

Leistungsmodell bei geistiger Behinderung

Menschen mit geistiger Behinderung sind im konditionellen Bereich normal belastbar. Es gibt jedoch Ausnahmen: 40 % der Personen mit Trisomie 21 haben einen Herzfehler und sollten bei einer ärztlichen Untersuchung abklären, ob sie bei strengem konditionellem Training mitmachen dürfen. Das Training solltest du **spielerisch und abwechslungsreich** gestalten, damit die Athletinnen und Athleten motiviert bleiben.

Beim **Krafttraining** musst du besonders darauf achten, dass die Bewegungskorrektur ist, damit keine Über- und Fehlbelastungen entstehen. Bei einer neuen Bewegung arbeitest du am besten ohne oder mit geringer Belastung. Auch hier ist wichtig, dass die Trainingsform motivierend und das Krafttraining zielorientiert ist. Das kannst du erreichen, indem du zum Beispiel Musik oder Bilder im Training einsetzt.

Schnelligkeitstraining: Weil Menschen mit einer geistigen Behinderung **eine** Einschränkung in der Bewegungssteuerung haben, ist es für sie schwieriger Bewegungen schnell auszuführen. Das Schnelligkeitstraining muss daher über längere Zeit aufgebaut werden, das heißt du musst also «langsamer» starten, damit die Athletinnen und Athleten schneller werden.