

# Turnen für Schüler\*innen mit unterschiedlichen Stärken



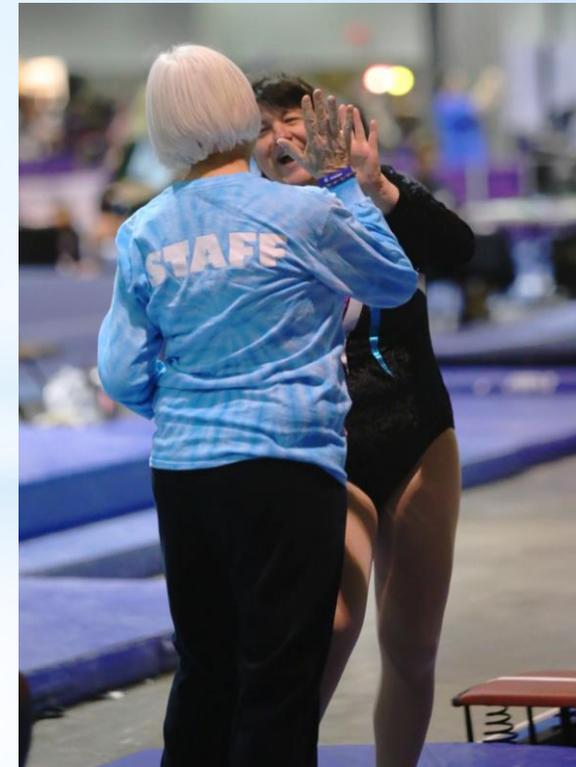


## Cindy Bickman

- Inhaberin & Leiterin von Chattooga Gymnastics in Marietta, Georgia
- Vertreterin der Special Olympics Repräsentanten des USA Gymnastics Advisory Council
- Turn-Nationaltrainerin der USA & Master of Sport - Rhythmische Sportgymnastik
- Turn-Nationaltrainerin der USA - Allgemeines Turnen
- Turn-Nationaltrainerin der USA bei den Olympischen Jugendspielen - Geräteturnen
- Globaler Sportberater der Special Olympics International für rhythmische Sportgymnastik
- Trainerin des Cobb County Special Olympics Turn-Team

# ICH BIN EINE TURN-TRAINERIN

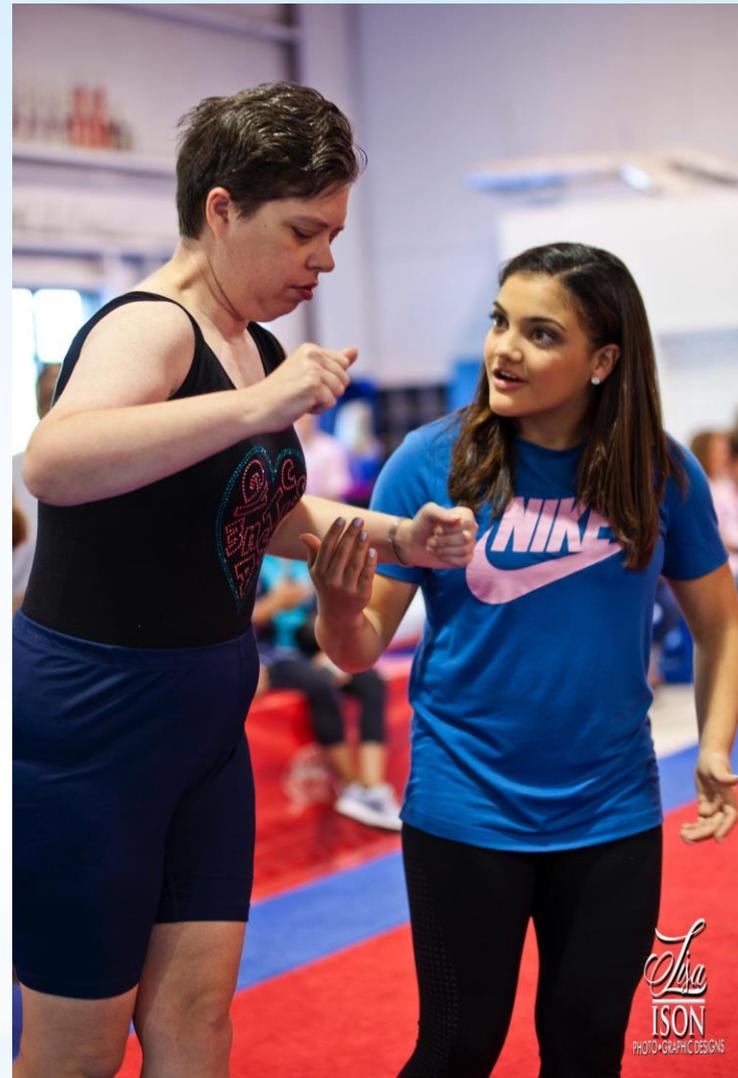
- Ich weiß, wie Turner\*innen in unterschiedlicher Alters- und Fähigkeitsstufen unterrichtet werden.
- Ich habe Wissen über Technik, Fertigkeitenentwicklung und SICHERHEIT.
- Ich trainiere alle Turner\*innen auf die Weise, die am besten zu seinem/ihrem Lebensstil passt.



# ICH BIN KEIN MEDIZINISCHES FACHPERSONAL



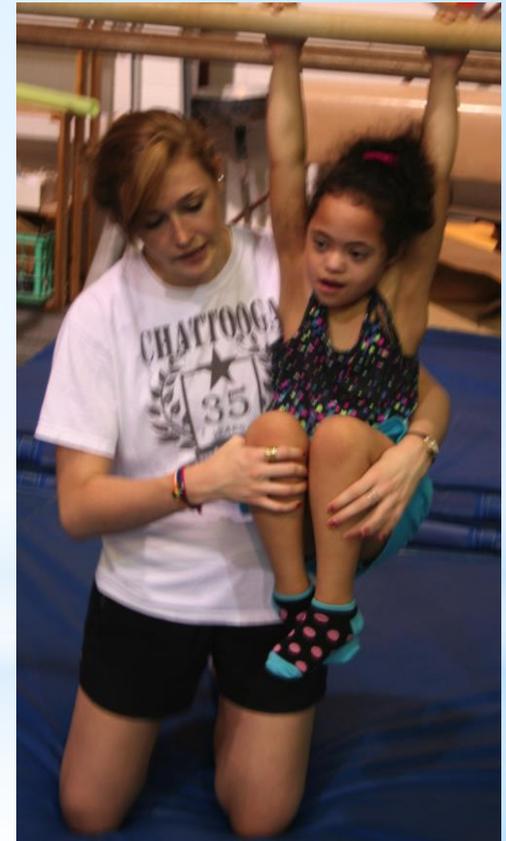
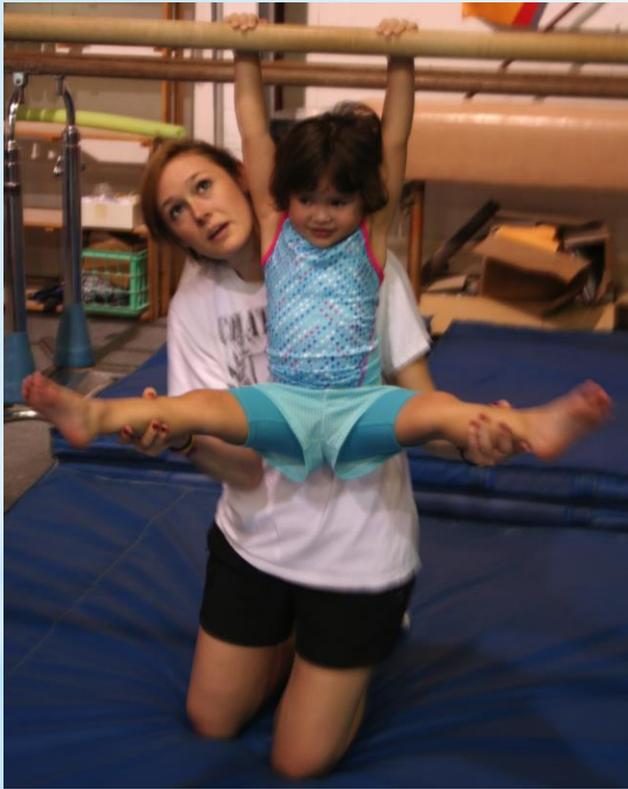
Ich trainiere Turner\*innen, keine  
Behinderungen



Sie sind alle Turner\*innen,  
unabhängig von ihren  
Fähigkeiten!

# DU HAST DICH ENTSCHIEDEN, TURNER\*INNEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN STÄRKEN IN DEIN PROGRAMM AUFZUNEHMEN?

WAS NUN?



**Auf die Frage nach ihrer Angst oder ihrem mangelnden Selbstvertrauen, als sie anfing Turner\*innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zu unterrichten, sagte Paula, Trainerin und Choreografin:**

HMMM...Ich glaube, die größte Angst ist das Unbekannte:

1. Auf welchem Niveau sollte ich beginnen, damit sich die Turner\*innen nicht verletzen?

2. Wie sollte ich kommunizieren? Werden die Turner\*innen meine mündlichen Anweisungen verstehen oder muss ich es demonstrieren oder ihre Bewegungen spiegeln?

3. Was waren die Ziele und wie weit konnte ich die Turner\*innen letztendlich bringen? Ich möchte die Antwort wissen, bevor ich mit einer Gruppe arbeite.

## Was ich gelernt habe:

1. JEDE\*R beginnt mit den Grundlagen der Körperhaltung. Diese Arbeit bestimmt das Niveau des Turnens, das für die Gruppe sicher ist.
2. JEDE\*R kommuniziert anders ... Ich muss immer noch alle meine Kommunikationswerkzeuge nutzen, um voranzukommen. Dann kann ich die Lernfähigkeit aller Turner\*innen mit verschiedenen Methoden verbessern.
3. JEDE\*R hat letztendlich unbegrenztes Potenzial. Die Fortschritte können für einige kleiner sein, aber wir alle können besser werden und nach dem Motto schneller, höher, weiter leben.

- Einzelunterricht
- Kleine Gruppen mit einem/einer Trainer\*in pro Turner\*in
- Kleine Gruppen mit mehreren Helfer\*innen
- Gruppen mit einem/einer Trainer\*in
- Inklusion



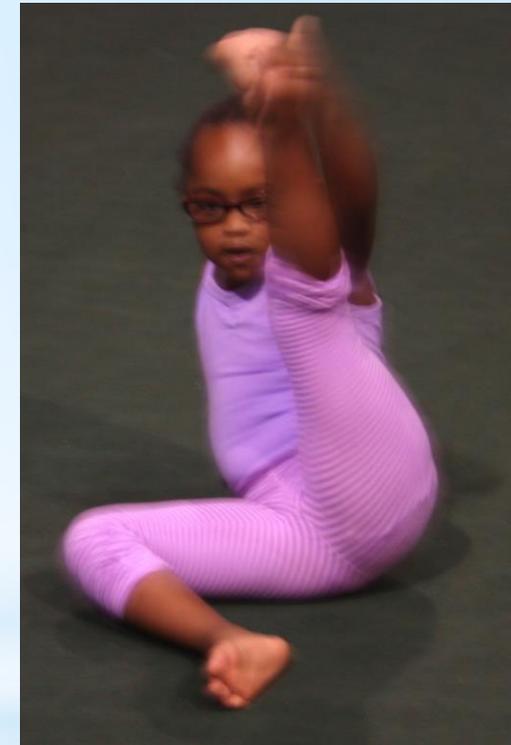
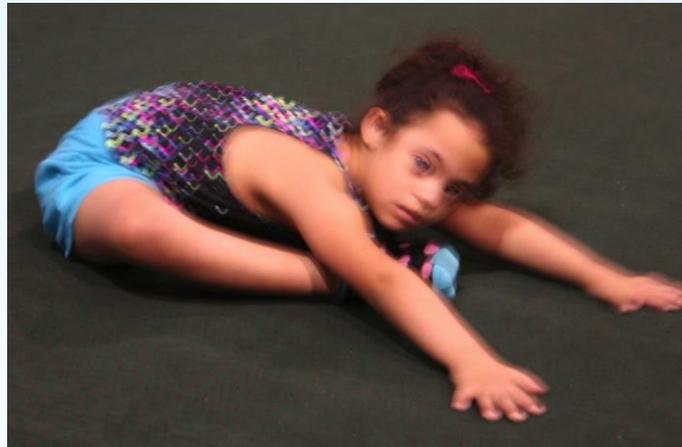
# Kursorganisation

# SICHERHEIT! SICHERHEIT! SICHERHEIT!

Zu Beginn: Hole dir mehr Hilfe als für  
nötig erachtest. Wenn du die  
Fähigkeiten deiner Schüler\*innen kennst,  
bewegst du dich in Richtung Inklusion.



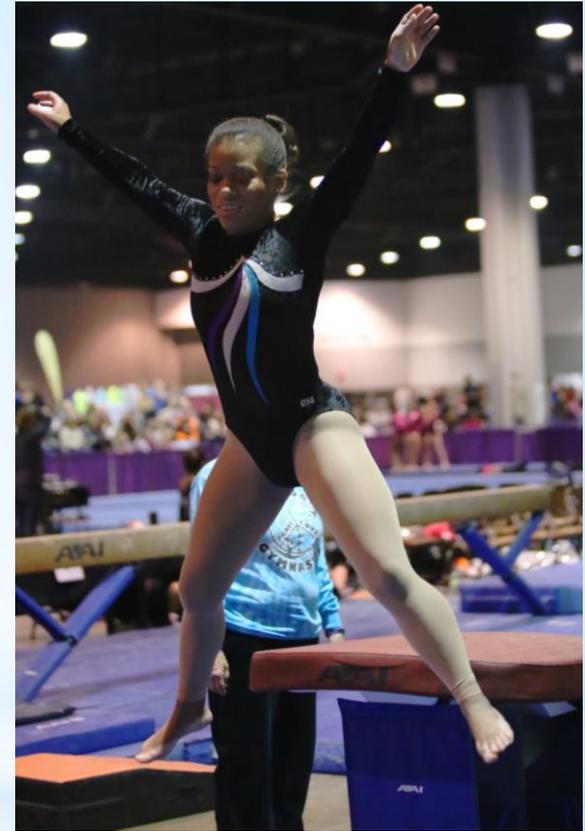
# Tipps für Trainer\*innen



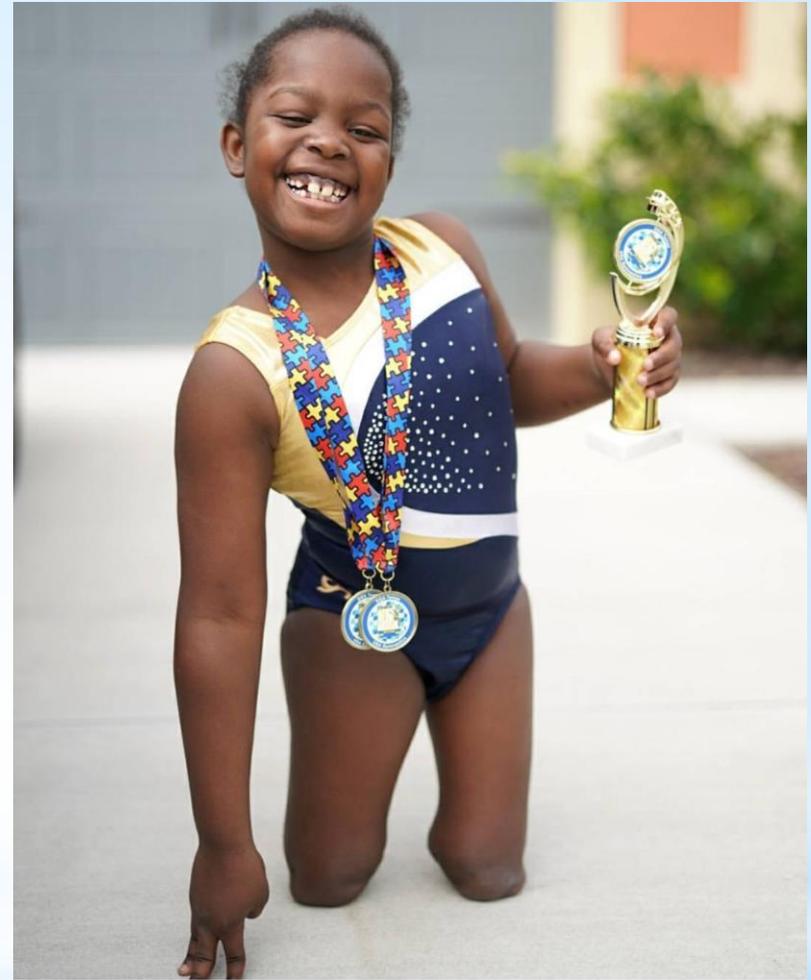
**Hab einen Plan!**

**Habe immer Plan B,C und D im Kopf, falls Plan A  
fehlschlägt**

Besonders am Anfang:  
Strukturiere deinen Kurs jede Woche gleich!



Lasse Veränderung zur Norm werden



Sei kreativ!

# Lehre die Fähigkeiten beim ersten Mal richtig!

Du hast später möglicherweise nicht mehr die Gelegenheit,  
Änderungen vorzunehmen.



# Lehre Fertigkeitentwicklung!





Was nun?



***Special Olympics***





**Hope Unites Gymnastics  
with Special Athletes**

**HUGS**



**USA GYMNASTICS.**

# HUGS PROGRAMS bietet

- \*Gerätturnen für Frauen
- \*Rhythmische Sportgymnastik
- \*TeamGym
- \*Gymfest
- \*Gerätturnen für Männer
- \*Trampolin & Tumbling

REGELN DER DISZIPLINEN FINDEST DU AUF DER  
USA GYMNASTICS WEBSITE

FRAGE DIE WETTKAMPLEITUNG, UM HUGS IN DEINE  
WETTBEWERBE ZU INTEGRIEREN!



# WE ARE GYMNASTICS

## FIG Gymnastics for All Disability Project





**SPREAD**  
**THE WORD**  
**INCLUSION**

---

**CONNECTION**



Genieß die Reise!