

Inhalt

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

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