

STAND UP
PADDLING

für ALLE
inklusive

Text in
„Leichte Sprache“





Dir macht Sport im Wasser Spaß?
Du hast Lust, was Neues zu machen?
Dann mach mit: Beim **StandUpPaddling**. Das ist ein
englisches Wort. Das spricht man:
Ständ - App - Päd- ling.
Das **kurze** Wort ist: **SUP**
Das spricht man: SSapp.
Du bekommst ein **Paddel**.





Ein Paddel ist ein **besonderer** Stock
So geht SUP:

Du stehst auf einem **besonderen**
Brett. Das Brett ist im **Wasser**.

Mit dem Paddel fährst Du das Brett
nach vorne.

Du lernst bei uns auf dem Brett zu
stehen. Du lernst mit dem Paddel
zu fahren.





Auch Menschen im **Roll-Stuhl** können mitmachen. Es gibt **besondere** Bretter für Roll-Stühle.

Auch blinde und sehbehinderte Menschen fahren mit dem Paddel.

Ein tolles Abenteuer.

Du kannst deinen Freunden davon erzählen.



SUP FÜR ALLE, Barriere frei Dieses Projekt...

...bietet Menschen mit Behinderungen einzigartige Möglichkeiten der Inklusion. Wassersport fördert das Miteinander sowie die Mobilität, verbessert körperliches und psychisches Wohlbefinden, stärkt das Selbstbewusstsein und macht vor allem Spaß. SUP Sport verbindet, baut Brücken, stärkt die soziale Integration und Inklusion. Wir wollen alle Menschen teilhaben lassen und niemanden ausschließen. Beim KSW agieren Behinderte und Nichtbehinderte auf Augenhöhe, so dass Teambildung entsteht. Der gemeinsame Wassersport führt zum Abbau von Vorurteilen, Berührungängsten und allgemeiner sozialer Distanz sowie Zunahme von Akzeptanz, Toleranz und Kooperation. Zudem wird sowohl die motorische als auch die kognitive Leistungsfähigkeit durch Wassersport geschult und gefördert. Wassersport stärkt Vertrauen in die eigene Kompetenz, den Alltag durch gesteigerte Mobilität selbstständig gestalten zu können, erhöht ihr Selbstkonzept und damit die allgemeine Lebensqualität.