

Sport von Menschen mit Beeinträchtigungen



Dieser Text ist in Leichter Sprache geschrieben.

Und dieser Text ist eine Zusammenfassung von den Texten in schwerer Sprache von Seite 22 bis Seite 41.

In dieser „Perspektive“ schreiben wir über **Sport von Menschen mit Beeinträchtigungen.**

Viele Menschen machen Sport.

Zum Beispiel:

- Laufen.
- Schwimmen.
- Langlauf.
- Ski fahren.
- Fußball spielen.

Und viele Menschen interessieren sich für Sport.

5 Themen sind beim Sport wichtig.



Bewegung.

Die Menschen bewegen sich beim Sport machen.

Zum Beispiel:

- Beim Laufen.
- Oder beim Rad·fahren.

Aber die Menschen bewegen sich **nicht** nur beim Sport.

Die Menschen bewegen sich zum Beispiel auch beim Spazieren·gehen.

Wichtig ist also:

Die Menschen sollen sich viel bewegen.

Bewegung ist nämlich gesund.

Und Bewegung ist **nicht** nur Sport.

Gesundheit.

Die Ärztinnen und Ärzte sagen:

Sport machen ist gesund.

Und die Ärztinnen und Ärzte sagen auch:

- Sport macht beweglich.
- Sport macht fröhlich.
- Und Sport macht die Menschen stark gegen Krankheiten.

Sport machen ist also sehr gesund.

Spaß haben.

Viele Sportlerinnen und Sportler:

- Machen gerne Sport.
- Haben Spaß beim Sport machen.
- Wollen es fein haben beim Sport.

Und Sportlerinnen und Sportler sind gerne in einer Gruppe.

Sport macht also Spaß.

Wettkampf.

Bei einem Wettkampf machen viele Sportlerinnen und Sportler mit.

Jede Sportlerin und jeder Sportler möchte dabei sein.

Bei einem Wettkampf kann jede Sportlerin und jeder Sportler zeigen:

Das kann ich gut.

Ein Wettkampf kann den Sport spannend machen.

Sport und Wettkampf gehören also zusammen.

Und bei einem Wettkampf lernen

die Sportlerinnen und Sportler neue Menschen kennen.

Ein Wettkampf kann also schön sein.

Fair sein.

Fair sein heißt:

- Zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern ehrlich sein.
- Zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern freundlich sein.
- Und den anderen Sportlerinnen und Sportlern helfen.

Fair sein ist wichtig beim Sport machen.

Dann macht Sport allen Sportlerinnen und Sportlern viel Freude.

Diese 5 Themen sind also wichtig beim Sport machen:

- Bewegung.
- Gesundheit.
- Spaß haben.
- Wettkampf.
- Und fair sein.

Und alle 5 Themen sind wichtig für das ganze Leben.



Die Langläuferin Anna Zingerle.

Anna ist 32 Jahre alt.

Anna wohnt mit ihren Eltern in Raas.

Raas ist ein Dorf in der Nähe von Brixen.

Und Anna arbeitet seit 3 Jahren im Speise-saal vom Kloster Neustift.

Anna macht in der Freizeit gerne Sport.

Am liebsten macht Anna Langlauf.

Langlauf ist ein Winter-sport.

Und Langlauf ist ein Ski-sport.

Beim Langlauf laufen die Sportler weit auf den Skiern.

Anna geht mit ihren Freunden auch gerne schwimmen und wandern.

Anna macht seit 14 Jahren Langlauf.

Und Anna trainiert viel für die Wett-kämpfe.

Anna trainiert jeden Samstag von 10 bis 12 Uhr.

Das Training für den Langlauf ist im Freien.

Training ist ein anderes Wort für: Üben.

Deshalb darf Anna meistens auch in der Corona-zeit trainieren.

Anna macht auch bei Wett-kämpfen mit.

Dort läuft Anna einen Kilometer oder drei Kilometer.

Manchmal macht Anna auch in einer Langlauf-gruppe mit.

In einer Langlauf-gruppe sind 4 Lang-läuferinnen und Lang-läufer.

Die Langlauf-gruppe muss zusammen 4 Kilometer laufen.

Also muss jeder Lang-läufer einen Kilometer laufen.

Anna fährt mit anderen Lang-läufern im Bus:

- Zum Training.
- Und zu den Wett-kämpfen.

Viele Wett-kämpfe sind in Südtirol.

Bei den Wett-kämpfen hat Anna schon viele Medaillen gewonnen.

Anna war auch schon in Estland bei der Welt-meisterschaft.

Estland ist ein Land im Norden von Europa.

Letztes Jahr war Anna bei den Special Olympics.

Specials Olympics heißt:

Olympische Spiele für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Die Special Olympics waren in Liechtenstein.

Liechtenstein ist ein kleines Land in den Alpen.

In Liechtenstein hat Anna eine Gold-medaille gewonnen.

Prinzessin Nora von Liechtenstein hat Anna die Gold-medaille umgehängt.

Das war für Anna das schönste Erlebnis beim Langlauf.



Die Schwimmerin Manuela Falser.

Manuela ist 35 Jahre alt.

Und Manuela wohnt mit ihren Eltern in Karneid.

Karneid ist ein Dorf in der Nähe von Bozen.

Früher war Manuela Schau-spielerin

in der Gruppe „Teatro la Ribalta – Kunst der Vielfalt“.

Jetzt arbeitet Manuela im Kinder-garten von Karneid.

Manuela schwimmt sehr gerne.

Manuela trainiert seit dem Jahr 2006 mit der Schwimm-gruppe von Bozen.

Jeden Montag trifft sich die Schwimm-gruppe in Bozen zum Training.

Das Training dauert eine Stunde.

Aber wegen dem Corona-virus trainieren

die Schwimmerinnen und Schwimmer schon viele Monate **nicht** mehr.

Anna trainiert:

- Kraulen.
- Und Delfin schwimmen.

Bei den Wett-kämpfen schwimmt Manuela immer 25 Meter.

Manchmal schwimmt Manuela auch in einer Schwimm-gruppe mit.

Dann muss Anna 50 Meter schwimmen.

Das ist für Manuela sehr anstrengend.

Manuela macht oft bei Wett-kämpfen mit.

Die Wett-kämpfe sind meistens in Bozen oder Brixen oder Sterzing.

Manuela hat schon viele Medaillen gewonnen.

Beim letzten Wettkampf hat Manuela 2 Gold-medailen gewonnen.

Manuela freut sich schon auf die nächsten Wett-kämpfe.



Der Fußballer Igor Palma.

Igor ist 49 Jahre alt.

Igor wohnt mit seinen Eltern in Sankt Anton bei Kaltern.

Und Igor arbeitet seit 2 Jahren bei der Firma Eurospar in Bozen.

Die Arbeit gefällt Igor gut.

Igor hat schon als Kind gerne Fußball gespielt.

Dann hat Igor aber mit dem Fußball-spielen aufgehört.

Jetzt spielt Igor wieder in der Fußball-gruppe von der Lebenshilfe in Bozen.

Igor ist auf dem Fußball-platz überall gut.

Am liebsten spielt Igor im „Mittelfeld“.

Die Bozner Fußball-gruppe trainiert einmal in der Woche:

Zuerst laufen die Fußballer auf dem Fußball-platz.

Und dann machen die Fußballer Übungen.

Dann sind die Muskeln warm.

Und die Fußballer verletzen sich weniger.

Erst dann spielt die Fußball-gruppe Fußball.

Einmal im Jahr ist in Sterzing ein Fußball-Turnier.

Bei einem Fußball-Turnier machen viele Fußball-gruppen mit.

Beim Fußball-Turnier in Sterzing bekommt die beste Gruppe einen Pokal.

Und einmal im Jahr ist in Bozen ein Fußball-Turnier.

Da spielen alle Fußball-gruppen von der Lebenshilfe mit.

Bei dem Turnier in Bozen bekommen alle eine Medaille.

Die Bozner Fußball-gruppe macht auch bei anderen Turnieren mit.

Zum Beispiel: bei den Arge-Alp-Turnieren.

Bei den Arge-Alp-Turnieren kommen die Fußball-gruppen aus diesen Ländern:

- Schweiz.
- Österreich.
- Deutschland.
- Und Südtirol.

Die Arge-Alp-Turniere sind immer in einem von diesen Ländern.

Wegen dem Corona-virus trainiert die Bozner Fußball-gruppe schon seit vielen Monaten **nicht** mehr.

Igor will bald wieder Fußball spielen.



Der Ski-fahrer Erwin Mülhsteiger.

Erwin ist 45 Jahre alt.

Erwin wohnt in seiner eigenen Wohnung in Pflersch.

Pflersch ist ein Dorf in der Nähe von Sterzing.

Seine Eltern wohnen im gleichen Haus.

Erwin arbeitet seit einigen Jahren im Senioren-wohnheim von Sterzing.

Erwin hat schon als kleines Kind Ski fahren gelernt.

Erwin wurde ein sehr guter Ski-fahrer.

Das erste Ski-rennen hat Erwin im Jahr 1990 gemacht.

Erwin fährt verschiedene Ski-rennen:

- Abfahrt.
- Riesen-slalom.
- Und Slalom.

Erwin ist schon viele Ski-rennen gefahren.

Und Erwin hat viele Ski-rennen auf der ganzen Welt gewonnen.

Zum Beispiel in:

- Südtirol.
- Italien.

- Kanada.
- Und Alaska.

Erwin sagt:

Bei einer Sieger-ehrung fühle ich mich gut.

Und ich bin stolz auf mich.

Manchmal muss ich sogar weinen.

Und manche Sieger-ehrunge vergesse ich bestimmt nicht.

Erwin will im Jahr 2021 noch Ski-rennen fahren.

Und Erwin will viele Ski-rennen gewinnen.

Wir wünschen viel Glück!

Der Läufer Alex Holtz.

Alex ist fast 40 Jahre alt.

Alex wohnt in Meran.

Und Alex arbeitet beim Begleit-dienst von der Lebenshilfe.

Der Fahrer vom Begleit-dienst und Alex

bringen die Kinder in der Früh in die Schule.

Und am Nachmittag holen der Fahrer und Alex die Kinder wieder ab.

Alex war schon immer sportlich.

Alex spielt Fußball und fährt mit dem Fahrrad.

Aber am liebsten läuft Alex.

Alex läuft seit dem Jahr 2003 bei Wett-kämpfen mit.



Alex läuft jedes Jahr bei den Meister-schaften von Italien mit.

Meister-schaften von Italien heißt:

Die besten Sportler von Italien machen Wett-kämpfe im Laufen.

Diese Meister-schaften sind immer in Ancona.

Ancona ist eine Stadt in Italien.

Und diese Meister-schaften sind immer in einer Sport-halle.

In einer Sport-halle machen die Sportler kurze Läufe.

Alex mag die langen Läufe lieber.

Alex läuft gerne 10 Kilometer.

Noch lieber läuft Alex einen Halb-marathon.

Ein Halb-marathon ist ein sehr langer Lauf.

Dieser Lauf ist mehr als 21 Kilometer lang.

Das ist ungefähr so weit wie von Bozen nach Auer.

Deshalb ist Alex auch jedes Jahr

bei den Meister-schaften von Italien für lange Läufe dabei.

Diese Meister-schaften sind im Freien.

Und diese Meister-schaften sind jedes Jahr in einer anderen Stadt von Italien.

Alex war zum Beispiel schon in:

- Rom.
- Mailand.
- Und Florenz.

Alex macht auch bei Wett-kämpfen in Südtirol mit.

Alex macht zum Beispiel gerne bei Dorf-läufen mit.

Dorf-läufe heißt:

Die Sportler laufen durch verschiedene Dörfer.

Manchmal macht Alex auch bei Berg-läufen mit.

Berg-läufe heißt:

Die Sportler laufen auf Berge hinauf.

Berg-läufe sind sehr anstrengend.

Alex hat schon viele Medaillen gewonnen:

- 22 Gold-medailen.
- 7 Silber-medailen.
- Und 2 Bronze-medailen.

Einmal hat Alex bei einem Halb-marathon mitgemacht.

Bei diesem Halb-marathon waren Läufer aus der ganzen Welt dabei.

Auch aus Afrika waren viele Läufer dabei.

Alex war bei diesem Halb-marathon schnell: 1 Stunde und 16 Minuten.

Deshalb ist Alex sehr stolz auf sich.

Alex will noch viele Jahre laufen.

Und Alex will noch viele Medaillen gewinnen.

Wir wünschen viel Erfolg!



FIDIR und Special Olympics Italia:

2 Organisationen für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Viele Menschen mit Beeinträchtigungen machen Sport in einer Gruppe.

Und viele Menschen machen Sport in einem Verein.

Dann heißen diese Vereine: Sport-vereine.

Die Lebenshilfe Südtirol ist ein Verein.

Und in der Lebenshilfe gibt es viele Sport-gruppen.

Dort machen viele Menschen mit Lern-schwierigkeiten Sport.

In Italien gibt es viele Sport-vereine für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Für diese Sport-vereine gibt es in Italien 2 große Organisationen.

In einer Organisation arbeiten viele Vereine zusammen.

Diese Organisationen heißen:

- „Special Olympics Italia“.
- Und „Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali“.

Das kurze Wort ist: „FIDIR“.

Für diese 2 Organisationen ist wichtig:

- Menschen mit Beeinträchtigungen sollen Sport machen.
Sport machen ist nämlich gesund.
- Und Menschen mit Beeinträchtigungen sollen beim Sport Spaß haben.

Für „Special Olympics Italia“ ist der Spaß bei den Wett-kämpfen wichtig.

Für „FISDIR“ ist die Leistung bei den Wett-kämpfen wichtiger.

Leistung heißt:

Wie gut bin ich in einem Wettkampf?

Bin ich bei den Besten in diesem Wettkampf?

Also sind beide Organisationen sehr wichtig.

Beim Sport machen sollen alle Menschen Spaß haben!



**Menschen mit Beeinträchtigungen
im „Verband der Sportvereine Südtirols“.**

Im „Verband der Sportvereine Südtirols“
arbeiten die Sport-vereine von Südtirol zusammen.

Das kurze Wort dafür ist: „VSS“.

Der „Verband der Sportvereine Südtirols“ macht verschiedene Sachen.

Zum Beispiel:

- Treffen mit Politikerinnen und Politikern.
- Werbung für den Sport.
- Oder Sport-veranstaltungen.

Im „Verband der Sportvereine Südtirols“ gibt es auch Sport-gruppen für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Menschen können verschiedene Beeinträchtigungen haben.

Zum Beispiel:

- Körperliche Beeinträchtigungen.
Diese Menschen können zum Beispiel **nicht** gehen.
- Seh-beeinträchtigungen.
Diese Menschen können **nichts** oder nur sehr wenig sehen.
- Hör-beeinträchtigungen.
Diese Menschen können **nichts** oder nur sehr wenig hören.
- Kognitive Beeinträchtigungen.
Diese Menschen haben Schwierigkeiten beim Lernen und Verstehen.
Zum Beispiel: Menschen mit Lern-schwierigkeiten.

Viele Menschen mit Beeinträchtigungen machen Sport.

Zum Beispiel:

- Fußball.
- Langlauf.
- Ski fahren.
- Und Schwimmen.

Menschen mit Beeinträchtigungen machen gerne zusammen Sport.
Und Menschen mit Beeinträchtigungen machen zusammen Wett-kämpfe.

Zum Beispiel gibt es bei der Lebenshilfe Wett-kämpfe
für Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen.

Markus Kompatscher ist der Chef von den
Sport-gruppen für Menschen mit Beeinträchtigungen im „VSS“.

Markus Kompatscher sagt:

Menschen mit Beeinträchtigungen sollen überall dabei sein können.

Und Menschen mit Beeinträchtigungen
sollen beim Sport überall mitmachen können.



Langlauf in Ridnaun.

Bei der Lebenshilfe trainieren viele Lang-läuferinnen und Lang-läufer.

Die meisten Lang-läuferinnen und Lang-läufer kommen aus:

- Dem Wipptal.
- Dem Eisacktal.
- Und dem Unterland.

Die Lang·läuferinnen und Lang·läufer
trainieren im Winter jeden Samstag in Ridnaun.

Ridnaun ist ein Dorf in der Nähe von Sterzing.

Das Training dauert 2 Stunden.

Beim Training gibt es 4 verschiedene Gruppen.

Jede Gruppe hat eine Trainerin oder einen Trainer.

Und die Trainerinnen und Trainer leiten die Gruppen.

Am Ende vom Winter treffen sich alle

Lang·läuferinnen und Lang·läufer mit ihren Trainerinnen und Trainern.

Und alle zusammen machen ein Fest.

Die Trainerinnen und Trainer sagen:

Langlauf soll Spaß machen!

Die Sport-gruppe für Menschen mit Seh·beeinträchtigungen in Bozen.

Für Menschen mit Seh·beeinträchtigungen ist Sport machen sehr wichtig.

Viele Menschen mit Seh·beeinträchtigungen sitzen nämlich viel.

Menschen mit Seh·beeinträchtigungen können sich beim Sport bewegen.

Und Sport macht fröhlich.



Bei den Sport-gruppen für Menschen mit Seh-beeinträchtigungen in Bozen gibt es verschiedene Sport-arten.

Zum Beispiel:

- Langlauf.
- Torball.

Beim Torball ist eine Klingel im Ball.

Dann hören die Menschen den Ball.

- Kegeln.
- Turnen.
- Und Yoga.

Mit Yoga-Übungen bleibt der Körper beweglich.

Die Kurse für Turnen und Yoga sind jede Woche.

Bei diesen Kursen können alle Menschen mitmachen:

- Menschen mit Beeinträchtigungen.
- Und Menschen ohne Beeinträchtigungen.

Diese Kurse werden von der „Integrierten Volks-hochschule“ organisiert.

Rodeln mit der Feuer-wehr.

Die Feuer-wehr von Terenten organisiert seit vielen Jahren ein Rodel-rennen für Menschen mit Beeinträchtigungen.

An diesem Tag kommen die Rodlerinnen und Rodler von der Lebenshilfe nach Terenten.

Auch die Musik-kapelle von Terenten ist an diesem Tag dabei.

Die Feuer-wehr von Terenten richtet die Rodel-bahn.

Die Rodel-bahn soll sicher sein.

Deshalb stellt die Feuer-wehr neben der Rodel-bahn kleine Fahnen auf.

Dann sieht jede Rodlerin und jeder Rodler die Rodel-bahn gut.

Und alle wissen:

Hier müssen wir mit der Rodel fahren.

Die Rodlerinnen und Rodler kommen aus ganz Südtirol.



Bei dem Rodel-rennen sitzen fast immer 2 Menschen auf einer Rodel:
Ein Mensch von der Feuer-wehr und ein Mensch mit Beeinträchtigung.

Nach dem Rodel-rennen

bekommen die besten Rodlerinnen und Rodler eine Medaille.

Und die beste Mannschaft bekommt einen Pokal.

Eine Mannschaft sind alle Rodlerinnen und Rodler
aus einem Bezirk von der Lebenshilfe.

Zum Beispiel: alle Rodlerinnen und Rodler aus Bozen.

Alle sollen gerne an den schönen Tag denken.

Deshalb bekommen auch alle anderen Rodlerinnen und Rodler eine Medaille.

Die Feuer-wehr richtet für alle Rodlerinnen und Rodler:

- Heißen Tee.
- Brote.
- Und gebratene Würste.

Und die Musik-kapelle von Terenten macht dazu Musik.

Am Abend sagen die Rodlerinnen und Rodler zu der Feuer-wehr:

Auf Wieder-sehen.

Nächstes Jahr kommen wir wieder.

Dann freuen sich die Menschen von der Feuer-wehr!



Welche Sport-art passt zu mir?

Die Lebenshilfe und der „Südtiroler Sportverein Bozen“ wollen zusammen-arbeiten.

Der „Südtiroler Sportverein Bozen“ ist ein großer Verein in Bozen.

Das kurze Wort dafür ist: „SSV Bozen“.

In diesem Sport-verein gibt es viele Sport-arten.

Zum Beispiel:

- Faust-ball.
- Hand-ball.
- Volley-ball.
- Tisch-tennis.

Der „SSV Bozen“ und die Lebenshilfe haben zusammen dieses Thema für Menschen mit Beeinträchtigungen organisiert:

„Ich entdecke meine Sport-art“.

Das heißt:

Welche Sport-art passt zu mir?

Welche Sport-art mache ich gerne?

Welche Sport-art gefällt mir am besten?

Menschen mit Beeinträchtigungen

können also in der neuen Turn-halle vom „SSV Bozen“:

- Viele Sport-arten kennen lernen.
- Verschiedene Sport-arten ausprobieren.
- Und neue Sport-arten lernen.

Mehr Informationen bekommen Sie bei Karin Hört.

Karin Hört arbeitet bei der Lebenshilfe.

Sie können Karin Hört anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Telefon: 0471 062544

E-Mail: hoert@lebenshilfe.it



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Informationen unter

www.leicht-lesbar.eu

Dieser Text ist von:

OKAY – Büro für Leichte Sprache von der Lebenshilfe Südtirol.

okay@lebenshilfe.it

Die Prüf-gruppe von OKAY hat den Text geprüft.

Mehr Informationen zur Leichten Sprache finden Sie

auf der Internet-seite von der Lebenshilfe:

www.lebenshilfe.it/okay