

## „Runter vom Sofa, rauf auf die Bahn“

Menschen mit und ohne Behinderung für Bewegung zu motivieren, ihnen den Mehrwert des gemeinsamen Sporttreibens aufzuzeigen und Vereinen einen Anstoß zu geben, ein regelmäßiges inklusives Bewegungsangebot zu schaffen – das sind die Ziele eines Kooperationsprojektes verschiedener Organisationen und Initiativen, die sich dafür den Stellenwert des Deutschen Sportabzeichens zu Nutze machen, dieses aber um digitale Angebote ergänzen wollen.

„Das Sportabzeichen ermöglicht einen niedrigschwelligen Einstieg in den Sport, da eine unmittelbare Vereinszugehörigkeit, die Interessierte vielleicht abschreckt, kein Muss ist. Dennoch ist es gerade als Angebot für Menschen mit Behinderung noch wenig verbreitet, da der Prüfer bzw. die Prüferin zur Abnahme eine Zusatzqualifikation braucht“, sagt Ines Prokein, Referentin für Nachwuchsgewinnung beim Hessischen Behinderten- und Rehabilitations- Sportverbandes e.V. (HBRS) und Mitbegründerin des „Sportabzeichens to go“, das sich langfristig als neues Format etablieren und Türen öffnen soll. So zumindest lautet der Anspruch der zuständigen Arbeitsgruppe, die sich außerdem aus Initiatoren des Landessportbundes Hessen e.V. sowie der Projekte „Wir gehören dazu“ (Special Olympics Hessen), „RinkA“ (Hochschule Fulda), „ViiAS“ (Sportkreis Darmstadt-Dieburg) und „Mit Dir inklusiv im Sport“ (Landesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte Hessen e.V. und Sportjugend Hessen) zusammensetzt. Getreu dem Motto „Runter vom Sofa, rauf auf die Bahn“ werden hessenweite Trainingsangebote implementiert, die auf die Absolvierung des Sportabzeichens vorbereiten sollen, sich aber nicht nur auf das einmal im Monat stattfindende Online-Training stützen, sondern auch zwischen den Einheiten durch wechselnde Challenges ergänzt werden. „So kann beispielsweise die Aufgabe gestellt werden, bis zum nächsten Training gemeinsam 100 Kilometer erlaufen oder ein bestimmtes Schrittziel erreichen zu wollen“, erklärt Anne Effe vom Projekt „Wir gehören dazu“. Neben der Vermittlung wohnortnaher Sportabzeichen-Treffs sei es außerdem geplant, einen „rotierenden Sportabzeichen-Treff“ zu installieren, der an wechselnden Standorten in ganz Hessen explizit Menschen mit Behinderung ansprechen und zur Teilnahme ermutigen soll. „Zudem können wir durch die vorbereitenden Online-Trainings die Wintermonate überbrücken, in denen es oftmals an alternativen Bewegungsangeboten fehlt“, berichten die Initiatoren.

### Teaser

Menschen mit und ohne Behinderung für Bewegung zu motivieren, ihnen den Mehrwert des gemeinsamen Sporttreibens aufzuzeigen und Vereinen einen Anstoß zu geben, ein regelmäßiges inklusives Bewegungsangebot zu schaffen. Das sind die Ziele eines Kooperationsprojektes, das auf Initiative von Special Olympics Hessen, des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes e.V. (HRBS), des Landessportbundes Hessen e.V. sowie der Projekte „RinkA“ (Hochschule Fulda), „ViiAS“ (Sportkreis Darmstadt-Dieburg) und „Mit Dir inklusiv im Sport“ (Landesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte Hessen e.V. und Sportjugend Hessen) ins Leben gerufen wurde und sich den Stellenwert des Deutschen Sportabzeichens zu Nutze machen will. Gemeinsame Trainingseinheiten im Online- und Präsenzformat, kreative, sportliche Challenges und ein rotierender Sportabzeichen-Treff, der hessenweit explizit Menschen mit Behinderung ansprechen und zur Teilnahme ermutigen soll, zählen zu den zentralen Elementen des „Sportabzeichens to go“, die Inklusion im und durch Sport fördern sollen.

Ansprechpersonen: Anne Effe und Ines Prokein

Mail: [info@sportabzeichentogo.de](mailto:info@sportabzeichentogo.de)

Tel: 0175-7839173

[www.sportabzeichentogo.de](http://www.sportabzeichentogo.de)

Unsere erste Auftaktveranstaltung findet im Rahmen des Sport- und Spielfestes am 27.06.21 in Darmstadt-Dieburg statt:

<https://sportkreis-darmstadt-dieburg.de/digitales-sport-spielfest>

Hier der Link zum Online-Training „Sportabzeichen to go“, das im Zeitfenster von 12.00-12.45 Uhr stattfindet:

<https://zoom.us/j/96383840780?pwd=UmdYbGNhcFpyTUJtZTJKRmUrdDJHQQT09>

Wer sich für das „Sportabzeichen to go“ interessiert und Informationen zu weiteren Veranstaltungen bekommen möchte, kann sich hier anmelden:

