

INKLUSION- Nur wer es versucht, wird es verstehen!

Inklusion wird in vielen DJK-Vereinen schon seit Jahren vorbildlich gelebt, häufig ohne dass dies groß erwähnt wird, weil das gemeinsame Trainieren zur Selbstverständlichkeit geworden ist.

Mit einem neuen inklusiven Projekt möchte der DJK-Sportverband den inklusiven Leistungssport in den DJK-Vereinen fördern und ausbauen.



FITLIGHTS

FÜR DJK-VEREINE

Dies soll wie im folgenden Beispiel beschrieben geschehen:
Ein/e Sportler/in, mit einer Beeinträchtigung möchte sich auf die Qualifikation für oder die Teilnahme an internationalen Wettbewerben wie den Special Olympics World Games, den Paralympics oder Deaflympics vorbereiten, hatte aber bisher nicht die Möglichkeit inklusiv zu trainieren. Ein DJK Verein, der sich in der Nähe des/der Sportlers/Sportlerin befindet, bietet ebenfalls die gewünschte Sportart an. Nun lädt dieser Verein den/die Sportler/in mit einer Beeinträchtigung zum gemeinsamen Training ein. Somit entstehen der Erstkontakt und der erste Anstoß zum inklusiven Training.

Vom inklusiven Training könnte zum Einen der/die Sportler/in mit Beeinträchtigung profitieren, da hierdurch noch einmal neue Trainingsimpulse gesetzt werden. Das gemeinsame Training schafft auch die Möglichkeit des Austausches untereinander und fördert den Abbau von möglichen Berührungsängsten, wovon alle profitieren. Darüber hinaus ergibt sich so für den Verein eine Chance, neue Mitglieder zu generieren. Als Anregung und zusätzliche Motivation können sich die teilnehmenden Vereine ein so genanntes Fitlight-System für einen Zeitraum von drei Monaten kostenlos vom DJK-Bundesverband ausleihen und zum Training nutzen. Der Verein erhält vor Ort eine Einführung in das Fitlight-System.

Das FitLight-System

Bei den FitLights handelt es sich um scheibenförmige LED Lampen. Die FitLights werden per WLAN mit einem zugehörigen Tablet verbunden, über welches sie sich steuern und programmieren lassen. Es ist beispielsweise manuell steuerbar, wann welches Licht erscheint. Ebenfalls ist es möglich, die FitLights so zu programmieren, dass sie als Bewegungsschranke fungieren und erlöschen, sobald diese durchlaufen wird. Durch die Steuerbarkeit über das Tablet kann die Geschwindigkeit und die Spielzeit an die Fähigkeiten der Teilnehmer/innen angepasst werden. Es ist sowohl möglich alleine, als auch mit mehreren Spielern oder mit Assistenz zu trainieren. Da die Fitlights sehr leicht sind und beispielsweise per Klettband an zugehörigen Stangen befestigt werden können, ist auch die Höhe an die individuellen Bedürfnisse anpassbar.



Es ist zudem möglich, die FitLights auf den Boden zu legen. Es sind zum Beispiel Trainingssequenzen möglich, bei denen die FitLights fest fixiert sind und beim Aufleuchten berührt werden müssen. Auch Laufspiele sind machbar, bei denen zum leuchtenden FitLight gelaufen, oder mit dem Rollstuhl gefahren werden muss. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig.

Die FitLights eignen sich besonders gut für inklusive Angebote im Leistungssportbereich, da durch das wiederholte Konzentrieren auf das neue aufleuchtende FitLight unter anderem die Reaktionsfähigkeit, die Hand-Auge-Koordination, die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit trainiert und geschult werden.

Weiterführende Informationen über die FitLight-System auf: www.fitlight.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages