

LebensGroß

We work for
tomorrow



Leitfaden für gesundheitswirksame Bewegung für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Das Forschungs-Projekt BEMIB

bewegungswissenschaften.uni-graz.at



Körperliche Bewegung ist **jede Bewegung, für die man Muskeln braucht**. Bei körperlicher Bewegung verbraucht man **mehr Energie als in Ruhe**.

1. WAS IST KÖRPERLICHE BEWEGUNG?

Für körperliche Bewegung braucht man (große) Muskel-Gruppen und Energie. Stehen, sitzen und liegen sind keine körperliche Bewegung. Auch ganz kleine Bewegungen zählen nicht zur körperlichen Bewegung, zum Beispiel

- Spielen am Computer oder am Handy
- Tippen am Computer oder auf dem Handy

Ein anderes Wort für körperliche Bewegung ist **körperliche Aktivität**.



2. IST KÖRPERLICHE BEWEGUNG WICHTIG?

Alle Menschen sollten regelmäßig körperliche Bewegung machen. Das ist wichtig für die Gesundheit. Wer regelmäßig körperliche Bewegung macht, bleibt gesund.

Man bekommt zum Beispiel seltener

- hohen Blutdruck
- Depression
- Krebs
- Alzheimer

Regelmäßige körperliche Bewegung hat noch viele andere Vorteile:

- Man fühlt sich besser.
- Man ist zufriedener mit dem Leben.
- Man schläft besser.
- Man stärkt seine Muskeln.
- Man bekommt mehr Ausdauer.
- Man bleibt auch im Alter gesünder.
- Man merkt sich Dinge leichter und länger.



3. WIE KANN MAN KÖRPERLICHE BEWEGUNG IM ALLTAG MACHEN?

Viele Menschen glauben: Nur Sport ist körperliche Bewegung. Aber man kann auch im Alltag körperliche Bewegung machen. Hier sind einige Beispiele dafür:

- **In der Freizeit:** Spaziergehen, Wandern, Spielen im Garten, Tanzen, Krafttraining, verschiedene Sportarten.
- **Zu Hause und im Garten:** Staubsaugen, Aufräumen, den Müll wegbringen, Pflanzen setzen.
- **Arbeit:** Gegenstände tragen, Treppensteigen, körperlich anstrengende Berufe (zum Beispiel Gärtner:in, Kellner:in, Botendienste)
- **Wege von einem Ort zum anderen:** Zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad oder im mechanischen Rollstuhl fahren, einkaufen gehen, in die Arbeit gehen

4. DIE ÖSTERREICHISCHEN BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN

In den österreichischen Bewegungs-Empfehlungen steht, wie man durch körperliche Bewegung gesünder wird und gesund bleibt.

Diese Empfehlungen gelten für alle Erwachsenen:

o **Jede Woche: Ausdauer-Bewegung**

Mindestens 2 ½ bis 5 Stunden mit mittlerer Anstrengung
oder
1 ¼ bis 2 ½ Stunden mit hoher Anstrengung
oder
eine Mischung aus mittlerer und hoher Anstrengung

Mittlere Anstrengung bedeutet:

Man atmet ein bisschen schneller.

Das Herz schlägt ein bisschen schneller.

Man kann noch sprechen, aber nicht mehr singen.



Hohe Anstrengung bedeutet:

Man atmet sehr schnell.

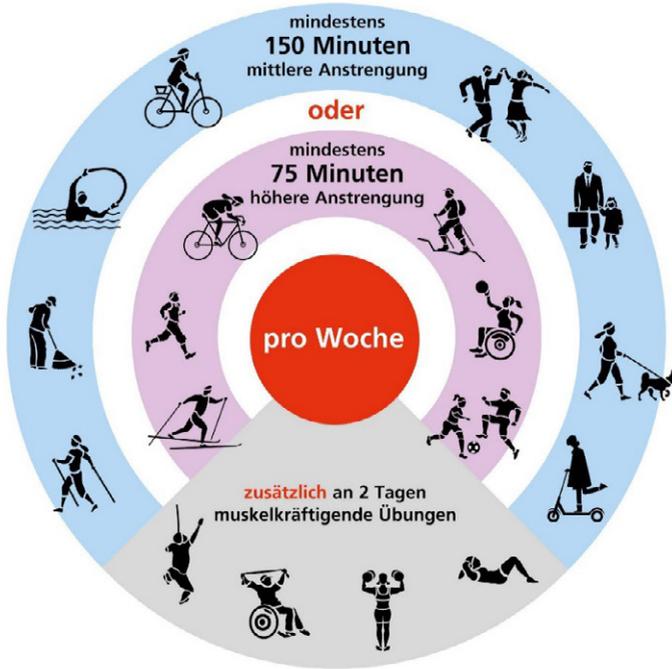
Das Herz schlägt sehr schnell.

Man kann fast nicht mehr sprechen.

o **An 2 Tagen in jeder Woche: Muskel-Training**

Dabei sollen alle großen Muskel-Gruppen trainiert werden:
Beine, Hüfte, Rücken, Bauch, Schultern und Arme.





Österreichische Bewegungsempfehlungen 2020

Außerdem steht in den Bewegungs-Empfehlungen:

- Verbringe wenig Zeit ohne körperliche Bewegung, zum Beispiel mit Fernsehen, Sitzen, Liegen. Mache zwischendurch immer wieder körperliche Bewegung, am besten mit mittlerer und hoher Anstrengung.
- Jede Minute mit Bewegung ist besser als keine Bewegung.
- Wer sich bisher nur sehr wenig bewegt hat, gewinnt durch mehr Bewegung im Alltag die meisten Vorteile.

Zu den Bewegungs-Empfehlungen finden sich im Internet unter fgoe.org/bewegungsempfehlungen

- Videos
- Übungen
- weitere Informationen



Einfache Übungen für ein Muskel-Training

Übung für die Schulter:



Übung für die Arme:



Übung für die Beine:



i

Material:

Zum Beispiel Wasserflaschen.

Führe **jede Übung** mit **8 bis 12 Wiederholungen** durch.

Mache **jede Übung** insgesamt **3 Mal**.

5. DAS FORSCHUNGS-PROJEKT BEMIB

i

BEMIB ist die Abkürzung für
**„Bewegung erforschen mit Menschen
mit intellektueller Beeinträchtigung“.**

Bei BEMIB haben Menschen mit
Lernschwierigkeiten und Menschen
ohne Lernschwierigkeiten gemeinsam
geforscht.

Die Forscher:innen wollten zum Beispiel herausfinden:

- Was wissen Menschen mit Lernschwierigkeiten über körperliche Bewegung?
- Welche körperliche Bewegung machen Menschen mit Lernschwierigkeiten am liebsten?
- Was wünschen sich Menschen mit Lernschwierigkeiten für ihre körperliche Bewegung?

Das waren die Ergebnisse von BEMIB:

Viele Menschen mit Lernschwierigkeiten

- wissen zu wenig über körperliche Bewegung
- sind nicht in einem Sport-Verein
- kennen die österreichischen Bewegungs-Empfehlungen nicht

Gründe dafür könnten sein:

Es gibt die österreichischen Bewegungs-Empfehlungen bisher nicht in einfacher Sprache.

Manche Begleiter:innen und Assistenz-Personen wissen wenig über das Thema.

Es gibt viele Gründe, warum man körperliche Bewegung macht. Dazu gehören zum Beispiel

- Gesundheit
- Leistung
- Freude an der Bewegung
- Gutes Aussehen
- Bereitschaft zum Risiko



Für Menschen mit Lernschwierigkeiten sind vor allem die Gesundheit und die Freude an der Bewegung wichtig.

Das ist auch so bei Menschen mit Lernschwierigkeiten, die schon bei den Special Olympics mitmachen.

Viele Menschen mit Lernschwierigkeiten wollen außerdem gemeinsam mit anderen Menschen körperliche Bewegung machen.

6. TIPPS ZUR KOMMUNIKATION ÜBER KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Wie kann man mit Menschen mit Lernschwierigkeiten über körperliche Bewegung sprechen?

Welche Angebote für körperliche Bewegung sind interessant?

- Halten Sie keinen Vortrag!
Besser ist ein Gespräch oder eine Diskussion.
- Fragen Sie, was sich die Menschen unter körperlicher Bewegung vorstellen. Dann kann man darüber diskutieren.
- Erst danach kann man über die Themen körperliche Bewegung und Gesundheit und über persönliche Erfahrungen reden (Dazu gehören die Punkte 1. und 2.).

Besprechen Sie:

- Nicht nur Sport ist körperliche Bewegung. Körperliche Bewegung gibt es auch in vielen Bereichen im Alltag (Punkt 3.).
- Besprechen Sie die Beispiele mit Hilfe von Bildern. Finden Sie gemeinsam weitere Beispiele im Gespräch.
- Zwischen den Alltags-Bereichen gibt es keine genauen Grenzen. Zum Beispiel kann man in der Arbeit oder auch in der Freizeit zu Fuß gehen.

Sprechen Sie zum Schluss über die österreichischen Bewegungs-Empfehlungen (Punkt 4.).

Überlegen Sie gemeinsam mit der Gruppe:

Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen?

Versuchen Sie gemeinsam mehr Bewegung im Alltag zu machen (Punkt 3.) Dazu passen einfache Kraftübungen und inklusive Sport-Angebote. Sie finden diese Information unter Punkt 4. und auf der nächsten Seite.



Besonders wichtig ist:

Die **körperliche Bewegung** soll **Freude** machen.

Kontaktadressen für (inklusive) Sportangebote:

- **Inklusive Sportangebote in der Steiermark (Sportfinder)**
sportfinder.at
- **Move on to Inclusion (MOI)**
www.lebensgross.at/freizeit/move-on-to-inclusion/
- **Special Olympics Österreich**
specialolympics.at/kontakt/
- **Österreichischer Behindertensportverband**
www.obsv.at/kontakt/

Kontaktadressen für Rückfragen:

- **Institut für Bewegungswissenschaften, Sport & Gesundheit**
Universität Graz
Mozartgasse 14/I, 8010 Graz
+43 316 380–8326
bewegungswissenschaften@uni-graz.at
bewegungswissenschaften.uni-graz.at
- **Forschungsbüro Menschenrechte**
LebensGroß
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, 8010 Graz
+43 676 845278764
forschungsbuero@lebensgross.at
www.lebensgross.at/arbeit-und-begleitung/ateliers-und-werkstaetten/forschungsbuero/

IMPRESSUM

Das Forschungsprojekt BEMIB wurde von der Ludwig Boltzmann Gesellschaft gefördert.

Forschungsprojekt BEMIB

Forschungsbüro Menschenrechte (LebensGroß):

Stephanie Burgschwaiger, Christian Fast, Kurt Feldhofer, David Formayer, Nicolas Landl, Kevin Neubauer, Isabella Neumeister, Lena Petritsch, Cornelia Thonhauser

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport & Gesundheit (Universität Graz):

Marlene Jobst, Christoph Kreinbacher-Bekerle, Tobias Perkounig, Matteo Sattler

Illustrationen: Canva | Foto Grüner See: RLAND/Adobe Stock
Design: Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit, Universität Graz



