NR. 36 | SOMMER 2022
MITMACH – MÄDCHENMAGAZIN – MITTENDRIN
bvkm – Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Mimmi

SPORT UND BEWEGUNG

SPORT FÜR ALLE
GROSSER TRAUM PARALYMPICS
STARKE FRAU

Liebe Mimmi-Leserinnen,

Sport und Bewegung sind für alle Menschen gut. Ich selber mache gerne Yoga, um meinen Körper zu dehnen. Dabei kann ich aber gut vom Alltag abschalten. Ich habe schon viele Sportarten ausprobiert, vor allem als Kind. Aktuell bin ich gerade auf der Suche nach einer neuen Sportart. Ich wäre gerne aktiver. Da kommt diese Ausgabe der Mimmi genau richtig.

In dieser Ausgabe erfahrt ihr ganz viel über Sport und Bewegung. Anne Züll erklärt Euch, warum Sport und Bewegung so wichtig ist. Anne Züll macht deutlich, dass das aber nicht immer gleich Hochleistungssport sein muss. Wichtig ist, das man selber den ersten Schritt zu mehr Bewegung macht. Viele von Euch haben den ersten Schritt schon gemacht. Ihr geht reiten und tanzen, betreibt eine Kampfsportart, fahrt mit dem Motomed, hüpft, schwimmt mit Delphinen und lauft zu Fuß. Ihr seid also sehr vielseitig unterwegs.

Und wenn aus Sport mehr wird? Ich bin großer Fan der Olympischen und Paralympischen Spiele. Ich gucke beide sehr gerne im Fernsehen an. Daher habe ich mich sehr gefreut, dass in dieser Ausgabe drei Sportlerinnen ihren Paralympischen Sport vorstellen. Sie erzählen auch, wie es bei den Paralympischen Spielen in Tokio war. Und Merle erzählt Euch, wie sie das mit dem Parasport auch noch neben der Schule hinbekommt. Wenn das nicht motiviert, selber mehr Sport zu machen!

Eure
Susanne Ellert

Die nächste Ausgabe der Mimmi erscheint Ende 2022.

In Bewegung bleiben

Ida

Ida erzählt für die Mimmi, wie sie sich gerne bewegt und wovon sie ein „Fan-Girl“ ist.

Ich bin jemand, der zu Fuß unterwegs ist. Oder ich nutze die öffentlichen Busse und Bahnen. Ich bin Fußgängerin. Ich bin jemand, der eigentlich gerne alleine draußen spazieren geht zum Abschalten. Ich habe aber eigentlich nicht immer Lust und Zeit, einfach mal so rauszugehen. Ich mache eigentlich wenig Sport.

Mit acht Jahren habe ich angefangen zu tanzen. Aber während Corona ist es leider weggefallen. Da ich auch von zu Hause ausgezogen bin. Aktuell bin ich ab und zu aktiv unterwegs und mache Sport in meiner Freizeit. Ich bin in einem Volkstanz-Verein. Wenn ich schon Sport mache, mache ich es lieber alleine, weil ich mich selbst motivieren kann und ich dann meine Ruhe für mich habe. Ich brauche Spaß und Motivation und Disziplin, um Sport durchzuziehen. Ich würde ganz gerne mal Yoga ausprobieren. Ich bin ein kleines Fan-Girl vom Bodybuilding.

Alles Glück dieser Erde ...

... liegt auf dem Rücken der Pferde

Ich bewege mich am liebsten mit Laufen draußen. Ich bin eine Fußgängerin und ich gehe gerne zu Fuß und ich nutze nicht was anderes, um mich zu bewegen.

Ich bin früher mal zum heilpädagogischen Reiten gegangen. Mit fünf Jahren habe ich angefangen. Die ersten Jahre habe ich voltigiert. Das sind Turnübungen auf dem Pferd. Ich bin mit Pferden das erste Mal auf einem Hof in Kontakt gekommen. Danach habe ich mit dem Voltigieren angefangen und nach dem Voltigieren, als ich Jugendliche war, mit dem Reiten angefangen. Ich war einmal in der Woche zum heilpädagogischen Reiten. Ich war dann in einer Reitgruppe.

Ich habe das aufgeben mit dem Reiten. Ich konnte nicht mehr weiter reiten, wegen meiner Gesundheit. Ich bin sehr gerne geritten auf dem heilpädagogischen Hof. Ich habe immer Muskelkater bekommen vom Reiten und habe viel Kraft gebraucht zum Reiten. Ich gehe nun manchmal auf diesen Hof zu den Pferden. Ich brauche die Kraft zum Laufen draußen.

Ich möchte keine Sportart ausprobieren. Ich habe früher bei meiner Schwester zugeguckt, als sie Einrad gefahren ist in einer Mannschaft. Ich gucke keinen Sport im Fernsehen. Ich gucke mir nur die Ergebnisse vom Fußball im Fernsehen an. Ich habe früher mal ein Fußballspiel im Stadion angeschaut, da hat Borussia Dortmund gegen 1. FSV Mainz 05 gespielt. Ich bin ein Fußball-Fan von Borussia Dortmund.

Lena

Geduld, Durchhaltevermögen und starke Nerven!

Nancy Poser ist Parabocciaspielerin und Betreuungsrichterin am Amtsgericht Trier. Sie trainiert in Bad Kreuznach und ist ein bekanntes Gesicht auf den Boccia-Turnieren des bvkm.

Mimmi: Was müssen sich unsere Leserinnen unter paralympischem Boccia vorstellen?
Nancy: Boccia ähnelt dem bekannten Spiel Boules – jeder Spieler versucht seine Bälle möglichst nah an den sogenannten „Jack Ball“ zu bringen. Im Unterschied zu Boules wird Boccia jedoch indoor gespielt und mit Lederbällen mit Granulatfüllung. Außerdem gibt es einige Spieler, die aufgrund ihres Handicaps zum Spiel eine Rampe nutzen.

Mimmi: Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?
Nancy: Ich kannte Boccia schon von klein auf aus meiner Zeit in der Förderschule. Später habe ich nach einer Sportart gesucht, die ich auch mit meiner geringen Kraft ausführen kann. Dann erfuhr ich zufällig von einem Schnupperkurs „Boccia“ beim damaligen Bundestrainer Jürgen Erdmann-Feix in Bad Kreuznach.

Mimmi: Wie muss man sich deine Entwicklung als Sportlerin vorstellen?
Nancy: Bis 2018 habe ich nur national gespielt und Medaillen bei Deutschen Meisterschaften gewonnen. Dann wurde ich auf einen Sichtungslehrgang der Nationalmannschaft eingeladen. Seither bin ich auch international aktiv.

Mimmi: Wie müssen sich unsere Leserinnen eine Trainingseinheit vorstellen?
Nancy: Das kommt darauf an. Wenn man neues Material hat, neue Bälle zum Beispiel, besteht ein großer Teil des Trainings daraus, dieses kennenzulernen, Ball-Längen zu mes-

Nancy Poser (in der 1. Reihe in der Mitte) bei den Deutschen Boccia-Meisterschaften

sen, Richtungen auszutarieren usw. Ansonsten gibt es verschiedene Übungen, wie zum Beispiel Legen, Drücken usw. Und manchmal spielt man Trainingsspiele.

Mimmi: Welche Ausrüstung benötigst du?
Nancy: Für ein Turnier benötige ich mindestens 6 blaue, 6 rote sowie einen weißen Ball. Jeder Ball hat eine andere Härte. Dazu benötige ich meine Rampe, um zu zielen und einen Pointer zum Auslösen.

Mimmi: Welches war für dich dein wichtigster und schönster Sieg?
Nancy: Das war bei der Europameisterschaft in Sevilla 2021. Das Viertelfinale war wohl mein überraschendster Sieg. Ich glaubte, gar nicht gewinnen zu können, da meine Gegnerin eigentlich diejenige im Turnier mit dem besten Weltranglistenplatz war. Dazu kam, dass an diesem Tag fast das gesamte Team eine Lebensmittelvergiftung hatte und ich eigentlich das gesamte Spiel hindurch nur an eine Toilette denken konnte, eigentlich also völlig unkonzentriert war. Und auf einmal hatte ich gewonnen. Der wichtigste Sieg war aber dann wohl das Halbfinale, in dem ich mir meine Silbermedaille sicherte.

Mimmi: Welche sportlichen Ziele stehen für dich zeitnah an?
Nancy: Ich hoffe, dass mein Weltranglistenplatz mich für die Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro im kommenden Dezember qualifiziert und mein Fernziel ist dann die Teilnahme an den Paralympics in Paris 2024.

Lust auf Boccia?
Wer Lust bekommen hat, den Sport auszuprobieren, sollte sich erkundigen, wo in der Nähe Boccia, auch Hallenboccia oder Para-Boccia genannt, angeboten wird. Der bvkm ist gern behilflich bei der Vermittlung von Kontakten. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich die Deutschen Meisterschaften 2022 am 29. Oktober live in Berlin anzusehen.

Nähere Informationen unter:
www.bvkm.de
(Veranstaltungen des bvkm)

mit.machen

FILM AB!

bvkm-Projekt „mit.machen – Eure Ideen für freie Zeit” veröffentlicht Kurz-Filme

Lust mal etwas Neues auszuprobieren? Habt ihr schonmal Yoga oder Rollstuhl-Zumba ausprobiert? Fehlen euch manchmal auch gute Ideen, um die freie Zeit zu gestalten? Dann sind die neuen Filme aus dem bvkm-Projekt „mit.machen – Eure Ideen für freie Zeit!“ genau das Richtige!

Rollstuhl-Zumba
Runter vom Sofa und die Musikboxen aufgedreht! Eine erfahrene Rollstuhl-Zumba-Trainerin lädt direkt am Bildschirm zum Mitmachen ein.

Indoor-Sport
Die eigenen vier Wände eignen sich hervorragend, um sich sportlich zu betätigen: Socken-Basketball, Schuh-Slalom, Flaschenwerfen oder Stifte balancieren, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

bvkm. Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK

AOK-Bundesverband Die Gesundheitskasse.

Boccia – Eine Sportart für alle
Wer körperlich stark eingeschränkt ist, findet im Boccia eine tolle Möglichkeit, Sport zu machen, vom Freizeithobby bis zur Wettkampfebene. Auch Cross-Boccia lernt ihr im Film kennen: Das funktioniert auch auf dem Rasen oder auf Treppen.

Und demnächst erscheinen noch:
- **Yoga ohne Barrieren**
- **Vorlesen einmal anders**
- **Online-Stammtisch gründen**
- **Glücks-Momente im Glas**
- **Barrieren erkunden (Sozialraum erkunden, Barrieren aufspüren)**

Alle Filme könnt ihr euch auf unserer Homepage ansehen. Dort kommen nach und nach auch die neuen Filme hinzu. Scannt einfach den Code oder folgt dem Link:
https://bvkm.de/lp/mit-machen-videos/

Das Medienprojekt Wuppertal hat die Filme gedreht und das Team vom bvkm bei der Planung begleitet. Viele Personen aus den Mitgliedsorganisationen des bvkm haben mitgewirkt und standen teilweise sogar vor der Kamera. Bei den Kurz-Filmen war es dem bvkm wichtig, dass Menschen mit Behinderung aktiv mitwirken und ihre Themen und Ideen vorstellen können. Dadurch ist es gelungen, dass Menschen mit Behinderung in, an und durch Medien teilhaben können und sichtbar werden.

Die Kurz-Filme sind zu großen Teilen barrierefrei gestaltet. Das heißt: Die Kurz-Filme haben Untertitel und eine Übersetzung in Gebärdensprache.

Ihr wollt weiterhin gute Freizeit-Tipps? Dann schaut immer wieder auf unserer Internet-Plattform **www.bvkm.de/mitmachen** vorbei!

Habt ihr selbst noch gute Freizeit-Ideen?
Schickt sie uns gern an:
freizeit@bvkm.de

„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“

Astrid Lindgren

DIE LETZTE SEITE

Astrid Lindgren war eine Schriftstellerin. Sie erfand unter anderem Pippi Langstrumpf, Ronja Räubertochter und Madita. Alles Mädchen, die ihre ganz eigenen Ideen haben. Sie lassen sich von niemandem unterkriegen und gehen ihren eigenen Weg. Astrid Lindgren nutzte ihre Bekanntheit, um sich unter anderem für Kinderrechte und Tierrechte einzusetzen.