



Ausschreibung Halt dich fit!

SPECIAL OLYMPICS ist weltweit die größte, vom IOC anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und Mehrfachbehinderung. Sie wurde 1968 in den USA durch die Familie Kennedy gegründet. Special Olympics hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern und Erwachsenen mit geistiger Behinderung und deren Sportpartnern und Sportpartnerinnen durch ganzjähriges, regelmäßiges Sporttraining und Wettbewerbe in einer Vielzahl von olympischen Sportarten dauerhaft die Möglichkeit zu geben, körperliche Fitness zu entwickeln, Mut zu beweisen, Freude zu erfahren und dabei Begabungen, Fähigkeiten und Freundschaften mit ihren Familien, anderen Special Olympics Athleten und Athletinnen und der Gemeinschaft zu teilen.

Derzeit kann Sport jedoch nur eingeschränkt und Wettbewerbe von Special Olympics in üblicher Form können bis voraussichtlich Ende August gar nicht stattfinden. Wir möchten daher mit „Halt dich fit!“ einen Anreiz zur sportlichen Betätigung und zum sportlichen Wettstreit im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten setzen und die Kommunikation unter unseren Mitgliedern fördern.

- Datum:** Beginn frei wählbar, Ende: 15. Juli 2020
- Ort:** in den Einrichtungen, Vereinen, Familien
- Veranstalter:** Special Olympics Deutschland in Sachsen-Anhalt e. V. (SOSA)
- Ansprechpartner:** Susann Albrecht, Tel. 0345 / 5216 5750, Handy 0177 / 5960 962
E-Mail: susann.albrecht@sachsen-anhalt.specialolympics.de
- Anmeldefrist:** keine Anmeldung notwendig
- Teilnehmerzahl:** Es gibt keine maximale Teilnehmerzahl. Je mehr Athleten und Athletinnen mitmachen, desto besser!
- Teilnahmeberechtigung:**
Teilnahmeberechtigt sind Athleten und Athletinnen mit geistiger und mehrfacher Behinderung sowie Unified-Partner (Athleten und Athletinnen ohne geistige Beeinträchtigung). Die geistige Beeinträchtigung muss bei mindestens der Hälfte der Teilnehmer vorliegen (Ausnahme: Familien). Es gibt kein Mindestalter.
- Teilnehmergebühr:**
Die Teilnahme ist kostenfrei. Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine Teilnahmegebühr auf freiwilliger Basis zu entrichten. Gebührenliste und Rechnung werden auf Anfrage versendet.

**Allgemeine Information:**

Die Durchführung der einzelnen Wettbewerbe erfolgt in den Einrichtungen und Familien unter Einhaltung der aktuellen gesetzlichen Regelungen zum Sport treiben und der Abstands- und Hygieneregeln. Verantwortung und Haftung liegen ebenfalls im Bereich der Einrichtungen und Familien. Die Zeitpunkte für die einzelnen Aufgaben können innerhalb des Wettbewerbszeitraumes frei gewählt werden. Eine Ausnahme stellt der Spendenlauf dar. Dieser endet am 30.06. Da außerdem alle Spenden, die am 07.06. eingehen, für unseren Landesverband bestimmt sind, freuen wir uns über Teilnahme und Zusendung von Bildmaterial in der Woche vom 01.-07.06. ganz besonders. Die Ergebnisse aller Wettbewerbsaufgaben werden in die Ergebnislisten eingetragen. Bitte schauen Sie sich diese vorher an, damit Sie wissen, welche Werte erfasst werden müssen. Erfasst werden unter anderem Anzahl und Namen der Teilnehmenden und die erreichten Werte. Die Erfassung erfolgt pro Disziplin. Die Teilnehmenden und deren Anzahl dürfen von Disziplin zu Disziplin variieren. Es ist ebenso möglich, nur an ausgewählten Disziplinen teilzunehmen.

Sehr gern können Fotos, Videos oder sonstige Beiträge, z.B. Texte erstellt werden. Die Beiträge können jederzeit an SOSA gesendet werden: per E-Mail an buero@sachsen-anhalt.specialolympics.de (als Anhang, über WeTransfer, als Link zu einer Cloud usw.) oder per Nachrichtendienst an die Handynummer 0177 / 5960 962 (per SMS, Whats App, Telegram, Messenger). SOSA wird regelmäßig Beiträge veröffentlichen, z.B. auf der Facebookseite unseres Landesverbandes:

<https://www.facebook.com/special.olympics.sachsenanhalt>

Hinweise zum medizinischen Einverständnis, Datenschutz und Film- und Fotoerlaubnissen:

Die medizinische Verantwortung liegt bei den Einrichtungen/Familien/Athleten und Athletinnen. Jede teilnehmende Delegation muss die „Einwilligung zur Datenverarbeitung“ abgeben. Falls SOSA Fotos und Videos zur Verfügung gestellt werden, muss die Erklärung zu „Rechteeinräumung Film und Foto“ vorliegen.

Wertung und Ehrung

Die ausgefüllten Ergebnislisten müssen bis zum 15.07. an SOSA zurück gesendet werden (per E-Mail an buero@sachsen-anhalt.specialolympics.de oder per Post an Special Olympics Sachsen-Anhalt, Rathausstr.8, 06108 Halle (Saale).

Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde zugesendet. Es gibt Urkunden für den 1.-8. Platz und Teilnahmeurkunden. Unter allen Teilnehmenden, die mindestens 7 der 10 Disziplinen absolviert haben, wird außerdem ein Überraschungspaket verlost!

SOSA behält sich Änderungen im Ablauf und in der Wertung vor.

Bei Fragen und Anregungen sind wir gern für Sie da. Wir wünschen viel Spaß beim Durchführen der Wettbewerbe gemäß des Special-Olympics-Eids: „Ich will gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben!“



Ausschreibung in Leichter Sprache

Special Olympics Sachsen-Anhalt ruft zu einem Wettbewerb auf.
Der Wettbewerb ist anders als sonst.

Was ist anders?

Wegen des Corona-Virus dürfen wir uns nicht treffen, um den Wettbewerb gemeinsam zu machen.

Deswegen wird der Wettbewerb zu Hause oder in der Einrichtung durchgeführt.

Der Wettbewerb heißt: Halt dich fit!

Es gibt 10 Aufträge.

Sie haben mehrere Wochen Zeit, um die Aufträge zu machen.

Die Aufträge fördern die Gesundheit und die Bewegung.

Die Ergebnisse schicken Sie uns zu, damit wir eine Auswertung machen können.

Wenn Sie möchten, können Sie uns auch Fotos oder Videos oder Texte schicken.

Wir zeigen Ihre Beiträge zum Beispiel auf Facebook.

Dann können alle sehen, was die anderen machen.

Die Aufträge sollen ein Gemeinschaft-gefühl erzeugen.

Wie findet die Sieger-Ehrung statt?

Alle Teilnehmenden bekommen eine Urkunde.

Es gibt Platzierungs-Urkunden für den 1. bis 8. Platz.

Es gibt Teilnahme-Urkunden für alle weiteren Teilnehmenden.

Unter allen Teilnehmenden, die an mindestens 7 Wettbewerben teilnehmen, verlosen wir eine Überraschung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Wettbewerb.

Wir freuen uns auf tolle Ergebnisse und Fotos!



Wettbewerbs-Aufträge

1. Spendenlauf Special Olympics

- Mach mit beim Special Olympics Spendenlauf!
- Du kannst entscheiden: wo du läufst, wann du läufst, wie lange du läufst und mit wem du läufst.
- Zum Beispiel im Haus oder im Park.
- Du kannst auch Fahrrad fahren oder Inline-skaten.
- Du kannst die Laufnummern verwenden, die wir mitschicken.
- Wie viele Kilometer hast du geschafft?

2. Fitness-Übungen mit Athleten-Sprecherin Lea

- Bei Fitness-Übungen trainiert man Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Unsere Athleten-Sprecherin Lea zeigt euch ihre 10 Lieblings-Übungen.
- Jetzt bist du dran: Mach alle Übungen nach!
- Kleiner Tipp: Mach dir coole Musik dazu an!

3. Gesunde Ernährung

- Bereitet gemeinsam ein gesundes Essen zu. Hier könnt ihr nachschauen, was gesundes Essen ist:
<https://gesundheit-leicht-verstehen.de/uebersicht-gesundheit/ernaehrung/>
- Teilt uns mit, was ihr gekocht oder geschnitten oder gebacken habt. Ihr könnt uns auch sehr gern ein Foto von eurem fertigen Essen schicken oder das Rezept.

4. Lauf-Formen finden

- Geh raus oder mach einen Spaziergang!



- Du kannst das mit einer Gruppe machen.
- Findet verschiedene Formen der Fortbewegung. Zum Beispiel Hüpfen, Entengang, Rennen...
- Jeder kann eine oder mehrere Ideen haben. Alle anderen machen mit. Wer kommt am weitesten?
- Wie viele Lauf-Formen findet ihr?

5. Mach es vor – Wer macht mit?

- Überleg dir eine sportliche Übung, die du gut kannst. Führe sie 10 mal aus. Du kannst zum Beispiel 10 Runden rennen.
- Finde nun jemanden der mitmacht und führt diese sportliche Übung gemeinsam durch.
- Tipp: Du kannst deine Sport-Freundin oder deinen Sport-Freund auch anrufen und ihr führt die Übung gemeinsam am Telefon durch.
- Wie viele Nach-Machende konntest du finden?

6. Mandala legen

- Ein Mandala ist ein kreis-rundes Muster. Man kann Mandalas legen oder malen. Dabei kann man sich gut entspannen.
- Mach einen Spaziergang ins Grüne. Nimm eine Tasche mit und sammle Natur-Materialien. Das können zum Beispiel kleine Steine, Blätter, Blüten, Halme oder Zweige sein. Legt ein Mandala mit den gesammelten Natur-Materialien! Sehr gern könnt ihr uns ein Foto schicken!
- Zusatz-Aufgabe: Mandala (aus-)malen

7. Sportarten-Pantomime

- Sportarten-Pantomime ist ein Spiel und geht so:



- Mache eine Sportart vor! Du kannst dazu deinen Körper benutzen. Du darfst aber nicht sprechen. Du kannst zum Beispiel mit dem Fuß in die Luft schießen. Die Mitspielenden müssen die Sportart erraten. Dann ist der Nächste oder die Nächste mit Vormachen dran.
- Wie viele Sportarten könnt ihr vormachen und erraten?
-

8. Sportliches Dreierlei: Kniebeuge, Hampelmann und Liegestütz

- Wer schafft die meisten Kniebeuge in 1 Minute?
- Wer schafft die meisten Hampelmänner in 30 Sekunden?
- Wer schafft die meisten (Kniestand-)Liegestütze?

9. Zähl-Werkstatt

- Die Aufgabe kann im Zimmer oder im Freien durchgeführt werden.
- Sucht euch etwas aus, das mehrfach vorhanden ist. Zum Beispiel die Schuhe im Regal oder die Bäume auf der Wiese. Zählt sie!
- Wie viele verschiedene Dinge habt ihr gezählt? Was gab es am meisten und wie viel?

10. Zielwurf mit dem Ball

- Du brauchst verschiedene Bälle und Ziele. Zum Beispiel einen Fußball, einen Tennisball und einen Luftballon und ein Tor, einen Eimer und einen leeren Wäschekorb.
- Die Bälle sollen in das passende Ziel geworfen werden. Einen Fußball darf man auch in das Ziel schießen.
- Es kann drinnen oder draußen gespielt werden. Du hast 10 Versuche mit jedem Ball.
- Wie viele Treffer konntest du erzielen?