

Nach den Trainings erzählt sie zu Hause mit Begeisterung davon, was sie neu gelernt hat.» Daneben besucht Elisa den Schwimmunterricht, ebenfalls ein Angebot von PluSport.

Freude im Alltag

Ein weiteres Highlight in Elisas Leben sind die Spaziergänge mit Familienhund Flocki. Sie liebe ihn, denn er sei ihr bester Freund, so Elisa. Elisa beeindruckt durch ihre vielseitigen Hobbys, die auch ihre kreative Ader aufzeigen. Sie malt gerne und drückt dabei ihre Gefühle und Gedanken in Farben und Formen aus. Schreiben ist eine grosse Leidenschaft von Elisa. So entspringen ihrer Fantasie Geschichten

oder sie schreibt darüber, was sie gegenwärtig beschäftigt. Auch das Hören von Geschichten und Musik sowie Tanzen gehören zu ihren Lieblingsbeschäftigungen.

Und wie stellt sie sich ihre Zukunft vor? Zurzeit besucht Elisa die zweite Oberstufe der Heilpädagogischen Schule Flawil und steht vor der Berufswahl. Sie kann sich Berufe vorstellen, die Kontakt zu Menschen und Kreativität vereinen, wie beispielsweise in der Gastronomie oder Hauswirtschaft. Das würde gut zu Elisa mit ihrer hilfsbereiten Art und positiven Ausstrahlung passen. Dann wird ihr Beruf zur Manege, wo sie im Rampenlicht steht. Denn auch dort gilt: üben, üben, üben. «Vorhang auf und Manege frei für Elisa!»



Impressum

Verlag und Redaktion

PluSport Behindertensport Schweiz
 Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
 T 044 908 45 00
 mailbox@plusport.ch



Auflage 50'000 Exemplare / erscheint 4x jährlich

Abonnement Im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten

Antenne Romande

Avenue du Grey 38A
 1004 Lausanne
 T 021 616 55 32

Haus des Sports

Talgut-Zentrum 27
 3063 Ittigen
 T 044 908 45 70

→ plusport.ch

Manege frei für Elisa

Manege frei für Elisa

Die glitzernde Zirkuswelt fasziniert Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermassen. In der Circus Academy Gossau gibt es montagabends inklusive Trainings für junge Artistinnen und Artisten mit und ohne Behinderung, angeboten von PluSport. Auf dem Programm stehen Kraft, Flexibilität und Koordination, welche für Akrobatik, Jonglage und Balanceakte wichtig sind und das Körpergefühl stärken.

den Wandspiegel und die Artistinnen und Artisten können diese korrigieren.

Debora Koch, Instruktorin der Circus Academy, und Sara Wetzel, PluSport-Leiterin, empfangen nach und nach die Artistinnen und Artisten im Alter von 8 bis 16 Jahren im Trainingsraum der Circus Academy Gossau. Die 16-jährige Elisa Wismer mit Trisomie 21 ist eine der Artistinnen mit Behinderung. Mit einem Lachen und wehenden blonden Haaren betritt sie den geräumigen Trainingsraum. Überall warten unzählige Requisiten und Trainingsgeräte darauf, zum Einsatz zu kommen. Eine grosse Bodenmatte dämpft bei Sprüngen und schützt bei möglichen Stürzen. Wie steht es mit der Körperhaltung? Ein prüfender Blick in

Nach der Begrüssungsrunde beginnt das Aufwärmen. Die Kinder springen einander im Kreis nach und schwingen dabei die Arme. Unter Anleitung von Debora und Sara hüpfen sie in Richtung des grossen Wandspiegels und laufen auf Händen und Füssen, was ihre Koordination herausfordert. Debora holt als erste Requisiten farbige Ringe hervor. Auf dem Boden ausgelegt, gilt es nun, in die Ringe zu hüpfen oder nur einen Fuss hineinzusetzen, Geschick meistern die Kinder die Übung. Mit den grossen Ringen wird geschwungen oder sie werden einander zugeworfen. Ein schwarzes Fass wird zum Schulen des Gleichgewichts genutzt. «Ich mag es, auf dem Fass zu sitzen und zu rollen», erzählt

Elisa lachend. Ihre Freude ist spürbar. Sie versucht verschiedene Posen auf dem Fass und bewegt sich geschickt. Mit Deboras Hilfe schafft sie es, auf dem Fass zu stehen.

Zirkusluft ohne Druck

Ohne Leistungsdruck und mit spielerischer Anleitung können die Teilnehmenden ihre Talente und Fähigkeiten entdecken sowie ihre Grenzen kennenlernen. Dabei werden wichtige körperliche und mentale Kompetenzen wie Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Teamgeist und Durchhaltevermögen gefördert. «Gerade Körperspannung und

Gleichgewicht sind von grosser Bedeutung – nicht nur für Kinder, sondern für alle und für das gesamte Leben», stellt Debora fest. In der Circus Academy stehen dennoch die Begeisterung für den Zirkus und der Spass an erster Stelle.

Elisa findet besonders viel Freude im Training bei der Circus Academy. Dort kann sie ihre kreative und körperliche Energie voll ausleben. Die artistischen Übungen und die gemeinschaftliche Atmosphäre geben ihr viel Selbstvertrauen und stärken ihr Selbstbewusstsein. Helena Wismer, ihre Mutter merkt: «Ich sehe, dass Elisa das Zirkustraining mental einfach guttut.

