Laat kinderen met en zonder handicap samen opgroeien

Met 9 tips voor trainers

Samen Sporten op jouw club

Inclusief sporten op de vereniging hoeft niet ingewikkeld te zijn en levert veel op voor kinderen met én zonder beperking. Sporten is ook meer dan alleen trainen. Het is meedoen aan clubactiviteiten, uitkijken naar wedstrijden en samen plezier maken op de club! Kortom, een belangrijk middel om kinderen met en zonder beperking met elkaar te laten opgroeien. Zo leren ze van elkaar en gaan het vanzelfsprekend vinden dat anders zijn gewoon is.

Stichting het Gehandicapte Kind

Laat je inspireren door deze 9 tips voor trainers!

1. Jong beginnen

Vorm inclusieve groepen als de kinderen nog jong zijn. Zo leren kinderen met en zonder beperking dat het heel normaal en leuk is om samen te sporten.

2. Vanaf de start inclusief

Start als het kan gelijk met inclusieve trainingen. Laat ieder kind naar leeftijd en kunnen meedoen. Zo is er voor iedereen een uitdagende training mogelijk om persoonlijke doelen te halen.

3. Op hetzelfde tijdstip en veld

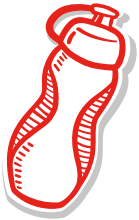
Trainen de kinderen nu in afzonderlijke groepen? Begin dan met trainen op hetzelfde moment. Zo komen de kinderen met elkaar in contact. Vanuit daar kun je de opstap maken naar een –deels- gezamenlijke training.

4. Kijk en luister naar de behoefte

Elk kind is anders. Kijk en luister naar de behoefte en onderzoek samen de mogelijkheden binnen jullie club. Geef keuzes tijdens de training, in bijvoorbeeld intensiteit en moeilijkheid.

5. Betrek kinderen en ouders

Alles zelf bedenken is echt niet nodig. Ga in gesprek met de kinderen en hun ouders. Luister naar hun ervaringen en wensen. Daar komen vaak hele creatieve oplossingen uit.



6. Blijf proberen

Niet alles kan en hoeft gelijk te lukken. Blijf kijken en aanpassen. Geef niet op, maar probeer het nog eens.

7. Kijk wat werkt

Niet alleen elk kind verschilt, ook elke vereniging. Laat je inspireren door anderen en kijk wat werkt voor jouw club. Is er geen aangepaste groep? Dan kan er misschien met de hulp van een extra vrijwilliger worden gesport in de reguliere groep.

8. Wedstrijden voor iedereen

Vergroot het gevoel van volwaardig lid zijn van de club door samen toe te leven naar een wedstrijd. Zorg op de wedstrijddag voor een passend programma. Organiseer bijvoorbeeld een estafette waar iedereen aan kan meedoen.

9. Samen in het clubhuis

Niet alleen trainingen en wedstrijden zijn onderdeel van het clubgevoel. Ook meedoen aan alle leuke activiteiten daaromheen. Zoals gezellig kletsen na de training in het clubhuis of samen op kamp. Maak deze activiteiten toegankelijk voor iedereen.

Atletiektrainer Joyce: Door gelijktijdig te trainen, ontmoeten kinderen met en zonder beperking elkaar automatisch. Zo wordt het makkelijker om bijvoorbeeld samen een estafette te doen. Die is zeer geschikt, omdat je de teams zo kunt indelen dat het qua snelheid eerlijk verdeeld is en iedereen toch op zijn eigen tempo kan rennen.

Dankzij Frame Schaatsen kunnen kinderen met en zonder handicap ook op de ijsbaan Samen Sporten.

Samen Sporten bij de atletiekvereniging kan op meerdere manieren. In deze video zie je daar een inspirerend voorbeeld van. Kijk samen met trainers, ouders en kinderen wat werkt op jullie club!

Elk kind wil erbij horen

Stichting het Gehandicapte Kind vindt dat ieder kind samen met leeftijdgenootjes met en zonder handicap moet kunnen sporten bij de sportvereniging. Want sporten is leuk, het maakt je sterker en geeft een gevoel van ergens bij horen. Dat gunnen we iedereen.

Samen tegen eenzaamheid

De meeste kinderen leren leven met hun beperking. Hun grootste handicap is dat ze niet mee kunnen doen, nergens bij horen en zich daardoor eenzaam voelen. Met hulp van sportverenigingen, trainers, vrijwilligers en ouders kunnen we daar iets aan doen. Samen kunnen we concrete stappen zetten om kinderen met en zonder handicap samen te laten sporten.

Steun voor jouw vereniging

Binnen het programma Samen Sporten van Stichting het Gehandicapte Kind financieren we projecten waarbij kinderen met en zonder handicap elkaar ontmoeten.

- ✓ Dat kan door letterlijk samen te sporten.
- ✓ Maar ook door het mogelijk te maken dat kinderen met een handicap aan alle clubactiviteiten kunnen meedoen. Denk aan aangepast sportmateriaal of aanpassingen aan het clubhuis.
- ✓ Ook is het mogelijk om advies op maat te krijgen op de vereniging door een adviseur Samen Sporten.

Meer informatie

Ga voor meer informatie, inspiratie, verhalen en filmpjes naar: www.gehandicaptekind.nl/inclusiefsporten. Of neem contact op via: samensporten@gehandicaptekind.nl

Stichting het Gehandicapte Kind

www.gehandicaptekind.nl
info@gehandicaptekind.nl