

# Mein Gleichgewicht

## Projektvorstellung:

### **Wer sind wir?**

Wir sind eine Gruppe Sportlerinnen und Sportler, haben zusammen viel Spass und verbringen vor allem bewegte Stunden.

Die Teilnehmer/innen wohnen alle im Menzihuus in Filzbach im Kanton Glarus.

Das Menzihuus mit seinen sozialtherapeutischen Angeboten steht für Menschen mit psychischen, leicht geistig und leicht körperlich bedingten Beeinträchtigungen und für Menschen mit einer Suchtproblematik offen.

Der geschützte Rahmen des Menzihuus bietet seinen Bewohnerinnen und Bewohnern einerseits die Möglichkeit, sich auf einen (Wieder-) Einstieg in selbständiges Wohnen und Arbeiten vorzubereiten.

Andererseits ist es für Klientinnen und Klienten, welche wenig Aussicht auf Selbständigkeit haben, ein Ort an dem sie eine gute Lebensqualität finden.

Unsere Institution strebt durch eine gezielte, ressourcenorientierte Förderplanung die bestmögliche Rehabilitation an. Über das Einüben und Erlernen praktischer Fähigkeiten werden die aktive Auseinandersetzung mit der Lebenssinfrage und die Pflege des sozialen Umfeldes gestärkt.

### **Ausgangslage / Projektidee**

Im Menzihuus findet wöchentlich eine Bewegungsstunde während der Arbeitszeit statt, die für alle Bewohner/innen obligatorisch zu besuchen ist.

Unsere Turnstunden finden in Turnhallen oder auf dem Sportareal im Freien statt. Wir haben zudem die Möglichkeit, eine Finnenbahn und die wunderschöne Natur auf dem Kerenzerberg zu nutzen.

Mit spezifisch gewählten Sportarten und Bewegungsanregungen unterstützen wir die Fähigkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen.

Wir üben, mit Stärken und Schwächen umgehen zu lernen, wir bieten Möglichkeiten sich und andere im Spiel und in der Gruppendynamik zu erleben und wir bieten die Möglichkeit die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen zu stärken.

Unsere Projektidee entstand im Rahmen von verschiedenen Sportstunden im Freien.

Uns Leitern ist aufgefallen, dass Orientierung für unsere Sportler/innen ein wichtiges Lebensthema ist. Zudem fehlt manchmal die Fähigkeit, sich anhand einer Skizze oder einer Karte orientieren zu können. Das hat uns zum Entscheid geführt ein Projekt zum Thema ORIENTIERUNGSLAUF zu starten.

Wir möchten Sportstunden anbieten, in denen die Orientierungsfähigkeit unterstützt und gefördert wird. Mit diesem Projekt ist auch viel Bewegung und Freude an der frischen Luft verbunden.

**Ferner ist unser Projekt darauf ausgerichtet, unsere Teilnehmer/innen zu sensibilisieren, dass Orientierung im Leben sehr wertvoll sein kann. Wer bin ich? Was will und kann ich? Wo bin ich und wo will ich hin? Wie gelange ich mehr und mehr zurück in mein selbstbestimmtes Leben?**

In Anlehnung an das Leitbild des Menzihuus nutzen wir die Eigenschaften des Orientierungslaufes, bei denen geübt und erfahren werden kann, sich immer wieder neu zu orientieren. Genauer bedeutet dies Wege wählen , einen Punkt erreichen und sich dann wieder neu orientieren bis zum Ziel.

Um dies unseren Sportlern zu ermöglichen, passen wir das Kartenmaterial den individuellen Fähigkeiten an. Dies bedeutet, dass wir zum Teil handgefertigte einfache Wegbeschreibungen in Text oder Bild anbieten. Es können auch Symbole oder Personen als Ziele eingesetzt werden. Bei erfahrenen Kartenlesern bieten wir herkömmliche Kartenausschnitte an und erschweren die Aufgabe mit verschiedenen Übungsstrecken im Gelände. Ebenso passen wir den Schwierigkeitsgrad der Laufstrecke dem Trainingsstand und der Bewegungsmöglichkeit der Teilnehmenden entsprechend an.

Eine gute Organisation, klare Abmachungen, Entscheide über die Gruppenzusammensetzung und Begleitung durch Betreuungspersonen sind wichtige Voraussetzungen, die zu bedenken und zu organisieren sind, damit das Projekt erfolgreich umgesetzt werden kann.

**So wird OL für unsere Sportler/innen eine Möglichkeit, die bewegt auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene.**

## **Projektschwerpunkte**

**Wir möchten mit unserem Projekt den Orientierungs – Sinn anregen und damit viel in Bewegung bringen.**

**Besonders möchten wir das Zusammenspiel von körperlicher und geistiger Bewegung fördern.**

**Die Sportstunden sind aufeinander abgestimmt. Es findet ein kontinuierlicher Aufbau statt, bei dem die einzelnen Komponenten des Orientierungslaufes geübt und verbunden werden.**

## **Projektbeschreibung**

Wir nutzen Sportstunden à 60 Minuten für unser Projekt und wiederholen die Übungssequenzen nach Bedarf.

In den ersten Stunden legen wir den Schwerpunkt darauf, dass ein **geschützter Rahmen** geboten wird, um sich besser konzentrieren zu können. Dazu nutzen wir einen Hallenparcours und handgezeichnete Pläne.

**Durch das Lesen und Interpretieren des Kartenmaterials werden die Sportler/innen durch den Parcours geführt.**

Die Übersichtlichkeit in der Halle und die bekannten Turngeräte stärken das Selbstvertrauen, der Aufgabe gewachsen zu sein. Durch den Rahmen der Turnhalle bieten wir Reizabschirmung. Das hilft vor allem den Sportler/innen, die Schwierigkeiten haben mit der Konzentration und/oder im Lesen und Interpretieren der Pläne.

Die Zielpunkte in Form von Turngeräten ( z.B. das Balancieren auf einem „Bänkli“ oder einer Slackline, an Ringen von Matte zu Matte Schwingen oder das Umwerfen von Holzkuben mittels Ball) bieten die Möglichkeit, nebst dem Orientierungssinn in den jeweiligen Bewegungen weitere Sinne anzuregen (zum Beispiel das

Gleichgewicht, sich spüren im Raum, den Sehsinn oder Dosieren von Kraft ).

Sie lockern zudem die Stimmung auf und bereiten Freude.

Der Parcours sollte den Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sein. Wir haben mehr und weniger versierte und erfahrene Sportler/innen, das ermöglicht uns unter anderem auch anspruchsvollere Aufgaben zu stellen. Es bedingt aber auch, dass wir immer wieder Vereinfachungsmöglichkeiten und Hilfsmittel miteinbeziehen und anbieten.

Weitere Sportstunden planen wir in der freien Natur in der Nähe der Gebäude. Wir absolvieren einen „Frisbeeminigolftrail“.

Den Schwerpunkt legen auf die **Orientierung im Freien**. Es werden dadurch mehr Umgebungsreize gesetzt. Das Kartenmaterial wird den Fähigkeiten der einzelnen Sportler/innen neu angepasst. Hier ändert sich die Zielformulierung. Neu sind es Körbe, in die der Frisbee versenkt werden soll. Die Körbe sind gut ersichtlich verteilt auf dem Gelände und auf der Karte durch ein Symbol gekennzeichnet. Der **Weg von Ziel zu Ziel wird länger** als in der Halle und führt um die Gebäude. Die gut ersichtlichen Gebäude erleichtern die Orientierung im Freien und können mit verschiedenen Farben gekennzeichnet werden.

Haben alle an Sicherheit dazugewonnen absolvieren wir einen herkömmlichen OL , jedoch ohne Zeitmessung.

Wir haben die komfortable Möglichkeit, bereitstehende OL-Geräte und im Gelände platzierte Zielobjekte zu nutzen. Fehlt diese Möglichkeit, kann man bei OL – Verbänden Material ausleihen oder Ziele selber gestalten, zum Beispiel in Form von Stempel und Stempelkissen oder Stanzen und Lochzangen, die an den jeweiligen Zielpunkten platziert werden.

Den Schwerpunkt legen wir in diesen Stunden auf das **Interpretieren des Landkartenmaterials**. Sind einige Sportler/innen dazu nicht fähig, bieten wir auf der Karte Vereinfachungen an ( z.B. mit Farben oder mit Worten beschriebene Gebäude oder Symbole, mit denen Neigungen/Steigungen gekennzeichnet werden ).

Wir wählen die Umgebung wieder in Gebäudenähe, versierte OL Läufer werden ins erweiterte Gelände geführt.

Zum Abschluss der Projektstunden absolvieren wir alle in Kleingruppen einen OL im erweiterten Gelände.

Die Herausforderung besteht in der **Orientierung in wechselnder Umgebung und im Überwinden von schwierigerem Gelände ( Wald- und Wiesenwege, verschiedene Bodenbeschaffenheiten wie Wurzeln, Kies, Treppen ect. )**. Die Zielpunkte sind nun nicht immer auf Anhieb ersichtlich und müssen daher gesucht werden. Dies erfordert mehr Sicherheit im Kartenlesen. Zudem wird der **Teamgeist durch das gemeinsame Suchen gefördert**.

Die Teilnehmer welche nicht in der Lage sind sich selbständig zu orientieren werden in die Kleingruppen integriert.

Unseren erfahrenen OL Läufern bieten wir in dieser Stunde an, ihre Zeit zu messen, wodurch sie lernen, mit diesem zusätzlichen Druck umzugehen.

Nicht immer ist die Motivation für unsere obligatorische Sportstunde vorhanden, aber immer wieder löst unser Zusammensein ein entspannendes Lachen, Freude und Erfolgserlebnisse aus.

Mit dieser Bestärkung möchten wir Leiter der Sportstunde unseren Teil zu mehr Lebensqualität beitragen und einen geschützten Rahmen bieten, um im Bereich Bewegung vielfältige Erfahrungen zu sammeln, die eng mit den Lebensthemen verknüpft werden können. Dieser Effekt entspricht dem Konzept des Menzihuus, welches Angebote zur Freizeitgestaltung anbietet mit dem Ziel, den Teilnehmer-/innen neue Impulse zur Lebensgestaltung zu setzten.

Unser Projekt ist so gewählt, dass es angepasst werden kann, an einfachere und andere Ausgangslagen. Eine Turnhalle, Wald und Wiesen sind also nicht zwingend notwendig.

Werden Hilfsmittel wie zum Beispiel ein Rollstuhl genutzt oder ist die Bewegungsfähigkeit in einem anderen Bereich eingeschränkt, sollte der Weg entsprechend gewählt werden und ausreichend Unterstützung angeboten werden.

Anpassungen für kognitiv- und wahrnehmungsverminderte Personen können vielfältig und individuell erarbeitet werden. Das Kartenmaterial ist nicht zwingend notwendig.

**Mit diesen Hilfestellungen kann es vielen Menschen möglich werden, die Sportart OL in ihrer Vielfalt kennen zu lernen und Bewegung in der Natur zu erleben.**