



Sportartenkurs Radfahren 2019

Datum	Samstag, 21. September 2019
Ort	Sportanlage Valida, Zwyszigstrasse 28, 9000 St. Gallen
Kursdauer	09.00 – 18.00 Uhr
Sprache	Deutsch
Teilnehmerzahl	Maximal 20 Personen
Kosten	CHF 30.00 (inkl. Mittagessen) – ist vor Ort zu bezahlen
Anmeldeschluss	25. August 2019
Kursleitung	<ul style="list-style-type: none">• Daniel & Ivana Woesch, dipl. Personal Trainer, med. Fitness Trainer, www.beinbalance.ch• Reto Buechler, Sport Official Special Olympics Switzerland, reto.buechler@bluewin.ch, 079 569 62 72• Martin Mock, Sport Official Special Olympics Switzerland, martin.mock@valida-sg.ch, 079 662 07 90• Christoph Schmid, Sports Coordinator Special Olympics Switzerland, Schmid@specialolympics.ch
Teilnehmer	Der Sportartenkurs ist ein öffentlicher Kurs. Er richtet sich an alle Personen, die dem Radfahren mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung näherkommen wollen und die sportliche Offerte von Special Olympics Switzerland kennen wollen. Der Kurs richtet sich vor allem an Radfahrenstrainer, Coaches, Sportverantwortliche von Institutionen und Sportgruppen, aber auch an Betreuer und an Interessenten, die einen Unified Club ¹ von Special Olympics Switzerland (SOSWI) aufbauen möchten.

¹ Ein Unified Club ist ein Sportclub, der gemäss der UNO Behindertenrechtskonvention eine inklusive Gesellschaft fördert. Er ist von SOSWI zertifiziert und ermöglicht es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung innerhalb der Vereinsstrukturen regelmässig an angepassten Trainings teilzunehmen und beim Vereinsleben mitzumachen.

	Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Kursbeschreibung	<p>Der Sport bei Special Olympics (SO) richtet sich am regulären Sport. Die Eigenschaften im Bereich der geistigen Beeinträchtigung verlangen jedoch spezifische Handlungskompetenzen und adaptierte Reglemente.</p> <p>SOSWI setzt sich für die Wertschätzung von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im Sport ein und setzt auf eine spezifische Ausbildung von Sport Coaches, um eine erhöhte Qualität von Sporttraining zu erreichen.</p> <p>Im Kurs werden Grundsätze über den Sport mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung vermittelt.</p>
Kursthemen	<p><u>Übungsteil 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • MTB: Treten (sitzend, stehend, Fussstellung, Trittfrequenz), Gleichgewicht, Bremsen • Koordination Kurventechniken • Reglement Special Olympics Radsport und Programm 2019 • Trainingsplanung radspezifische Übungen (Kraft, Koordination, Gleichgewicht) <p><u>Übungsteil 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • MTB: Anwendung der gelernten Techniken im Wald • Ernährung für Sportler (Tipps für den Alltag rund um den Wettkampf) • Wintertraining (Functional Training)
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer.
Anreise	Ist Sache der Teilnehmer.
Bemerkungen	Der Special Olympics Sportartenkurs wird von Plusport als Weiterbildungskurs anerkannt.
Anmeldung	Online auf der Webseite von SOSWI, unter : https://specialolympics.ch/soswi-veranstaltungen/19001/