

# Top 10 Tipps

## für Trainer\*innen

Hier sind 10 wichtige Hinweise, die Dir beim Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung helfen können, alle Athlet\*innen mit einzubeziehen und allen eine gleichberechtigte Teilnahme zu ermöglichen.

### 1 Zeige Respekt

Respekt ist die Grundlage im Umgang miteinander. Zeige den Athlet\*innen Anerkennung und Wertschätzung, nicht nur für ihr sportliches Engagement!

### 2 Leiste Beziehungsarbeit

Eine positive Beziehung zu den Athlet\*innen ist die Basis einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Nimm Dir Zeit, die Sporttreibenden als Menschen kennenzulernen!

### 3 Zeige Gelassenheit

In vielen Trainingssituationen dauert es bei Athlet\*innen etwas länger. Gib ihnen diese Zeit und bleibe gelassen!

### 4 Wähle eine geeignete Sportstätte

Sicherheit steht an erster Stelle. Wenn Du mit Athlet\*innen Sport treiben möchtest, solltest Du eine Sportstätte wählen, die für die Aktivitäten und das Niveau angemessen ist.

### 5 Nutze einfache Sprache

Verwende in der Kommunikation mit Athlet\*innen leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau! Vermeide dabei Fremdwörter und Schachtelsätze! Demonstrationen und das Zeigen von Übungen und Bewegungen können zusätzlich hilfreich sein.

### 6 Hör zu

Gib den Athlet\*innen im Training nicht nur Anweisungen, sondern höre ihnen auch zu! Auf diese Weise erfährt man etwas über ihre Bedürfnisse.

### 7 Trainiere zielgruppenorientiert

Die Athlet\*innen sollten im Vordergrund des Trainings stehen. Ermittle deren Bedürfnisse, Interessen und Ziele und orientiere die Trainingsplanung daran!

### 8 Sei methodisch flexibel

Verschiedene Athlet\*innen reagieren unterschiedlich auf diverse Trainingsmethoden. Finde heraus, welche zu Deiner Zielgruppe passen und wende diese flexibel an!

### 9 Erweitere die Stärken

Plane die Trainingseinheit so, dass vor allem bereits bestehende Stärken der Athlet\*innen weiterentwickelt werden! Dies fördert ihr Selbstwertgefühl.

### 10 Achte auf aktive Teilhabe

Gib den Athlet\*innen Raum, eine eigene Meinung zu entwickeln und wertvolle Beiträge zu leisten! Ermutige sie dazu!

Ansprechpartnerin  
**Franziska Weidner**

Email: [franziska.weidner@specialolympics.de](mailto:franziska.weidner@specialolympics.de)  
Mobil: +49 (0)176 - 813 544 74

**Special  
Olympics  
Deutschland**

