

Gemeinsames Training mit und ohne Handicap

Blinde auch sportlich aktiv

Wer kennt es nicht – lange Schreibtischarbeiten, wenig Bewegung und den Wunsch, Stress beim Sport abzubauen zu können? Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung geht es da nicht anders. Um ihren Alltag bewältigen zu können, müssen sehbehinderte Menschen zusätzliche Konzentration aufbringen und haben daher häufig sogar noch einen stärkeren Bewegungsdrang als „normal sehende“ Menschen. Diesen können sie nicht einfach ausgleichen, indem sie spontan eine Runde im Park joggen oder mit dem Fahrrad durch die Stadt radeln. Doch welche Möglichkeiten haben Betroffene, sich körperlich zu betätigen?

Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe an Sportangeboten für blinde Menschen. Die Bandbreite reicht von Denksport wie Skat oder Schach über Leichtathletik, Judo, Tandem fahren und Kegeln bis hin zum Blindenfußball. Beliebt sind ebenfalls Goalball bzw. Torball, zwei Hallensportarten, bei denen es darauf ankommt, einen mit Glocken präparierten Ball von einem Spielfeld in das gegnerische Tor zu befördern bzw. den Angriff mit dem ganzen Körper abzuwehren.

Der Unterschied liegt darin, dass beim Torball der volleyballgroße Spielball unterhalb von über dem Spielfeld aufgespannten Leinen hindurch geworfen werden muss, während beim Goalball ein basketballgroßer Ball abwechselnd von beiden

Mannschaften auf das jeweils gegnerische Tor geworfen wird. Das Tor ist hier wesentlich größer als beim Torball, so dass sich die gegnerische Mannschaft ausschließlich in der Abwehrhaltung befindet.

Nutzt man diese Angebote, ist zu bedenken, dass beim reinen Blindensport in der Regel Verdunklungsbrillen eingesetzt werden, die jeder Mitspieler tragen muss, damit gleiche Voraussetzungen geschaffen sind. Speziell für hochgradig sehbeeinträchtigte Menschen, die noch einen minimalen Sehrest haben (und sei es auch nur, hell und dunkel voneinander unterscheiden zu können), ist dieses jedoch häufig eine große Herausforderung und mögliche

Menschen erfahren Ablehnung, ohne überhaupt die Möglichkeit bekommen zu haben, ihr Geschick unter Beweis zu stellen. Dabei gibt es weit mehr Sportaktivitäten, die sich auch für blinde Menschen eignen.

Mitein wenig Rücksichtnahme von beiden Seiten ist wesentlich mehr möglich, als man sich zuvor denken kann. Sogar ein Kampfsport wie Ringen oder ein Mannschaftssport wie Basketball kann mit leicht abgewandelten Regeln betrieben werden. Wenngleich zunächst eventuell eine abwehrende Erfahrung hinge-

nommen werden muss, so kann sich hier schnell zeigen, dass es nicht immer zwingend erforderlich ist, nur unter Blinden zu trainieren. Beharrlichkeit, Kampfgeist und Selbstbewusstsein zahlen sich in der Regel aus. Trainer und Teilnehmer werden in eine für sie neue Situation gebracht, die für beide Seiten zu einer äußerst bereichernden Erfahrung werden kann. Ganz wichtig ist es dabei zunächst, offen miteinander zu kommunizieren. Durch das Erläutern vorliegender Einschränkungen, das Äußern von Wünschen und das direkte Hinweisen auf notwendige Hilfen können auch bislang verborgene Träume wahr werden. *nj*

In den einzelnen Bundesländern kann die Sportvielfalt unterschiedlich sein. Um sich über das genaue Sportangebot in Ihrer Nähe zu informieren, sollten Sie sich an den örtlichen Landesverband oder direkt an den DBSV (Dachverband) wenden. Es gibt insgesamt 20 Landesverbände. Weitere Infos im Internet unter <http://www.dbsv.org/dbsv/unsere-struktur/mitgliedsorganisationen/landesorganisationen>.



Info

Lust, neue Sportarten für sich zu entdecken? In Berlin wird eine Sehbehinderten- und Blindenfreizeitsportgruppe mit Schwerpunkt Ringen gegründet. Bei Interesse, Fragen oder auch Anregungen bitte unter blinde-ringer@gmx.de melden.

„Blind“ ist nicht gleich „blind“

Bereichernde Erfahrungen im gemeinsamen Sport



Foto: klikk/fotolia

Viele Sportarten lassen sich durchaus auch von blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen betreiben. Beim Ringen oder beim Judo etwa kommt es vielmehr darauf an, den Gegner hautnah zu „erfühlen“.

Personalien

Siegfried Gessner wird 70

Siegfried Gessner, Mitglied des SoVD-Bundesvorstandes sowie 1. Vorsitzender des SoVD-Landesverbandes Sachsen, feiert am 31. August seinen 70. Geburtstag.

Der SoVD gratuliert Siegfried Gessner auf das Herzlichste und wünscht ihm alles Gute für das neue Lebensjahr.



Deutscher Behindertensportverband warb in Berlin

Behindertensport präsentierte sich am Brandenburger Tor

In Anwesenheit von Bundespräsident Horst Köhler erlebten Tausende Zuschauer am 11. Juli im Herzen Berlins verschiedene Spitzensportler mit Behinderung. Auf dem Pariser Platz am Brandenburger Tor warb der Deutsche Behindertensportverband (DBSV) für seine Athleten und die bevorstehenden Großereignisse im kommenden Jahr.

Zu den bedeutenden Wettbewerben gehören vor allem die Paralympischen Winterspiele im kanadischen Vancouver im März sowie die Rollstuhl-Weltmeisterschaft im November 2010. Diese wurde erst kürzlich nach Hannover vergeben. Das Besondere an dieser Sportart ist, dass sie von Rollstuhlfahrern und Fußgängern gemeinsam betrieben werden kann. Sie existiert seit Mitte der 1970er Jahre in Deutschland und weist drei Varianten auf: Kombitanzen (ein Rollstuhlfahrer und ein Fußgänger als Paar), Duotanz (es tanzen zwei Rollstuhlfahrer) sowie Formations-tanz (mit vier bis acht Kombi- oder Duo-Paaren).



Fotos (2): Christian Hoffmann

Rollstuhltänzerin Angela Schulz präsentierte mit Michael Webel (Cheftrainer des Nationalteams) die noch junge Sportart vor dem Brandenburger Tor.



Angela Schulz im Gespräch mit Sportinteressierten.

Anzeige

GDA Wohnstift Trippstadt



Entspannung pur - in der schönen Pfalz!

Wir heißen Sie herzlich willkommen in den barrierefreien Gästezimmern unserer Häuser in Trippstadt - mitten im Biosphärenreservat Pfälzer Wald, Deutschlands größtem Naturpark und Neustadt an der Weinstraße, dem Mittelpunkt der Deutschen Weinstraße - mit der zauberhaften Altstadt. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und nutzen Sie unsere Angebote - z. B.

- eine Vielzahl von Veranstaltungen und Kursen - für Körper, Geist und Seele
- die Vielfalt unserer Restaurants
- Schwimmbad
- ... und die Freundlichkeit, Fürsorge und Kompetenz unserer Mitarbeiter



Genieße Dein Alter

GDA Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13 · 67705 Trippstadt
☎ 0800 36 23 888 (gebührenfrei)

Wohnungen von 25 bis 55 m² · Probewohnen möglich
Ambulanter Pflegedienst · Wohnpflegebereich (stationäre Pflege) · Café täglich von 12:00 bis 21:00 Uhr geöffnet

www.gda.de

KENNERLERTAGE

- 3 Übernachtungen inkl. Vollpension im Einzelzimmer 149 €
- 1 Übernachtung inkl. Frühstück im Einzelzimmer ab 49 €

GDA Wohnstift Neustadt an der Weinstraße
Haardter Straße 6 · 67433 Neustadt/Weinstraße
☎ 0800 36 23 999 (gebührenfrei)

Wohnungen von ca. 26 bis ca. 80 m² · Probewohnen möglich
Hauseigener ambulanter Pflegedienst · Café täglich von 11:00 bis 21:00 Uhr geöffnet



GDA Wohnstift Neustadt

