

Sport 21³

Ein Projekt für Jugendliche des Vereins 21 Hoch 3 e.V.

Das Angebot findet ganzjährig statt

Eine Besonderheit bei Kindern mit Trisomie 21 ist, dass die körperliche Reife altersgemäß stattfindet, die sozial-emotionale Entwicklung jedoch verzögert ist. Sport in einem geschützten Rahmen ist deshalb gerade für Kinder, die sich in der Pubertät befinden, ein wichtiger Schwerpunkt im Reifungsprozess.

Das Angebot des Projektes Sport 21³ zielt auf die Entwicklung einer breiten, sportlichen Basis durch eine motorische Grundausbildung. Dadurch soll eine große Vielseitigkeit erreicht und unterschiedliche Bewegungsabläufe erlernt und gefördert werden. Der Leistungsgedanke spielt keine Rolle. Inhaltliche Schwerpunkte liegen dabei sowohl auf allgemein konditionellen Aspekten, als auch auf ganzheitlich ausgerichteten Körpererfahrungen und -ausbildungen, die Ihre Wurzeln durchaus in den traditionellen Individualsportarten haben. Weitere Ziele sind jedoch gleichberechtigt der Spaß an der Bewegung und in der Gemeinschaft sowie das Zusammenwachsen der Gruppe.

Die einzelnen Sportarten werden im Laufe der Zeit vorgestellt und ausprobiert. So lernen die Kinder und Jugendlichen in ihrem vertrauten Umfeld viele Richtungen sportlichen Tuns kennen und können sich am Ende sicherer für Ihren weiteren sportlichen Weg entscheiden. In das Projekt ist die Benutzung einer Kinderbewegungslandschaft integriert.

Ein Sportpädagoge des Kooperationspartners Bremen 1860 leitet das Projekt. Je nach Ausprägung der Behinderung der Kinder und Jugendlichen sind zusätzliche BetreuerInnen anwesend, die die Kinder unterstützen, betreuen und begleiten. An sie sind besondere Anforderungen hinsichtlich der Qualität der Beziehungsarbeit gestellt. Ritualisierte Phasen des Sportangebots geben hier Orientierung und Sicherheit:

- Erwärmung

Freie Exploration oder angeleitete Inhalte wie turnerische Elemente, Rutschen, Gleichgewicht halten oder kooperative Aufgaben

-

Sportartspezifische Inhalte

z.B. Ballspiele, Tanz, Judo, Schwungtuch, Pezziball, Rollbretter

-

Wahrnehmungsspiele

Akustische und taktile Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstbehauptung, Rhythmusschulung

- Entspannung

Bewegung zu Musik

Wa



Das Projekt Sport 21³ findet jede Woche (außer den Ferien) für 120 Minuten statt.
Die Gruppe ist für Mädchen und Jungen ab ca. 10 Jahren offen.