

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

03.2017

# plusPunkt

Integración durch Sport

# plusPoint

Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport



- 16 **Prothesen nur für PluSport**
- 27 **Prothèse juste pour PluSport**
- 32 **Protesi solo per PluSport**



- 04 **Spiel, Sport und Action am PluSport-Tag**
- 29 **Journée PluSport: Jeux, sports, action**
- 32 **Giornata PluSport: gioco, sport, azione**



- 17 **Praxis+**  
**Rugby und seine Vielfalt**



- 21 **Integrativ: Rafterball**



- 14 **Ausbildung Polysport & Schwimmen**
- 26 **Formation Polysport & Natation**
- 31 **Formazione Polisport & Nuoto**



- 07 **Eine neue Ära**
- 28 **Une nouvelle ère**



- 34 **10° Meeting nuoto Lugano**

#### Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 18 300 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Réponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/traductions: Interlignes. Fotos/Photos: PluSport, Sven Bobzien, Simona Cresta, Marcus Hartmann, Carsten Peters, Thunerseespiele, ZVG. Inserate/Annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Unsere Partnerorganisationen  
Nos organisations partenaires



## Grosse Zufriedenheit mit PluSport!

Unsere Clubs sind zufrieden mit uns – wow, das freut uns sehr! Swiss Olympic hat alle Sportvereine der Schweiz zur Beteiligung an einer Vereinsbefragung aufgerufen. Die Hälfte unserer Clubs hat an der Umfrage teilgenommen, und 90% unserer Mitglieder sind «zufrieden» oder «sehr zufrieden» mit unseren Dienstleistungen. Vielen Dank!

Mehr Infos unter [plusport.ch/vereinsbefragung](http://plusport.ch/vereinsbefragung)

## Thunerseespiele CATS spendet PluSport

Dreifaches Engagement der «Thunerseespiele Cats»: Die Backstage-Crew hat eine 12-köpfige Gruppe von Kindern und Jugendlichen des PluSport-Ferriencamps im Emmental zu einem Workshop eingeladen. Zudem haben alle Mitglieder der Thunerseespiele auf ihr traditionelles Premierengeschenk verzichtet, und die Einnahmen eines Benefizkonzerts sind auch noch in den PluSport-Spendentopf geflossen. Vielen herzlichen Dank!



## 51 000 Willisauer-Ringli verschenkt!

1500 T-Shirts mit PluSport-Logo wurden am PluSport-Tag 2017 getragen, 2500 Essensgutscheine ausgegeben und 300 Säcke à ein Kilo Willisauer-Ringli wurden verschenkt. Das waren in der Addition 51 000 Guetzli! Rund 1200 PluSport-Fan-Artikel wurden verkauft, 2000 Hawaii-Ketten umgehängt und 2000 Äpfel gegessen. Damit nicht genug: 1325 Medaillen habt ihr mit nach Hause genommen – herzlichen Glückwunsch!

## Spiel, Sport, Action und viel Enthusiasmus

Der PluSport-Tag wird immer populärer. Zusammen mit 2500 Sportlern inklusive ihren Begleitern und den Helfern fanden prominente Gäste, Fussball-Legenden und TV-Stationen den Weg zum «End der Welt» in Magglingen.

Rund 1500 Sportler auf dem Areal – es war ein grosses Fest des Sports. Die Teilnehmenden nutzten das breite Angebot am 56. PluSport-Tag: Spiel, Sport, Action. Ob in Gruppenwettkämpfen oder in Einzeldisziplinen; es war eine Menge los. Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer, Wurfkraft; gefragt war alles, was bewegt. Dabei ging es um das Ausprobieren und Entdecken, aber auch um Resultate und Ranglisten.

Sehr gut bei allen Teilnehmern angekommen sind der «Axpo Kids & Family Day», der «Parcours – sports for all», die Nachwuchsförderungsangebote beim «Trend+Sport+Fun» und viele weitere Attraktionen. Möglich wurde der grandiose Tag in Magglingen einmal mehr auch dank der Unterstützung der PluSport-Partner, die jeweils mit Volunteers im Einsatz stehen, Angebote mitfinanzieren, Programmpunkte mitgestalten und auch persönlich am «End der Welt» präsent sind. Der Fussballmatch mit Spielern des FC Nationalrats, der «Suisse Legends» sowie dem PluSport Team2000 bot den gelungenen Abschluss eines fantastischen PluSport-Tages.

Berichte & Bilder: [plusport.ch/plusport-tag2017](http://plusport.ch/plusport-tag2017)



**«Ein cooler Tag, ich treffe Bekannte, die ich lange nicht mehr gesehen habe. Zudem kann ich Sportarten ausprobieren, die ich bisher nicht kannte: in diesem Jahr zum Beispiel: Handbiken.»** Erika Kälin, sehbehinderte PluSportlerin Langlauf/Berglauf, LC Uster.

**«Wir müssen cool bleiben und dann bei unseren Auftritten Vollgas geben.»** Martin Buchli, Teilnehmer des Behindertensportcamps Zuchwil, welches vor und nach dem PluSport-Tag stattfindet, und Mitglied der Gruppe, die den Eröffnungstanz aufführte.

**«Der PluSport-Tag ist immer rot markiert in meiner Agenda. Er ist der Grund, dass ich noch nicht in die Sommerferien verreist bin.»** Gilbert Gress, Fussball-Experte, ehemaliger Fussball-Nationaltrainer, am PluSport-Tag Coach des Prominenten-Teams.

**«Hier kann ich Tempo geben und zeigen, was ich kann – so und wie ich es will.»** Jakob Stark, Behindertensport Amriswil.

**«Ich will ein Vorbild für die Jungen sein und sie zum Leistungssport motivieren.»** Theo Gmür, Leistungssportler PluSport Ski alpin.



**«Es ist eine Ehre, Jahr für Jahr eingeladen zu werden und hier eines der Teams aus ehemaligen Profifussballern, Nationalräten und PluSport-Ausnahmekönnern coachen zu dürfen.»** Köbi Kuhn, ehemaliger Nationaltrainer.

**«Ich kann in jeder Sekunde hinzulernen: zum Beispiel, dass Ehrgeiz und Spielfreude auch mit unterschiedlichen Voraussetzungen gelebt werden können.»** Stéphane Chapuisat, erfolgreichster Schweizer Fussballer der 90er-Jahre.



# 20 Jahre PluSport-Tag

Der Stadtpräsident von Bern, Alec von Graffenried, ist engagierter Helfer und seit zwei Jahrzehnten mit Herzblut am PluSport-Tag dabei. Selfie-Wunsch um Selfie-Wunsch erfüllt er als Prominenter nebenbei zuhaufl.



«Am PluSport-Tag ist schnell eine Vertrautheit und Herzlichkeit da.»  
Alec von Graffenried,  
Stadtpräsident  
von Bern

**Herr von Graffenried, wir treffen Sie in der Halle «End der Welt» in Magglingen beim PluSport-Tag. Ist das ein Zufall?** (Lacht) Nicht wirklich. Dieser Tag ist ein Fixpunkt in meinem Jahreskalender. Ich reserviere ihn, um mich hier als freiwilliger Helfer engagieren zu können – als einer von Hunderten.

**Sie sind der Stadtpräsident von Bern. Wie ist es zu Ihrem jährlichen Volunteer-Einsatz gekommen?** Eine Freundin hat mich vor mehr als 20 Jahren angefragt. Damals war ich also noch lange kein Stadtpräsident. Zuerst habe ich beim «Parcours – sports for all» in der Sporthalle mitgeholfen, später hat meine Firma den Fahrdienst übernommen. Also bin ich eine Zeit lang einen dieser Shuttlebusse gefahren. Vor zwei Jahren habe ich dann wieder in die Halle zum Parcours gewechselt.

**Wie erleben Sie Ihre Tätigkeit?** Wie «gäng». Eindrücklich. Die Begeisterung der über 1500 Sportler berührt. Sie zeigt sich gleich nach Ankunft der verschiedenen Gruppen. Bei den meisten beginnt die Vorfreude auf den PluSport-Tag ja bereits drei Monate vorher. Hier auf dem Areal überbordet sie schier. Selfie-Wunsch um Selfie-Wunsch gilt es zu erfüllen. Von den Emotionen und Erlebnissen, die wir hier erleben, zehren viele wochenlang.

**Wie definieren Sie Ihre Aufgabe für sich?** Bei unserem «Spielwettkampf» stehen nicht die Resultate im Zentrum, es sind die Begegnungen. Ich betreue die Leute am Stand, das heisst, die Disziplin erklären, zeigen, wie sie mit dem Ball auf die Torwand zielen können, allenfalls einen Tipp geben, wo es viele Punkte zu gewinnen gibt. Da hat es einige, die sich sprachlich nicht gut ausdrücken können. Ich nehme sie an der Hand.

Das Mitmachen und das Gemeinschaftserlebnis sind klar wichtiger als die Leistung.

**Das berührt sicher.** Genau. Teilweise kommt es mir vor wie früher mit den kleinen Kindern.

**Haben Sie einen persönlichen Hintergrund im Behindertensport?** Nein, meine Beziehung zu Menschen mit Behinderung habe ich hier in Magglingen aufgebaut. Dazu gekommen ist noch das «Berner Lauffest» von PluSport Kanton Bern. Dort beteilige ich mich beim Sponsorenlauf.

**Sie übernehmen mit Ihrem Volunteer-Einsatz generell eine Vorbildfunktion.** Da bin ich ja nur einer von vielen. Solche Engagements gehören zu unserem Gesellschaftssystem. Die Kultur, der Sport und etliches mehr funktionieren sonst nicht. Ich verkaufe auch an einem Strassenmusik-Fest in Bern Eintrittsbändeli.

**Haben Sie in diesem Jahr besonders Beglückendes erlebt?** Es kommt immer wieder zu Begegnungen mit Wiedererkennungseffekt. Vielfach ist schnell eine Vertrautheit und Herzlichkeit da. An diesem Tag gehöre ich zur PluSport-Familie. Da tauchen Erinnerungen auf, da siehst du, wie sich Menschen entwickeln, was aus ihnen wird. Mir gefällt die spezielle Ausstrahlung und Atmosphäre dieses Tages sehr.

# Schritt in eine neue Ära

**An der Delegiertenversammlung galt es, über die Zukunft der Unterleistungsverträge zu befinden und abzustimmen. Vereinzelt Wortmeldungen gegen ein neues System konnten die Mehrheit nicht überzeugen – ab 2019 wird ein neues Modell eingeführt.**

Die Voten gegen einen Systemwechsel kamen verständlicherweise von Clubs, die spürbare Einbussen an Geldern auf sich zukommen sahen. Vertreter der Arbeitsgruppe machten sich jedoch für den Wechsel zu einem faireren System stark, besonders wegen der bisherigen Ungerechtigkeit, dass die Tarife für eine Leistungseinheit zwischen den Clubs um den Faktor vier variieren konnten, ohne dass das nach 17 Jahren noch objektiv nachvollziehbar war. Die Abstimmungen zeigten deutliche Resultate: Der Systemwechsel wurde mit über 80% der Stimmen angenommen. Die Delegierten wählten dann mit grossem Mehr Modell 1 der zwei vorgeschlagenen Varianten. Vorstand und Geschäftsleitung bedankten sich für die klare Haltung und das Vertrauen in die Arbeitsgruppe.

## Betreuungsintensität im Fokus – Modellberechnung – Dienstleistungen Dachverband

Eine genügende Anzahl qualifizierter Leiter wird aus Professionalitäts- und Sicherheitsgründen immer mehr von Behörden und Gesellschaft gefordert. Die Arbeitsgruppe hatte die Durchführung der Sportangebote unter Einbezug der Betreuungsqualität denn auch als einen der wichtigsten Faktoren eines neuen ULV-Modells identifiziert. Das gewählte Modell 1 lässt sich mathematisch genauer berechnen und wird zweistufig gebildet. Die erste Stufe ermittelt den Betreuungsaufwand, der von der betreffenden Sportart bezüglich Sicherheit und dem individuellen Behinderungsgrad des Teilnehmers abhängig ist. Die Teilnehmer-einstufungen werden künftig halbjährlich vom verantwortlichen Sportleiter jedes Sportangebots überprüft und allfällige Änderungen mit den ULV-Abrechnungen bei PluSport eingereicht. Mit den Präsenzlisten Sportler und Leiter kann die Richtigkeit der Einstufung gegengeprüft werden. Das ist gegenüber dem heutigen System ein kleiner Mehraufwand für die Sportleiter. Der Dachverband



**Mit 145 Ja- zu 35 Nein-Stimmen wurde der ULV-Systemwechsel an der DV 2017 angenommen.**

plant aber, dafür in Zukunft mit neuen IT-Lösungen mehr Unterstützung anbieten zu können. Die Summe aller Betreuungsaufwände ergibt die Entschädigung. In der zweiten Stufe wird die Anzahl der geleisteten Leistungseinheiten mit einem für alle ULV-Nehmer einheitlichen Tarif multipliziert; daraus errechnet sich der Sockelbeitrag. Für die Betreuungsentschädigungen werden 60% und für den Sockelbeitrag 40% der zur Verfügung stehenden Subventionsmittel nach Abzug der Fondseinlagen verwendet.

Die konkreten ULV-Regelungen und Voraussetzungen für die Fonds-Gründungen werden nun formuliert. Die Zeit bis zur Einführung am 1.1.2019 wird primär genutzt, um die finanziellen Verlierer der Reform bei der Situationsanalyse und Problemlösung beratend zu unterstützen.

## Dienstleistungen von PluSport für Sportclubs

PluSport erbringt viele Beratungs- und Dienstleistungen kostenlos für seine Clubs. Dies sind z. B. Sport-Coaching, Website-CMS, Vermittlung Botschafter-Engagements, Konferenzen, Internet-Schnittstellen, Pauschalmitgliedschaften wie benevol, Fundraising-Beteiligung, Marketing-Services, Praxis+ und Toolbox, Nachwuchsprojekte oder Weihnachtsevent Zirkus Conelli. Die ganze Übersicht finden Sie unter [plusport.ch/dienstleistungen](http://plusport.ch/dienstleistungen).

# Nationaltrainerin mit Herzblut

**Ariane Pauchard ist bei PluSport seit sechs Jahren verantwortlich für die Leichtathleten. Ihr Einsatz ist gewaltig, und er wird geschätzt.**



**Nationaltrainerin Ariane Pauchard, Trainer Patrick Stoll, die PluSport-Athleten Philipp Handler und Abassia Rahmani sowie Luana Bergamin, Leiterin Sport & Entwicklung bei PluSport.**

Kooperativ und innovativ in Richtung Optimum – so lässt sich die Tätigkeit von Ariane Pauchard als Nationaltrainerin Leichtathletik für PluSport umschreiben. Philipp Handler, der sehbehinderte Paralympic-Sprinter, schätzt dies: «Ariane ist eine offene, aufgestellte Person, die es versteht, auf uns Athleten einzugehen, uns zu unterstützen und zu motivieren.» Und er fügt an: «Ariane spürt, wer was wann benötigt. Sie ist aber auch ehrlich genug, um zu sagen, wenn etwas nicht gut gewesen ist.» In dieselbe Richtung zielt Handlers Heimtrainer Georg Pfarrwaller: «Ariane konzentriert sich aufs Wesentliche und tut dies mit einem unkomplizierten, offenen Führungsstil.»

## Eine Prothese ist etwas Normales

Seit 2011 und den Weltmeisterschaften in Christchurch (NZL) amtiert die mittlerweile 33-jährige Fribourgerin als Nationaltrainerin. Mit dem Behindertensport kam sie bereits viel früher in Berührung. Ihr Vater Hubert Pauchard setzte sich während Jahrzehnten für Behindertensportler in der Region ein und weitete sein Betätigungsfeld bis zum Nationaltrainer aus. Unter anderem führte er den Leichtathleten Urs Kolly an die Weltspitze. Für

Tochter Ariane führte dies von klein auf zu einer speziellen Wahrnehmung. «Eine Prothese war für mich immer etwas Normales», sagt sie. Sie sah bei Kolly, wie er «mit drei bis vier Beinen hantierte.» Als Leichtathletin betätigte sich Ariane Pauchard selber – vielseitig und auf regionaler Ebene. Nach der Schule bildete sie sich zur Sportlehrerin aus. Diesen Beruf übt sie nach wie vor aus: an der Uni Fribourg und an der Berufsschule Fribourg.

## Wie eine zweite Familie

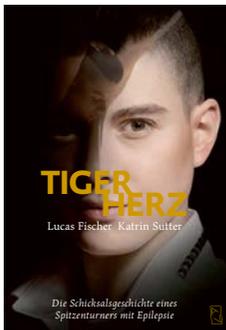
Für den Behindertensport gewonnen hatte sie Mireille Gigandet-Donders, die frühere Schweizer Rekordhalterin im 100m-Lauf. Diese engagierte sich selber in der Behinderten-Leichtathletik. Als Pauchards Vater das Nationaltraineramt abgeben wollte, war die Tochter die logische Nachfolgerin. Und so koordiniert sie, plant, tauscht sich mit Athleten und persönlichen Coaches aus, sucht ideale Trainingsmöglichkeiten, organisiert Kaderzusammenzüge für den persönlichen Austausch und erledigt Administratives und Organisatorisches – zu einem beachtlichen Teil ehrenamtlich. «Der Behinderten-Sport ist für mich eine Herzensangelegenheit und wie eine zweite Familie», sagt sie.

Dieses Jahr schnitten Ariane Pauchards Athleten wiederum mit guten Leistungen ab. Zum Beispiel an der Para Leichtathletik-WM. Infos dazu finden Sie hier: [plusport.ch/london2017](http://plusport.ch/london2017).

# Grosses Engagement

Sie wissen, dass Sport bewegen kann. Deshalb setzen sich unsere Botschafter aktiv für PluSport und den Behindertensport ein.

Botschafter sind in der Regel bekannte Persönlichkeiten, die ein Land oder eine Institution repräsentieren. Auch PluSport hat zahlreiche Ambassadoren, die sich für den Behindertensport aktiv engagieren. Sie bereichern unsere Anlässe, bringen ihr grosses Wissen ein und üben eine Vorbildfunktion für Nachwuchsathleten aus.



## Lucas Fischer – Cats, eigenes Buch und auf Show-Tour

Der ehemalige Kunstturner hat sein erstes Buch veröffentlicht. Mit «Tigerherz – Die Schicksalsgeschichte eines Spitzenturners mit Epilepsie» möchte der 26-Jährige zeigen, dass Leidenschaft, Liebe, Mut, Kraft, Wille und Lebensfreude über Handicaps und Schicksalsschläge siegen und es sich immer lohnt, zu träumen. Der Silbermedaillengewinner der Kunstturn-Europameisterschaften von 2013 trat heuer am Zirkusfestival in Monaco auf, spielte an den Thunerseespielen im Musical Cats die Rolle des Katzenkinds Tumbelbrutus und tourt mit einer eigenen Show in der Schweiz.

## Gefragter Goalie – Fritz Berger

Er ist Keeper mit Leidenschaft und steht für das PluSport-Team2000 regelmässig in Exhibition Games oder Prominenten-Matches im Tor. Der ehemalige paralympische Skiathlet agiert auf einem



Bein unglaublich schnell und imponiert mit seinen Paraden. Fritz Berger spielte unter anderem am PluSport-Tag in Magglingen. Im Oktober steht er jeweils beim Promi-Match in der Rehaklinik Bellikon anlässlich des Fussballturniers für Menschen mit Körperbehinderung im Tor. Aber auch auf der Piste ist der Berner anzutreffen: Bei der PluSport Parallel Challenge am IPC Weltcup in St.Moritz führt er Gäste in den Rennsport ein.



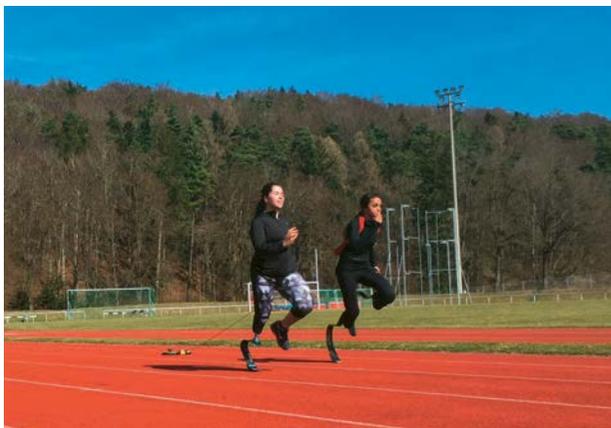
## Vielseitige Einsätze – Karin Fasel

Karin Fasel ist an vielen PluSport-Anlässen anzutreffen. Die ehemalige paralympische Skiathletin leitete während dem Cybathlon die Hands-on-Disziplin «Heisser Draht» und beim «Trend+Sport+Fun» am PluSport-Tag betreute sie das Angebot «Street Racket». Auch beim Ski-Weltcup oder an der Swiss Handicap Messe ist Karin Fasel als Botschafterin immer wieder gerne für den Behindertensport und PluSport im Einsatz.

Danke allen weiteren Botschaftern für ihre tollen Einsätze! [plusport.ch/botschafter](http://plusport.ch/botschafter).

# Olympia-Träume und Pistenrausch

Dank dem von PluSport lancierten Prothesen- und Materialfonds konnten bereits mehrere sportbegeisterte Breiten- und Spitzensportler profitieren und immer mehr kommen dazu.



**Vorbild Abassia Rahmani (rechts) als Motivatorin für Sofia Gonzalez im Sprint.**

Sofia Gonzalez wurde mit einer Beindefektion geboren. Im Alter von drei Jahren musste sie sich das rechte Bein vom Oberschenkel her amputieren lassen. Mit ihrer Prothese kam sie schnell und erstaunlich gut zurecht. Den Sportunterricht im Gymnasium hat sie bis jetzt immer besucht. Besonders liegen ihr Tennis, Tanzen, Hipp hopp, Skifahren und Reiten.

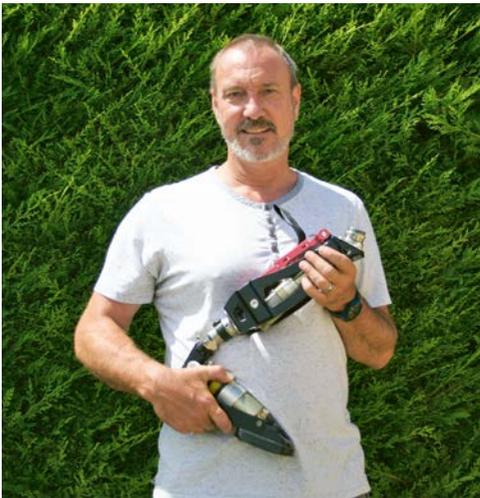
Vor neun Monaten ist eine weitere Sportart hinzugekommen: Weil PluSport 50% der Kosten ihrer neuen hochmodernen Sportprothese aus dem Prothesenfonds übernahm, kann Sofia Gonzalez ihr Bewegungstalent nun in der Leichtathletik ausleben. Vor allem der Sprint hat es ihr ange-tan. Sie hat sich, wie ihre beste Freundin, dem Leichtathletikclub Rivera Vevey angeschlossen und trainiert inzwischen drei Mal pro Woche. Sofia verfolgt grosse Ziele. «Tokio ist zum Traum geworden», sagt sie und denkt oft an die Paralympics, die in drei Jahren in der japanischen Hauptstadt ausgetragen werden. Das Vorbild der 16-Jähri-gen ist PluSport-Athletin Abassia Rahmani, die mit zwei Prothesen erfolgreich sprintet. «Sie ist wie eine grosse Schwester für mich», sagt Sofia.

Sofia wurde an einem Sportwochenende des PluSport-Sponsors und -Partners Ottobock entdeckt. Seit mehr als zwei Jahren besteht die Kooperation zwischen PluSport und Ottobock. Athleten haben die Möglichkeit, die neusten Sportprothesen zu testen. PluSport stellt das Sportprogramm zusammen, schickt Nationaltrainer als sogenannte Scouts auf den Platz und PluSport-Botschafter motivieren und beobachten die Teilnehmer und möglichen Nachwuchstalente vor Ort. Ihre Wettkampfpremiere hat die ambitionierte junge Frau aus Jongny bei Vevey bereits hinter sich. In Nottwil erreichte Sofia einen sehr guten dritten Rang in ihrer Kategorie über 100 m. Ihre Zeit: 19,18 Sekunden. Ihre Fortschritte sind enorm, das eröffnet Perspektiven. An den Europameisterschaften 2018 will sie ihr internationales Debüt geben. Mit der herkömmlichen Prothese war an solche Rennen nicht zu denken. Dank der Neuerwerbung zeigen sich nun ungeahnte Möglichkeiten. «Das ist wie Fliegen, einfach wunderschön», sagt Sofia Gonzalez. Für sie haben sich Grenzen definitiv verschoben und neue Chancen gebildet.



**Und plötzlich war die Sportpassion wieder da**

Etwas anders präsentiert hat sich die Ausgangslage für Dominique Rochat. Er war ein passionierter Skifahrer, der im Winter Volkskirennen für seinen Klub bestritt und als Skilehrer tätig war. Vor sechs Jahren verlor er durch einen Motorradunfall das Knie und den Unterschenkel. Ein harter Schlag für den «Bewegungsmenschen». Durch den Unfall war es ihm nicht mehr möglich, seiner Passion nachzugehen. Zu hoch war der finanzielle Aufwand für eine Sportprothese.



**Die Sportbegeisterung ist zurückgekehrt: Dominique Rochat mit seiner Sportprothese.**

Dank der Unterstützung von PluSport kann der Familienvater nun aber wieder mit seinen Kindern skifahren. «Eindrücklich, wie schnell die Angewöhnung funktionierte und das Vertrauen ins Bein zurückkehrte», sagt er. Nach eigener Einschätzung hat er schnell wieder «ein überraschend gutes Niveau» erreicht, begleitet von einem Gefühl, das ihn sagen lässt: «Das ist fast wie früher, nur mit etwas dosierterem Tempo.»

**Nachwuchsförderung:  
vom Breiten- bis zum Spitzensport**

Der Prothesen- und Materialfonds von PluSport wurde geschaffen, um Sportlern mit Behinderung die Möglichkeit zu bieten, ihren Sport in adäquater Weise ausüben zu können. Athleten mit Ambitionen wie Sofia oder Breitensportler wie Dominique profitieren gleichermassen. PluSport unterstützt die Beschaffung von Prothesen, aber auch diejenige von Sportrollstühlen, Tandems, Dreirädern und weiterem adaptierten Material.

Bei Fragen zu den Voraussetzungen und Regelungen des Prothesen- und Materialfonds wenden Sie sich gerne an uns: [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch).



**SICHTBARE ERFOLGE**

Unsere Rehabilitationstechnologien befähigen Patienten, das Unmögliche möglich zu machen.

**Sebastian Dietz**  
Paralympics-Goldmedaillengewinner  
2012 und 2016, Weltmeister 2013,  
2015 und 2017, trainiert aktiv auf  
Hocomo Lösungen.



# Der charmante Eisbrecher

**Massgeschneiderte Sportangebote an Institutionen: Recherchieren, ermitteln und zusammenführen ist eine Massnahme, die PluSport ergriffen hat, um Sport in Institutionen niederschwellig zu ermöglichen.**

**Manoj Rajakumar leitet erste telefonische Schritte für massgeschneiderte Sportangebote bei Institutionen ein.**



PluSport will Sport und Bewegung für alle Menschen mit Behinderung ermöglichen. Viele Institutionen können keine eigenen Sportprogramme anbieten oder müssen diese aus verschiedenen Gründen reduzieren. Zusammen mit seinen Sportclubs will PluSport passende Angebote für diese Institutionen ausarbeiten und etablieren.

Deshalb arbeitet Manoj Rajakumar, Student an der Zürcher Hochschule der Künste, einen Tag pro Woche im Bereich Sportclubs bei PluSport. Seine erste Aufgabe ist es, bei Institutionen für Menschen mit Behinderungen die Kontaktpersonen für Sport und Bewegung zu ermitteln. Mit seiner angenehmen Stimme stellt er das neue Projekt «Sport in Institutionen» vor. Die Vielseitigkeit des Angebots ist enorm, damit kann Manoj Rajakumar oft den Grundstein für eine Zusammenarbeit legen. «Interessierte und sportbegeisterte Gesprächspartner motivieren mich und zeigen mir, wie wichtig meine Arbeit für die Menschen mit Behinderung ist», sagt der 25-Jährige aus Zürich.

Sobald der erste Kontakt hergestellt ist, werden unter anderem Fragen zur Sportinfrastruktur geklärt. Was können die jeweiligen Institutionen anbieten und was eignet sich? Arbeiten die Menschen in der Institution oder gehen sie noch zur Schule?

Wo wohnen und leben sie? Sind diese Punkte klar, koordiniert er Termine mit den Kontaktpersonen der Institutionen und den beiden Sportclub-Betreuern von PluSport, Katharina Braun und Reto Planzer.

Vor Ort werden dann Antworten auf Fragen gesucht: Welche Sportler mit einer Behinderung könnten dort aktiv werden, oder wie setzt sich eine Gruppe bezüglich Alter zusammen? Bei den Interessenten wird eruiert, welche Wünsche bestehen, etwa ob Individual- oder Teamsportarten gefragt sind.

Mit dieser Bedürfnisanalyse wird anschliessend das erste massgeschneiderte Sportangebot erarbeitet. Während dieses Prozesses beziehen Katharina Braun und Reto Planzer die regionalen Sportclubs ein. Mit dem gezielten Angebot von Schnuppertagen oder -trainings wird in der Region geworben und eine nachhaltige Umsetzung garantiert. PluSport bietet weiterhin Unterstützung in der Organisation und vermittelt Kursleiter. Steht das Angebot auf einem festen Fundament, wird es vollumfänglich dem jeweiligen regionalen Behindertensportclub übertragen. Es freut Manoj Rajakumar jedes Mal, wenn er mitverfolgen kann, wohin der Weg einer solchen Zusammenarbeit führt, und dass seine Arbeit Früchte trägt.

Potentielle Sportleiter werden entweder über das firmeninterne «Cross-selling» bei PluSport gefunden oder über die «Leiterbörse» auf der Homepage.

**Die HPS Limmattal bewegt mit**

Eine erste Erfolgsgeschichte liefert die Heilpädagogische Schule Limmattal zusammen mit PluSport Amt & Limmattal. Der Sozialpädagoge der Schule, Eric Noël, und die Technische Leiterin des Sportclubs, Elsbeth Fuhrer, ergriffen die Initiative: Die Schüler der Institution sollten zum Sport geführt werden, und das gelang den beiden Initianten mit Erfolg. Bereits ein halbes Jahr nach dem ersten Kontakt existierten drei neue Sportangebote für Kinder und Jugendliche mit Behinderung.



**Elsbeth Fuhrer und Eric Noël (3. und 4. von links) berichteten an der DV 2017 von ihren Erfolgen im Institutions-Sport.**



**ATTRAKTIVE VEREINS-RABATTE!**

Frage bei deinem Sporthändler nach einem Vereins-Angebot

**erima**  
SPORTSWEAR SINCE 1900

Bekleidungspartner  
von PluSport.

**GEMEINSAM GEWINNEN**  
www.erima.ch

# Neue Sportarten und neue Tools

Es gibt viele gute Gründe, die für eine Leiteraus-  
bildung bei PluSport sprechen. Nach  
sechs Tagen in drei Sprachen, mit sechs Kursleitern und 21 verschiedene Sportarten  
haben wir 49 neu ausgebildete esa-Leitende Polysport und Schwimmen.



Warum eigentlich eine Ausbildung zum Sportleiter machen?

- Viele neue Praxisinputs abholen
- Vom Austausch mit den Profis vor Ort sowie den anderen Kursteilnehmenden profitieren
- Persönliche Feedbacks zum eigenen Unterrichtsstil erhalten
- Neue Tools zur Lektionsplanung kennen und anwenden lernen
- Sicherheit als Leiterperson gewinnen

**Weitere Gründe liefern die Teilnehmenden gleich selbst**

**Maggie (Sportclubs-Leiterin):** «Die Kursleiter waren sehr offen und hatten gute Antworten auf all unsere Fragen. Ich habe viele neue Spiele und Spielarten entdeckt und ausprobiert und konnte – auch dank neuen Sportgeräten – mein Wissen erhöhen.»

**Tobias (Sportstudent Uni Bern):** «Die Ausbildung ist sehr sinnvoll. Auch als Sportstudent bekam ich viele wertvolle Inputs. Die Organisation inklusive Kursthemen ist gut geplant und umgesetzt. Beide Wochenenden haben Spass gemacht. Ich würde die Kurse sofort wieder besuchen.»

**Monika (Sportcamps-Leiterin):** «Das Leitungsteam war phänomenal: kompetent mit Herzblut dabei und stets bemüht, uns bestmöglich auszubilden. Es verdient ein besonderes Kompliment und ein herzliches Dankeschön.»

**Sandra (Leiteraus-  
bildung Schwimmen):** «Die Zeit verging sehr schnell. Lachen, Leisten, Lernen wurde zu hundert Prozent erfüllt. Herzlichen Dank!»

**Sara (Leiteraus-  
bildung Schwimmen):** «Danke an das Leiterteam. Es war sehr gut vorbereitet und hat uns einen spannenden Unterricht geboten. Ich habe viel gelernt, kann vieles mitnehmen und umsetzen und hatte auch noch Spass am Kurs. Danke für diese spannenden Tage. Freue mich jetzt schon auf die nächsten Kurse.»

Nach dieser Ausbildung folgen für die Teilnehmenden noch 15 Praxis-Lektionen und die Schlussprüfung – und schon hat PluSport 49 neue Leiter!



Rafroball und Kinball sind zwei neue Spiele und bestens geeignet für heterogene Gruppen. Ob im Rollstuhl, mit einer Sehbehinderung oder einer sonstigen Einschränkung – alle können mitspielen und gewinnen.

Wer kennt die runde Scheibe nicht? Mit dem Frisbee lässt sich unglaublich viel variieren und mit wenig Material kann auch ganz einfach eine Lektion im Freien gestaltet werden.



Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit trainieren macht zu zweit und spielerisch umgesetzt mehr Spass. Gleichgewichts-Challenge mit dem Teraband oder Zweier-Gespänn mit einem Stück Teppich – viele Ideen können in die eigene Praxis übernommen werden.



Halliwick, Wasserball, Synchronschwimmen oder kleine Spiele im Wasser – den Ideen sind im kühlen Nass kaum Grenzen gesetzt. Das Wasser als perfektes Element, um sich schwerelos zu fühlen, bietet für Gruppen viel Bewegung und Spass.



Natürlich dürfen Musik, Tanz und Akrobatik nicht fehlen. Grundschrte werden einstudiert und aufgezeigt, wie einfach eine leichte Choreographie entsteht.



# Erfahrungsprothesen nur für PluSport

PluSport macht praktische Sensibilisierungsarbeit und Ottobock fertigte für PluSport zwei Erfahrungsprothesen an. Wenn sich Fussgänger mit den Schwierigkeiten eines Beinamputierten vertraut machen...

**Mit Hilfe des Experten Thomas Braun testet Autor Jörg Greb die Simulationsprothese von Ottobock.**



«Versuchen Sie's», sagt Thomas Braun. Er greift nach der «Erfahrungsprothese» für Fussgänger und stellt sie vor mich hin. «Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, den rechten Unterschenkel anwinkeln und das Knie hier auf dem Prothesenschaft ablegen», leitet er an. Er stellt die Länge ein, zurt die Prothese mit den Riemen fest und los geht's. Könnte man meinen. Ich fühle mich unsicher, traue mich nicht, fürchte, nach rechts umzukippen und mich nicht auffangen zu können. Das Gewicht auf das rechte Bein zu verlagern, wird zur Mutprobe. Thomas Brauns unterstützende Arme kommen zur rechten Zeit.

Vorsichtig mache ich nun Schritt für Schritt. «Ihnen unterläuft der typische Fehler», sagt Braun, «zu grosse Schritte mit dem Prothesenbein.» Ich versuche zu korrigieren. Höchste Konzentration ist verlangt. Schweisstropfen bilden sich auf meiner Stirn. Das linke Fussgelenk schmerzt. Das Stabilisieren und Korrigieren erfordert ungewohnte Kräfte – und Energie. Die Fortschritte aber ermutigen. Die ersten 20 Meter im Flur der

Ottobock-Produktions- und Innovationsstätte am Kantonsspital Luzern sind bald geschafft.

## Nachempfinden und selber erleben

So eine Erfahrungsprothese ist schon etwas Besonderes. Sie ermöglicht es, ungefähr nachzuempfinden, wie Beinamputierte sich fühlen, wenn sie Unsicherheiten und Hemmschwellen überwinden, um wieder neu laufen zu lernen. Für Betreuungs- und Bezugspersonen kann das eine sehr wichtige Erfahrung sein. Da sich das Modell sowohl in der Höhe verstellen als auch im Oberschenkelumfang anpassen lässt, ist es flexibel genug, damit es jedermann ausprobieren kann. Von technischer Seite sind hier vor allem die Rohradaption auf dem Prothesenfuss, das Bremskniegelenk mit dem Bremsmechanismus und der Prothesenschaft zu nennen. Die Herstellung von Prothesen für die Schulung von Ausbildnern nennt der Entwickler und Orthopädist Thomas Braun «etwas Nützliches». Hauptsächlich beschäftigt er sich beruflich aber intensiv mit individuell gefertigten Bauteilen. In diesem Bereich hat er mit seiner Arbeit zu erfreulichen Entwicklungen in den vergangenen Jahren beigetragen. «Wir versuchen, mit unseren Prothesen dem natürlichen Bewegungsablauf der verschiedenen Körperteile immer näher zu kommen», erklärt er. Die Erfahrungsprothese wurde speziell für den Ausbildungsbereich von PluSport entwickelt und ist ein Geschenk von Ottobock. PluSport arbeitet aktiv mit Simulationen, um eben genau das Verständnis für Behinderungen durch Selbsterfahrung zu erhöhen. So erleben zum Beispiel Kursteilnehmer mit der Erfahrungsprothese eindrücklich, wie gross die Belastung des gesunden Beines ist, auch wenn das künstliche Körperteil nur kurz getragen wird. Wer das am eigenen Körper spürt, hat in der Praxis, z. B. als Sportgruppenleiter meist ein besseres Verständnis.

Jörg Greb

# Rugby und seine Vielfalt

Verschiedene Rugby-Bälle sind Bestandteil der Toolbox und können von PlusSport-Leitern gratis für Camps oder Clubtrainings ausgeliehen werden.



## Rugby als Sport

Rugby ist eine Kontaktsportart, in der zwei Teams von 7 bis 15 Spielern um den Punkterfolg kämpfen. Fairplay wird dabei gross geschrieben. Der Punkterfolg erfolgt anhand von Tragen, Passen, Kicken oder Niederlegen des Balles in einem vorgegebenen Spielfeld. Die Mannschaft, die mehr Punkte erzielt, hat gewonnen.

Das Projekt Rugby s'cool richtet sich grundsätzlich an alle Personen, die sich für ein Hilfsmittel interessieren, um Akzeptanz und Respekt durch Sport zu vermitteln. Gemeint ist sowohl Akzeptanz und Respekt füreinander als auch gegenüber den Spielregeln. Ziel ist es, den Rugbysport den Schulen und Vereinen näher zu bringen.

## Hinweise

Grundsätzlich eignen sich alle Übungsformen für alle Zielgruppen. Der Rugbyball bietet viele Möglichkeiten zum Üben von Kernkompetenzen, die im Leben jedes Sportlers wichtig sind. Wichtig ist, bezogen auf den Behindertensport, dass die Spiele und Übungen langsam und Schritt für Schritt aufgebaut werden. Es bedarf individueller Anpassungen für die eigene Sportgruppe. Hier einige Ideen und wichtige Hinweise:

- Klare Regeln bezüglich Körperkontakt. Signal für «Stopp» vereinbaren, da einige Sportler ihre Kräfte nicht richtig einschätzen können.
- Alternative Materialien verwenden, wenn der Körperkontakt erschwert ist (z. B. Reifen).
- Weichere Bälle verwenden, die einfacher zu fangen sind.
- Klare Signalisierungen verwenden und üben zur Verständnisförderung.

## Aufwärmübungen – Stafettenformen

### Übung

Verschiedene Formen von Stafetten mit dem Rugbyball eignen sich zum Aufwärmen. Das Prinzip der einfachen Stafette ist, dass der Rugby-Ball als Stafetten-Stab übergeben werden muss, damit die nächste Person aus dem Team starten und das Hütchen umlaufen kann.



### Adaptionen / Varianten

- Es wird ein Feld mit je zwei Hütchen pro Farbe aufgestellt. Pro Farbe ist ein Ball platziert. Person 1 startet und läuft den Parcours wie folgt: Rugby-Ball 1 von orange zu orange, dann Ball 2 von gelb zu gelb und zum Schluss Ball 3 von rot zu rot. Dann startet die nächste Person von der anderen Seite und trägt die Bälle in der umgekehrten Reihenfolge retour. Pro Team wird ein Feld aufgebaut.



## Kräftigen – Rumpfkraft

### Übung

Person A wirft Person B, die auf dem Rücken liegt, den Ball zielgenau zu. Diese fängt ihn, macht eine Rumpfbeuge und wirft den Ball über dem Kopf wieder zurück (z.B. 3 Serien à 8–12 Wdh.). Nach jeder Serie die Rollen tauschen, um zu verschlaufen.



### Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Schultern berühren den Boden nicht beim Absenken.
- Erleichtern: statische Übung mit Abprallen des Balles auf Rumpf. Die Rumpfspannung soll dabei die ganze Zeit gehalten werden (z.B. 3 Serien à 30 Sekunden).

## Geschicklichkeit – Ballverteidigung

### Übung

Eine Person geht auf allen Vieren und verteidigt den Ball mit ihrem Körper. Sie darf den Ball nicht in die Hände nehmen, sondern muss den Ball nur durch geschicktes Verschieben des Körpers vor dem Gegner abschirmen. Kann der Angreifer den Ball entreissen, werden die Rollen gewechselt. Je nach Einschränkung wird versucht, den Ball mit der Hand oder dem Fuss zu rauben oder nur zu berühren. Achtung: klare Regeln definieren, um Verletzungen zu vermeiden. (z.B. «Stopp»-Ruf, wenn es unangenehm oder schmerzhaft wird).



### Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Person, die verteidigt, geht in die Liegestützposition. So wird daraus eine spassige Rumpfkraftübung. Achtung: Hohlkreuz-Position vermeiden.
- Erleichtern: Der Verteidiger schirmt den Ball in aufrechter Position um einen Gymnastikreifen vor einem Angreifer ab.

## Hahnenkampf

### Übung

Immer zwei treten gegeneinander an und versuchen, den Gegner mit geschicktem Einsatz ihres Körpergewichts aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wahlweise kann ein Feld festgelegt werden, das nicht verlassen werden darf. Oder es gibt einen Punkt, wenn man es schafft, sein Gegenüber aus der Balance zu bringen.



### Adaptionen / Varianten

- Erleichtern: Eine Person ist in der Hocke und versucht, sich zu stabilisieren, die andere versucht, sie aus dem Gleichgewicht zu bringen. Statisch aus dem Stand. Es verliert der, der sich zuerst von seiner Position bewegt bzw. aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.
- Ausgleichen von ungleichen Paaren durch zusätzliche Aufgaben: z.B. einbeinig, ohne Hände.



## Fang das Ei

### Übung

Zweierpaare: Person A hält den Ball, Person B steht reaktionsbereit vis-à-vis. Sobald Person A den Ball loslässt, ist das Ziel von Person B, den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Wer fängt mehr Bälle bei 10 Versuchen? Pro gefangenen Ball gibt es 1 Punkt.



### Adaptionen / Varianten

- Erschweren: B hält die Hände hinter den Rücken, A lässt den Ball von weiter unten fallen.
- Erleichtern: Ball muss nur berührt und nicht gefangen werden für einen Punkt. Ball wird von weiter oben fallen gelassen. Einen grösseren oder weicheren Ball verwenden.

## Sprintduell

### Übung

Personen A und B stellen sich vis-à-vis voneinander auf (Markierungen), in der Mitte befindet sich ein Ball. Auf Pfiff sprinten beide los. Das Ziel ist es, den Ball für sich zu gewinnen (= 1 Punkt).



### Adaptionen / Varianten

- Bei heterogenen Gruppen kann man die Distanzen für Person A und B unterschiedlich gestalten sowie die Personen aus unterschiedlichen Positionen starten lassen z.B. liegend, mit Händen hinter dem Rücken, einbeinig etc.



## Techniktraining – Kick

### Übung

Der Ball wird mit dem schwächeren oder stärkeren Fuss gekickt. Dies kann aus dem Lauf passieren oder aus dem Stand. Diese Technik kann z. B. auch in einer Spielvariante wie dem Brennball als Abstoss-Technik verwendet werden.

### Adaptionen / Varianten

- Verschiedene Bälle (weich/hart).
- Der Ball wird gehalten oder ohne Hilfe gekickt.
- Spielvariante: Präzisionskick auf Hindernisse oder in einen Korb zum Punktegewinn.



## Werfen und Fangen

### Übung

Der Ball wird von unten beidhändig im Bogenwurf zugepasst. Ziel ist es, dass der Partner den Ball, möglichst ohne viele Schritte zu machen, sicher fangen kann. Hier kann die Variation des Balles viel bringen, z. B. fliegt ein weicherer sowie leichterer Rugby-Ball langsamer und ist einfacher zu fangen.

### Adaptionen / Varianten

- Eine Person mit Armeinschränkung kann den Ball auch direkt mit dem Fuss zurück spielen, anstatt ihn zu fangen.
- Erschweren: Ball absichtlich etwas anspruchsvoller und variantenreich zuspielen: hoch, tief, links, rechts.
- Erleichtern: kürzere Wurfedistanz, Werfen und Fangen vorgängig mit einem grösseren und weicheren Ball üben.
- Spielform: Präzisionswurf auf Hindernisse oder in einen Korb.



## Spielformen – Eierlegen

### Übung

Es gibt zwei Mannschaften à 6-10 Spieler. Das Ziel der ballbesitzenden Mannschaft ist es, den Rugby-Ball in einen der am Boden platzierten Reifen zu legen (nicht werfen). Die verteidigende Mannschaft kann dies verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen setzt. Es sind mehr Reifen am Boden als verteidigende Spieler. Mit dem Ball darf maximal ein Sternschritt an Ort gemacht werden. Der Ball darf nicht mehrmals hintereinander im selben Reifen platziert werden. Zuerst hat die eine Mannschaft 3 Minuten den Ball, anschliessend wechseln die Rollen. Die Mannschaft mit mehr gelegten Eiern gewinnt.

### Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Alle Mitspieler müssen mindestens 1x den Ball berührt haben, bevor gepunktet werden kann.
- Reifen-Spieler-Verhältnis zu Gunsten Angreifer oder Verteidiger verändern.



Weitere Informationen: [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) – [rugby-at-school.ch](http://rugby-at-school.ch) – [sportunterricht.ch](http://sportunterricht.ch)

Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter [plusport.ch/praxisplus](http://plusport.ch/praxisplus) downloadbar.

Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site [plusport.ch/praxisplus](http://plusport.ch/praxisplus).

# Integrationssport mit Ausstrahlung

**Zehn Jahre Rafroball-Lager von PluSport in Fiesch:  
Ein integratives, trendiges Sportspiel hat sich durchgesetzt.**



**Rafroball ist auf die Bedürfnisse verschiedenster Mitspieler zugeschnitten. Der Name der Sportart basiert auf den Familiennamen der Initianten: Rapillard, Frossard und Ballestraz.**

Der Sportrollstuhl steht bereit. Ich setze mich hinein, zurre mit den Riemen die Beine fest und gewöhne mich überraschend rasch ans Vorwärts- und Rückwärtsfahren. Ebenso gelingen das Rotieren und die Richtungswechsel. Noch aber ist mir unklar, wie ich mich ins Rafroball-Spiel integrieren kann. Ich rufe mir taktische Grundsätze ins Gedächtnis. Am Vormittag waren diese während der Videoanalyse mit der technischen Leiterin und Lagermitbegründerin Ingrid Van Geel in Kleingruppen besprochen worden. Ebenso gab es Anschauungsunterricht auf dem Spielfeld. Ich

**Vier Jugendliche aus dem Unterwallis gründeten Ende der 90er-Jahre die Spielform Rafroball, um ihren muskelkranken Mitschüler im Sport zu integrieren.**



versuche, die vielen Regeln einzuhalten und fühle mich ge- oder eher überfordert. Aber ich lasse mich hineinziehen in die Faszination des Spiels und bin begeistert.

Rafroball ist ein Team sport, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung Tore erzielen und verhindern wollen. Sie kämpfen gemeinsam um Siege und lernen, auch mit Niederlagen umzugehen. Spannend und herausfordernd ist dabei die Bandbreite an individuellen Voraussetzungen. Mannschaftskollegen mit physischen, sensorischen, geistigen oder psychischen Handicaps egal welchen Grades können gemeinsam spielen. Die einen bewegen sich mit einem manuellen, die anderen mit einem elektrischen Rollstuhl. Und wieder andere sind zu Fuss unterwegs. Gemeinsam ist allen: Sie betreiben mit Elan und Freude Sport und sind voll bei der Sache.

## Gewinnen und verlieren

Lucas Duboux, ein Sportbegeisterter mit Hemiplegie, der eben sein Jura-Studium abgeschlossen hat, war anfänglich als Teilnehmer dabei. Seit fünf Jahren zählt er zum Leiterteam. Er sagt: «Es macht enorm Freude, was sich da entwickelt hat.» Dabei denkt er an die Fortschritte vieler Teilnehmer. Bereichernd empfindet er das Weitergeben seiner eigenen Erfahrung und ist überzeugt: «Wenn sich alle Beteiligten mit der Technik und Taktik auseinandersetzen wie in unserer Lagerwoche, können wir die Qualität des Spiels und die Begeisterung für den Sport weiter steigern.» Die verfeinerten teamtaktischen Fertigkeiten kommen den Spielern ebenso im Clubspiel zugute.

Jörg Greb

# Vertrauen von Anfang an

Carsten Peters stand zum ersten Mal in einem PluSport-Camp im Einsatz und berichtet begeistert davon. Sein Kommentar in einem Wort: **Sensationell!**



**Jeweils zwei Teilnehmer teilten sich im Camp ein Pferd und konnten abwechselungsweise reiten.**

Eine Woche durfte ich im Emmental in einem Lager für geistig behinderte Menschen mithelfen. Ein Abenteuer, aber ganz bewusst eingegangen, um nach 24 Jahren IT mal wieder etwas mit und für Menschen machen zu dürfen.

Ich habe in dieser Woche so viele tolle Erfahrungen machen dürfen, wie schon lange nicht mehr. Mit 14 Teilnehmern und neun Leiterinnen übten wir zunächst die Grundlagen im Umgang mit dem

**Zwei-Tages-Tour mit 15 km, Massenlager und genialem Sonnenuntergang in den Bergen.**



Pferd, das Auf- und Absteigen sowie die Kommandos zum Losgehen und Stehenbleiben. Wir haben täglich in den Bergen Trekking-Touren mit den Pferden unternommen. Ich sollte die ganze Woche den Teilnehmern mit Rat und Anleitung zum Selbermachen zur Seite zu stehen. Manchmal war das einfach und manchmal bin ich schier verzweifelt. Nicht, weil die Teilnehmer etwas nicht konnten, sondern weil ich es manchmal nicht vermitteln konnte. Kurzum: Ich habe schon mal die ganze Woche Schweizerdeutsch geredet, weil sie mein Hochdeutsch einfach oft nicht verstanden haben. Ganz schnell habe ich auch gelernt, dass Vormachen, Zeigen und Helfen bei der Bewegung viel einfacher ist, als lange erklären. Wir haben riesigen Spass gehabt, gemeinsam Betten zu beziehen und wie das Schlossgespenst durch den Raum zu laufen. Wir haben gelacht und getanzt, gemeinsam gesungen und gespielt.

Faszinierend für mich war das Grundvertrauen, mit dem mir die Teilnehmer begegnet sind. Sie kannten mich ja gar nicht, sind aber so positiv gestimmt ins Lager gekommen, dass ich mich sofort «adoptiert» gefühlt habe. Wunderbar habe ich die Direktheit der Teilnehmer erlebt. Du kriegst einfach immer direkt den Spiegel gezeigt. Wenn ihnen etwas nicht passt, wirst du schon mal angemotzt, aber wenn sie etwas toll finden, wirst du auch spontan in den Arm genommen.

Der Höhepunkt des Lagers war sicher die Zwei-Tages-Tour von der Schossrüti zum Bergrestaurant Erika und zurück. Wir haben dabei mehr als 400 Höhenmeter zurückgelegt, und das alles mit Pferden am Führstrick, die den Schritt vorgaben. Nicht nur die Teilnehmer haben sicher ihre Fitness verbessert, ich auch!

Wir waren eine tolle Gruppe, die Leiterinnen und die Teilnehmer!

Diese Woche hat mich wieder unheimlich auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht und gezeigt

was wirklich wichtig ist – ein soziales Netzwerk: Menschen für Menschen! Ohne «Soziale Medien», sondern live.

Mir bleibt ganz, ganz herzlich Danke zu sagen an all diejenigen, die dieses Erlebnis für mich möglich gemacht haben! Mein Aufruf geht an alle: Engagiert euch auch, nehmt die Menschen, die Hilfe gebrauchen können in eure Mitte und schiebt sie nicht an den Rand. Es braucht nicht viel. Ich werde sicher zum «Wiederholungstäter»!

Carsten Peters



Carsten Peters arbeitet seit zehn Jahren als Informatiker bei der AXA Winterthur. Nebst Familie mit drei Kindern und vielen Hobbies will der 44-Jährige auch öfters etwas für Menschen tun und sie direkt unterstützen. Durch die Initiative «AXA von Herz zu Herz», die Mitarbeitende der AXA Gruppe weltweit motivieren will, sich für mehr Solidarität und Menschlichkeit einzusetzen, hat er die Möglichkeit erhalten, dies bei einem wöchigen Einsatz bei PluSport zu tun.



# DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

## Wir unterstützen PluSport.

Seit 1968 setzt sich Denk an mich für Ferien und Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen ein.

Helfen auch Sie.  
PC 40-1855-4

www.denkanmich.ch  
www.facebook.com/StiftungDenkanmich

**SMS-Spenden:**  
**DENKANMICH «Betrag»**  
**an die Nummer 488**  
Beispiel für 30.- CHF: DENKANMICH 30

**SRF** Schweizer Radio und Fernsehen  
Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.

### Neuer Sportcamps katalog

Frisch ab Druckerpresse gibt es unseren neuen Sportcamps katalog 2018. Unter unzähligen Möglichkeiten an sportlichen Lagern finden Sie bestimmt Ihr Winter- oder Sommerangebot mit bewährtem oder neuem Programm. Rufen Sie uns bei Fragen an unter 044 908 45 30. Der Katalog wurde in diesen Tagen verschickt, er ist ebenso bestellbar unter [sportcamps@plusport.ch](mailto:sportcamps@plusport.ch). Melden Sie sich gleich für Ihr Lieblingscamp an; die Plätze sind beschränkt.



## Ein PluSport-Dezember mit vielen Höhepunkten

Viele kleine und grosse Anlässe werden von PluSport alljährlich organisiert. Sportliche wie der PluSport-Tag oder informative, Netzwerk- und Know-how-bildende wie Konferenzen für Clubs und Leiter. Im Dezember stehen nun öffentlichkeitswirksame Highlights auf dem Programm.



### Swiss Handicap Messe Luzern – 1. und 2. Dezember 2017

Trendiges und abwechslungsreiches Sportangebot in der Halle 1 der Messe Luzern: Hier erfahren Sie alles rund um den Sport mit Behinderung. Sie können Sportarten ausprobieren und verschiedene Spiele kennenlernen. Die nationale Messe für das Leben mit einer geistigen, körperlichen, psychischen oder sensorischen Behinderung. Besuchen Sie uns in Luzern, Ihr Gratis-Ticket erhalten Sie mit untenstehendem Code, resp. Nummer.



0102 4573 8277 9386

### Circus Conelli Zürich – 8. Dezember 2017

Eine Vorstellung mit Herz – Circus Conelli lädt erneut zur beliebten Sondervorstellung für die PluSport-Familie ein. Roby Gasser, Circus-Direktor: «Die Artisten in der Manege und alle Mitwirkenden hinter den Kulissen spüren die Herzlichkeit und freuen sich immer sehr auf das tolle Publikum.» Tickets können unter 044 908 45 00 oder [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch) bestellt werden.



### IPC Alpine Skiing Worldcup St. Moritz –

11. – 15. Dezember 2017

### Parallel Challenge St. Moritz –

16. Dezember 2017

Die weltbesten paralympischen Skicracks aus 18 Nationen fahren erneut ihre Weltcuprennen auf der WM-Strecke Corviglia in St. Moritz. Nach den Weltcup-Rennen haben Sie die Möglichkeit, sich mit den Topathleten zu messen. Die Piste wird parallel für Amateursportler und Athleten hergerichtet und die Zeitmessung mit einem ausgeklügelten Faktorensystem angepasst. Spitzensport zum Staunen, Mitmachen und Erleben!

**suva**

Mehr als eine Versicherung

**ottobock.**



## Grande satisfaction!

Nos clubs sportifs sont satisfaits de nous – wow, cela nous fait très plaisir!

Swiss Olympic a invité tous les clubs sportifs de Suisse à participer à une enquête. La moitié de nos clubs ont participé à cette enquête et 90 % de nos membres sont «satisfaits» ou «très satisfaits» de nos services. Merci beaucoup!

Plus d'informations: [plusport.ch/enquete](http://plusport.ch/enquete).



## CATS au Festival du lac de Thoune fait un don à PluSport

Triple engagement de la comédie musicale «Cats au Festival du lac de Thoune»: l'équipe des coulisses a invité un groupe de 12 enfants et adolescents du camp de vacances PluSport à Emmental à un atelier. En outre, tous les membres du Festival du lac de Thoune ont renoncé à leur traditionnel cadeau de première et les recettes d'un concert de bienfaisance se sont également ajoutées aux dons faits à PluSport. Merci du fond du cœur!

## 51 000 biscuits Willisauer- Ringli distribués!

Quelque 1500 T-shirts marqués du logo PluSport ont été portés lors de la Journée PluSport 2017, 2500 bons pour des repas distribués et 300 sachets de Willisauer-Ringli d'un kilo ont été offerts. Ceux-ci s'ajoutent aux 51 000 Willisauer-Ringli! Environ 1200 articles promotionnels ont été vendus, 2000 colliers hawaïens ont été portés et 2000 pommes dévorées. Ce n'est pas tout: vous êtes repartis chez vous avec 1325 médailles – félicitations!



# Formation Polysport et Natation

**De nouveaux sports et idées – bonnes raisons pour la formation PluSport. Six journées, trois langues, six moniteurs de cours, 31 responsables esa Polysport et natation récemment formés au handicap et 21 disciplines différentes à tester à volonté!**

Voici quelques avis de participants à la formation:

**Zoran:** «Bonne expérience à refaire et je recommande ce cours à mes collègues afin d'acquérir de bonnes compétences pédagogiques et professionnelles.»

**Daniel:** «L'ensemble des contenus ont été enrichissant. Les formateurs sont très bien. Toutes agréables, souriantes, connaissant pour job. Toutes à l'écouter et prennent le temps de répondre aux questions.»

**Benjamin:** «Je vous remercie pour ces 3 jours très agréables et enrichissants pour moi.»

**Léa:** «Bonne ambiance dans le groupe participant, les interactions en piscine étaient intéressantes et constructives. Très bon WE, j'ai beaucoup appris, et nous avons appris à travailler en bilingue.»

**Catherine:** «Les formateurs ont été cool, sympa, et compétente. Formateurs très disponibles pour des questions. Bon cours. Merci à tous.»

Les participants doivent suivre 15 leçons pratiques, puis passer leur examen – PluSport pourra alors compter sur 49 nouveaux moniteurs!



Travailler la force, l'endurance et l'adresse est plus amusant à deux et dans un cadre ludique. La stabilisation du torse dans la compétition à deux ou le transport de ballon sur les bancs suédois – de nombreuses idées peuvent être reprises dans la pratique propre.



Qui ne connaît pas le disque? Avec un frisbee, on peut faire énormément de choses, et avec peu de matériel, on peut organiser très simplement un cours en plein air.



Mesurer ses forces – 1 contre 1 – gérer le contact du corps et l'emploi de la force dans le cadre du jeu avec l'autre. La «lutte» est un thème qui peut être bien mis en œuvre avec des groupes hétérogènes.

# Un partenariat fructueux

**PluSport et Différences Solidaires ont ensemble un partenariat de longue date pour le développement des activités de sport de plein air.**



**Journée PluSport 2017 – avec l'association Alpinisme et Handicap.**

D'une part PluSport soutient les actions d'intégration menée par Différences Solidaires, d'autres part Différences Solidaires met à disposition ses équipements adaptés pour des camps sportifs ou diverses journées d'animation. Créée en 2009, l'association Différences Solidaires est reconnue d'utilité publique par le canton de Fribourg. Elle

développe des projets de sport adapté en particulier pour les personnes à mobilité réduite. Dès le début l'association a fait le choix de l'itinérance pour répondre aux besoins de ses bénéficiaires. C'est ainsi qu'elle réalise chaque année plus de 200 journées d'activité dans toute la Romandie et quelques-unes en Suisse alémanique. C'est tout naturellement que la collaboration avec PluSport s'est mise en place dans le cadre des camps de ski (un camp de ski en intégration avec Jeunesse et sport Neuchâtel et le camp de ski PluSport à Champéry) ou de la Journée PluSport à Macolin où Différences Solidaires met en place son mur d'escalade mobile en collaboration avec l'association Alpinisme et Handicap. Différences Solidaires participe aussi au camp multisport de Sion avec ses Cimgo. [differences-solidaires.ch](http://differences-solidaires.ch)

Alain Bigey

# Une prothèse d'expérimentation

**Une prothèse d'expérimentations juste pour PluSport permet aux piétons de se familiariser avec les difficultés d'un amputé de la jambe.**



**Daniela Loosli, Responsable Formation PluSport, avec la prothèse d'expérimentation.**

Thomas Braun de Ottobock a créé quelque chose d'unique: une prothèse d'expérimentation pour des objectifs de formation de PluSport. Le développeur est orthopédiste et il a fait des progrès satisfaisants ces dernières années: «Nous tentons d'affiner de plus en plus le fonctionnement habituel des différentes parties du corps avec nos prothèses», explique Thomas Braun. La prothèse d'expérimentation conçue pour PluSport permet aux personnes encadrant et aidant les amputés de la jambe d'éprouver au plus près leur ressenti, leurs doutes et les obstacles qu'ils rencontrent. Étant donné que le modèle est réglable en hau-

teur et peut s'ajuster à la longueur de la cuisse, il permet à divers participants de l'essayer.

La formation de PluSport travaille activement avec des simulations, pour renforcer la compréhension des handicaps par l'expérience personnelle. Avec la prothèse, les participants expérimentent ainsi la charge qui pèse sur la jambe valide, même s'ils ne portent la prothèse que pendant peu de temps. Ce que l'on vit dans son propre corps permet une meilleure compréhension pour sa propre pratique de moniteur de groupe sportif.

# Entrée dans une nouvelle ère

Lors de l'Assemblée des délégués, il a fallu se prononcer et voter sur l'avenir des sous-contrats de prestations. Les prises de parole isolées contre un nouveau système n'ont pas convaincu la majorité. Un nouveau modèle sera introduit à partir de 2019.



**Le changement de système de SCP a été adopté lors de l'AD 2017 avec 145 voix pour et 35 voix contre.**

Les votes contre un changement de système ont surtout émané des clubs qui se voyaient soumis à des restrictions sensibles de leurs fonds. Les représentants du groupe de travail se sont cependant engagés pour passer à un système plus juste, notamment en raison des inégalités existantes, car les tarifs pour une unité de prestation pouvaient varier d'un facteur 4 entre les clubs sans que l'on comprenne objectivement pourquoi au bout de 17 ans. Les votes ont affiché des résultats clairs: le changement de système a été approuvé à plus de 80 % des voix. Les délé-

## Prestations de PluSport pour les clubs sportifs

PluSport fournit gratuitement de nombreuses prestations de conseil et de services à ses clubs. Il s'agit par ex. de coaching sportif, de CMS de site Web, d'engagements d'ambassadeurs, de conférences, d'interfaces Internet, d'adhésions globales, comme benevol, de participation à des levées de fonds, de services marketing, de Praxis+ et d'outils, de projets de promotion de la relève ou de l'événement de Noël avec le Cirque Conelli. Vous trouverez l'aperçu complet à l'adresse [plusport.ch/prestations](http://plusport.ch/prestations).

gués ont adopté à une forte majorité le nouveau modèle 1 proposé. Le Comité et la Direction ont remercié les participants pour leur position claire et la confiance accordée au groupe de travail.

## Accent sur le niveau de prise en charge – calcul de modèle – prestations de l'organisation faitière

Pour des raisons de professionnalisme et de sécurité, les attentes des autorités et de la société portent de plus en plus sur un nombre suffisant de moniteurs qualifiés. Le groupe de travail avait identifié la mise en œuvre des offres sportives en intégrant la qualité de l'encadrement comme l'un des facteurs principaux d'un nouveau SCP.

Le modèle 1 retenu permet un calcul mathématique plus précis et se compose de 2 niveaux. Le premier niveau évalue les frais de prise en charge qui dépendent de la discipline concernée en égard à la sécurité et du niveau de handicap individuel du participant. A l'avenir, les classifications seront contrôlées chaque semestre par les moniteurs responsables de chaque offre sportive et d'éventuels changements dans les décomptes du SCP seront transmis à PluSport. Par rapport au système actuel, cela représente une petite charge supplémentaire pour le moniteur sportif. L'organisation centrale prévoit cependant de le soutenir à l'aide de nouvelles solutions informatiques. L'indemnisation correspond au total de tous les frais de prise en charge. Au deuxième niveau, le nombre d'unités de prestation fournies est multiplié par un tarif unitaire pour tous les preneurs de SCP; il en résulte un montant de base.

Le délai avant l'introduction le 1.1.2019 sert principalement à aider et à conseiller les clubs perdants financièrement de la réforme, dans l'analyse de la situation et la résolution des problèmes.

## Parvenu dans l'élite mondiale

**Le joueur de tennis de table Valentin Kneuss espère frapper un grand coup. Il est huit fois champion de Suisse en individuel et il s'est déjà qualifié à plusieurs reprises pour des championnats internationaux.**

«J'ai déjà battu presque tous les meilleurs», explique Valentin Kneuss, joueur de tennis de table, en regardant le classement international. Le joueur de 31 ans, venu au monde avec une diplégie (pieds en dedans) a progressé petit à petit dans sa discipline.

Grâce à ses expériences du succès par le passé, il déclare avec optimisme: «Beaucoup de choses sont possibles». Un succès compenserait la déception de l'année dernière: après 2012, il a manqué encore une fois de peu la qualification pour les Jeux paralympiques. Mais le travailleur social pense à plus longue échéance. Il cite trois objectifs prioritaires: une médaille aux Championnats d'Europe, une progression dans les dix meilleurs au classement mondial et la participation aux Jeux paralympiques.

Valentin Kneuss a grandi dans une famille de sportifs. Avec son père, qui était professeur de sport, il a essayé de nombreuses disciplines, malgré son handicap. Un voisin lui a fait découvrir le tennis de table. Il a ressenti ce jeu comme «l'une des rares disciplines dans lesquelles je ne me sentais pas désavantagé».

Au début, Valentin Kneuss jouait et se mesurait toujours avec des joueurs sans handicap. Les Championnats du monde à Montreux en 2007 lui ont donné l'impulsion initiale pour rejoindre PluSport. Depuis, il joue sur les deux tableaux: comme joueur de première ligue et comme sportif avec un handicap avec de grandes ambitions. Il s'entraîne cinq à six fois par semaine, depuis peu près de Rossens. Il a quitté La Chaux-de-Fonds pour la région fribourgeoise pour sa petite-amie.



**Valentin Kneuss: Les Championnats d'Europe en Slovénie en septembre sont les prochains.**

## Jeux, sports, action

**La Journée PluSport est de plus en plus populaire. Il s'agissait d'essayer et de découvrir, les résultats et classements passaient au second plan. Une journée avec beaucoup d'enthousiasme et émotions fortes a eu lieu à la «Fin du Monde» à Macolin.**

Plus de 1500 sportifs à Macolin – une grande fête du sport. Les participants ont profité de l'offre de la 56e Journée PluSport. Jeu, sport, action, en relais, par équipes ou en individuel – ça a bougé! Vitesse, adresse, endurance, force, tout a été sollicité. L'«Axpo Kids & Family Day», le «parcours – sports for all», l'offre de promotion de la relève de «Trend+Sport+Fun» et bien d'autres attractions ont été très bien reçus par les participants. La magnifique journée à Macolin a été possible une fois encore grâce au soutien des partenaires de PluSport, qui sont là avec des volontaires, financent des offres, organisent des animations et

sont présents en personne à la «Fin du monde». Le match de football avec des joueurs du FC Conseil National, des «Suisse Legends» et l'équipe PluSport 2000 a conclu en beauté une belle journée PluSport. Merci à tous!



## Grande soddisfazione!

I club sportivi sono soddisfatti di noi: wow, ne siamo molto felici! Swiss Olympic ha invitato tutte le associazioni sportive della Svizzera a partecipare ad un sondaggio sulle associazioni. La metà dei nostri club ha partecipato e il 90% dei nostri soci ha dichiarato di essere «soddisfatto» o «molto soddisfatto» dei nostri servizi. Più informazioni: [plusport.ch/sondaggio](http://plusport.ch/sondaggio). Grazie mille!

## 51 000 Biscotti Willisauer regalati!

1500 sono state le magliette con il logo PluSport indossate in occasione della Giornata PluSport 2017. 2500 sono stati i buoni pasto distribuiti e 300 i sacchetti da un chilo di biscotti Willisauer regalati, per un totale di 51 000 Willisauerregali! Sono stati circa 1200 gli articoli fan venduti, 2000 le collane hawaiane indossate e 2000 le mele mangiate. Ma non è tutto: 1325 sono state le medaglie che avete portato a casa. Congratulazioni!



## Donazione a PluSport da CATS Festival del Lago di Thun

Grande impegno per il musical CATS durante il Festival del Lago di Thun: la crew del backstage ha invitato 12 bambini e ragazzi del campo sportivo PluSport nell'Emmental ad un workshop. Inoltre, tutti i membri del Festival del Lago di Thun hanno rinunciato al loro tradizionale regalo della prima e i proventi del concerto di beneficenza sono stati donati a PluSport. Grazie mille!

# Formazione Polisport e Nuoto

Sei giorni, tre lingue, sei monitori: 31 monitori esa neodiplomati in polisport con handicap e 21 discipline sportive diverse da poter provare.

Nuovi tipi di sport e idee creative – la formazione PluSport convince!

**Michela:** «Corpo insegnanti: ottimo molto preparato e molto gentile e disponibile per traduzioni e incomprensioni.»

**Gabrielle:** «È un corso interessante che raccomandando sicuramente.»

**Javier:** «La parola esame mi ha fatto un po' paura, era la condizione per poter partecipare al corso. Ma per fortuna la paura è passata velocemente e il corso è stato semplicemente fantastico. Grazie!»

**Zoran:** «Bella esperienza da rifare, raccomando questo corso ai miei colleghi per l'acquisizione di buone competenze pedagogiche e professionali.»

Seguono per i partecipanti altre 15 lezioni pratiche e poi l'esame finale: PluSport avrà così 49 nuovi monitori!



Allenare e mettere in pratica in modo giocoso forza, resistenza e destrezza è più divertente quando si è in due. Questo non vale solo per i monitori alle prime esperienze, ma anche per i partecipanti dei gruppi sportivi. Sfida di equilibrio con la fascia elastica Thera-Band o trascinarsi in copia con un pezzo di tappeto: molte idee che possono essere subito messe in pratica..



Raftball e kinball sono due nuovi giochi per monitori alle prime armi e esperienze e perfetti per gruppi eterogenei. Persone su sedia a rotelle, con una disabilità visiva o di altro tipo: tutti possono partecipare e vincere.

# Giochi, sport, azione e molto entusiasmo

**La Giornata PluSport diventa sempre più popolare:**

**A Macolin sono giunti oltre 1500 sportivi: è stata una grande festa dello sport.**

**Correre per la medaglia: Giornata PluSport a Macolin**

I partecipanti hanno sfruttato l'ampia offerta della 56a Giornata PluSport. Gioco, sport, azione, in staffetta, in squadra o come disciplina individuale; le attività proposte erano davvero tante. Velocità, abilità, resistenza, lanci potenti; la messa in movimento è stata completa. L'importante era provare e scoprire, i risultati e le classifiche erano secondari.

Tra tutti i partecipanti hanno riscosso un grande successo l'«Axpo Kids & Family Day», il «Parcours – sports for all», le offerte per la promozione delle nuove leve nel «Trend+Sport+Fun» e molte altre attrazioni. L'organizzazione di questa straordinaria giornata a Macolin è stata ancora una volta possibile anche grazie al supporto dei partner PluSport, ciascuno dei quali si impegna con i propri volontari, cofinanziando le proposte, contribuendo alla configurazione dei vari punti del programma e partecipando personalmente nella palestra «End der Welt». La partita di calcio con i partecipanti della squadra del consiglio nazionale «FC Nationalrat», delle «Swiss Legends» e del «PluSport Team2000» è stata la degna conclusione di una Giornata PluSport davvero fantastica. Grazie a tutti!



## Protesi di simulazione solo per PluSport

**Due protesi permettono di conoscere meglio le difficoltà di una persona che ha subito l'amputazione di una gamba.**



**Un paio di protesi d'esperienza realizzati per la formazione di PluSport.**

Thomas Braun di Ottobock ha realizzato qualcosa di unico: protesi di simulazione per le necessità della formazione di PluSport. L'inventore è ortopedico e negli ultimi anni ha compiuto dei progressi soddisfacenti: «Con le nostre protesi cerchiamo di illustrare sempre di più il modo di funzionare tradizionale delle diverse parti del corpo», spiega. Le protesi di simulazione per PluSport permettono alle persone che assistono e seguono chi ha subito l'amputazione di una gamba, di percepirne sensazioni, insicurezze e gli ostacoli incontrati. Essendo regolabile in altezza e adeguandosi all'a-

rea della coscia, il modello può essere provato da ogni tipo di persona.

La formazione di PluSport lavora attivamente con simulazioni per migliorare la comprensione delle disabilità attraverso l'esperienza diretta. In questo modo, i partecipanti percepiscono chiaramente l'entità del carico sulla gamba sana anche portando la protesi per breve tempo. Vivere con il proprio corpo quest'esperienza migliora la comprensione della pratica personale quale monitorare nei gruppi sportivi.

# All4All – una corsa per tutti

Partecipare a una corsa podistica è una grande emozione che oggi grazie a All4All è possibile per tutti.



**Walking running day  
Bellinzona 2017 con  
Sidona e Carola**

Un'associazione nata nel 2015 da un incontro di sguardi tra Sara Roiter e un bambino in carrozzina che osservava con ammirazione i podisti all'arrivo della StraLugano. Così nasce l'idea di coinvolgere tutti, anche chi ha una disabilità, nel podismo.

**All4All con il campione italiano Iuta Ciro di Palma, Bellinzona**



L'associazione partecipa a diversi appuntamenti nel Canton Ticino e in Svizzera, dando la possibilità anche ad altre associazioni di accompagnare i propri soci. Ne è stata occasione la Corsa di Natal di Ascona 2016, che ha visto la partecipazione di alcune associazioni già attive nello sport e disabilità – InsuperAbili, New Ability e GP Ticino – insieme agli amici podisti All4All.

L'anno scorso l'associazione è riuscita attraverso una raccolta fondi ad acquistare delle monoruote LOMO360 che permettono a chi ha una disabilità fisica più o meno grave di poter essere accompagnato a passo di corsa durante le competizioni. Le ruote sono state inaugurate con grande successo da Luum, Sidona e Jacopo.

Per gli appuntamenti del 2018 consultate il sito [all4allticino.ch](http://all4allticino.ch).

Per maggiori informazioni o per ulteriori domande potete contattare [sara@all4allticino.ch](mailto:sara@all4allticino.ch).

Vi aspettiamo numerosi alla prossima gara per tutti!

# Meeting nuoto Lugano: 10 Candeline

Un appuntamento da non perdere: A ottobre si festeggerà il 10° anno del meeting di nuoto organizzato dalla SIL Lugano.



**Premiazione in occasione dell'ultimo Meeting di Nuoto Lugano 2016**

Una grande giornata di competizioni: Sport Invalidi Lugano (SIL) organizza il prossimo 14 ottobre 2017 il 10° Meeting nazionale di nuoto a Lugano per persone con disabilità cognitive, motorie e sensoriali.

Alla manifestazione parteciperanno 100 atleti, 30 monitori, 11 gruppi sportivi da tutta la Svizzera, 20 volontari della SIL e 20 volontari della Società Nuoto Lugano che sostengono l'iniziativa e si occupano dell'arbitraggio. Diversi saranno i gruppi PluSport presenti nel Canton Ticino.

Per l'occasione dell'anniversario saranno presenti alcune autorità di Lugano, che insieme al sindaco Marco Borradori sostengono l'evento. La Città di Lugano ha infatti offerto l'utilizzo delle piscine per l'occasione.

Dopo le premiazioni sarà previsto per tutti un giro della città di Lugano sul trenino. L'evento si concluderà nel ristorante Guglielmini di Paradiso, con intrattenimento musicale. Vi aspettiamo il 14 ottobre alle ore 08:30, alle Piscine Comunali del Lido di Lugano. Trovate maggiori informazioni su [sillugano.ch](http://sillugano.ch).



**Meeting Nuoto Lugano 2016 presso la piscina del Lido di Lugano**

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

05.11.2017	Hallenfussball-Plauschturnier – Sportclub insieme Zürcher Oberland	Uster ZH
11.11.2017	Kantonaler Schwimmtag – PluSport Kanton Bern	Sumiswald BE
26.05.2018	23. Internationales Jugend-Torballturnier – PluSport Kanton Bern	Zollikofen BE

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

25.09.–28.05.2018	Tennis für alle	121	Sion VS
05.01.–12.01.2018	Langlauf- und Schneeschuh-sport Obergoms	101	Reckingen VS
13.01.–20.01.2018	Langlauf auf der Sonnenterrasse des Engadin	111	Bever GR
28.01.–03.02.2018	Wintersport im märchenhaften La Punt	132	La Punt GR

**Ausbildung – Formation – Formazione**

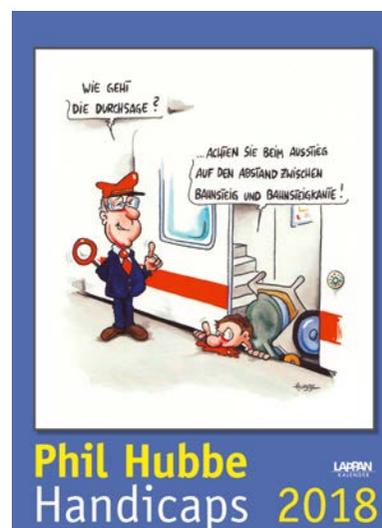
21.10.–21.10.2017	Wissen vom Facharzt zum Behindertensport – Chancen und Gefahren	17aW-18	Basel BS
15.12.–18.12.2017	Ausbildungsmodul Ski Nordisch mit Sehbehinderung	17aA-30d	Saanen-Gstaad BE
15.12.–15.12.2017	Ausbildungsmodul Ski Nordisch mit geistiger Behinderung	17aA-31	Saanen-Gstaad BE

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

18.11.2017	Schweizermeisterschaft Schwimmen	Maggingen BE
15.01.–18.01.2018	Weltcup Ski Alpin	Veyonnaz VS
26.03.–28.03.2018	Europacup Final Ski Alpin	Obersaxen GR
29.03.–30.03.2018	Schweizermeisterschaft Ski Alpin	Obersaxen GR

**Wichtige Termine und Anlässe 2017/2018**

Datum	Anlass	Ort
11.11.2017	Kadertagung Ausbildung	Maggingen BE
11.11.2017	Konferenz Technische Leiter	Maggingen BE
18.11.2017	Hauptleiter-Tagung Sportcamps	Interlaken BE
01.12.–02.12.2017	Swiss Handicap	Luzern LU
02.12.2017	Sportförder- und Vernetzungstagung an der Swiss Handicap	Luzern LU
08.12.2017	Circus Conelli	Zürich ZH
11.12.–15.12.2017	IPC Alpine Skiing Worldcup	St.Moritz GR
16.12.2017	PluSport Parallel Challenge	St.Moritz GR
27.01.2018	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
09.03.–18.03.2018	Paralympics	Pyeongchang (KOR)
26.05.2018	Delegiertenversammlung	Langnau i.E.
08.07.2018	PluSport-Tag	Maggingen BE



Den neuen Kalender von Phil Hubbe können Sie im Buchhandel beziehen. Weitere Informationen auf [hubbe-cartoons.de](http://hubbe-cartoons.de).



[facebook.com/  
PluSportBehindertensportSchweiz](https://facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz)

ottobock.

Quality for life



1E95 Challenger



1E93 Runner junior



1E91 Runner



1E90 Sprinter

## Unsere Sportfüsse

### 1E95 Challenger

Der Challenger Sportfuss ist aufgrund seiner Funktionsvielfalt für zahlreiche Team-, Feld- sowie Laufsportarten geeignet und überzeugt durch individuell anpassbare Funktionalität.

### 1E93 Runner Junior

Auch Kinder können mit einer Sportprothese versorgt werden. Neben der Teilnahme am Schulsportunterricht, unterstützt eine Sportprothese die kindgerechte Entwicklung und Bewegungsfreude der Kinder in ihrem sozialen Umfeld.

### 1E91 Runner

Ob entspanntes Joggen auf Waldwegen oder Sprints auf Leistungsniveau – der Runner ist geeignet für Freizeit- und Wettkampfsport.

### 1E90 Sprinter

Hohen sportlichen Anforderungen von Ober- und Unterschenkelamputierten wird der international bewährte Sportfuss Sprinter mit Carbon Federkontur gerecht.



Scan me

Besuchen Sie uns auf  
[www.ottobock.ch](http://www.ottobock.ch)