

Menschen mit Down-Syndrom machen Sport



Manche Menschen mit Down-Syndrom sind immer in Bewegung, andere bewegen sich nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Manchen macht Sport in der Gruppe Spaß, andere bevorzugen Individualsportarten.

später, interessieren sich erst später für Rutschauto, Dreirad, Laufrad, Fahrrad & Co.. Und sie müssen länger üben, um am Ende stolz ihre ersten Strecken alleine fahren zu können.

Es gibt Sportmuffel und Sportskanonen – daran ändert auch ein zusätzliches Chromosom nichts!

Der eigene Anspruch und das erreichte Niveau reichen dabei von „einfach nur so zum Spaß“ bis hin zum ambitionierten Leistungssportler, der für die „Special Olympics“ trainiert.



Sport und vor allen Dingen Freude an Bewegung tun dem Körper gut und machen den Kopf frei, bauen Stress ab, strukturieren unsere Freizeit und schaffen Raum für Begegnungen mit Menschen, mit denen wir sonst keine Zeit verbringen würden.

Es ist die Zeit des Ausprobierens: Fußball, Reiten, Bouldern, Sportklettern, Skifahren, Snowboardfahren, Voltigieren, Turnen, Tanzen, Schwimmen, Segeln, Joggen, Judo, ... nicht jede Sportart ist für jeden gleich geeignet, aber da mussten wir alle durch!



„gemeinsames Thema“ bleibt.

Mehr Inklusion wagen! Aber wie?

Wir hören immer wieder von Vereinen, die Kinder mit Down-Syndrom pauschal von ihrem Sportangebot ausschließen. Wir möchten alle Vereine ermutigen, mehr Inklusion zu wagen!

Wenn Sie sich unsicher sind, welche Besonderheiten ein Kind mitbringt, sprechen Sie mit den Eltern. Viele Bedenken sind unbegründet. Gemeinsam lassen sich oft gute Lösungen finden, von denen am Ende alle Kinder profitieren.

Baby- und Kleinkindalter

Viele Babys mit Down-Syndrom gehen mit ihren Eltern zum Babyschwimmen, zum PEKiP oder anderen Babykursen, später dann zum Eltern-Kind-Turnen und anderen Kursen mit einer 1:1-Betreuung durch einen Elternteil.

Kindergarten- und Grundschulalter

Kinder mit Down-Syndrom sind in ihrer motorischen Entwicklung mehr oder weniger stark verzögert. Sie laufen erst

Jugend- und Erwachsenenalter

Auch für Menschen mit Down-Syndrom ist die Pubertät eine Phase, in der der eigene Körper sich stark verändert. Die Muskelhypotonie nimmt hormonell bedingt meist zu, die Bewegungsfreude ab. In dieser Zeit ändern sich auch Freundeskreise und Interessen. Oft wird in dieser Zeit der Kontakt zu Gleichaltrigen schwieriger und der Kontakt zur „eigenen Peergroup“ wichtiger.

Inklusive Sportangebote können hier eine wichtige Brücke bauen, da der Sport ein



Es gibt immer mehr Stellen, die Vereine bei der Umsetzung von „Inklusion in der Freizeit“ beraten. Fragen Sie uns nach einem Ansprechpartner in Ihrer Region!