf verschiedene Bodenmarkierungen. Als Erweiterung können auf einigen Markierungen Säckchen liegen. Die Kinder sollen die Säckchen aufheben, sich auf den Kopf legen und weiter seitlich zu den nächsten Bodenmarkierungen laufen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bodenmarkierungen, Bodensäckchen

Laufen und Tragen



Die Kinder laufen eine Strecke, heben einen Gegenstand vom Boden auf und laufen anschließend zum Ausgangspunkt zurück. Durch mehrmalige Wiederholung wird die Ausdauer verbessert. Bei mehreren Kindern können sie sich den Gegenstand gegenseitig zuspieren, nachdem sie eine bestimmte Strecke gelaufen sind. Bei einer großen Anzahl an Kindern kann ein Staffellauf durchgeführt werden.

Gruppenspiel: Eine erwachsene Person stellt sich in die Mitte des Raums. Die Kinder versuchen, an der Person in der Mitte vorbeizulaufen, um ein Säckchen von der einen Seite zur anderen zubringen. Die Person in der Mitte darf sich nur in gerader Linie bewegen. Wird ein Kind von der Person in der Mitte abgeschlagen, muss es stehen bleiben. Das Kind darf sich so lange nicht bewegen, bis ein anderes Kind es berührt. Beide Kinder können nun ihr Säckchen auf die andere Seite bringen.

Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung: Verwende für diese Aktivität echte Lebensmittel, Plastik- oder Stofflebensmittel. Bitte die Kinder den Gegenstand aufzuheben und mit ihm zu einer Reihe von Körben zu laufen, die mit den Begriffen „gesund“ oder „ungesund“ beschriftet sind. Bitte die Kinder, die Lebensmittel einzuordnen. Nutze die Aktivität, um die Kinder darüber aufzuklären, welche Lebensmittel gesund sind.

BENÖTIGTES MATERIAL: Bohnensäckchen, echte Lebensmittel, Plastik- oder Stofflebensmittel

Verborgener Schatz

Stelle überall im Raum Kegel auf und verstecke unter einigen Kegeln einen Schatz.

Bitte die Kinder einzeln zu einem Kegel zu laufen oder zu rennen (vorwärts, rückwärts oder seitwärts) um zu sehen, ob dort ein Schatz versteckt ist. Wenn ein Schatz gefunden wird, muss er in die Schatztruhe gelegt werden und anschließend wird zur Gruppe zurück gerannt. Wenn kein Schatz gefunden wird, muss das Kind bis zum Ende der Reihe laufen und sich erneut anstellen. Das Spiel endet, sobald alle Schätze gefunden wurden.

BENÖTIGTES MATERIAL: Kegel (oder Stapelbecher), Bohnensäckchen, Box

Der Pinguin

Erstelle mit Kegeln einen Zickzackkurs. Die Kinder laufen durch den Parcours, wobei die Arme zunächst an der Seite des Körpers „kleben“. Anschließend sollen sie den Parcours mit angewinkelten Ellenbogen und schwingenden Armen laufen. Lege eine Zeit fest und besprich mit den Kindern, welcher Weg einfacher und schneller war.



BENÖTIGTES MATERIAL: Kegel (oder Band, Seil oder Bodenmarkierungen)

Schwere Füße, leichte Füße

Die Kinder laufen mit „schweren Füßen“ (mit laut stampfenden Füßen) von einem Ende des Raumes zum anderen. Anschließend laufen sie „leichtfüßig“ zurück, indem sie auf Zehenspitzen laufen und so leise wie möglich sind.

BENÖTIGTES MATERIAL: Bodenmarkierungen

Hinweise

Weise die Kinder darauf hin, in die Richtung zu schauen, in die sie gehen oder laufen und ihre Hüften und Füße nach vorne zu richten.

Hindernisparcours

Erstelle mit Kegel, Bodenmarkierungen, Reifen und andere Materialien einen Hindernisparcours und fordere die Kinder auf, durch eine Reihe von Hindernissen zu gehen, krabbeln, klettern, springen oder zu rennen. Beginne zunächst mit einem geraden Parcours mit ähnlichen Aktivitäten an jeder „Station“. Um die Komplexität zu steigern, gehe dazu über, verschiedene Aktivitäten und eine Vielzahl von Bewegungen einzubauen, z. B. Zickzack oder Sprünge.

Verschiedene Bewegungsausführungen (z. B. langsam, schnell, rückwärts und vorwärts) können angewandt werden.

BENÖTIGTES MATERIAL: Kegel, Bodenmarkierungen, Reifen, Gymnastikstab



Balkette

Bis auf ein Kind stellen sich alle Kinder in eine Reihe. Während die Kinder einen Ball von einem Ende der Reihe zum anderen weitergeben, läuft das verbliebene Kind um die Reihe herum. Das Kind versucht, zurück zum Start zu kommen, bevor der Ball das Ende erreicht. Wenn das Kind keinen Erfolg hat, versuche es noch einmal und erschwere das Passen des Balles, indem die Kinder den Ball hinter dem Rücken oder durch die Beine spielen müssen.

Die Kinder sollten abwechselnd um die Reihe laufen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Ball (oder Bohnensäckchen)

Spielvorschlag

Zukünftige Skater*innen

Die Kinder bewegen sich durch den Raum, ohne die Füße anzuheben. Sie laufen auf Papptellern, als wären es Schlittschuhe.

Das Skaten kann mit Musik unterlegt oder zu anderen Spielen hinzugefügt werden.



BENÖTIGTES MATERIAL: Pappteller (oder gefaltete Pappkartons oder Schuhkartons)

Hinweise

Wenn die Arme des Kindes über den Körper kreisen oder nicht in einer Gegenbewegung zu den Beinen schwingen, korrigiere dies.



Special Olympics
Young Athletes



good to
play it

good to
play it

Balancieren und Springen

Ein gutes Gleichgewicht ist für viele Aktivitäten und Sportarten wichtig. Es hilft Kindern, Treppen zu steigen und auf unebenen Flächen wie Gras oder Sand zu laufen. Zusätzlich fördert eine gute Balance das Selbstvertrauen beim Springen und Hüpfen.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Schwebebalken
- Folge dem*der Trainer*in
- Steigen und springen
- Steine hüpfen
- Bäume im Wald
- Springende Eichhörnchen
- Hochsprung

Schwebebalken

Die Kinder laufen zunächst auf einem durch Kreidelinie markiertem Weg. Fühlen die Kinder sich sicher, können die Kinder direkt auf einer Linie und dann auf einem niedrigen Schwebebalken laufen.



Gruppenspiel: Die Kinder laufen durch den Raum in welchen Säckchen verteilt auf dem Boden liegen. Die Kinder sollen, wenn sie an einem Säckchen vorbeikommen, die Füße hintereinanderstellen und das Bohnensäckchen aufheben. Die Kinder legen anschließend die Bohnensäckchen auf ihren Kopf, die Schulter, den Ellenbogen oder auf ein anderes Körperteil um anschließend die Bohnensäckchen in einen Eimer oder einen Reifen zu legen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Schwebebalken (oder Seil), Schnur (oder Klebeband), Bohnensäckchen

Folge dem*der Trainer*in

Bitte die Kinder, deine Bewegungen und Positionen nachzumachen. Folgende Übungen können für die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes vorgemacht werden:

- auf Zehenspitzen oder Fersen stehen
- mit einem Fuß direkt vor dem anderen stehen
- auf einem Fuß stehen

Hinweise

Um die Fortschritte eines Kindes bei einer Aktivität festzuhalten, notiere dir die Leistung zu Beginn des Young Athletes Programms und danach jeweils alle vier Wochen. Dadurch lässt sich feststellen, ob eine Verbesserung stattgefunden hat. Nutze diese Notizen, um einzuschätzen, ob die Kinder weitere Übungszeit brauchen oder ob sie zu schwierigeren Übungen übergehen können.



Steigen und springen

Ermutige die Kinder, auf einen Kasten oder Schwebebalken zu steigen und danach herunterzuspringen. Verwende Unterlagen, um zu verhindern, dass sich der Kasten auf einer eventuell rutschigen Oberfläche bewegt.

Jetzt fordere die Kinder auf:

- vom Kasten aus auf eine weiter entfernte Bodenmarkierung zu springen
- Hochzuspringen oder vom Kasten zu springen und dabei einen Gegenstand fangen
- von hohen, flachen und ebenerdigen Markierungen aus herunter- und wegzuspringen

BENÖTIGTES MATERIAL: Kasten (oder Übungsbalken), Bodenmarkierungen, Schal (oder Bohnensäckchen)

Steine hüpfen



Lege Klötze und/oder Bodenmarkierungen aus und erzähle den Kindern es wären Steine in einem Fluss. Die Kinder sollen sich vorstellen, dass ein Krokodil im Fluss ist und sie diesen mithilfe der „Steine“ überqueren müssen, ohne dabei ins Wasser zu fallen. Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, indem die Klötze weiter voneinander entfernt liegen oder Klötze verwendet werden, die sich in Größe und Form unterscheiden.

Jeweils zwei Kinder können sich an den Händen festhalten, um gemeinsam den Fluss zu überqueren. Oder stelle die Aufgabe, den Fluss nur mithilfe von Klötzen oder Bodenmarkierungen einer bestimmten Farbe überqueren.

BENÖTIGTES MATERIAL: Klötze, Bodenmarkierungen

Bäume im Wald

Die Kinder tun so, als wären sie Bäume im Wald und stellen sich mit ihren Füßen auf eine Bodenmarkierung. Bitte ein Kind den Wind zu spielen, welches sich zwischen den Bäumen bewegt und mit einem Schal Luft fächert. Fordere die Bäume auf, sich im Wind zu biegen und zu wiegen.

Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, wenn die Kinder beide Füße auf eine Bodenmarkierung stellen, auf einem Fuß stehen oder sich auf einen Klotz stellen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bodenmarkierungen, Schal

Hinweise

Verwende jedes Mal dieselben Formulierungen bei Anweisungen und Veranschaulichungen. Über Wiederholungen können Kinder neue Fähigkeiten erlernen und beherrschen.





Bälle fangen und annehmen

Beim Ball annehmen dürfen die Kinder den Ball mit jedem Körperteil außer mit den Händen stoppen. Beim Fangen dürfen die Kinder nur ihre Hände benutzen, um einen geworfenen, geprellten oder gepassten Ball zu stoppen. Bei beiden Übungen müssen die Kinder die Bewegung des Balls beobachten. Diese Übung trainiert die Hand-Augen-Koordination. Um den Ball anzunehmen oder zu fangen, brauchen die Kinder Kraft und einen guten Gleichgewichtssinn.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Passen und Bälle rollen
- Torhüter-Übung
- Seifenblasen fangen
- Einen großen Ball fangen
- Einen tiefen Ball fangen
- Einen hohen Ball fangen
- Einen geprellten Ball fangen
- Kreisball

● Bälle fangen und annehmen

Bälle passen und rollen

Bitte die Kinder, sich einander gegenüber hinzusetzen und die Beine so weit auszustrecken, dass sich ihre Füße berühren und die Beine eine Raute bilden. Weise die Kinder an, sich den Ball einander zuzuwerfen, ihn mit den Händen zu fangen oder zu stoppen.



Um den Schwierigkeitsgrad der Aktivität zu erhöhen, lasse die Kinder mit einem kleineren Ball spielen oder sich den Ball schneller zupassen. Bitte die Kinder, sich hinzuknien, um die Herausforderung zu vergrößern.

Gruppenspiel: Fordere die Kinder auf, sich in einen Kreis zu setzen und sich gegenseitig einen Ball zuzupassen. Wenn der Ball rollt, sollen die Kinder etwas rufen, das zum Thema des Tages oder der Woche passt (z. B. Tiere, Farben, Obst oder Gemüse).

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder kleiner Schaumstoffball, Tennisball)



Torhüter-Übung

Die Kinder stellen sich vor zwei Kegel, die als Tor aufgestellt sind. Die Kinder sollen den Ball mit den Händen stoppen, damit er nicht zwischen den Kegeln hindurch rollt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Ball, Kegel (oder kleines Fußballtor, Plastikflaschen)





Spielvorschlag

Seifenblasen fangen

Die Kinder stehen in einem Kreis. Puste von der Mitte des Kreises aus Seifenblasen zu den Kindern und fordere sie auf, die Seifenblasen mit einer Hand oder mit beiden Händen einzufangen bzw. platzen zu lassen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Seifenblasen

Einen großen Ball fangen

Stelle dich mit dem Gesicht zum Kind und bringe einen Ball langsam auf Hüfthöhe des Kindes. Wiederhole den Vorgang mehrmals und werde bei jedem Mal schneller. Lass den Ball fallen, kurz bevor er die Hände des Kindes berührt, und ermutige das Kind, den Ball mit den Händen zu fangen und ihn nicht auf den Boden fallen zu lassen.

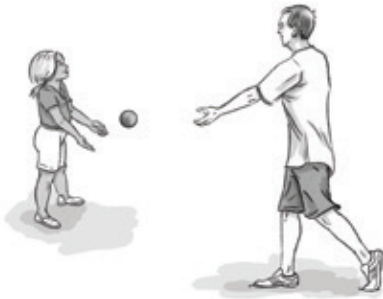
BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball)



Hinweise

Fordere ältere Kinder auf, die Aktivitäten vorzumachen und die anderen Kinder zu unterstützen. Dies verbessert die Kommunikationsfähigkeit, das Verantwortungsgefühl und stärkt die Freundschaft unter den Kindern.

Einen tiefen Ball fangen



Stelle dich, mit ca. 3 Schritten Abstand, mit dem Gesicht zum Kind und werfe ihm kontrolliert einen Ball zu. Achte darauf, dass der Ball das Kind auf Hüfthöhe oder tiefer erreicht. Leite das Kind an, den Ball mit nach unten zeigenden Fingern zu fangen.

Bewege dich weiter weg, um die Aktivitäten zu erschweren.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball)

Einen hohen Ball fangen

Knie dich mit ca. 3 Schritten Abstand vor das Kind und wirf dem Kind kontrolliert einen Ball zu. Achte darauf, dass der Ball auf Brusthöhe des Kindes oder höher ankommt. Leite das Kind an, den Ball mit nach oben zeigenden Fingern zu fangen.

Bewege dich weiter weg und vergrößere dadurch die Wurflänge.



BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball)



Einen geprellten Ball fangen

Stelle dich dem Kind gegenüber und prelle einen Ball so, dass das Kind den Ball fangen kann, ohne sich bewegen zu müssen. Fordere das Kind auf, den Ball zu dir zurück zu prellen.



Erhöhe den Schwierigkeitsgrad, indem du dich weiter entfernst und einen kleineren Ball verwendest.

Gruppenspiel: Leite die Kinder an, sich in einen Kreis zu stellen und sich den Ball gegenseitig zuzuprellen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Kinderspielball)

Kreisball

Die Kinder stehen in einem kleinen Kreis und werfen den Ball der nebenstehenden Person zu. Ein zweiter Ball kommt ins Spiel, sobald der erste Ball den halben Kreis durchlaufen hat. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann der Kreis vergrößert werden.

Gruppenspiel: Mach ein Spiel daraus. Bitte die Kinder zu zählen, wie viele Bälle die Gruppe fangen kann, ohne sie fallen zu lassen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball)

Hinweise

Seifenblasen und Strandbälle bewegen sich langsamer als andere Bälle. Das wird einigen Kindern helfen, schneller Erfolge beim Fangen zu erzielen. Achte darauf, dass du für jedes Kind die richtige Ballgröße wählst, der Ball soll nicht zu groß und nicht zu klein sein.



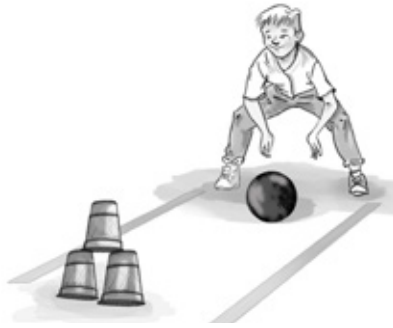
Werfen

Werfen erfordert Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination. Kinder lernen, einen Gegenstand zu greifen und loszulassen. Wenn ein Kind einen Ball ohne Schwierigkeiten mit beiden Händen über den Kopf heben kann, hat der Ball eine gute Größe.

Eine gute Wurf-fähigkeit hat in vielen Sportarten eine hohe Bedeutung. Die Entwicklung der Wurf-fähigkeiten kann Kindern auch in ihrer Freizeit helfen, sich beim Spielen mit ihren Freund*innen wohl zu fühlen und selbstbewusst zu sein.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Bowling
- Eisenbahntunnel
- Mit zwei Händen von unten werfen
- Mit einer Hand von unten werfen
- Mit zwei Händen über Kopf werfen
- Mit einer Hand über Kopf werfen
- Zielübung
- Basketball werfen und punkten



Spielvorschlag

Bowling

Erstelle deine eigene Bowlingbahn mit zwei Übungsbalken/Bänken und stelle Becher in einer Pyramidenform auf. Die Kinder sollen versuchen die Becher mit einem Ball umzustoßen, indem sie den Ball in Richtung Becher rollen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Stapelbecher (oder Plastikkegel, leere Plastikflaschen), Übungsbalken/Bank (oder Klebeband, Stöcke), Ball

Eisenbahntunnel

Die Kinder stellen sich voreinander mit gegrätschten Beinen in eine Reihe, so dass sie einen „Tunnel“ bilden.

Das letzte Kind der Reihe rollt einen Ball vorwärts durch den Tunnel und tut so, als sei der Ball ein Zug. Der Ball oder „Zug“ schafft es in der Regel nicht durch alle Beine, weil er „Passagiere aufnehmen muss“. Das Kind, welches dem Ball am nächsten ist, soll ihn aufheben. Dann stellen sich alle anderen Kinder erneut vor das Kind mit dem Ball, so dass es am Ende der Reihe steht und den Ball durch die Beine der anderen Kinder rollen kann.

BENÖTIGTES MATERIAL: Ball

Hinweise

Werfen und Fangen sind eng miteinander verknüpft, so dass das Kind oft beide Fähigkeiten gemeinsam üben kann.



Mit zwei Händen von unten werfen

Das Kind steht mit gebeugten Knien vor dir und hält mit beiden Händen einen Ball. Mit Blick auf deine Hände, soll dir das Kind den Ball von unten zuwerfen.

Lass das Kind danach den Ball in einen Korb, über ein niedriges Hindernis oder durch einen Reifen werfen.



Gruppenspiel: Die Kinder stehen in einem Kreis und werfen sich den Ball mit beiden Händen zu.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball), Reifen (oder niedriges Netz, Korb)

Mit einer Hand von unten werfen



Das Kind steht mit gebeugten Knien und hält mit einer Hand einen kleinen Ball. Mit Blick auf deine Hände soll dir das Kind den Ball von unten zuwerfen.

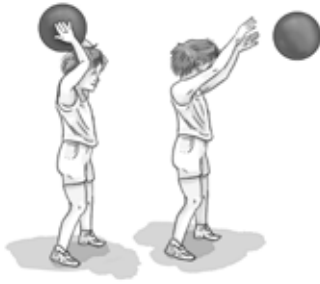
Anschließend soll das Kind den Ball in einen Korb, über ein Hindernis oder durch einen Reifen werfen.

Spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung:

Verwende z. B. Bohnensäckchen in Form von Lebensmitteln oder Bohnensäckchen mit aufgeklebten Fotos von Lebensmitteln. Die Kinder sollen die Säckchen, je nachdem welche Lebensmittel auf ihnen abgebildet sind, in einen „gesunden“ oder „ungesunden“ Reifen werfen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Kleiner Schaumstoffball (oder Bohnensäckchen, Tennisball), Reifen (oder niedriges Netz, Korb)

Mit zwei Händen über Kopf werfen



Die Kinder stehen in Schrittstellung, ca. hüftbreit, und wippen vor und zurück. Wenn die Kinder auf den hinteren Fuß wippen, sollen sie die Arme über den Kopf heben. Wenn sie nach vorne wippen, sollen sie die Arme nach vorne bringen, um den Ball zu werfen.

Anschließend werfen die Kinder den Ball in einen Korb, über ein Hindernis oder durch einen Reifen.

***BENÖTIGTES MATERIAL:** Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball), Reifen (oder niedriges Netz, Korb)*

Mit einer Hand über Kopf werfen

Die Kinder werfen mit der gleichen Technik wie bei der vorigen Aktivität einen kleinen Ball mit einer Hand, indem sie den Arm über den Kopf nach vorne und hinten bewegen.

Anschließend werfen sie den Ball in einen Korb, über ein Hindernis oder durch einen Reifen.



***BENÖTIGTES MATERIAL:** Kleiner Schaumstoffball (oder Tennisball, Bohnensäckchen), Reifen (oder niedriges Netz, Korb)*

Hinweise

Zeige den Kindern, wie sie beim Werfen, den entgegengesetzten Fuß zum Wurfarm nach vorne stellen.



Zielübung

Klebe Bilder als Zielscheiben in verschiedenen Höhen an die Wand. Die Ziele können Formen, Farben, Tiere, gesunde Lebensmittel und andere relevante Themen darstellen.

Verwende Bodenmarkierungen, um die richtige Fußstellung der Kinder zu fördern. Lass die Kinder sich auf die Bodenmarkierungen stellen und kleine Bälle auf die Ziele werfen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Bilder, Klebeband, Bodenmarkierungen, kleine Schaumstoffbälle (oder Bohnensäckchen)

Basketball werfen und punkten

Die Kinder stehen in einem Kreis um einen Erwachsenen, der einen Korb hält. Die Kinder werfen sich den Ball einige Male im Kreis zu und das Kind, das am Ende den Ball hat, muss den Ball in den Korb werfen, um einen Punkt zu erzielen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Korb (oder Reifen), Ball



Bälle schlagen

Beim Schlagen soll ein Ball oder Gegenstand mit der Hand oder einem Gegenstand wie einem Stock, Schläger oder Tischtennisschläger getroffen werden. Schlagen fördert die Entwicklung der Hand-Augen-Koordination, die unter anderem für Tennis, Golf, Softball, Volleyball und Hockey erforderlich ist.

Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Handball
- Ball werfen
- Hockey oder Golf
- Tennis oder Softball
- Volleyball

Handball

Lege einen Ball auf einen Kegel. Die Kinder sollen den Ball mit einer Faust oder der offenen Hand schlagen.

BENÖTIGTES MATERIAL:

Zeitlupenball (oder Strandball), Kegel (oder Schlagstativ)



Ball werfen

Die Kinder werfen oder schlagen sich gegenseitig einen Ball zu und die Anzahl der Würfe, ohne dass der Ball den Boden berührt, wird gezählt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Luftballon)

Hinweise

Große Bälle sind leichter zu treffen als kleine. Stehende Objekte sind leichter zu treffen als Objekte, die sich bewegen.



Hockey oder Golf

Lege einen Ball auf den Boden. Die Kinder halten einen Gymnastikstab in den Händen und stellen sich seitlich zum Ball. Die Kinder sollen den Ball mit dem Gymnastikstab schlagen. Die Kinder halten den Gymnastikstab mit den Daumen nach unten. Weise die Kinder darauf hin, dass der Stab nicht über die Hüfte angehoben werden darf!

Gruppenspiel: Stelle zwei Kegel als Tor auf und lasse die Kinder auf das Tor schießen. Die Kinder können auch das Bälle halten üben, indem sie abwechselnd das Tor hüten.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, kleiner Schaumstoffball, Tennisball), Gymnastikstab (oder Hockeyschläger für Kinder, Golfschläger für Kinder), Kegel

Tennis oder Softball

Lege einen großen Ball auf einen Kegel. Die Kinder halten einen Tischtennisschläger in der Hand und stellen sich seitlich zum Ball. Der Ball soll nun mit dem Tischtennisschläger geschlagen werden.

Für eine größere Herausforderung kannst du den Kindern einen Ball zuwerfen, den sie mit einem Tischtennisschläger treffen sollen.



Gruppenspiel: Verteile „Bases“ auf dem Boden, um die die Kinder herumlaufen können, nachdem sie den Ball getroffen haben, und ahme so den Sport Softball nach.

BENÖTIGTES MATERIAL: Ball, Kegel (oder Ballauflage), Tischtennisschläger (oder Schläger, Stock)

Hinweise

Langsam und mit kleinem Bogen geworfene Bälle sind leichter zu treffen als Bälle, die schnell geworfen werden und einen großen Bogen machen.

Volleyball

Teile die Kinder in zwei Gruppen ein und trenne das Spielfeld durch eine Bank. Die Kinder sollen einen Ball mit der offenen Hand auf die andere Seite des Spielfeldes tippen oder schlagen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bank (oder Seil, niedriges Netz), Zeitlupenball (oder Strandball, Luftballon)

Hinweise

Die Verlagerung des Gewichts ist wichtig für die korrekte Ausführung des Schlags. Falls die Kinder ihr Gewicht nicht verlagern sollten, übe mit ihnen, auf den Bodenmarkierungen vor und zurück und seitlich zu wippen.





„Die Teilnahme an Young Athletes bedeutet meinem Sohn Mateo sehr viel, denn er liebt Sport. Als Familie sind wir nun stärker vereint, da meine beiden anderen Kinder ohne geistige Beeinträchtigung ebenfalls mitmachen. In seiner Schule kann er jetzt an mehr Aktivitäten teilnehmen und hat die Unterstützung und Anerkennung seiner Mitschüler*innen auf seiner Seite.“

– Melisa, Mexico



Kicken

Beim Kicken wird ein Gegenstand mit dem Fuß geschossen. Kicken erfordert Augen-Fuß-Koordination. Es erfordert auch die Fähigkeit, für mindestens einen Moment auf einem Fuß zu balancieren. Die Fähigkeit, einen Ball zu schießen, ist wichtig für das Fußballspielen und ermöglicht es Kindern, mit anderen zu spielen.



Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Kick den Ball
- Strafstoß
- Ballpass-Übung
- Pass und Schuss
- Flipper
- Drei Kegel-Schießen
- Kegel dribbeln

Kick den Ball

Lege einen Ball auf den Boden und bitte die Kinder, sich hinter den Ball zu stellen. Die Kinder sollen den Ball mit der Fußspitze ihres bevorzugten Fußes zu dir schießen.

Um die Herausforderung zu erhöhen, sollen die Kinder so weit wie möglich oder an verschiedenen Bodenmarkierungen vorbeischießen. Sie können den Ball auch zwischen zwei Kegeln oder Markierungen hindurchschießen, um ein Tor zu erzielen.



***BENÖTIGTES MATERIAL:** Zeitlupenball (oder Strandball, Fußball für Kinder, Kinderspielball), Bodenmarkierungen (oder Kegel)*

Strafstoß

Lege einen Ball auf den Boden und lasse die Kinder auf den Ball zulaufen und ihn zu dir kicken.

Für eine größere Herausforderung kannst du die Kinder anweisen, zum Ball zu laufen und ihn zwischen zwei Kegeln hindurchzuschießen, um ein Tor zu erzielen. Andere Kinder können die Bälle halten üben, indem sie abwechselnd das Tor hüten.



***BENÖTIGTES MATERIAL:** Zeitlupenball (oder Strandball, Fußball für Kinder, Kinderspielball), Kegel*

Hinweise

Die Kinder sollten ihren Blick vor dem Kicken auf den Ball und während des Schießens auf das Ziel richten.



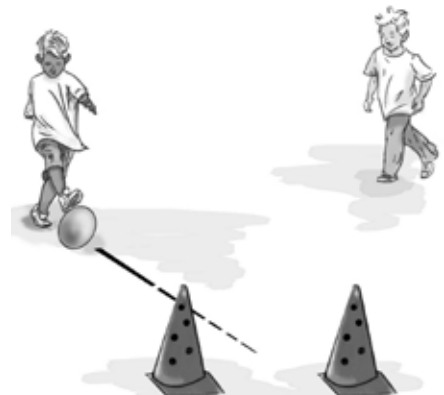
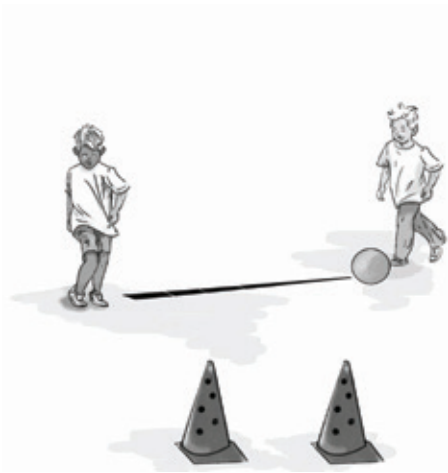
Ballpass-Übung

Die Kinder stehen in einem Kreis und passen sich gegenseitig einen Ball zu. Achte darauf, dass der Ball im Kreis bleibt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Fußball für Kinder, Kinderspielball)

Pass und Schuss

Kicke dem Kind einen Ball zu und fordere es auf, den rollenden Ball zwischen zwei Kegeln hindurchzuschießen, um ein Tor zu erzielen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Fußball für Kinder, Kinderspielball), Kegel (oder Tor, Bodenmarkierungen)

Flipper

Kreiere mit Bänken einen rechteckigen Rahmen und platziere Kegel und Klötze innerhalb des Rechteckes, um ein „Flipper“ Spielfeld zu erschaffen.

Die Kinder stehen auf/vor den Bänken und passen sich gegenseitig den Ball zu. Der Rahmen und die Hindernisse verändern die Richtung des Balls.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bänke, Kegel, Klötze (oder Becher), Zeitlupenball (oder Kinderspielball, andere Sportbälle)

Spielvorschlag

Drei Kegel-Schießen

Baue eine Bowlingbahn aus zwei Bänken und stelle drei leere Plastikflaschen am Ende der Bahn auf. Die Kinder sollen abwechselnd einen Ball kicken, um die Flaschen zu bewegen oder umzuwerfen.



BENÖTIGTES MATERIAL: Bänke, Plastikflaschen (oder Stapelbecher), Zeitlupenball (oder Kinderspielball, andere Sportbälle)

Kegeldribbeln

Stelle Kegel in beliebiger Anordnung im Spielbereich auf. Die Kinder sollen sich durch den Bereich bewegen und sich den Ball leicht zu kicken ohne die Kegel zu treffen. Die Kinder können sich abwechseln oder mehrere Kinder können gleichzeitig dribbeln.

BENÖTIGTES MATERIAL: Kegel, Zeitlupenball (oder Fußball für Kinder, Kinderspielball)

Hinweise

Beim Kicken wird der Körper kurz vor dem Kontakt mit dem Ball zurückgelehnt. Der gegenüberliegende Arm schwingt mit dem Schuss nach vorne. Das Schussbein sollte durchschwingen.



Übungen für Fortgeschrittene

Diese Übungen erfordern, dass die Kinder die Fähigkeiten, die sie während des Programms entwickelt haben, anwenden und in einen sportlichen Kontext stellen. Dies erfordert ein hohes Maß an Stärke, Kraft, Koordination, Teamwork und Aufmerksamkeit.



Aktivitäten in diesem Abschnitt:

- Volleykicken
- Galopplauf
- Hopserlauf

Fußball

- Stehen, passen und stoppen
- Zwei-gegen-eins
- Eins-gegen-eins

Basketball

- Dribbeln
- Passen und werfen
- Prellen und werfen

Softball

- Baserunning

● Übungen für Fortgeschrittene

Volleykicken

Das Kind übt zunächst das Balancieren auf einem Bein, wobei das kickende Bein vor dem Körper angehoben wird und die Arme seitlich ausgestreckt sind. Anschließend soll das Kind das freie Bein hin und her schwingen. Steht das Kind hierbei sicher, soll das Kind, einen Ball in beiden Händen festhalten und ihn fallen lassen, wenn das Bein hinten ist. Das Kind soll den Ball nun kicken, indem das Bein nach vorne schwingt.



BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Strandball, Kinderspielball)

Galopplauf

Lege eine Reihe von Bodenmarkierungen in einer geraden Linie auf den Boden. Die Kinder springen mit ihrem bevorzugten Fuß auf eine Markierung und ziehen das andere Bein nach. Die Seite wird anschließend nicht gewechselt! Führe diese Sprünge einige Male einseitig durch, bevor die Seite gewechselt wird.

BENÖTIGTES MATERIAL: Bodenmarkierungen

Hopserlauf

Lege eine Reihe von Bodenmarkierungen in einer geraden Linie auf den Boden. Die Kinder treten mit einem Fuß auf die Markierung und führen dann mit diesem Fuß einen kleinen Sprung aus. Wenn das Kind mit diesem Fuß gelandet ist, soll es den anderen Fuß auf die nächste Markierung setzen.

*BENÖTIGTES MATERIAL:
Bodenmarkierungen*

Hinweise

Diese Übungen erfordern Kraft, Gleichgewicht, gutes Sehvermögen, Koordination und Teamwork. Beobachte, welche Bewegungen den Kindern Schwierigkeiten bereiten, und kehre bei Bedarf zu passenden, zuvor im Leitfaden beschriebenen Aktivitäten zurück.



Fußball

Stehen, passen und stoppen

Die Kinder stehen in einem Kreis und rollen sich gegenseitig einen Ball zu. Sie sollen den Ball mit der Unterseite ihrer Füße stoppen oder abfangen. Gestalte die Aktivität spannender, indem ein Reim aufgesagt oder gezählt wird, während der Ball rollt.



BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Fußball für Kinder, Kinderspielball)

Zwei-gegen-eins

Ein Kind ist der*die Torhüter*in und zwei weitere Kinder bilden ein Team, das ein Tor schießen will. Auf ein Signal hin passt ein Kind den Ball zu seinem Teammitglied. Dieses schießt den Ball dann aufs Tor.

Nachdem jedes Kind einmal Torhüter*in war, gepasst und geschossen hat, wird die Übung erneut oder mit anderen Kindern durchgeführt.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Fußball für Kinder, Kinderspielball), Kegel (oder Minitor)

Eins-gegen-eins

Zwei Kinder passen sich den Ball insgesamt dreimal beim Laufen zu. Das Kind, das nach dem dritten Pass den Ball hat, schießt aufs Tor. Nach jedem Versuch wird der Ball an die nächsten beiden Kinder weitergegeben.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Fußball für Kinder, Kinderspielball), Kegel (oder Minitor)

Basketball

Dribbeln

Stelle dich hinter das Kind und hilf ihm, einen Ball mit beiden Händen zu prellen. Lass den Ball seine Hände treffen, ohne ihn zu fangen. Je besser die Fähigkeiten des Kindes sind, desto weniger Hilfe wird benötigt.

Du kannst es später auch mit verschiedenen Ballarten und nur einer Hand versuchen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Basketball für Kinder, Kinderspielball)

Passen und werfen

Die Kinder stehen in einem Kreis und in der Mitte liegt ein Reifen. Die Kinder sollen sich den Ball dreimal zuwerfen, zuprellen oder zupassen. Die dritte Person soll am Ende den Ball in den Reifen werfen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Basketball für Kinder, Kinderspielball), Reifen (oder Korb)

Prellen und werfen

Lass die Kinder in einer Reihe vor einem Korb stehen. Wenn sie den Ball haben, sollen die Kinder dreimal dribbeln und danach werfen. Nimm den Ball dann aus dem Korb und gib ihn an das nächste Kind in der Reihe weiter.

BENÖTIGTES MATERIAL: Zeitlupenball (oder Basketball für Kinder, Kinderspielball), Korb (oder Reifen)



Softball Skills

Baserunning

Verwende Bodenmarkierungen für die Bases. Lass jeweils ein Kind auf einer Base stehen. Stelle einen Kegel an der Home-Base auf und lass ein Kind von dort aus einen Ball wegschlagen. Das Kind, das den Ball wegschlägt, soll um die Bases laufen, bevor der Ball zwischen drei verschiedenen Spieler*innen weitergespielt wird. Die Trainer*innen oder Betreuer*innen sollten die Kinder ihre Positionen wechseln lassen.

BENÖTIGTES MATERIAL: Bodenmarkierungen, Zeitlupenball (oder weicher Schaumstoffball, Softball), Kegel (oder Ballständer), Gymnastikstab (oder Schläger, Stock)



Young Athletes im Kindergarten



Wenn Kinder die Welt um sich herum spielerisch erforschen, lernen sie viele Konzepte des Lebens kennen. Bewegung und körperliche Aktivität im Kindergarten können zu lebenslanger Aktivität führen.

Die Vorteile von körperlicher Aktivität und Spiel gehen über den Sport hinaus. Special Olympics Young Athletes hilft Kindern, miteinander zu interagieren und wichtige Kommunikations-, Lern- und Selbsthilfefähigkeiten zu entwickeln. Für Kinder mit Beeinträchtigung ist es wichtig, früh mit motorischen Aktivitäten zu beginnen. Kinder, die schon früh gefördert werden, können mit zunehmendem Alter leichter anspruchsvolle Bewegungen auszuführen.

Struktur im Kindergarten

- **Häufigkeit:** Mindestens einmal pro Woche, am besten jedoch drei Mal pro Woche

Das Young Athletes Programm hat den größten Einfluss auf die Motorik, wenn es mehr als einmal pro Woche durchgeführt wird. Die Kindergärten sollten sich bemühen, dreimal pro Woche Aktivitäten anzubieten.

Alle drei Einheiten können im Gruppenzimmer durchgeführt oder mit Aktivitäten für zu Hause ergänzt werden. Wenn das Programm zum Beispiel zweimal pro Woche im Kindergarten durchgeführt wird, können Familienmitglieder die Aktivitäten einmal pro Woche zu Hause durchführen.

- **Zeitplan:** Ca. 30 – 45 Minuten.
- **Aufbau:** Die Einheit kann sowohl drinnen als auch draußen stattfinden. Das Young Athletes Programm kann in vielen geeigneten Räumlichkeiten stattfinden. Dazu gehört eine Turnhalle oder ein Gruppenraum bzw. ein geeigneter Ort im Freien.



Einbindung der Familie

Auch wenn die Familien bei der Young Athletes Einheit nicht in den Kindergärten präsent sind, ist es wichtig, sie trotzdem bei den Young Athletes Aktivitäten einzubinden. Familien können sich auf verschiedene Weise beteiligen. Zum Beispiel:

- **Erstes Treffen:** Den Kindergärten wird empfohlen, zu Beginn des Jahres eine Einführungsveranstaltung für die Eltern zu organisieren. Eltern und Familienmitglieder können sich so über das Young Athletes Programm informieren. Eltern können auch lernen, wie sie ihr Kind zu Hause im Laufe des Kinderartenjahres unterstützen können.
- **Wöchentliche Rundschreiben und E-Mails:** Nimm wöchentlich Kontakt zu den Eltern auf, um die Aktivitäten und Fortschritte mit den Familien zu teilen.
- **Volunteers:** Lade Familienmitglieder ein, als Volunteers teilzunehmen und die Young Athletes Einheiten zu unterstützen.
- **Aktivitäten für zu Hause:** Gib das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ an die Familien weiter. Schlage Alltagsgegenstände vor, die als Ausrüstung verwendet werden könnten. So können die Familien die Aktivitäten mit ihrem Kind zu Hause wiederholen.
- **Aufführung oder Festveranstaltung:** Plane zum Abschluss von Young Athletes eine inklusive Feier oder ein Sportfest. Lade Familienmitglieder ein, sich die verschiedenen erlernten Aktivitäten anzusehen.



● Young Athletes im Kindergarten

Zusätzliche Materialien

Das Young Athletes Curriculum ist eine zusätzliche Ressource, die Trainingspläne für den Einsatz in Kindergärten über einen Zeitraum von acht Wochen enthält. Für jede Woche gibt es drei Tage mit Trainingsplänen, also insgesamt 24 Tage mit Aktivitäten. Die Einheiten sind so konzipiert, dass sie den Kindern helfen, sich mit den Aktivitäten vertraut zu machen. Die Fähigkeiten der Kinder werden durch Wiederholungen aufgebaut und verbessert.

Das Young Athletes Curriculum wurde aus den Aktivitäten des Dokuments „Young Athletes Aktivitäten“ entwickelt. Dort wird erklärt, wie Young Athletes in Kindergärten durchgeführt wird.

Das Young Athletes-Curriculum und andere Ressourcen für Pädagog*innen finden sich unter resources.specialolympics.org/YoungAthletes.



Erstellung eines Trainingsplans

Verwende die untere Struktur, um individuelle Young Athletes Einheiten zu entwickeln. So können hilfreiche Routinen entstehen. Außerdem werden die individuelle Entwicklung und soziale Interaktionen gefördert.

- **Aufwärmen:** Das Aufwärmen bringt die Kinder in Bewegung und bereitet sie auf die bevorstehenden Aktivitäten vor. Mithilfe von Liedern, Spielen und Dehnübungen macht das Aufwärmen Spaß.
- **Entwicklung der individuellen Fähigkeiten:** In diesem Abschnitt können sich die Kinder auf ihre individuelle Entwicklung und ihren Erfolg konzentrieren. Wähle eine Fähigkeit und eine Aktivität aus dem Leitfaden aus und führe sie als einzelne Aktivität durch. Es können auch mehrere Aktivitäten ausgewählt und verschiedene Stationen aufgebaut werden.
- **Gruppenspiele/Aktivitäten:** Diese Spiele und Aktivitäten sind eine unterhaltsame und wirksame Methode zum Üben. Solche Aktivitäten verstärken das im Kindergarten erlernte Wissen und fördern die Kommunikation sowie die soziale Interaktion.
- **Cool-Down und Schlusslied:** Dieser Abschnitt hilft den Kindern, sich zu beruhigen und bereitet sie auf die Rückkehr in den Gruppenraum vor. Wiederhole mit einem Schlusslied das Erlernte. Schließe die Einheit mit einer guten Beweglichkeitsübung ab.

Tipps für Erwachsene

- Zeige den Kindern die einzelnen Aktivitäten mithilfe von Wörtern, Bildern oder anderen visuellen Darstellungen auf einer Tafel. Dadurch erhalten die Kinder visuelle Hinweise, auch während sie die Aktivität des Tages üben.
- Eine Blankovorlage für Trainingspläne finden sich unter www.specialolympics.de/YoungAthletes

Trainingsplan für Young Athletes

Unterrichtsbeispiel für Aktivitäten „Gehen und Laufen“



Aufwärmen (5 Minuten)

- Lied – Die Räder vom Bus
- Drum herum, vorbei und drüber



Kompetenzentwicklung/Stationen (10–15 Minuten)

- Seitschritt
- Laufen und Tragen
- Der Pinguin



Gruppenaktivität (10–15 Minuten)

- Ballkette
- Hindernisparcours



Cool-Down/Abschlusslied (5 Minuten)

- Lied – Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand



Wichtige Punkte, die im Kindergarten zu berücksichtigen sind

Raumgröße und Sicherheit

- **Nicht zu groß und nicht zu klein:** Nimm dir Zeit und lies dir alle Aktivitäten gut durch. Achte darauf, dass der Raum den Bedürfnissen der Aktivität und der Anzahl der Kinder gerecht wird.
- **Drinnen oder draußen:** Young Athletes ist sowohl für Innen- als auch für Außenbereiche geeignet. Achte bitte auf ausreichende Abstände. Definiere klare Grenzen für die Kinder.
- **Ein Raum vs. zwei:** Viele Erzieher*innen haben Young Athletes durchgeführt, indem sie ihre Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt haben. Nutze ein Klassenzimmer und die Flure, um zwei kleinere Gruppen von Kindern gleichzeitig zu betreuen.

Struktur

- **Schaffe eine Routine:** Routinen geben eine klare Struktur vor und bedeuten Sicherheit und Beständigkeit für die Kinder.
- **Plane Ruhepausen ein:** Biete den Kindern einen Raum, in dem sie sich ausruhen können, wenn sie müde oder von der Umgebung oder der Aktivität überfordert sind.
- **Etabliere verschiedene Bewegungsarten als Übergang zwischen den Aktivitäten:** So werden verschiedene Muskeln gestärkt und die Kinder ermutigt Neues zu lernen.
- **Signalisiere den Übergang mit Musik:** Lieder können verwendet werden, um deutlich zu machen, dass eine Aktivität endet und eine andere beginnt.
- **Unified Partner:** Lass ältere Kinder oder Kinder ohne geistige Beeinträchtigung jüngere Kinder unterstützen, indem sie ihnen Aktivitäten zeigen und sie als Spielleitende und Unified Partner unterstützen.
- **Flüssigkeitszufuhr und gesunde Snacks:** Biete am Ende jeder Sport- und Spielrunde nach Möglichkeit Wasser und Obst an. Eine gute Flüssigkeitszufuhr und gesunde Ernährung sind wichtig für die körperliche Gesundheit und den Lernprozess.

Leitungsrollen und Volunteers

Neben vieler anderer Vorteile kann Young Athletes dazu beitragen, Inklusion, Akzeptanz und Respekt in Gruppen und Kindergärten zu fördern. Gib Kindern in den Sport- und Spielrunden die Möglichkeit, die Gruppe zu leiten und sich dadurch weiterzuentwickeln.

- Nachdem die Anfangs- und Abschlusslieder mehrmals wiederholt wurden, ermutige die Kinder diese anzuleiten.
- Finde im Rahmen der Aktivitäten verschiedene Möglichkeiten für Kinder, die Leitung zu übernehmen. Lass die Kinder zum Beispiel abwechselnd die Leitung bei „Drum herum, vorbei und drüber“ übernehmen oder den Weg bei „Hindernislauf“ vorgeben.
- Nutze die Zeit im Gruppenraum um wichtige Themen zu besprechen, die den Kindern helfen, sich in ihrer Gruppe oder am Wohnort wohlfühlen. Dazu können Themen wie Inklusion, Respekt, Fähigkeiten und Freundschaft gehören.

Young Athletes kann auch älteren Kindern bei der Entwicklung von Führungsfähigkeiten helfen. Nutze dafür folgende Vorschläge:

- Ältere Grundschul Kinder/Vorschulkinder können das Young Athletes Programm unterstützen, indem sie jüngeren Kindern die Übungen vormachen und ihnen bei der Durchführung helfen.
- Schüler*innen von weiterführenden Schulen können als Volunteers an den Aktivitäten teilnehmen.
- Volunteers eignen sich hervorragend, um einzelne Stationen zu betreuen oder die Kinder von einer Aktivität zur nächsten zu begleiten.
- Schließe eine Partnerschaft mit einer örtlichen Universität zur Unterstützung der Young Athletes Aktivitäten.
- Ziehe eine Zusammenarbeit mit entsprechenden Fachbereichen in Betracht, z. B. Bildung, Sonderpädagogik, Physiotherapie oder Trainer*innenbildung. Studierende können als Volunteers oder Trainer*innen fungieren und sogar die Leitung bei der Erstellung von Trainingsplänen übernehmen.
- Setze Special Olympics Athletensprecher*innen als Assistenztrainer*innen und Volunteers ein.



Vorführungen oder Veranstaltungen

Durch das Üben und Erlernen neuer Fähigkeiten gewinnen die Kinder Selbstvertrauen und sind stolz auf ihre Entwicklung. Veranstaltungen wie der Unified Field Day, der Unified Game Day oder Vorführungen von Young Athletes bieten Kindergärten die Möglichkeit, Kinder aller Altersgruppen und Fähigkeiten einzubeziehen. Sie steigern den Bekanntheitsgrad des Programms bei Familien und am Wohnort.

Um eine wertvolle Erfahrung für alle zu bieten, sollten folgende Vorschläge für die Planung einer Veranstaltung berücksichtigt werden:

- Lade Familien, die Nachbarschaft und andere Kindergärten zu dieser Veranstaltung ein, damit sie am Erlebnis teilhaben können. Auf diese Weise können alle Kinder Spaß an Inklusion haben.
- Schüler*innen aus Partnerschulen können als Volunteers fungieren und die Leitung verschiedener Aktivitäten übernehmen.
- Plane die Veranstaltung mit einer kleinen Eröffnungs- und Abschlusszeremonie, um sie feierlicher zu gestalten.
- Plane eine feierliche Veranstaltung am Ende des Kindergartenjahres oder nach Beendigung der Sport- und Spielrunden. Die Veranstaltung sollte die individuellen Erfolge und Fortschritte der Kinder hervorheben.
- Baue unterschiedliche Stationen auf, aus denen ersichtlich wird, bei welchen Aktivitäten und Spielen die Kinder bei dem Young Athletes Programm mitgemacht haben.



Young Athletes in der Kommune



● Young Athletes in der Kommune

Mit dem Begriff Kommune sind in diesem Dokument Sportvereine, Jugendeinrichtungen und öffentliche/private Freizeitangebote gemeint. Bei Jugendsport- und Freizeitprogrammen treffen sich Kinder mit Trainer*innen zum gemeinsamen Spielen. Diese Programme gibt es an vielen Orten. Special Olympics Young Athletes bietet Kindern mit und ohne geistige Beeinträchtigung die gleichen Chancen.

Young Athletes am Wohnort bietet Eltern die Möglichkeit, an der Freude ihrer Kinder beim Spielen mit anderen teilzuhaben. Sie beobachten zudem, wie ihre Kinder Fähigkeiten erwerben, die ihnen sowohl beim Sport als auch im Leben weiterhelfen können.

Planung von Spiel- und Sportrunden in der Kommune

Bei der Planung des Ablaufs von Young Athletes Sport- und -Spielrunden am Wohnort können folgende Angaben als Leitfaden für dessen Aufbau und Struktur dienen.

Häufigkeit: Ein Mal pro Woche, plus optional zwei Mal pro Woche zu Hause

Zeitplan: Ca. 45 – 60 Minuten

Räumlichkeit: Die Einheit kann sowohl drinnen als auch draußen stattfinden.

Standorte: Gemeindezentrum, Sportverein, Universitätsgelände, öffentliche Freizeitplätze oder andere Veranstaltungsorte

Trainer*innen: Volunteers am Wohnort, spezialisierte Fachkräfte, Familienangehörige oder Studierende, Übungsleiter*innen.

Inklusion: Geschwister oder andere Kinder am Wohnort.

Volunteers: Familienangehörige, Special Olympics Athletensprecher*innen, Mitglieder lokaler Sportvereine, Studierende oder Volunteers am Wohnort.

Die Arbeit als Volunteer oder Assistentenrainer*in ist eine großartige Möglichkeit für ältere Special Olympics Athletensprecher*innen die Leitung zu übernehmen. Der Austausch mit Athletensprecher*innen ist vor allem für Familien wertvoll, da sie sich über die Zukunftsmöglichkeiten ihres Kindes informieren können.



Struktur der Sport- und Spielrunde in der Kommune

Verwende die folgende Struktur, um individuelle Young Athletes Sport- und Spielrunden in der Kommune vorzubereiten. So können hilfreiche Routinen entstehen. Außerdem fördert sie die individuelle Entwicklung und soziale Interaktionen.

- **Aufwärmen:** Das Aufwärmen bringt die Kinder in Bewegung und bereitet sie auf die bevorstehenden Aktivitäten vor. Mithilfe von Liedern, Spielen und Dehnübungen macht das Aufwärmen Spaß.
- **Entwicklung der individuellen Fähigkeiten:** In diesem Abschnitt können sich die Kinder auf ihre individuelle Entwicklung und ihren Erfolg konzentrieren. Wähle eine Fähigkeit und eine Aktivität aus dem Leitfaden aus und führe sie als einzelne Aktivität durch. Es können auch mehrere Aktivitäten ausgewählt und verschiedene Stationen eingerichtet werden.
- **Gruppenspiele/Aktivitäten:** Diese Spiele und Aktivitäten sind eine unterhaltsame und wirksame Methode zum Üben. Solche Aktivitäten verstärken das vorher erlernte Wissen und fördern die Kommunikation sowie die soziale Interaktion.
- **Cool-Down und Schlusslied:** Während des Abschlusslieds können die Kinder sich entspannen und sich auf das Ende der Sport- und Spielrunde vorbereiten. Wiederhole mit einem Schlusslied das Erlernete. Schließe die Übungsstunde mit einer guten Beweglichkeitsübung ab.



Wichtige Punkte des Programms in der Kommune

Raumgröße und Sicherheit

- **Nicht zu groß, nicht zu klein:** Nimm dir Zeit und lies dir alle Aktivitäten gut durch. Achte darauf, dass der Raum den Bedürfnissen der Aktivität und der Anzahl der Kinder gerecht wird.
- **Dinnen vs. Draußen:** Young Athletes ist sowohl für Innen- als auch für Außenbereiche geeignet. Achte auf ausreichend Abstände und definiere klare Grenzen für die Kinder.
- **Ein Raum vs. zwei Räume:** Je nach Anzahl der Kinder und Volunteers können die Trainer*innen eine große Gruppe in kleinere Gruppen aufteilen, z. B. nach Alter oder Fähigkeiten, und zwei Gruppen gleichzeitig leiten.



Struktur

- **Schaffe eine Routine:** Routinen geben eine klare Struktur vor und bedeuten Sicherheit und Beständigkeit für viele Kinder.
- Baue verschiedene Stationen auf, sodass für jedes Kind etwas dabei ist.
- Binde Gruppenspiele und Aktivitäten in die Sport- und Spielrunde ein.
- **Etabliere verschiedene Bewegungsarten als Übergang zwischen den Aktivitäten.** So werden verschiedene Muskeln gestärkt und die Kinder ermutigt, Neues zu lernen.
- Lade Geschwister, Eltern oder Kinder ohne geistige Beeinträchtigung ein, die die Kinder bei der Durchführung der Aktivitäten unterstützen.
- **Signalisiere den Übergang mit Musik.** Lieder können verwendet werden, um deutlich zu machen, dass eine Aktivität endet und eine andere beginnt.
- **Plane Ruhepausen ein.** Sorge für einen Raum, in dem die Kinder sich ausruhen können, wenn sie müde oder zu aufgeregt durch die Aktivität oder die Umgebung werden.
- Biete am Ende jeder Sport- und Spielrunde nach Möglichkeit Wasser und Obst an. Eine gute Flüssigkeitszufuhr und gesunde Ernährung sind wichtig für die körperliche Gesundheit und den Lernprozess.



Einbindung der Familie

Es ist wichtig, dass die Familien zusammen mit ihrem Kind am Young Athletes Programm teilnehmen. Es ist eine Gelegenheit für Familien, mit anderen Menschen an ihrem Wohnort und anderen Familien in Kontakt zu treten. Das fördert den Zusammenhalt, die Entwicklung und ein Gefühl der Akzeptanz.

Familien können sich auf verschiedene Weise an Young Athletes in der Kommune beteiligen, wie beispielsweise:

- **Wöchentliche Rundschreiben und E-Mails:** Wöchentliches Vernetzen, um die Aktivitäten und Fortschritte mit anderen Familien zu teilen.
- **Unterstützung von Sport- und Spielrunden:** Lade Familienangehörige ein, an den wöchentlichen Sport- und Spielrunden teilzunehmen und ihre Kinder bei den verschiedenen Aktivitäten zu unterstützen oder ermutigen Familienmitglieder, den nächsten Schritt zu tun und Trainer*innen zu werden.
- **Aktivitäten für zu Hause:** Gib das Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ an die Familien weiter. Schlage Alltagsgegenstände vor, die als Ausrüstung verwendet werden könnten. So können die Familien die Aktivitäten mit ihrem Kind zu Hause wiederholen.
- **Selbsthilfegruppen für Familien:** Biete Familien einen Raum für Begegnungen und Gespräche an, während ihre Kinder die Young Athletes Aktivitäten durchführen. Familien können ein hervorragendes Unterstützungssystem füreinander sein.



Familienforen

Familienforen binden Familien in Special Olympics ein. Sie bieten einen Rahmen für Eltern und Betreuer*innen, um Zugang zu Gesundheitsinformationen, Ressourcen und Unterstützung zu erhalten.

Berücksichtige die folgenden Ideen bei der Planung eines Familienforums:

Häufigkeit und Zeitpunkt

Plane monatlich oder alle drei Monate ein Familienforum. Die Familien können sich mit Gastreferent*innen treffen, während Trainer*innen und Volunteers eine Young Athletes Sport- und -Spielrunde leiten.

Mögliche Themen

Familienforen müssen sich mit den Fragen und Anliegen der Familienmitglieder der Gruppe befassen. Auch die kulturellen und religiösen Bedürfnisse der Menschen am Wohnort sollen thematisiert werden. Im Folgenden findest du einige wertvolle Themenvorschläge für Familienforen. Triff dich zunächst mit den Familienmitgliedern und frage nach deren Meinung, bevor du dich endgültig für Themen entscheidest.

- Eintreten für die Rechte deines Kindes und seinen Zugang zu Dienstleistungen
- Medizinische und zahnärztliche Versorgung deines Kindes
- Zugang zur Nachsorge – Suche nach der richtigen Fachkraft für dein Kind
- Bildungsangebote – welche Möglichkeiten gibt es für Kinder mit Beeinträchtigung in meiner Umgebung?
- Kurse zu Ernährung, gesunden Essgewohnheiten und gesundem Kochen
- Allgemeine Gesundheitsthemen, die alle Menschen am Wohnort betreffen
- Lernen durch Spielen
- Gesunde Beziehungen zwischen Geschwistern
- Frühzeitige Förderung der Unabhängigkeit

Gastreferent*innen

Wenn du Familienforen veranstaltest, solltest du Partner*innen am Wohnort, Universitätsprofessor*innen oder andere Expert*innen als Referent*innen einsetzen. Lade zum Beispiel Kinderärzt*innen ein, um über die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzt*innen der Kinder zu sprechen. Oder lass Ernährungsberater*innen ein Gespräch über gesunde Ernährung führen.



Young Athletes zu Hause



Die Einbindung der Familie in das Leben von Kleinkindern ist wichtig. Eltern, Betreuer*innen, und Familienangehörige sollten alle die Möglichkeit haben, sich bei Young Athletes zu engagieren. Mithilfe des Programms „Special Olympics Young Athletes zu Hause“ können Familien gemeinsam in ihrer bekannten Umgebung spielen.

Young Athletes für zu Hause kann eigenständig oder als Ergänzung zum Programm in dem Kindergarten oder in der Kommune durchgeführt werden.

Eigenständige Aktivitäten

Eine gute Möglichkeit, mit Young Athletes zu beginnen, ist, einfach mit den Kindern zu spielen und das Dokument „Young Athletes – Aktivitäten“ zur Strukturierung der Spielzeit zu verwenden. Die Aktivitäten in diesem Leitfaden können zu zweit mit jeweils einer erwachsenen Person und einem Kind durchgeführt werden. Oder lade Geschwister und Kinder aus der Nachbarschaft zum Mitspielen ein.

Beginne mit 20 bis 30 Minuten strukturiertem Üben, bestenfalls dreimal pro Woche. Wähle zwei bis drei Aktivitäten, auf die du dich mit deinem Kind in der Spielphase konzentrierst. Achte darauf, dass die Aktivitäten Spaß machen. Passe die Aktivitäten den Fortschritten deines Kindes in den einzelnen Kompetenzbereichen an.

Ergänzung zum Vereins- oder Kindergartenprogramm

Das Wiederholen von Young Athletes Aktivitäten zu Hause kann dazu beitragen, die Fähigkeiten zu fördern, die Kinder im Rahmen von Young Athletes in ihrem Kindergarten oder ihrem Verein erlernen.

Laut den Ergebnissen einer Studie zu Young Athletes erwarben Kinder, welche am Young Athletes Programm teilnahmen, innerhalb von acht Wochen die motorischen Fähigkeiten, die sonst über sieben Monate erworben werden. Um diese Ergebnisse zu erreichen, sollten Kinder die Fähigkeiten und Aktivitäten dreimal pro Woche üben.

Familien können ihren Beitrag zur Entwicklung leisten, indem sie Young Athletes als Leitfaden für das Üben zu Hause verwenden. Bitte die Lehrkräfte oder Trainer*innen deines Kindes, dir den Übungsplan mitzuteilen, damit ihr die Aktivitäten zu Hause wiederholen könnt.



Wichtige Punkte, die du bei den Aktivitäten zu Hause berücksichtigen solltest

- **Fühle dich durch das vorgeschlagene Material nicht eingeschränkt.** Eine offizielle Sportausrüstung ist nicht erforderlich. Die meisten Geräte können durch Dinge ersetzt werden, die du bei dir zu Hause findest. Zum Beispiel Klebeband für einen Schwebebalken oder leere Trinkflaschen als Kegel. Lass deiner Kreativität freien Lauf und habe Spaß!
- **Lade Geschwister und andere Kinder aus der Nachbarschaft zum Spielen ein.** Alle Kinder lieben die Aktivitäten und Spiele aus dem Dokument „Young Athletes – Aktivitäten“. Es gibt keinen besseren Weg, Spaß zu haben und fit zu werden, als mit anderen zu spielen.
- **Sei kreativ.** Beginne mit den Aktivitäten aus dem Leitfaden und lasse dir weitere Aktivitäten einfallen, die auf die Stärken und Schwächen deines Kindes abgestimmt sind. Stelle eine Verbindung zu den Lieblingssportarten oder -aktivitäten deines Kindes her.
- **Schließe dich mit anderen Familien zusammen.** Finde ein lokales Special Olympics Familiennetzwerk, um mit anderen Familien in Kontakt zu treten und Unterstützung zu erhalten. Du kannst Familiensprecher*in werden, indem du dich ehrenamtlich engagierst oder ein lokales Young Athletes-Programm startest.
- **Viel Spaß!** Young Athletes bietet viele Vorteile – eines der Hauptziele ist es, Eltern dabei zu unterstützen, mit ihrem Kind in einer entspannten Atmosphäre zu spielen. Genießt diese Zeit des gemeinsamen Spielens. Wachst durch körperliche Aktivitäten, Fitness und Sport zusammen.



Zusätzliche Materialien





Das Dokument „Young Athletes – Aktivitäten“ ist nur der Anfang. Online findest du weitere Informationen und Materialien zur Unterstützung von Young Athletes. Zu diesen Ressourcen gehören:

- Videos, welche die richtige Ausführung der einzelnen Aktivitäten aus dem Leitfaden zeigen
- Das Young Athletes Curriculum mit 24 Lektionen, die auf dem Dokument „Young Athletes Aktivitäten“ basieren
- Weitere Infomaterialien zur Unterstützung von Programmleiter*innen bei der Durchführung von Young Athletes im Kindergarten, in Vereinen und zu Hause
- Informationen zur Unterstützung und Einbindung von Familienmitgliedern
- Zusätzliche Gesundheits- und Fitnessaktivitäten
- Marketingmaterialien, um das Young Athletes Programm am Wohnort sichtbarer und bekannter zu machen

resources.specialolympics.org/YoungAthletes



Anpassungen für Kinder mit motorischen Beeinträchtigungen

Young Athletes bietet einen Raum für Kinder aller Fähigkeiten, um erfolgreich zu sein. In einigen Fällen müssen möglicherweise Änderungen vorgenommen werden, um sicherzustellen, dass alle Kinder von der Erfahrung profitieren.

Unabhängig vom Leistungsniveau ist es wichtig, die Aktivitäten an die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes anzupassen.

Für Kinder, die nicht laufen können:

- Wähle Aktivitäten aus, bei denen das Sitzen auf dem Boden mit und ohne Unterstützung im Mittelpunkt steht. Dazu gehören zum Beispiel folgende Spiele: „Rollen und Fangen“, „Fang den Schal“ und viele mehr.
- Ändere die Aktivitäten so, dass die Kinder krabbeln können, anstatt zu laufen oder zu rennen.

Für Kinder, die unsicher auf den Beinen sind:

- Lasse Kinder Gehhilfen benutzen oder einen Wagen schieben, damit sie an den Aktivitäten teilnehmen können.
- Halte die Kinder an der Taille, damit sie ihr Gleichgewicht und ihre Schlag- und Wurf Fähigkeiten trainieren können.

Für Kinder, die einen Rollstuhl oder Rehabuggy benutzen:

- Lasse die Kinder mithilfe eines Ballständers die Bälle abschlagen.
- Verwende niedrigere Netze, Ziele oder Hindernisse.
- Verwende größere Bälle, welche die Kinder vom Rollstuhl aus kicken oder mit den Händen anschubsen können.
- Stelle den Rollstuhl bei Überkopfwürfen und Seitwärtsschlagaktivitäten seitlich zum Ball oder Ziel auf.
- Erlaube anderen Kindern, beim Schieben des Rollstuhls oder Rehabuggys während Gruppenaktivitäten zu helfen.

Für Kinder mit Bewegungseinschränkungen:

- Leiste Hilfestellung bei der Durchführung der Tätigkeiten.
- Sorge für körperliche Unterstützung am Rumpf oder an der Hüfte.



Anpassungen für Kinder mit Autismus

Beachte folgenden Vorschläge, wenn du Young Athletes Sport- und Spielrunden planst, an denen Kinder mit Autismus teilnehmen:

Struktur und feste Abläufe

- Setze Young Athletes jeden Tag zur gleichen Zeit an, um feste Abläufe zu haben.
- Wiederhole die gleiche Struktur für jede Young Athletes Sport- und Spielrunde.
- Beginne mit einer Aufwärmphase und einem Eröffnungslied.
- Übe einzelne Fähigkeiten und mache Gruppenspiele.
- Schließe dann mit einem Lied ab.
- Eine gleichbleibende Routine hilft Kindern, zu wissen, was sie erwarten könnten.
- Sorge für einen klaren Anfang und ein klares Ende der Aktivitäten.
- Verwende Anschauungsmaterial und Bilder (wie die Vorlage auf Seite 68), um die Kinder durch die Aktivitäten des jeweiligen Tages zu führen.

Umgebung und physische Stimulierung

- Vermeide Ablenkungen wie zu helles Licht oder laute Geräusche.
- Vermeide plötzliche Geräusche wie ein Pfeifen oder Klatschen.
- Richte einen Ruheraum ein oder stelle einen ruhigen Bereich zur Verfügung, in den sich die Kinder in Zeiten der Überreizung zurückziehen können.

Anleitung

- Definiere klare Grenzen für Aktivitäten.
- Gib klare und präzise Anweisungen für jede Aktivität. Dies hilft den Kindern zu verstehen, was von ihnen erwartet wird.
- Entwickle Regeln für soziale Interaktionen, Verhalten und Kommunikation.
- Verwende diese Regeln, um der Gruppe eine Struktur zu geben.
- Sorge für individuelle Unterstützung für Kinder durch Volunteers, Mitarbeitende oder andere Kinder.

Gesunde Gewohnheiten früh entwickeln

Es ist wichtig, Kindern schon früh gesunde Gewohnheiten zu vermitteln. Das Young Athletes Programm enthält Informationen zu Gesundheit und Fitness, wobei der Schwerpunkt auf der Motorik liegt.

Einige wichtige gesunde Gewohnheiten, auf die sich konzentriert werden sollte, sind:

- Händewaschen
- gesunde Lebensmittel und Getränke
- Reduzierung der Bildschirmzeit (Fernsehen, Computer, Videospiele, Smartphones)
- tägliche körperliche Aktivität
- gesunde tägliche Gewohnheiten, wie Zähneputzen

In diesem Leitfaden werden viele Ideen für die spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung vorgestellt, die einfache Modifikationen von Aktivitäten beinhalten, um wichtige Botschaften zu Gesundheit und Fitness zu vermitteln.

Zur Unterstützung bei Aktivitäten der spielerische Ernährungs- und Fitnesserziehung können zusätzliche Materialien angeschafft werden. Dazu gehören Bodenmarkierungen mit Abbildungen von Obst und Gemüse, Bohnensäckchen in Form von Lebensmitteln oder Strandbälle mit verschiedenen Lebensmitteln, Getränken oder Übungen darauf.



Es gibt zusätzliche Gesundheits- und Fitnessaktivitäten, die ergänzt werden können. Drei Unterrichtsbeispiele sind im Leitfaden enthalten. Weitere Kurse und Aktivitäten zur Förderung gesunder Gewohnheiten findest du unter

resources.specialolympics.org/YoungAthletes



Welche Lebensmittel sind gesund?

***BENÖTIGTES MATERIAL:** Echte oder Plastiklebensmittel oder Bilder von Lebensmitteln, Klebeband*

Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Kindern zu helfen, etwas über verschiedene Arten von Lebensmitteln zu lernen und eine gute Lebensmittelauswahl zu treffen.

Klebe mit Klebeband ein glückliches Gesicht (Lächeln) und ein unglückliches Gesicht (Stirnrunzeln) an eine Wand oder auf einen Tisch. Gib den Kindern verschiedene gesunde und ungesunde Lebensmittel. Dabei kann es sich um Bilder von Lebensmitteln, Plastik- oder Stofflebensmitteln oder um echte Lebensmittelverpackungen handeln.

Bitte die Kinder, die Lebensmittel in zwei Gruppen einzuteilen: solche, die sie gesund und stark machen (glückliches Gesicht) und solche, die ungesund sind (unglückliches Gesicht).

Sobald die Kinder die Lebensmittel zugeordnet haben, besprich, welche Lebensmittel richtig auf das glückliche Gesicht gesetzt wurden und welche Lebensmittel fälschlicherweise als „gesund“ bezeichnet wurden. Sprich mit den Kindern darüber, warum diese Lebensmittel nicht gesund sind. Schlage außerdem vor, die Lebensmittel durch gesündere zu ersetzen.

Ungesunde vs. gesunde Lebensmittel

Ungesunde Lebensmittel	Gesunde Lebensmittel	Kommentar für das Kind
Chips	Bananen oder Karotten	„Chips enthalten viele Fette und viel Salz, das ist nicht gesund! Bananen oder Karotten enthalten viele Vitamine und sind sehr gesund.“
Saft	Milch	„Milch enthält viel Kalzium und Eiweiß, die dazu beitragen, dass du größer wirst und starke Knochen, Muskeln und Zähne bekommst.“
Softdrinks	Wasser	„Wenn du durstig bist, ist Wasser eine gute Wahl für deinen Körper. Softdrinks enthalten viel Zucker und machen noch mehr Durst.“



Den Bildschirm zähmen

BENÖTIGTES MATERIAL: Kleine Schachtel, „Bildschirmfreie Aktivitäten“-Karten

Ziel dieser Aktivität ist es zu zeigen, wie wichtig es ist, die Bildschirmzeit (wie Fernsehen, Computer, Videospiele, Tablets, Smartphones) für Kinder und Familien auf maximal zwei Stunden pro Tag zu beschränken.

Kopiere die folgende Liste und schneide die einzelnen Aktivitäten aus. Lege die einzelnen Aktivitäten in eine kleine Schale oder Box. Bitte die Kinder, sich eine Aktivität auszusuchen und diese dann in der Familie oder mit der ganzen Gruppe durchzuführen. Bitte die Kinder, andere bildschirmfreie Aktivitäten vorzuschlagen, die sie gerne machen würden.

Sprich während der Aktivität darüber, wie wichtig es ist, die Bildschirmzeit zu begrenzen.

Bildschirmfreie Aktivitäten

Ein Buch lesen	Ein Lied singen	Einen Spaziergang machen
Zu einem Lied tanzen	Mit Freunden spielen	Ein Spiel spielen
Draußen spielen	Ein Gedicht schreiben	Eine gesunde Mahlzeit kochen
Ein Bild malen	Musik hören	Sport machen

Nächste Schritte mit Special Olympics

Die Kinder machen im Rahmen des Young Athletes Programms unterschiedliche Fortschritte. Einige Kinder werden weiterhin üben müssen, andere werden bereit sein, zu fortgeschritteneren Übungen überzugehen. Arbeite mit den Kindern individuell, um den richtigen nächsten Schritt zu finden. Der nächste Schritt könnte die Teilnahme an einer weiteren Young Athletes Sport- und Spielrunde sein, der Beginn eines Trainingsprogramms für eine Sportart oder der direkte Aufstieg zu Athleten*innen oder Unified Partners bei Special Olympics Wettbewerben.

Unabhängig vom Leistungsniveau bietet Special Olympics Kindern und Erwachsenen ihr Leben lang unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten. In den Bereichen Gesundheitsförderung, körperliche Aktivität und Sport ist für jeden etwas dabei.

In den Einzel- und Teamsportarten im olympischen Stil können Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ab acht Jahren an Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten teilnehmen.

Werde ein Unified Sports® Teampartner

Special Olympics Unified Sports® bringt Menschen mit Beeinträchtigung in einem Team zusammen. Unified Sports® wurde von einem einfachen Prinzip inspiriert: gemeinsames Training und gemeinsame Teilnahme an Wettbewerben führen schnell zu Freundschaften und Verständnis füreinander.

**Weitere Informationen unter
www.specialolympics.de**





www.specialolympics.de/YoungAthletes