

## Video «Sport mit geistiger Behinderung» - Karate

Szene 1:

Der Karatetrainer steht in der Mitte des Dojos und verneigt sich. Sprecher: «Karate ist eine japanische Kampfkunst.

Szene 2:

Mehrere Teilnehmenden stehen im Kreis und führen ein Stoppsignal mit einer Hand nach vorne aus.

Szene 3:

Der Karatetrainer führt in der Mitte des Dojos einen langsamen Ausfallschritt mit Faustschlag nach vorne durch. Sprecher: «Karate ist die Kunst, sich zu verteidigen.» Der Karatetrainer macht nochmal zwei schnellere Schritte nach vorne und am Schluss zwei schnelle Faustschläge, je einen mit der linken und rechten Hand.

Szene 4:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis und führen alle einen Kick in die Mitte des Kreises durch. Es tragen alle Karatehandschuhe.

Szene 5:

Der Karatetrainer führt einen Faustschlag mit rechts durch. Sprecher: «Karate ist miteinander und nicht gegeneinander.» Der Karatetrainer geht zurück in die Ausgangsposition, beide Beine nebeneinander etwa hüftbreit stehend.

Szene 6:

Die Teilnehmenden stehen auf einer Linie und führen nacheinander einen Faustschlag mit gebeugtem Ellbogen nach oben durch, so dass der Schlag einmal durch die Reihe geht.

Szene 7:

Der Karatetrainer führt langsame Faustschläge von unten nach vorne mit beiden Händen durch. Sprecher: «Karate ist für mich, für dich, für alle.

Szene 8:

Die Teilnehmenden führen erneut einen Faustschlag gerade nach vorne durch.

Szene 9:

Der Karatetrainer verneigt sich. Sprecher: «Karate bewegt und vereint innerhalb und ausserhalb vom Training.

Szene 10:

Die Teilnehmenden stehen in zwei Reihen, drehen sich um 180° um die eigene Achse und führen dabei einen Faustschlag nach oben durch, so dass sie am Schluss in die Kamera schauen.

Szene 11:

Die Teilnehmenden üben zu zweit Karateformen.

Szene 12:

Der Karatetrainer hilft einer Teilnehmerin mit einer geistigen Behinderung beim korrekten Anziehen des Handschuhs.

Szene 13:

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Eine Carla Gantenbein, eine Teilnehmerin mit geistiger Behinderung steht in der Mitte und sagt: «Im Karate lerne ich, wie ich mich in Notsituationen verhalte.

Szene 14:

Einige Teilnehmende stehen in einer Reihe und führen gleichzeitig einen Kick mit dem linken Fuss nach vorne und mit einer Vierteldrehung durch.

Szene 15:

Die Teilnehmenden üben zu zweit oder allein.

Szene 16:

Xenia Fächer, eine Teilnehmerin ohne Behinderung steht nun in der Mitte des Kreises und sagt: «Karate unterscheidet weder zwischen Mann und Frau, zwischen Jung und Alt, mit und ohne Beeinträchtigung. Genau das finde ich das Coole daran.»

Szene 17:

Die Teilnehmenden üben zu zweit. Sie machen einen Ausfallschritt nach vorne und einen Faustschlag mit derselben Hand. Ausserdem üben sie das Kicken. Die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig beim Erlernen der Bewegungen.

Szene 18:

Luca Schafroth, ein Teilnehmer ohne Behinderung: «Vorurteile gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen verschwinden in unserem Training vollständig. Ich sehe vor mir einen Trainingspartner und nicht eine Person mit einer Beeinträchtigung.»

Szene 19:

Die Teilnehmenden stehen in einer Reihe, werden von der Seite gefilmt und führen einen geraden Faustschlag nach vorne aus.

Szene 20:

Die Teilnehmenden üben in Zweiergruppen.

Szene 21:

Nilo Grazia, ein Teilnehmer mit geistiger Behinderung steht in der Mitte des Kreises: «Es ist mega cool. Ich liebe das Karatetraining.»

Szene 22:

Die Teilnehmenden üben verschiedene Schläge allein und zu zweit.

Szene 23:

Reto Planzer, Stv. Leiter Inklusion, Bildung und Sport: «Die Selbstbestimmung der Sportlerinnen und Sportler steht für PluSport klar im Zentrum. Sie entscheiden, in welchem Setting sie den Sport ausführen möchten.

Szene 24:

Die Teilnehmenden üben zu zweit.

Szene 25:

Sprecher Alessandro Aquino, Projektleiter Karate für alle steht in der Mitte des Kreises: «Ich liebe Karate. Mit Karate kann man in jedem Alter anfangen und bis ins hohe Alter praktiziert werden. Karate lässt sich auch durch eine Behinderung nicht aufhalten. Karate ist leben. Dein Leben.

Im Hintergrund üben die Teilnehmenden Verteidigungstechniken.

Szene 26:

Die Teilnehmenden werden erneut beim Üben verschiedener Techniken gezeigt.

Szene 27:

Reto Planzer: «Und wenn auch du interessiert bist, dein Sportangebot für Menschen mit einer Beeinträchtigung zugänglich zu machen, dann melde dich bei uns und wir unterstützen dich dabei.»

Szene 28:

Kontaktangaben von Reto Planzer:

Kontakt

Reto Planzer

Stv. Leiter Inklusion, Bildung & Sport

044 908 45 71

[planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch)

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

Spendencode Twint

Szene 29:

Schlussbild PluSport-Logo