

# Parasport skolan



**Idrott  
med plats  
för alla!**



# Det här är Parasportskolan!



Norton testar boxning.



Eira och Filippa i hinderbanan.

**V**ILL DU TA DIG FRAM i en vindlande hinderbana? Skjuta skott på mål? Göra roliga övningar på matta? Pricka rätt med bocciaklot? Och samtidigt träffa kompisar? Oavsett intresse och funktionsnedsättning – Parasportskolan har något för alla!

Här tränar varje barn utifrån sina egna förutsättningar, intressen och dagsform. Här är vi bra på att ta fram individuella övningar som barnen kan göra med rätt stöd, tålamod och tid. På Parasportskolan får man prova en mängd olika idrotter och träningsmoment under samma träningstillfälle.

**»Vi vill att fler barn med funktionsnedsättning hittar till rörelse och idrott.«**

om den utmaning det är starta en ny verksamhet, nå rätt målgrupp, hitta ledare och anpassa idrotter för barn med funktionsnedsättning – för vi har gjort det! Vi har utvecklat en välbeprövad metod, verktyg och material för att ni också ska lyckas.

**SÅ, HAR DU ETT BARN** med funktionsnedsättning som vill idrotta? Är ni en förening som vill ge fler barn möjlighet att träna? Vill ni starta en parasportskola? Hör av dig till oss! Tillsammans kan vi göra det möjligt för fler barn med funktionsnedsättning att hitta rörelse, idrott

och föreningslivet! Kontaktuppgifter hittar du på:

[www.parasportskolan.se](http://www.parasportskolan.se)



**Nu kör vi!**



Ted älskar bollsport.

## Initiativtagare [www.parasportskolan.se](http://www.parasportskolan.se)



**FILIPPA  
BOCANGEL**  
projektledare

» Jag brinner för att alla deltagare får uppleva känslan av att lyckas med en rörelse på egen hand. Vårt material för att även inkludera barn med flerfunktionsnedsättning kopplat till olika idrotter känns viktigt, nytänkande och kul!



**CHRISTOFFER  
PETERSSON**  
projektansvarig

» Med erfarenhet från flera lyckade Arvsfondsprojekt och IFAHs Parasportskola är vi trygga med att vårt koncept funkar. Vi har verktygen så att fler föreningar kan lyckas med egna Parasportskolor.

## Idrott - med plats för alla

Parasportskolans arbete genomförs med stöd av Allmänna Arvsfonden. Parasportskolan är del av IFAH Parasportförening, en av Sveriges äldsta parasportföreningar. IFAH Parasportförening har sedan starten 1959 arbetat för att personer med funktionsnedsättningar ska få ett aktivt liv.

**TEXT** Mia Sjöström

**FOTO** Ari Luostarinen

**DESIGN & PRODUKTION** Birgersson&Co







**T**ed, 12, brukar gå på Parasportskolan två gånger i veckan. – Ted tycker Parasportskolan är jättekul. Han tycker att olika saker är roliga i olika perioder och testar i stort sett varenda idrottsgren – men kör på sitt sätt, säger mamma Ingela.

Just nu är det ballonger och bollar som gäller. Ted skrattar stort när familjen kastar en fotboll mellan sig. Han är skicklig på att både fånga och kasta bollen.

– Jag ser framsteg i hur Ted utvecklas motoriskt på Parasportskolan och han tar små steg framåt även i sitt dagliga liv. Jag hoppas att

Ted hittar någon idrottsgren som han gillar och fastnar för, säger pappa Dan.

Föräldrarna fick beskedet att Ted har tetrasomi 18p-syndrom, en kromosomavvikelse, när sonen bara var fyra dagar gammal. För Ted innebär det att han bland annat har intellektuell funktionsnedsättning, rörelsenedsättning, autism och epilepsi.

– Ted är glad, envis, vet vad han vill och visar det tydligt. På Parasportskolan utmanar han sig själv motoriskt och han har även börjat utmana sig socialt och kommunikativt, säger mamma Ingela.

Ofta är föräldrar och syskon med när Ted tränar på Parasportskolan.

– Jag som förälder älskar att vara i sådana här sammanhang. Här träffar vi andra som är i samma situation och knyter kontakter. Trots att alla barn har olika diagnoser så är det från andra föräldrar som jag har fått de bästa tipsen och råden, inte av vården eller olika instanser, säger Ingela. ■

#### FAMILJEN

Ted, 12, lillasyster Lo, 9, mamma Ingela och pappa Dan. På bilden saknas storebror Leo, 14, som var på basketmatch. ■

**»Jag älskar att vara i sådana här sammanhang. Här träffar vi andra som är i samma situation.«**

**»Jag ser en glädje hos barnen som idrottar, de blir stolta och mer självsäkra.«**



**J**ag upplever att det är enklare för mig att utveckla de barn som även tränar på Parasportskolan. De är mer motiverade och mer medvetna om sin egen kropp och hur de kan röra på den.

Det säger Nóra Kalocsa. Hon är senior conductor på Move and Walk och arbetar med konduktiv pedagogik med inriktning på fysisk funktionsnedsättning.

– Jag har ett helhetstänk när jag träffar barn och vuxna med främst neurologiska skador som till exempel CP-skada. Jag tittar inte bara på de fysiska symp-

tomen utan även på det sociala, det kognitiva och på kommunikationen.

Nóra Kalocsa har besökt Parasportskolan flera gånger.

– Jag var nyfiken på hur de har utformat träningen och har sett att på Parasportskolan kan alla göra en mjukstart in i träningslivet. De väntar in deltagarna som får göra i sin egen takt och utifrån sina egna initiativ. Parasportskolan har en rolig form att börja röra på sig och jag ser en annan nivå av glädje hos barnen som idrottar, de blir stolta och mer självsäkra när de har klarat av en aktivitet.

Hon säger att det är viktigt att utmana barn med funktionsnedsättning så att de kan utvecklas.

– De kan jättemycket och det gäller bara att visa vägen.

Rörelse gör skillnad för barn med funktionsnedsättning, säger Nóra Kalocsa.

– De får bättre hälsa naturligtvis. Men att lära sig att röra sig bättre ger även mer frihet och de behöver inte lika mycket hjälp för att kunna vara delaktiga i sina egna liv. ■

**EXPERTEN**  
**NÓRA KALOCSA**  
Arbetar med konduktiv pedagogik på Move and Walk.



# Full fart framåt

Hinderbana är Signes favorit på Parasportskolan, men pingis och fotboll är också kul. – Det är mycket full fart framåt på Signe. Hon gillar att träna och testa olika idrotter, säger mamma Maria. **TEXT** MIA SJÖSTRÖM **BILD** ARI LUOSTARINEN

**D**et är söndag och dags för Parasportskolan. Signe, 7, är på plats med hela sin familj – storebror Olle och mammorna Maria och Linn. Även assistenten Stella är med.

– Hej Signe! hälsar ledaren Filippa.

Hon och de andra ledarna har dukat fram ett helt smörgåsbord av material till olika idrotter och skapat massor av möjligheter att röra sig på olika sätt i den stora idrottshallen.

– Alla på Parasportskolan tränar utifrån sina egna förutsättningar, intressen och sin dagsform – oavsett funktionsnedsättning, säger Filippa.

**Mitt i hallen** står flera pingisbord och ett tennisnät uppställt. På golvet ligger massor av färgglada ballonger och ärtpåsar. Bredvid finns flera stationer för träning på matta och längre bort finns en lång hinderbana. I andra änden kan man spela fotboll eller boccia. Längs väggarna finns ribbstolar där man kan klättra. Från

taket hänger linor och ringar att hänga i och på golvet finns tjockmattor att hoppa, krypa eller vila på.

– Hinderbanan är Signes favorit, säger mamma Maria. Men hon vill ofta även spela pingis, fotboll eller boxas när vi är här.

Idrottshallen fylls sakta. Jackor och skor ska av. Någon äter lite mellis. Någon annan har spring i benen och tar ett varv runt hallen. Några, liksom Signe, byter rullstol mot gästol. Andra vill

börja på mattan. De flesta är ivriga och börjar testa de olika stationerna direkt.

– Nu är det samling! hojtar ledaren Christoffer.

**Salen stillnar när** alla barn, föräldrar, syskon och assistenter samlas i en stor ring i mitten. ledarna för dagen – Filippa, Christoffer, Carl och Emelie – presenterar sig.

– Välkomna till Parasportskolan! Idag ska vi träna, men vi börjar med uppvärmning, säger Filippa.

Christoffer sätter på en svängig låt och genast börjar alla röra sig i rummet, barn som vuxna. Leendena är stora och alla följer uppmaningarna i låten om att klappa, vinka och sträcka upp händerna i luften – allt utifrån sin egen förmåga. Signe och storebror Olle värmer upp tillsammans, hand i hand.

– Vad vill du träna på idag? frågar Olle, när uppvärmningen är slut.

Hinderbanan! Signe får hjälp ur gästolen och börjar hoppa högt och långt mellan



Signe provar  
framefotboll.



Signe och  
hennes mamma  
kör hinderbana.



**»Det är en rolig aktivitet att göra tillsammans. Det blir mycket träning på ett kul sätt.«**

plintarna. Mamma Maria håller sina händer i ett stadigt tag under armarna på Signe.

– Du är jättebra Signe! Det här klarar du! hejar Olle.

– Är du redo med fötterna? frågar mamma Linn.

Vid nästa hopp hjälper även Olle till och tar tag i Signes ben, vilket är väldigt kul tycker Signe.

– Ett, två och tre, räknar Maria, och Signe hoppar vidare.

Nu vill hon spela bordtennis istället. Då är gästolen bra igen. För Signe har dyskinetisk cerebrala pares som påverkar hela hennes kropp.

– Hon har mycket ofrivilliga rörelser och hon har inget eget sittande, stående eller tal, säger Maria.

**Signe kommunicerar** med antingen en bok med bilder, en ögonstyrd dator eller gester och blickar.

– Hon kan även styra armarna och peka. Och med sin gästol kan hon gå dit hon vill, förklarar Maria.

Vid pingisbordet delar storebror Olle upp lagen.

– Signe och Stella mot mig och Maria, säger han, och greppar pingisracket.

– Vi kommer vinna, för Signe avslöjar aldrig sin strategi, säger assistenten Stella.

Snart är Signe klar med pingisen och kör vidare mot fotbollen – det är hennes träning och hon som bestämmer vad familjen ska göra. Olle, Linn och Maria hänger med till fotbollsplanen som är full av koner med fotbollar som balanserar på toppen. Signe tar sig snabbt fram mellan konerna och sparkar ner bollarna.



Ted testar bordtennis.



Hedvig med assistent gör poäng i basket.



Jalene provar tennis.



Jon kör hinderbana med Christoffer.



Signe med mamma Maria och storebror Olle.

– Bollarna lever farligt Signe, nu är det bara två kvar. Kommer du ta ner dem också? Ja, det kommer du, säger Olle, och springer runt för att lägga upp bollarna igen.

– Signe gillar att hitta på bus, pranks och tokigheter. Det är mycket full fart framåt. Hon är en bestämd dam med mycket humor, säger mamma Maria.

**Signe har gått** på Parasportskolan sedan den startade för tre år sedan.

– Då var hon liten och tyckte mest att det var häftigt att vara i en så stor hall och springa runt med sin gästol. Nu är hon mer fokuserad på att testa olika saker och utöva olika idrotter med regler. Signe gillar att träna och är en tävlingsmänniska, säger Maria, som är den som oftast är med Signe på Parasportskolan.

– Det är en rolig aktivitet att göra tillsammans. Det blir mycket träning på ett kul sätt. Har vi dessutom assistent med så hinner jag även prata lite med andra föräldrar vilket är trevligt. Det blir en social grej också.

Signe vill ur sin gästol igen och tar en välbehövlig paus i Marias famn. Efter en stund blir hon sugen på att utmana ledaren Filippa på ballongboxning.

– Vi kör varannan arm. En till, peppar Filippa, när Signe boxar på ballongen.

**Träningsstimmen har gått** fort. Det är redan dags för en avslutande samling innan alla skiljs åt för den här gången. Nästa söndag är det dags igen. Signe är peppad på en ny omgång i hinderbanan. ■

**»Nu är Signe mer fokuserad på att testa olika saker och utöva olika idrotter.«**



»Samarbetet med Parasportskolan har gett både nya utövare och fler människor som engagerar sig i orientering.«



**P**å Parasportskolan möter vi helt nya målgrupper som vi inte har jobbat med förut. Förutom barnen med funktionsnedsättning möter vi även deras syskon, föräldrar och assistenter och kan presentera vår verksamhet, säger Helena Hehlke, ansvarig för paraorientering på förbundet.

Samarbetet med Parasportskolan har gett både nya utövare och fler människor som engagerar sig i orientering.

– Vårt mål handlar inte om att alla ska springa i skogen utan om att hjälpa till så att alla kan hitta ut på helt egna villkor, säger Helena Hehlke.

De senaste tre åren har Svenska Orienteringsförbundet besökt Parasportskolan en eller två gånger varje termin.

Första gångerna på Parasportskolan skapade de orienteringsaktiviteter inomhus med en kon-labyrint i idrottshallen. Deltagarna fick en karta

över hallen med alla mattor, bänkar och pingisbord inritade.

– Det här är ett bra första sätt att komma i kontakt med en karta. Lär man sig att läsa en karta blir man mer självständig, säger hon.

Orienteringsförbundet har även skapat karttecken-stafetter och stadsorientering utomhus för Parasportskolans deltagare.

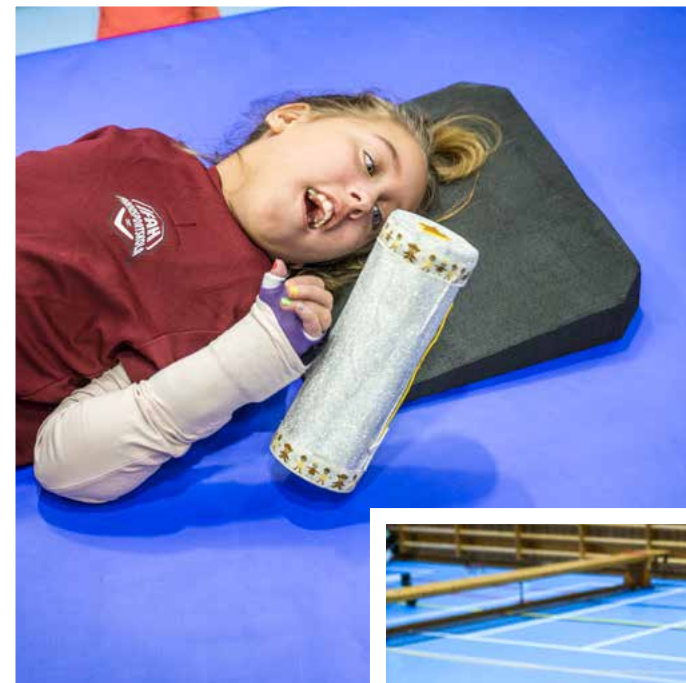
– Distanserna är ofta korta vilket gör att tröskeln blir lägre. Det är enklare än man tror att nå den här målgruppen. Det handlar om att avdramatisera, sänka trösklarna och anpassa övningarna. ■

#### GÄSTIDROTTE ORIENTERING

##### HELENA HEHLKE

Ansvarig för paraorientering på Svenska Orienteringsförbundet och kontakten med Parasportskolan.

## Hallå där! Vad gillar du mest på Parasportskolan?



#### Maja, 10 år

– Just nu gillar hon att träna på matta och slå ner en kägla. Det är en rörelse som hon har tränat upp. Och så gillar hon att spela boccia, förklarar mamma Mikaela. Parasportskolan är viktig för hela familjen. – Maja träffar sina kompisar och vi föräldrar träffar andra föräldrar. Det sociala är lika viktigt som träningen.



#### Hedvig 17 år

– Jag gillar mest att springa och jaga mina ledare, säger Hedvig, med hjälp av sin blisskarta. Hon har tränat på Parasportskolan i flera år och brukar testa de flesta idrotterna när hon är här. Ledaren Carl kommer förbi och Hedvig ger honom en high five. – Jag vill springa efter honom nu, säger hon, och springer iväg.



#### Otto, 7 år

– Kul, tycker Otto, och gör en kullerbytta från en hög plint. – Kullerbyttor och allt som snurrar är det som gäller. Otto tycker om att se världen upp och ner. Vi älskar Parasportskolan och är här när vi hinner, berättar hans pappa Adam. – Tre, två, ett, ropar Otto och gör en kullerbytta till.





**Har du ett barn med funktionsnedsättning som vill idrotta?**

**Är ni en förening som vill ge fler barn möjlighet att träna?**



**Vill ni starta en parasportskola?**

[www.parasportskolan.se](http://www.parasportskolan.se)

