

Young Athletes ist ein Bewegungsprogramm von Special Olympics. Es wurde für Kinder mit Beeinträchtigungen im Alter von 5 bis 9 Jahren entwickelt. Das Ziel ist, die Kinder in Bewegung zu bringen und ihnen die ersten Schritte in den Sport zu ermöglichen.

Die Kinder sollen neue Dinge ausprobieren, verschiedene Reize erleben und einfache Übungen aus Special Olympics Sportarten kennenlernen. Im Young Athletes Programm gibt es kein Richtig oder Falsch. Es gibt keinen festen Start, kein festes Ende und keine festen Reihenfolgen. Die Kinder müssen auch nicht aufeinander warten. So können sie frei und ohne Druck spielen und trainieren. Die Kinder wählen selbst, was sie machen möchten, und können jederzeit die Station wechseln. Oft entstehen dabei sogar ganz neue, ungeplante Übungen.

In der Mappe sind alle Elemente des Programms aufgelistet und kurz erklärt. Jedes Mal kann neu entschieden werden, welche Stationen genutzt werden, in welcher Reihenfolge und wie viele. Wenn möglich, dürfen die Kinder selbst auswählen und die Stationen auch selbst aufbauen. Der Kreislauf im Uhrzeigersinn bleibt immer gleich. Er bildet den Rahmen rund um den Ruhebereich. Dort können Pausen gemacht oder gemeinsame Übungen durchgeführt werden. Gruppenübungen, zum Beispiel mit dem Schwungtuch, eignen sich gut für den Start oder den Abschluss als kleines Ritual. Der Ruhebereich in der Mitte sollte möglichst abgegrenzt werden, zum Beispiel mit Langbänken.

Viel Spaß beim Ausprobieren, Austoben und Bewegen!