

TRAINERFORTBILDUNG

KARATE: FÜR MENSCHEN MIT DOWN-SYNDROM

UND KOGNITIVEN BESONDERHEITEN

12. u. 13. Oktober 19
Bregenz u. Feldkirch, Österreich



EINLADUNG ZUR TRAINERFORTBILDUNG KARATE FÜR MENSCHEN MIT DOWN-SYNDROM

Wer kann mitmachen:

Alle bewegungsbegeisterten Menschen mit oder ohne Kampfkunst-Erfahrung, die gerne mit Menschen mit Down-Syndrom oder mit Menschen mit kognitiven Besonderheiten arbeiten möchten.

Inhalt:

Speziell adaptiertes Karate Training für Menschen mit Down-Syndrom und kognitiven Besonderheiten

Datum:

Samstag + Sonntag 12. - 13. Oktober 2019

Ort:

Sacré Coeur Riedenburg, Arlbergstraße 88-96 6900 Bregenz

Leitung:

Stefan Mayr und Eva Kathrein, Karate Bregenz

Kontakt und Anmeldung:

Eva Kathrein, +43 660 108 99 01, office@karate-bregenz.at

Infos zum Projekt IKONS:

www.karate-bregenz.at/erasmus

FactBox

Derzeit ist die Ausübung von Kampfsportarten bei Menschen mit DS u. kognitiven Besonderheiten nur gering verbreitet, wohingegen die positiven Effekte eines solchen Trainings diesen Menschen nützlich sein könnten. IKONS möchte Menschen mit Down-Syndrom in Kampfsportarten, insbesondere ins Karate, einbeziehen.

PROGRAMM

Samstag, 12. Oktober, Bregenz/Riedenburg

09.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Erfahrungsaustausch und Vorstellung von IKONS
09.30 Uhr	Grundlegende Besonderheiten im Umgang mit Menschen mit Down-Syndrom
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Theorie: Organisation des Trainings, Trainingsmaterialien, ...
11.15 Uhr	Theorie: Durchführung des Trainings
12.15 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Praxis: Aufwärmen
14.00 Uhr	Praxis: Kihon
15.00 Uhr	Praxis: Kumite
16.00 Uhr	Pause
16.15 Uhr	Praxis: Kata
17.00 Uhr	Praxis: Wiederholung
17.30 Uhr	Pause
17.45 Uhr	Praxis: Selbstständiges Gestalten einer Trainingseinheit
19.00 Uhr	Ende

Sonntag, 13. Oktober, Feldkirch

08.30 Uhr	Wiederholung Theorie und Praxis
09.45 Uhr	Pause
10.00 Uhr	Try-out und praktische Durchführung einer Trainingseinheit mit Menschen mit Down-Syndrom
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Nachbesprechung Try-out
14.00 Uhr	Ende

Änderungen vorbehalten

Karate ist von der WHO als therapeutische Sportart und allgemein als gesundheitsfördernd anerkannt

Informationen zum Projekt IKONS

IKONS ist ein vom ERASMUS+ SPORT-Programm mitfinanziertes Projekt, welches am 1. Januar 2019 gestartet wurde und 36 Monate laufen wird. Die Projektpartner stammen aus folgenden europäischen Mitgliedstaaten: Österreich, Belgien, Ungarn, Rumänien und Italien. In Österreich und im deutschsprachigen Raum sind wir von Karate Bregenz verantwortlich.

Unsere Hauptziele sind:

- Förderung und Verbesserung der sozialen Inklusion von Menschen mit Down-Syndrom und anderen kognitiven Beeinträchtigungen durch ein spezielles, adaptiertes Karate Training
- Verbesserung der körperlichen Fitness (motorische und kognitive Fähigkeiten sowie Koordination)
- Verbesserte Teilhabe an Aktivitäten des täglichen Lebens durch das inklusive Karate-Training
- Spezifische Ausbildung von Trainer/-innen, um das sportliche Angebot für Menschen mit Beeinträchtigungen auszubauen, den Projektansatz zu standardisieren und ihn auch in andere Kontexte und Länder übertragbar und replizierbar zu machen.

Aus epidemiologischer Sicht ist Down-Syndrom die häufigste genetische Besonderheit der Welt. Sie kommt in allen Ländern und bei beiden Geschlechtern vor.

Unser Projekt möchte die besondere Rolle des Sports für Menschen mit Down-Syndrom (männliche und weibliche Personen im Alter von 15-40 Jahren) als einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt und zu einer besser integrierten Gesellschaft nutzen.

Das Prinzip „Sport für alle“ soll dadurch erreicht werden, dass mehr Menschen mit Beeinträchtigungen Kampf-Sport ohne Leistungsdruck ausüben. Besonderes Augenmerk legen wir auf die soziale Eingliederung von benachteiligten Gruppen ins Sportgeschehen.

Derzeit ist die Ausübung von Kampfsportarten bei Menschen mit Down-Syndrom nur gering verbreitet, wohingegen die positiven Effekte eines solchen Trainings diesen Menschen nützlich sein könnten. IKONS möchte Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in Kampfsportarten, insbesondere ins Karate, einbeziehen.

Vorteile von Karate

- Karate verbessert die Koordination, das kardiovaskuläre System und die Merkfähigkeit
- Karate führt zu innerer Ruhe und stärkt das Selbstbewusstsein sowie die Selbstwirksamkeit
- Deshalb ist Karate von der WHO als therapeutische Sportart und allgemein als gesundheitsfördernd anerkannt

**„JEDEN BEHINDERT ETWAS ANDERES,
ABER NIEMANDEN BEHINDERT NICHTS.**