

EMOKI – Sport für alle!

Corinna Sänger / Marton Konkoly

EMOKI – Emotion – Motivation – Bewegung. „EMOKI – Sport für alle!“ war anfangs ein Projekt der gemeinnützigen Pfennigparade Phoenix Schulen und Kitas GmbH. Das Konduktive Förderzentrum und der Sportverein DJK München-Haidhausen e. V. machten sich gemeinsam auf den Weg, inklusiven Sport umzusetzen.

Inklusion ist ein wichtiges Ziel in der Pfennigparade. Um daran anzuknüpfen, hat die Stiftung Pfennigparade im Sportbereich für Kinder mit und ohne Behinderung Fördermöglichkeiten unter dem Projektnamen „EMOKI – Sport für alle!“ entwickelt. Anlass zu dem Projekt EMOKI war die Wintersportwoche Skibob 2010. An dieser Wintersportwoche nahmen 10 Kinder mit körperlicher Behinderung teil und waren begeistert. Um die Sportprogramme für alle Interessent:innen zugänglich zu machen und inklusiv anbieten zu können, wurde ein passender Sportverein gesucht. Der Sportverein DJK München-Haidhausen erfüllte die Rahmenbedingungen (Behindertengerechte Zugänge zu Umkleiden, sowie zu Sport- und Schwimmhallen) und ermöglichte durch die soziale Bereitschaft des Vorstandes die Umsetzung des Projekts „EMOKI – Sport für alle!“. Ab April 2011 wurde in der neugegründeten Abteilung für Behinderten- und Inklusionssport im Rahmen einer 3-jahrigten Projektunterstützung durch Aktion Mensch, die die professionelle Arbeit einer Sportwissenschaftlerin und weiteren Inklusions-Assistent:innen ermöglichte, das Sportangebot kon-

tinuierlich erweitert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung konnten aus Schwimm-, Hallen- und Outdoorsport-Angeboten wählen. Nach Abschluss der Förderung waren die Strukturen soweit aufgebaut – insbesondere die Zusammenarbeit zwischen dem Sportverein und dem Sportbereich der Phoenix Schule so gefestigt – dass der unbedingte Wille der Weiterführung vorhanden war – auch unter erschwerten Bedingungen. Die Abteilung hatte mittlerweile so viele Mitglieder gewonnen, dass die Arbeit der Sportwissenschaftlerin als Minijob weitergeführt werden konnte. Inklusiv Sportangebote wurden über den BSV im Rahmen von EiSs gefördert. Heute, im Jahr 2022, ist die Abteilung für Behinderten- und Inklusionssport EMOKI eine tragende Säule im Sportverein. Es gibt kontinuierlich inklusive Sportangebote wie Mutter-Kind-Turnen, Sportspiele, Klettern, verschiedene Schwimmkurse und Bogensport. Wir bei EMOKI bieten verschiedene Sportangebote in der Halle, im Wasser und Outdoor an: Es gibt kontinuierlich laufende Sportangebote und verschiedene Kurse, die nur für eine bestimmte Dauer laufen.

EMOKI bietet vielfältige, inklusive Sport- und Bewegungsangebote.



Foto: EMOKI

Eine INSEL für alle – mitten in München

Jasmin Simoneit / Anett Pinter

Die INSEL ist ein inklusives Sport- und Freizeitgelände von circa 8.000 Quadratmeter Größe und liegt malerisch im Englischen Garten in München, direkt am Oberföhringer Wehr. Diese beliebte Oase bietet Natur, Sport und Erlebnis für alle und jeden. Mit Spenden und institutionellen Förderungen (z. B. Sternstunden e. V., Bayerische Landesstiftung, Aktion Mensch aber auch privaten Spendern) wurde das Gelände barrierefrei um- und ausgebaut. Dabei glänzt die INSEL nach der Eröffnung im Juni 2021 nun mit einem rollstuhlgerechten Zugang, einer Tartanbahn, einem geräumigen „Clubhouse“ sowie barrierefreien Umkleiden – mit Duschen und Pflegemöglichkeiten. Im nächsten Schritt wird eine Geschäftsführerin eingestellt und ein Verein gegründet, der die Sport-, Freizeit- und Kulturangebote künftig organisieren soll.

Das weitläufige Gelände soll aber nicht „nur“ Sportplatz in München sein und werden, es präsentiert sich auch als ein Ort der Auszeit, der Leichtigkeit, der Abwechslung, der Geselligkeit, der Bewegung und des Miteinanders mit Spaß und Vorfreude. Hier wurde bereits jetzt die ungezwungene Begegnung der Sportler:innen, Zuschauer:innen und Ehrenamtlichen mit und ohne Behinderung perfekt umgesetzt. Die gemeinnützigen Organisationen der Pfennigparade bieten bereits heute eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten für Menschen mit und ohne Behinderung wie zum Beispiel Race Running, Skibob-Events, Bogenschießen, Bibliothek, Schach, Kulturveranstaltungen und vieles mehr. Inklusion durch Natur, Sport, Gesundheit, Bildung und Freude am gemeinsamen Tun bekommt durch die INSEL einen guten Ort mitten in einer Großstadt. Diese Kombination ist einzigartig und für die Pfennigparade eine große Chance, Begegnungsmöglichkeiten für alle zu schaffen und Inklusion in München und Umgebung voranzubringen. Das Angebot soll damit Vorreiter im Bereich inklusiver Sport- und Freizeitangebote im Großraum München werden. Die Sport-, Natur- und Freizeitangebote richten sich an Vereine, Verbände, soziale Partnereinrichtungen, Unternehmen, Kinder, Familien, Alleinerziehende und Erwachsene mit und ohne Behinderung. Im Mittelpunkt steht die gelebte Inklusion, der Spaß am Sport und einer aktiven Freizeitgestaltung – gemeinsam sollen alle Einschränkungen in den Hintergrund rücken und bestenfalls für einige Zeit vergessen werden.

Volltreffer – Pfeil und Bogen für alle

Zusammen mit dem DJK-Haidhausen bietet der Verein EMOKI eine breite Palette unterschiedlicher Sportaktivitäten an, so zum Beispiel Bogenschießen. In den Sommermonaten treffen sich die Interessent:innen dazu auf dem INSEL-Gelände. Wird das Wetter kälter, zieht man in die Turnhalle des konduktiven Förderzentrums der Stiftung Pfennigparade um. Der beliebte Sport mit Pfeil und Bogen ist seit 2014 ein festes Kursangebot, das seit Beginn ganzjährig stattfindet. Eine Altersbeschrän-



Foto: Anett Pinter

kung gibt es dabei nicht. Auch für Geschwister mit und ohne Behinderung, Eltern mit ihren Kindern, Großeltern mit Enkeln, sogar ganze Familien, ist es zugänglich. Bogenschießen ist eine der ältesten Sportarten. Der Sport wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt. Besondere Merkmale sind dabei Ruhe und Konzentration, um zu einem immer gleichbleibenden Schussablauf zu erlangen. Das Resultat ist sofort sichtbar. Bogenschießen ist Bewegung, Koordination, Konzentration und Entspannung, unabhängig von körperlicher Konstitution, Bildungsstand, Alter, Sprache. Ziel ist beim Bogenschießen nicht nur eine neue Bewegungsform, den Schussablauf, zu erlernen, sondern auch die positive Prägung, Stärkung, ganzheitliche Förderung und Entfaltung der Persönlichkeit zu erweitern. Dank der breiten Differenzierungsmöglichkeiten in Material und Techniken können auch Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen, sogar mit starken Hör- oder Sehbehinderung, das Schießen erlernen. Die Materialauswahl ist sehr vielfältig und ermöglicht eine weitgehende Individualisierung der Schützen. Therapeutisches, konduktiv spezifisch ausgebildetes Fachpersonal steht den Schützen dabei zur Seite (**s. dazu auch diese Ausgabe, S. 40 ff.**)

Die Pfennigparade und die INSEL haben es sich zum Ziel gesetzt, diese großartige Freizeitbeschäftigung in ihrem Angebot anzubieten. Geplant sind weitere Standorte sowie der Ausbau von Kooperationen.

Anett Pinter ist langjährige Bogensporttrainerin aus Leidenschaft und ausgebildete Diplom-Konduktorin in der Stiftung Pfennigparade.

Jasmin Simoneit arbeitet für die Stiftung Pfennigparade und unterstützt das INSEL-Team.

Kontakt:

E-Mail: insel@pfennigparade.de

<https://www.pfennigparade.de/freizeit/insel/>

Die Stiftung Pfennigparade ist Mitgliedsorganisation des bvkm.

Unsere Sportarten:

- **Sportspiele:** In dieser Sportstunde werden Kinder mit und ohne Behinderung sportartübergreifend gefördert.
- **Schwimmen für Alle**
- **Sportschwimmen:** Für Kinder und Jugendliche, die sich ohne Hilfsmittel frei und sicher im Wasser bewegen können. Im Schwimmunterricht werden die Schwimmtechniken Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling erlernt und gefestigt sowie die Ausdauer geschult. Die Teilnahme an Schwimmwettkämpfen ist möglich.
- **Bogenschießen:** Im Kurs werden die Grundfertigkeiten der 14.000 Jahre alten Kunst des Bogenschießens erlernt.
- **Eltern-Kind-Turnen:** Durch Lauf- und Singspiele, erstes Erproben von Turngeräten und vielem mehr wird der Spaß an der Bewegung gefördert.
- **Klettern (findet momentan nicht statt)**
- **Skibob (im Winter)**

Bei uns stehen ALLE im Mittelpunkt. Bereits für die Kleinen bieten wir Spiel und Spaß in der Turnhalle an; gemeinsam wird über Mattenberge geklettert, in den Ringen geschaukelt und hoch vom Kasten heruntergesprungen. Für Kinder und Jugendliche bieten wir Sportspiele und Schwimmen an; zusammen in der Turnhalle Spiele spielen, verschiedene Sportarten ausprobieren, gemeinsam Parcours überwinden und Spaß an der Bewegung zu haben. Im Wasser wird gemeinsam nach Ringen getaucht, Frosch – Hampelmann – Fisch geübt und die Schwerelosigkeit des Wassers erlebt. Ebenfalls bieten wir für Jugendliche und Erwachsene das Bogenschießen an. Immer mit unserem Leitgedanken: Sport für ALLE! Seit 2015 haben sich die Angebote immer mal wieder verändert; es kamen Angebote dazu oder sind wieder weggefallen, die Grundangebote sind geblieben. Wir versuchen stets, neue Angebote zu schaffen und zu erweitern, und suchen auch dafür immer engagierte, kreative und motivierte Übungsleiter:innen. Der DJK Haidhausen war der erste Verein in München, der sich für Inklusionssport geöffnet hat! Unsere Angebote finden in den Schulen und Schwimmbädern der Pfennigparade statt. Von Haus aus ist dort alles barrierefrei und für jeden zugänglich gemacht worden. Durch die INSEL haben wir ein weiteres Areal dazu gewonnen, das komplett barrierefrei ist. Nach wie vor gestaltet es sich als nicht ganz einfach, Übungsleiter:innen zu finden. Durch die Zusammenarbeit mit der Pfennigparade und der Phoenix konnten im Bereich von Therapeut:innen, Konduktor:innen und Pädagog:innen immer wieder Personen mit Interesse für den inklusiven Sport gefunden werden. Übungsleiter:innen mit Know-How zu den Themen Behinderung, Förderung und Inklusion zu finden, womit die meisten Sportvereine kämpfen,

ist durch diese Zusammenarbeit etwas leichter. Die Assistenz ist in unserem Bereich enorm wichtig. Ohne Inklusionshelfer:innen und Ehrenamtliche wäre es zum Teil nicht möglich, Sportangebote durchzuführen. Oft benötigen viele Teilnehmende Unterstützung oder Hilfe bei der Ausführung der Übungen oder müssen während des Sports auf die Toilette. Übungsleiter:innen können zwar eine interessante und abwechslungsreiche Stunde planen, aber damit sie gelingt, braucht man die Inklusionshelfer:innen und Ehrenamtliche. Eine sehr große Nachfrage besteht beim Schwimmen. Leider ist es sehr schwer, Schwimmlehrer:innen mit Lizenzen im Behindertenbereich zu finden. Oft warten Eltern mit ihren Kindern viele Monate, um einen Platz in einem Schwimmkurs zu bekommen. Weiterhin ist das Kinderturnen auch sehr gefragt. Auch hier haben wir eine lange Warteliste. Sowohl die Kinder mit Behinderung als auch die Kinder ohne Behinderung lernen, die unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sport miteinander zu leben. Diese Erfahrungen im Inklusionssport haben uns ermutigt, die Sportangebote nicht nur im Hallensport, sondern auch im Wasser- und Outdoorsport zu erweitern. Wir wollen das Inklusionspotenzial weiter steigern: Freude und Spaß an der Bewegung entdecken, Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln und sich wohlfühlen, den Kindern einen aktiven, gesunden und bewegten Lebensstil vermitteln, Familienaktivitäten fördern, Grenzen und Vorurteile abbauen, Inklusion durch Sport fördern. Neben Freizeitsportangeboten wollen wir auch zum Wettkampf- und Leistungssport hinführen. Wir möchten uns mit den Teilnehmenden wieder an Wettkämpfen beteiligen; so kann jede:r Sportausübende die „Früchte“ des Trainings sehen, sich mit Gleichaltrigen messen und den Erfolg erleben. Wir möchten wieder mehr Sportfeste, Wettkämpfe und Aktionstage veranstalten, auf denen inklusiv Sport getrieben werden kann, verschiedene Sportarten ausprobiert werden sollen und das Projekt EMOKI bekannter werden soll. Wir wünschen uns, dass alle Menschen, die Lust auf Sport haben, auch die Gelegenheit dazu bekommen, egal, ob über Verein, Fitnessstudio oder Volkshochschule. Inklusion soll nicht nur im Sport umgesetzt werden! Mit viel Wertschätzung, Geduld und Akzeptanz ist das – unserer Ansicht nach – der Weg zum Ziel.

Corinna Sänger, Ergotherapeutin der Phoenix, arbeitet derzeit 4 Stunden wöchentlich in diesem Job. EMOKI ist für sie ein tolles Projekt! Da sie schon länger als Übungsleiterin bei EMOKI tätig war, hat sie keine Sekunde gezögert, die Aufgaben als Abteilungsleitung anzunehmen.

Marton Konkoly, stellvertretender Abteilungsleiter, Kinderpfleger, ist seit 2013 als festes Mitglied bei EMOKI dabei, mit diversen Ausbildungen und viel Erfahrung im Behindertensport. Zu seinen Sportangeboten gehören Sportschwimmen, Sportspiele und bald auch das Bogenschießen.

Kontakt:

E-Mail: info@emoki-sport.de, www.emoki-sport.de