

## Inhalt

In Bewegung bringen.....	3
<i>Theorie für die Praxis: Der Laufclub 21</i> .....	3
Danksagungen .....	7
Warum dieses Buch?.....	9
In Bewegung bringen.....	10
<i>Sport für Menschen mit Down-Syndrom?</i> .....	10
<i>Was ist beim Training zu beachten?</i> .....	11
<i>Konsequenzen</i> .....	12
<i>Die Anpassung des Körpers für Ausdauersport</i> .....	13
<i>Training</i> .....	14
<i>Sind unter solchen Bedingungen überhaupt (individuell unterschiedliche) Höchstleistungen möglich?</i> .....	17
Wie funktioniert der Laufclub 21? .....	18
<i>Die Initiative Laufclub 21: Entstehung und Erfolge</i> .....	18
<i>Wie alles begann</i> .....	18
<i>Das Problem</i> .....	18
<i>Die Lösung</i> .....	19
<i>Organisation und Struktur</i> .....	20
<i>Unsere Sportler sind keine Kinder</i> .....	20
<i>Unerwartete Probleme</i> .....	22
<i>Der Laufclub 21 lernt dazu</i> .....	22
<i>Integration darf nicht an den Grenzen eigenen Wissens und Vorstellungen enden</i> .....	23
<i>Hü oder Hott? Praktische Problembewältigung</i> .....	24
<i>Das Meisterschaften-Problem</i> .....	25
<i>Die Leistungsgrenzen der Menschen mit Down-Syndrom sind uns noch lange nicht bekannt</i> .....	27
<i>Der Nachtlauf — ein Beispiel</i> .....	28
<i>Lauf ABC</i> .....	33
<i>Laufpartner: Coach und Sportlerinnen</i>	
<i>— ein festes Team</i> .....	34
Wettkämpfe.....	36
<i>Auf Wettkampfteilnahmen vorbereiten</i>	
<i>— Lärm und Gedränge</i> .....	38
Gesundheit durch Ausdauersport .....	41
<i>Mental: Erfolge und Selbstbewusstsein durch Sport</i> .....	41
<i>Motivation</i> .....	41
<i>Entfernung begreifen</i> .....	43
<i>Selbstbewusstsein durch Sport</i> .....	45
<i>Erfolgserlebnisse sind der Schlüssel</i> .....	47

<i>Physisch: einige gesundheitliche Aspekte.....</i>	<i>50</i>
<i>Jeder läuft sein Tempo .....</i>	<i>50</i>
<i>»Benefit« für den Alltag? .....</i>	<i>51</i>
<i>Nicht ohne meinen Doktor .....</i>	<i>52</i>
<i>Was könnte überhaupt im Wege stehen oder das Training einschränken? .....</i>	<i>53</i>
<i>Einsteiger-Trainingsplan für Sportler mit Down-Syndrom .....</i>	<i>55</i>
<i>I. Anpassen an die Trainingsroutine .....</i>	<i>56</i>
<i>II. Grundfitness zu Beginn .....</i>	<i>58</i>
<i>III. Koordinationsübungen — Integration von zu ... .....</i>	<i>59</i>
<i>IV. Zuführung von Flüssigkeiten und Nährstoffen ... .....</i>	<i>61</i>
<i>V. Dehnen .....</i>	<i>62</i>
<i>Ein Plus an Chromosomen — ein Plus für die Gesellschaft? .....</i>	<i>64</i>
<i>Die Familie mit dem Plus ... an Terminen.....</i>	<i>64</i>
<i>Inklusive Gesellschaft — »Mit« statt »Mangel« .....</i>	<i>66</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben und brauchen ein Mehr an Zeitbedürfnis.....</i>	<i>66</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben ein Mehr an Aufmerksamkeit für Ihre Wünsche.....</i>	<i>67</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben ein Mehr an Ruhebedürfnis .....</i>	<i>67</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben und brauchen ein Mehr an Einfühlungsvermögen .....</i>	<i>68</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben ein Mehr an Zielfokussierung.....</i>	<i>69</i>
<i>Menschen mit Down-Syndrom haben ein Mehr an der Fähigkeit das Schöne zu sehen .....</i>	<i>69</i>
<i>Was bedeutet Inklusion?.....</i>	<i>70</i>
<i>Inklusion bedeutet eben nicht alle »Nischen« aufzulösen.....</i>	<i>71</i>
<i>Schwimmgruppe .....</i>	<i>73</i>
<i>Der Marathon zum Welt-Down-Syndrom-Tag .....</i>	<i>75</i>
<i>Heilpraxis — Down-Syndrom Beratungsstelle .....</i>	<i>80</i>
<i>Chinesische Medizin.....</i>	<i>82</i>
<i>Vereinsstatistiken.....</i>	<i>85</i>
<i>Links .....</i>	<i>86</i>
<i>Portraits.....</i>	<i>87</i>