



Sport und Spiele

für blinde und
sehbehinderte
Menschen

Sport und Spiele

für blinde und sehbehinderte Menschen

Impressum

Sport und Spiele

für blinde und sehbehinderte Menschen

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)
Rungestraße 19
10179 Berlin

Zusammenstellung: Heinz Beier

Redaktion: Dr. Thomas Nicolai, Marie Mielau

Gestaltung: honigrot Kommunikation & Design, München

Druck: BluePrint AG, München

2. Auflage 2004

Bildnachweis: DBSV Archiv (S. 4, 10, 11, 45, 48, 57),
Aura-Hotels (S. 53), Bayram (S. 51), Behinderten-
Sportverband Berlin e.V. (S. 21), Beier (S. 17, 22, 36, 47),
Bolsinger (S. 34), Bongarts Sportfotografie (S. 15, 19, 24,
26, 28, 59), Brandenburgische Schule für Blinde und
Sehbehinderte (S. 25), dpa Picture-Alliance GmbH (S. 14,
40, 42, 43), Ellinger (S. 37), Lehmer (S. 33), Live Sport-
photos (S. 7, 8), Noltemeier (S. 12), Notz (S. 31), Tandem-
snowboard Instruktoren Akademie (S. 29), Wassenberg
(S. 20), Verein zur Förderung der Blindenbildung
gegr. 1876 e.V. (S. 54, 55, 56)

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung der
Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK).

Inhalt

Vorwort	4
Das Ziel niemals in Sicht – Ein Erlebnisbericht	6
Gymnastik/Erwärmung	10
Hallensport	12
Torball, Goalball, Judo, Bodenturnen, Reck, Barren, Ringe, Trampolin, Bock, Pferd, Rhönrad	
Leichtathletik	19
Lauf, Speerwurf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Hochsprung, Weitsprung	
Wintersport	25
Skilanglauf, Biathlon, Tandem-Snowboarden, Abfahrtslauf, Eislaufen	
Wassersport	33
Schwimmen, Segeln, Paddeln, Rudern, Surfen	
Sonstige Sportarten	40
Kegeln, Schießen, Inline-Skating, Tandem-Radfahren, Reiten, Joggen, Tanzen, Klettern, Wandern, Fallschirmspringen	
Gesellschafts- und Kartenspiele	53
Schach, Mühle, Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Skat, weitere Spiele	
Das Sportabzeichen	57
Anschriftenverzeichnis	60



Sport hat eine große Bedeutung in unserem Leben. Er fördert die Ausdauer und Koordination des Körpers, bringt Entspannung und macht darüber hinaus – besonders in der Gemeinschaft – eine Menge Spaß. Und auch Gesellschafts- oder Kartenspiele sind für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil für Geselligkeit, Entspannung und Freude.

Was aber, wenn Menschen ihr Augenlicht fast oder ganz verloren haben, wenn sie sehbehindert oder blind sind? Kaum einer der Betroffenen oder auch ihre Familien, Freunde und Bekannte können sich vorstellen, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, weiterhin Sport zu treiben und gemeinsam Spiele zu spielen.

Mit dieser Broschüre möchte der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) dazu beitragen, dass vermehrt blinde und sehbehinderte Menschen in der sportlichen Betätigung und in Karten- und Gesellschaftsspielen ein neues Hobby entdecken und neu von Sehbehinderung oder Blindheit betroffene Menschen weiterhin ihren früheren Hobbys nachgehen.

Gleichzeitig wollen wir mit dieser Broschüre sehenden Angehörigen, Freunden, Bekannten und Interessierten einen kleinen Einblick geben, welche Sportarten und Spiele für blinde und sehbehinderte Menschen geeignet sind, und sie zum gemeinsamen Sport und Spiel anregen.

Denn gerade bei Sport und Spiel lernen blinde und sehbehinderte Menschen, mit ihrer Behinderung umzugehen und sie nicht mehr als „Weltuntergang“ zu begreifen. Viele von Sehbehinderung und Blindheit betroffene Menschen haben bei Sport und Spiel wieder lächeln, ja herzlich lachen gelernt.

Blinde und sehbehinderte Menschen, die sich über geeignete Sportmöglichkeiten oder gesellige Spielrunden in ihrer Gemeinde oder Stadt informieren möchten, sollten sich immer zuerst an den nächsten Blinden- und Sehbehindertenverein wenden. Eine Übersicht der Landesvereine des DBSV ist im Anhang dieser Broschüre zu finden. Dort kann auch gleich nach speziellen Sportvereinen und Sportpartnern geforscht werden. Außerdem haben wir im Anhang eine Übersicht der wichtigsten Anbieter für blinden- und sehbehindertengerechte Spiele zusammengestellt.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei unserem Sportreferenten Heinz Beier, der mit großem Engagement die Texte und das Bildmaterial zusammengestellt hat und ohne den diese Broschüre eine gute Idee in einem Schreibtisch geblieben wäre.

Ihr

Jürgen Lubnau
Präsident des Deutschen Blinden- und
Sehbehindertenverbandes e. V.

Das Ziel niemals in Sicht

Dies ist der Erlebnisbericht einer blinden Teilnehmerin am Ironman im bayerischen Roth. Bei diesem spektakulären Triathlonereignis waren ca. 2.640 Sportler aus 40 Nationen am Start, darunter auch acht behinderte Triathleten. Ziel war es, 3,8 km zu schwimmen, 180 km Rad zu fahren und 42 km zu laufen:

Für mich sollte es an diesem Tag nicht nur mein erster Ironman sein, sondern durch meinen Start als blinde Triathletin gab es in der Rother Triathlongeschichte ein neues Ereignis. Noch nie zuvor war dort ein blinder Teilnehmer am Start.

Schon vor dem Wettkampf gab es beeindruckende Momente, besonders in der letzten Minute vor dem Startschuss, als der Jubel der begeisterten Zuschauer ertönte und es mir wegen der nervlichen Anspannung, aber auch aufgrund der Faszination über diesen Jubel fast die Tränen in die Augen trieb.

Die 3,8 km wurden im Rhein-Main-Donau-Kanal geschwommen. In der ersten Startgruppe befanden sich alle weiblichen Teilnehmer, die 50 männlichen Profis, die männlichen Teilnehmer über 60 Jahre und alle behinderten Sportler. So starteten auch wir, mein sehender Mann und ich, um 06.10 Uhr bei 18 Grad Luft- und 21 Grad Wassertemperatur. Beim Schwimmen waren wir mit einem leicht aufgeblasenen Fahrradschlauch verbunden. Begleitet wurden wir von einem Paddelboot. Diesen Wunsch hatten wir gegenüber dem Veranstalter geäußert, da wir beide langsame Brustschwimmer sind. Wir befürchteten deshalb, von den Spitzenschwimmern der zweiten Startgruppe, die 25 Minuten später ins Wasser



gingen, an der Wende überschwommen zu werden. Der Paddler gab mir wichtige Hinweise, so z. B., wie viele Meter wir zurückgelegt hatten. Außerdem konnte ich durch die folgenden Startschüsse der anderen Gruppen sehr gut verfolgen, wie lange wir schon im Wasser waren. An der Wende holten uns die Schwimmer der zweiten Startgruppe, wie schon erwartet, ein. Nach einer Stunde und fünfundvierzig Minuten verließen wir, zufrieden mit unserer Zeit, das Wasser.

Danach wechselten wir auf das Tandem. Es galt, einen 86 km langen Radkurs zu bewältigen, der zweimal zu absolvieren war. Die Strecke war für ein Tandem besonders anspruchsvoll, denn neben vielen kleineren Steigungen warteten auf uns zwei 8-prozentige und eine 10-prozentige Steigung von jeweils 1 bis 2 km Länge. Da ein Tandem sehr schwer bergauf fährt, war dieser Abschnitt für uns besonders anstrengend. Die Abfahrten gestalteten sich teilweise als

sehr schwierig, da sie serpentinartige Kurven enthielten. Doch all diese Anstrengungen ließen sich leichter ertragen, da wir besonders an den Steigungen von den Zurufen der begeisterten Zuschauer unterstützt wurden. Die Zuschauer-gasse war so eng, dass wir gerade mit unserem Tandem hindurch passten. Den Jubel von 10.000 Zuschauern erleben zu können, war so überwältigend, dass ich es kaum beschreiben kann. Aber nicht nur die Begeisterung der Zuschauer war deutlich zu spüren, sondern auch die der anderen Athleten. Wenn sie uns überholten, gab es oftmals Zurufe wie „super“, „good job“, „klasse Leistung“. Mit einem Schnitt von 28,5 km/h kamen wir in die Wechselzone und gingen nach acht Stunden und 28 Minuten auf die Laufstrecke.



Als wir aus der Stadt hinausliefen begleitete uns eine Welle der wahren Begeisterung. Der fast ohrenbetäubende Jubel führte dazu, dass ich die Hinweise meines Mannes nicht verstand. So war ich doch froh, dass an der Laufstrecke selbst nicht so viele Zuschauer standen, um die Läufer anzufeuern. Der Marathon wurde auf geschotterten Wegen, die auch für mich als blinde Läuferin gut zu laufen waren, zurückgelegt. Die ersten 10 km liefen wir mit einem Trinkrucksack, denn

für mich ist es schwierig, während des Laufens aus einem Becher zu trinken. Auch deshalb schaffte ich die ersten 10 km in einer für mich guten Zeit von einer Stunde. Ab dem zwölften Kilometer hielten wir an jedem Verpflegungspunkt an und tranken beim Gehen. Der Grund dafür war, dass wir sehr viel Wasser aus unserem Trinkrucksack verloren hatten. Die Halbmarathonmarke passierte ich bei 2 Stunden und 15 Minuten. Schon vor dem Ironman hatte ich mir vorgenommen, nicht den ganzen Marathon durchzulaufen, sondern eine Gehpause einzulegen, um besser meine Kräfte einteilen zu können. So absolvierte ich den Marathon in einer Gesamtzeit von 4 Stunden und 47 Minuten.

Beim Zieleinlauf konnten wir noch einmal die wahre Begeisterung der Zuschauer genießen. Nach 13 Stunden und 15 Minuten überquerten wir die Ziellinie. Erschöpft, überglücklich und fasziniert von diesem Erlebnis nahmen wir viele Glückwünsche entgegen. Für mich war es mein bisher größter sportlicher Erfolg, und es wird ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Als wir am nächsten Tag mit unserem Tandem von Nürnberg nach Roth zur Siegerehrung fahren, gab es für uns noch viele Glückwünsche und anerkennende Blicke. Auch die Siegerehrung, bei der es viele spektakuläre Leistungen zu bejubeln gab und eine prächtige Stimmung herrschte, war ein Erfolg. Neben den „Top Ten“ der Profis und den drei Erstplatzierten jeder Altersklasse durften sich auch alle behinderten Triathleten auf der Bühne gebührend feiern lassen.

Regina Vollbrecht

Gymnastik / Erwärmung



Jede sportliche Betätigung sollte mit einer sinnvollen Gymnastik beginnen, die möglichst alle Teile des Körpers erfasst. Der Kreislauf muss in Schwung gebracht, die Muskulatur aufgewärmt und gedehnt werden, um Verletzungen zu vermeiden. In der Regel beginnt man mit Gehen und zügigem Laufen in Bahnen oder im Kreis. Hierbei werden Arme und Beine gleich gedehnt. Übungen im Stehen, Sitzen, in der Bauch- und in der Rückenlage schließen sich an. Wer die Möglichkeit hat, kann ein Konditionstraining im Krafraum anschließen, bevor man sich seiner gewählten Sportart widmet. Für manchen ist die Gymnastik selbst das gewählte sportliche Vergnügen oder auch selbst auferlegtes Pflichtprogramm, ob allein oder in der Gruppe. Bei allen Übungen ist es ratsam, dass der Übungsleiter oder ein sehender Partner dem blinden bzw. sehbehinderten Sportler die Bewegungsabläufe zeigt und ihn gegebenenfalls korrigiert, um ein Überdehnen der Sehnen oder Überlasten der Muskeln und Gelenke zu vermeiden. Auch wer sich nach Gymnastik-Programmen von CD oder Kassette bewegt, sollte gelegentlich einen Partner fragen, ob die eigenen Bewegungen locker oder steif wirken.



Torball

Torball ist ein Mannschaftsspiel für blinde und sehbehinderte Menschen, das in der Halle ausgetragen wird. Das Spiel erfreut sich großer Beliebtheit, stellt es doch hohe Anforderungen an Konzentration, Koordination und Kondition. Eine Mannschaft besteht aus drei Spielern und bis zu drei Ersatzspielern, die sowohl Werfer als auch Verteidiger sind. Es gibt sowohl Damen- als auch Herrenmannschaften. Die Altersstruktur einer Mannschaft kann recht unterschiedlich sein, da Torball bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

Spielgerät ist ein 500 g schwerer Klingelball, der akustisch zu orten ist. Das Spielfeld ist 7 m breit und 16 m lang. Das Tor verläuft über die gesamte Spielfeldbreite und hat eine Höhe von 1,30 m. Davor befinden sich drei Matten, die den Spielern bei der räumlichen Orientierung helfen sollen. Über das Spielfeld verteilt sind drei Leinen in 40 cm Höhe gespannt. An diesen sind kleine Glöckchen zur akustischen Wahrnehmung bei Berührung angebracht. Unter den Leinen hindurch wird der Ball mit Schwung zum Gegner gerollt.

Zum Zwecke der Gleichbehandlung werden lichtundurchlässige Brillen getragen, sodass auch sehbehinderte und sehende Mitspieler nichts sehen. Ein Spiel dauert 2 x 5 Minuten mit Seitenwechsel. Ziel ist es, den Ball schnell und geschickt in Richtung des gegnerischen Tores zu rollen, sodass er entweder zwischen den mit dem ganzen Körper abwehrenden Spielern hindurch- oder über sie hinwegrollt bzw. springt. Berührt der Ball eine der Leinen, verursacht dies einen Strafwurf. Der betreffende Werfer muss daraufhin das Spielfeld verlassen, sodass nur noch die anderen zwei Spieler das Tor verteidigen. Bei dreimaliger Leinenberührung

müssen sogar zwei Spieler ihre Matten verlassen, und so ist einer allein für die Verteidigung des ganzen Tores verantwortlich.

Goalball

Goalball ist ein Mannschaftsspiel, das – wie Torball – auch international z. B. bei den Paralympics ausgetragen wird. Der Spielgedanke ist der gleiche wie beim Torball. Gespielt wird in der Halle auf einem Spielfeld von 9 m Breite und 18 m Länge, das durch eine Mittellinie in zwei gleich große Hälften geteilt ist. Das Tor verläuft auch hier über die ganze Breite und ist ebenfalls 1,30 m hoch. Spielgerät ist ein Klingelball. Eine Mannschaft besteht aus drei Spielern und bis zu drei Ersatzspielern, die zur Wahrung der Chancengleichheit zwischen blinden und sehbehinderten Sportlern alle lichtundurchlässige Brillen tragen. Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten. Es gibt sowohl Damen- als auch Herrenmannschaften.



Judo

Die aus Japan stammende Kampfsportart – übersetzt „der sanfte Weg“ – ist eine ideale Sportart für blinde und sehbehinderte Menschen, da der vorhandene Körperkontakt zur Orientierung genutzt werden kann. Und da blinde und sehbehinderte Menschen meist ein sehr gutes Gefühl für ihren Körper haben, können sie jede Situation, jeden Angriff oft schneller erkennen als ein sehender Mensch.



Voraussetzung für den Judoport ist die Beherrschung der Grundelemente des Bodenturnens wie z. B. Vorwärts- und Rückwärtsrolle. Zunächst werden die Fallübungen rückwärts, seitwärts und vorwärts sowie das Abrollen trainiert. Hat man sich diese Techniken angeeignet, wird mit einem Partner unter Hilfestellung des Sportlehrers oder Übungsleiters auf einer 8 x 8 m großen Matte geübt.

Als Nächstes stehen Wurftechniken an. Man lernt, den Gegner durch geschicktes Werfen zu Boden zu bringen und so festzuhalten, dass er wehrlos ist. Weiterhin trainiert man, sich aus diesen Griffen zu befreien. Die Techniken werden erst in der Bodenlage, dann im Kniestand und schließlich im Stand geübt.

Beim Wettkampf wird in verschiedenen Gewichtsklassen gekämpft. Die Wettkampfzeit ist nach Altersklassen festgelegt. Im Laufe des Trainings können verschiedene Gürtel erworben werden, die je nach Grad der Ausbildung des Judokas von weiß (Anfänger) bis schwarz (Profi) reichen.

Insgesamt ist Judo eine Sportart, die sowohl den Körper als auch den Geist trainiert. Man erlernt Selbstdisziplin und Achtung vor sich selbst und anderen. Neben Konzentration und Führungsfertigkeiten werden ebenso physische Koordination, Kraft und Flexibilität verbessert.

Bodenturnen

Vor dem Bodenturnen ist erst die genaue Position der Matte bzw. der Matten zu ertasten. Schaukelübungen dienen dazu, sich mit dem Bodenturnen vertraut zu machen. Es werden Rollen vorwärts und rückwärts sowie diverse Schritte und Sprünge geübt. Je nach Geschicklichkeit ist es möglich, einen Handstand oder ein Rad auszuführen. Beherrscht man die einzelnen Elemente gut, können Rollen, Schritte und Sprünge – meist im Rhythmus der Musik – zu einer Kür zusammengestellt werden.

Reck, Barren, Ringe

Das Turnen an diesen Geräten bietet eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten. Der große Vorteil dieser Sportart für blinde und sehbehinderte Menschen liegt darin, dass feste Anhaltspunkte – Reckstange, Barrenholme, Ringe – vorhanden sind, an denen man sich gut orientieren und somit auch

selbstständig turnen kann. Am Anfang stehen Schwungübungen, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und ein lockeres Körpergefühl für weitere Übungen zu entwickeln. Eine gute Koordination und die Ausnutzung des Schwungs gestatten viele Übungen, auch mit schwierigen Abgängen. Beim Erlernen der einzelnen Übungen ist Hilfestellung unerlässlich.



Trampolin

Das Turnen an diesem Gerät verlangt ein starkes Körpergefühl und eine gute Körperbeherrschung, außerdem die Kenntnis über die Grundelemente des Bodenturnens. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, bringt das Turnen am Trampolin unglaublichen Spaß und ganz nebenbei Kondition für

den Körper. Zunächst erfolgt eine gründliche Orientierung auf dem Gerät. Durch verschiedene Positionen im Liegen und Stehen macht man sich mit dem Gerät vertraut, ehe einzelne Sprungarten mit Hilfestellungen geübt werden. Bei ausreichender Praxis kann auch ein Salto gewagt werden.

Bock, Pferd

Der Sprung über den Bock oder das Pferd erfordert viel Mut und Konzentration. Zunächst wird aus dem Stand das Aufspringen auf das Gerät geübt, bis man so viel Sicherheit hat, dass man mit Hilfestellung einen Sprung in Hocke oder Grätsche wagen kann. Bevor man dann den Sprung mit Anlauf über Bock oder Pferd ausführt, müssen die Schritte für den Anlauf abgezählt und viele Male eingeübt werden. Ein gelungener Sprung bringt ein beglückendes Gefühl.

Rhönrad

Das Rhönrad ist ein nicht so bekanntes und daher auch nicht so weit verbreitetes Sportgerät. Es bietet jedoch eine Menge Übungen mit dem Ziel, die Körperbeherrschung zu trainieren. Zunächst wird das Rhönrad mit den Händen erkundet, ehe mit leichten Schaukelübungen unter Hilfestellung begonnen wird. Danach erfolgt das Gehen im Rad, anschließend Schwungübungen, das Drehen im Rad und schließlich Drehungen des Rhönrads mit verschiedenen Körperdrehungen. Eine Steigerung bis zum Aufbau einer Pyramide aus mehreren Personen im Rhönrad ist möglich.

Leichtathletik



Lauf

Kurzstrecken werden gewöhnlich über 50 oder 100 m gelaufen. Während sich sehbehinderte Sportler an den Bahnbegrenzungen orientieren können, brauchen blinde Athleten Assistenz. Diese kann auf zwei Arten erfolgen: Die Strecke kann zum einen mit Begleitläufer absolviert werden, wobei beide jeweils ein Ende eines kurzen Bandes halten. Eine andere Variante, die jedoch mehr Konzentration und Orientierungsvermögen verlangt, ist das Alleinlaufen nach Zuruf. Hierbei steht der erste Rufer meist bei circa 50 Metern auf der Bahn und verlässt diese bei Herannahen des Läufers nach der vorher vereinbarten Seite, worauf eine zweite Person das Zurufen vom Ziel aus übernimmt. Auf diese Weise kann jedoch immer nur ein Läufer auf der Strecke sein, und es darf nicht zu laut sein, damit der Läufer die Zurufer gut hört.



Mittel- und Langstrecken, die bis zum Marathon (ca. 42 km) gehen können, werden von blinden Läufern grundsätzlich mit Begleitläufern gelaufen, die sich bei Langstrecken auch abwechseln können.

Speerwurf

Beim Speerwurf wird die Abwurfkante mit dem Fuß abgetastet. Von dort orientiert man sich rückwärts und zählt die Schritte, bis man die nötige Entfernung für den Anlauf hat. Die Schrittfolge des Anlaufs und das Umsetzen, sodass der Speer mit möglichst viel Schwung herausgeschleudert wird, müssen lange und mit viel Geduld geübt werden.



Kugelstoßen

Beim Kugelstoßen ist eine gründliche Orientierung im Abwurfkreis erforderlich, wobei der Abwurfkanten in der Mitte den nötigen Hinweis für die korrekte Abwurfposition liefert. Ziel ist es, den zur Verfügung stehenden Raum auszunutzen, ohne zu übertreten, und die Kugel mit aller Kraft so weit wie möglich von sich zu stoßen. Die richtige Körperhaltung, die Abfolge der Schritte und die Drehung erfordern ein intensives Training. Das Kugelstoßen erfolgt zunächst aus dem

Stand, ehe das Schwungholen und Werfen mit Drehung eingeübt werden. Beim Einüben steht der Übungsleiter vorn und gibt die nötigen Hinweise bezüglich Haltung und Richtung, um diese ggf. zu korrigieren.

Diskuswurf

Wie beim Kugelstoßen erfolgt der Diskuswurf aus einem Kreis, der hier allerdings etwas größer ist. Die Schrittfolge läuft daher anders ab und muss ebenfalls gut geübt werden, um den ganzen Raum maximal auszunutzen. Auch beim Diskuswurf orientiert sich der Werfer an der Abwurfkante und geht dann zurück, um den Wurf auszuführen. Zunächst wird jedoch auch aus dem Stand geworfen und dann zu einer halben und später zu einer ganzen Drehung übergegangen. Der Wurf mit Körperdrehung verlangt ein langes und intensives



Training, bis die Koordination zwischen Beinen, Körper und Armen so harmonisch und schnell abläuft, dass der Diskus ruhig die Hand verlässt, nicht flattert und weit fliegt.

Hochsprung

Auch der Hochsprung kann aus dem Stand oder mit Anlauf erfolgen, wobei letzterer jedoch schwieriger und anspruchsvoller ist. Zu Beginn wird immer die Hochsprunglatte mit der Hand ertastet. Danach wird aus den Beinen Schwung geholt, um in die Höhe zu springen, den Körper umzubiegen und die Latte zu überqueren.

Eine Steigerung besteht darin, dass der Sprung mit einem Schritt Anlauf durchgeführt wird. Mit der Hand wird wieder die Latte ertastet, einen Armabstand entfernt befindet sich dann der Punkt, an dem der Fuß zum Sprung aufsetzt. Von hier aus geht das Sprungbein einen Schritt zurück, um durch einen kräftigen Schritt nach vorn am anderen Bein vorbei den Sprung einzuleiten.

Noch sehr viel mehr Übung und Konzentration erfordert der Hochsprung mit fünf und mehr Schritten Anlauf, allerdings gelingt so ein weitaus höherer Sprung, und das Gefühl, mit so viel Schwung über die Stange zu schweben, ist umso berauschender.

Weitsprung

Der Weitsprung wird entweder aus dem Stand oder mit Anlauf ausgeführt. Beim Standweitsprung erfolgt der Absprung

von der Brettkante. Mit den Armen holt man viel Schwung, geht in die Knie, bringt den Oberkörper in eine nach vorn geneigte Lage, schnellst sich vom Brett ab, streckt die Beine nach vorn.



Beim Weitsprung mit Anlauf erfolgt der Absprung aus einem markierten Absprungraum vor dem Brett. Die Orientierung erfolgt durch einem Zurufer, der entweder hinter der Sprunggrube oder beim Absprungraum steht. Die Anzahl und die Länge der Schritte für einen optimalen Anlauf machen ein langes und gründliches Training notwendig. Hat man es jedoch einmal geschafft, werden Geduld und Mühe mit einem überwältigenden Erfolgsgefühl belohnt.

Wintersport



Skilanglauf

Der Wintersport bietet viele sportliche Möglichkeiten. Der Skilanglauf ist hier aber wohl an erster Stelle zu nennen, da er von Jung und Alt betrieben werden kann und die Natur selbst das benötigte Sportgelände bietet.

Für einen Anfänger ist es ratsam, sich erst einmal Ski auszuleihen und an einem Kurs teilzunehmen. Das Erlernen der Lauftechnik und der Gleitphasen erfordert etwas Übung, aber sehr schnell zeigen sich Erfolgserlebnisse, die natürlich beflügeln.

Bei Touren ist es für sehbehinderte Läufer vorteilhaft, wenn der Begleitläufer, der vorausfährt, einen Anorak in einer leuchtenden Farbe trägt, damit er sich daran orientieren



kann. Blinde Sportler haben jeweils ihren eigenen Begleiter. Dieser läuft nach Absprache und dem Gelände angepasst in der Regel neben oder im Abstand von etwa drei Metern vor dem blinden Skiläufer, sodass die Verständigung für die verschiedenen Kommandos noch gut ist. Angesagt werden z. B. Kurven nach dem Uhrzeigerprinzip, Abfahrten, Anstiege und Spurenwechsel, wenn überholt wird.

Neben der sportlichen Betätigung an frischer Winterluft, die sich auf den Kreislauf sehr positiv auswirkt, kann man durch die Beschreibungen der Begleitung die Natur erleben und genießen.

Biathlon

Biathlon kombiniert die Disziplinen Skilanglauf und Schießen. Dass diese Sportart aber auch von blinden und sehbehinderten Personen ausgeübt werden kann, wissen die wenigsten. Dabei ist auch Biathlon eine paralympische Disziplin. Beim Biathlon wird insgesamt eine Strecke von 7,5 km absolviert, wobei eine 2,5 km lange Schleife dreimal zu bewältigen ist. Nach 2,5 und 5 km müssen dann jeweils fünf Schuss abgegeben werden.

Um als blinder oder sehbehinderter Fahrer sicher durch die vorbereitete Langlaufspur, die so genannte Loipe, zu kommen, wird eine Begleitperson benötigt. Diese muss möglichst viele Kommandos zum Streckenverlauf geben wie z. B. Anstieg, Abfahrt, Hügel, Mulde, rechts und links. Je mehr und je präzisere Informationen von der Begleitperson gegeben werden, desto sicherer und schneller lässt sich die Strecke zurücklegen.



Für das Schießen ist kein sehender Helfer erforderlich. Im Unterschied zum üblichen Biathlon trägt ein blinder Läufer das Gewehr nicht mit sich, sondern dieses ist fest am Schießstand installiert. Geschossen wird im Liegen auf einer Matte. Der Abstand von der Waffe zur Zielscheibe beträgt zehn Meter. Auf dem Luftgewehr befindet sich ein foto-elektronischer Sensor, der auf Helligkeit reagiert und den Grad der Helligkeit in einen Ton umwandelt. Helle Flächen verursachen dabei einen hohen und dunklere Flächen einen immer tiefer klingenden Dauerton, der über Kopfhörer empfangen wird. Die Zielscheibe besitzt ein helles Zentrum und wird zum Rand hin immer dunkler. Das Ziel ist es, den höchsten Ton zu finden und damit genau in die Mitte der Zielscheibe zu treffen. Im Wettkampf verursacht ein Fehlschuss eine Strafminute.

Um im Winter zur Biathlonsaison richtig fit zu sein, kann man schon im Sommer durch Schwimmen, Radfahren, Joggen oder speziell mit Skirollern die Kondition trainieren. Zum

Schießen sollte man in ein Biathlonstadion gehen oder den Schießbereich absperren lassen.

Tandem-Snowboarden

Das Fahren zu zweit auf einem Snowboard ist eine relativ junge Sportart. Zum Tandem-Snowboarden gehören etwas Mut und eine gewisse Geschicklichkeit, da man sich den Bewegungen und Schwüngen des Vordermannes, des Piloten, anpassen muss.

Einige Snowboardschulen bilden Lehrer aus, die auch den Tandemschein machen können. Einem Snowboarder, der diesen Nachweis hat, kann man sich als Mitfahrer „blind“ anvertrauen.



Ein Neuling macht sich zunächst mit dem Gerät und der Bindung vertraut und übt dann mit besonders dafür ausgebildeten Tandem-Snowboard-Lehrern an leichten Hängen. Eng zusammen gleiten Pilot und Mitfahrer im gleichen Rhythmus den Hang hinunter. Der sehende Snowboardfahrer steht vorn und der blinde in gleicher Richtung hinten, dabei greifen die Arme des Mitfahrers unter den Achseln des Piloten hindurch, und die Hände liegen auf dessen Schultern. Ein Fuß des Hintermannes steht dabei zwischen den Füßen des Vordermannes; die Füße sind fest angeschnallt. Die Kommandos des Piloten sind natürlich zu befolgen. Aber sehr bald genügt schon eine Drehung des Kopfes des Piloten, und der Mitfahrer weiß, wie er sich zu bewegen hat.

Von einigen anfänglichen Fehlversuchen sollte man sich nicht entmutigen lassen, denn das Gefühl des Gleitens bewirkt förmlich einen Motivationsschub, und nach einiger Übung kurvt man elegant die Piste hinunter. Auch die Möglichkeit, am alpinen Skibetrieb teilzunehmen, und der „Geschwindigkeitsrausch“ sind unbeschreibliche Gefühle.

Abfahrtslauf

Mit einem speziell ausgebildeten Skilehrer oder einem sehr erfahrenen Partner, mit dem man schon lange fährt, ist auch der Abfahrtslauf für blinde und sehbehinderte Menschen eine reizvolle Sportart. Manche Skischulen bieten besondere alpine Skifreizeiten für blinde und sehbehinderte Personen an. Die dort beschäftigten Skilehrer mussten eine Spezialausbildung absolvieren. Dabei mussten Sie selbst mit einer Augenbinde fahren, um sich in die Situation eines blinden Menschen hineinversetzen zu können und so zu verstehen,

welche speziellen Schulungsmethoden blinde und auch sehbehinderte Pistenfreunde benötigen. Jeder blinde Sportler fährt mit einem Begleitläufer, während ein Skilehrer auch zwei sehbehinderte Personen begleiten kann. Auf Seiten des Schülers gehört eine Portion Mut dazu, eine gute körperliche Verfassung und Offenheit für alles, was auf ihn zukommt. Ein Anorak in leuchtenden Farben trägt dazu bei, andere Skifahrer aufmerksam zu machen und zur entsprechenden Rücksichtnahme zu bewegen.

Der Skiunterricht spielt sich am Anfang praktisch genauso ab wie bei sehenden Skiläufern. Nachdem Material und Ausrüstung kennen gelernt wurden, schließen Gleichgewichts- und Gleitübungen an. Die Skilehrer gibt seine Anweisungen durch Zuruf – z. B. „rechts“, „links“, „anhalten“ und „schräg rutschen“. Je nach Fortschritt werden dann die Hänge gewählt, und es wird getestet, ob die Kommandos sicher



beherrscht werden. Geübte Fahrer werden per Funk dirigiert, wobei der Schüler einen Kopfhörer trägt und der Lehrer in einem Abstand von 2 bis 5 m hinterherfährt. Mit ausreichend Übung kann praktisch jede Piste bewältigt werden.

Der alpine Skisport kostet zwar Anstrengung und Konzentration, aber das Erlebnis, selbstständig die Hänge hinunterzufitzen, ist unübertroffen und entschädigt für die anfänglichen Mühen.

Eislaufen

Auch Eislaufen ist eine Sportart, die von blinden und sehbehinderten Menschen erlernt und mit Freude ausgeübt werden kann. Das Stehen und Gleiten auf Kufen erfordert natürlich etwas Geschicklichkeit, ein gutes Gleichgewichtsgefühl und ausreichende Koordination.

Nach einigem Üben werden die Schritte immer lockerer und unverkrampfter, und man beginnt, sicher zu laufen. Natürlich werden auch Kurven- und Rückwärtsfahren geübt. Eislaufen ist eine Partnersportart, bei der der Kontakt zunächst über die Hände und dann wie beim Laufen über ein kurzes Band gegeben ist. Später reicht es, wenn der Partner nebenher läuft und sich nur meldet, wenn das Tempo erhöht oder verringert werden soll oder wenn eine Gefahrensituation besteht. Unerlässlich bleibt selbstverständlich das Anzeigen von Kurven.

Das flotte Dahingleiten auf dem Eis, sei es in der Halle oder auf einem See, verleiht ein ganz neues Gefühl der Bewegung, stärkt das Selbstvertrauen und trainiert ganz nebenbei den gesamten Körper.

Wassersport



Schwimmen

Schwimmen ist ein gesunder Sport, da das Skelett völlig entlastet ist und er bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Anfängern muss zunächst die Angst vor dem Wasser genommen werden, sodass man



das Vertrauen und die Sicherheit bekommt, dass das Wasser trägt. Dies geschieht durch Atemübungen in Bauch- und Rückenlage in flachem Wasser, ehe man mit Arm- und Beinbewegungen beginnt und bis es zu einem harmonischen Ablauf kommt. Beim Schwimmen sind praktisch alle Stilarten auch für blinde oder sehbehinderte Menschen möglich. Der Startsprung verlangt dann noch mal eine große Portion Mut und viel Übung, bringt aber gerade im Wettkampf einen großen Vorteil.

Beim Schwimmen in der Halle dient zur Orientierung eine über die ganze Bahnlänge gespannte Leine. Der Anschlag am Beckenrand bei einer Wende kann bei den meisten Stilarten selbstständig erfolgen, da die Arme beim Schwimmen vorn sind. Beim Rückenschwimmen berührt ein Betreuer vom Beckenrand aus den Kopf des Schwimmers, um ein Anstoßen und damit einen Unfall zu vermeiden.

Beim Schwimmen in offenen Gewässern brauchen blinde und oft auch sehbehinderte Schwimmer, wenn sie ohne Begleiter ins Wasser gehen, einen eindeutigen Orientierungspunkt, z. B. einen akustischen Signalgeber, um wieder an die gewünschte Stelle des Ufers zurückzufinden.

Segeln

Auf einem Segelboot kann sich ein blinder oder sehbehinderter Sportler gut in die Crew einbringen, egal, ob zu zweit oder mit mehr Personen gesegelt wird. Gute Orientierung, etwas Wagemut und die Bereitschaft im Team zu arbeiten, sind hier unerlässlich.

Zunächst ist es sehr wichtig, sich mit dem Boot vertraut zu machen, indem man es abgeht und die wichtigsten Komponenten sowie Tauen und Knoten ertastet. Auch theoretisches Wissen über die einschlägigen Ausdrücke, Segelkommandos wie das vorschriftsmäßige Verhalten beim Ein- und Ausstieg mit Betreuer müssen natürlich vermittelt werden. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist das Zeigen der Sicherheitsvorkehrungen und Absprachen über das Verhalten in schwierigen Situationen.

Beim Segeln zu zweit sitzt der sehende Segler an der Pinne, das ist die Steuerung, und bedient das Großsegel, während der blinde oder sehbehinderte Segler vorn sitzt und die Arbeit am Hauptsegel auf Kommando des sehenden Partners vornimmt. Bei größeren Booten kann der blinde Segler auch das Setzen des Segels übernehmen oder das selbstständige Steuern mit Hilfe eines tastbaren Kompasses, wobei die sehende Person die Richtung angibt.

Paddeln



Auch Paddeln ist eine Partnersportart, die blinde oder sehbehinderte Menschen gemeinsam mit sehenden ausüben. Ein Team besteht aus zwei Personen, wobei der blinde oder sehbehinderte Paddler in der Regel vorn sitzt, damit sich der sehende Partner dessen Schlagfrequenz anpassen und gleichzeitig die hinten liegende Steuerung bedienen kann.

Das richtige Eintauchen und kräftige Durchziehen der Paddel müssen natürlich geübt werden, wozu eine einigermaßen gute Kondition vorteilhaft ist. Bei bequemer aufrechter Sitzhaltung erfolgt die Bewegung aus der Schulter heraus, was zur Kräftigung der Muskulatur in diesem Bereich beiträgt.

Rudern

Blinde oder sehbehinderte und sehende Sportler sitzen im wahrsten Sinne des Wortes „in einem Boot“. Rudern ist eine sehr integrative Sportart, geschieht doch alles in Gemeinschaft mit sehenden Ruderfreunden. Egal, ob im Zweier, Vierer oder Achter, der blinde oder sehbehinderte Sportler kann überall mitrudern. Ein sehender Mensch ist ja der Steuermann, der die Richtung bestimmt. Auch der Deutsche Ruderverband steht dem Rudern mit blinden und sehbehinderten Menschen sehr aufgeschlossen gegenüber.

Ein Anfänger lässt sich das Boot an Land beschreiben und tastet es sorgfältig ab, ehe es zusammen mit einem sehenden Begleiter zum Steg und ins Wasser gebracht wird. Mit Hilfestellung steigt man ins schaukelnde Boot, und der Ruderunterricht kann beginnen. Zur Orientierung werden die Rudergriffe taktil markiert, um die Lage der Ruder um die



Achsen zu erfüllen. Das gleichmäßige Eintauchen und rhythmische Durchziehen bedürfen einiger Übung, aber bald läuft das Boot flüssig, und es wird mit Hilfe von lautem Zählen auch im Takt gerudert.

Das Rudern auf Seen und Flüssen bietet neben der sportlichen Aktivität vielfältige Naturerlebnisse. Sehr beliebt sind mehrtägige Wanderfahrten auf Flüssen. In einem Verein gibt es außer regelmäßigen Ausfahrten auch gesellige Veranstaltungen.

Surfen

Es ist schon ein besonderes Erlebnis, fast geräuschlos übers Wasser zu gleiten. Da man beim Surfen anfangs oft ins Wasser fällt, werden ein spezieller Surfanzug und eine Schwimmweste getragen. Es ist natürlich günstig, wenn man gut schwimmen kann und Freude am Wasser hat.

Surf-Lehrgänge für blinde oder sehbehinderte Personen unterscheiden sich im Wesentlichen nicht von denen für sehende Wassersportler. Während einer einwöchigen Schulung macht sich der angehende Surfer zunächst mit Surfbrett und Zubehör vertraut. Anschließend wird das Gleichgewicht halten geübt. Zuerst mit Segel an Land. Danach mit liegendem Segel im flachen Wasser. Anfangs sitzend, dann kniend und schließlich stehend auf dem Brett. Nachdem das freie Stehen auf dem Surfbrett keine Probleme mehr macht, wird das Segel aus dem Wasser gezogen, was anfangs einer kleinen Kraftanstrengung bedarf. Jetzt fängt der Spaß, sich mit Wind und Wasser auseinander zu setzen, erst richtig an. Vorsichtig – mit viel Gefühl – wird das Segel in den Wind

gehalten. Der Kurs und die Geschwindigkeit des Surfbretts werden durch die Segelstellung bestimmt. Unterschätzt man die Windkraft, wird man leicht vom Brett gezogen. In dem Fall heißt es, schnell wieder das Brett zu erklimmen, da es sich bei längerem Zögern zu weit entfernt, sodass es nicht mehr geortet werden kann. Im Notfall stünde dann der notwendige sehende Partner in Gestalt eines Begleitseglers oder Motorbootfahrers zur Seite. Mit einem Mitsurfer in der Nähe, der entsprechende Hinweise gibt, können blinde und sehbehinderte Menschen das Brett bald völlig selbstständig dirigieren und sind „Kapitän“ ihres Gefährts.

Es gibt auch Surfschulen, die Tandemsurfbretter anbieten und in die Funktionsweise einweisen. Das Besteigen des Brettes und das Ausrichten des Segels bedürfen dann einer besonderen Technik.



Kegeln

Kegeln ist eine bei Jung und Alt sehr gern ausgeübte Sportart. Gekegelt wird auf einer Standardkegelbahn, wobei das Aufsetzbrett abgetastet wird und zur Orientierung dient. Blinde Spieler kegeln in der Regel aus dem Stand, mit leicht gegrätschten Beinen und beidhändig, während sehbehinderte Kegler die möglichen Anlaufschritte ausnutzen. Es gehört viel Übung dazu, die Kugel so auf die Bahn zu bringen, dass sie den Weg zu den Kegeln findet, ohne vorher abzuweichen, und dann noch möglichst viele Kegel zum Umfallen bringt. Gelingt es jedoch, entschädigt der Erfolg für das lange Üben.

Bei Wettkämpfen sagen Helfer an, wenn die Kugel die Bahn seitlich verlässt, bzw. wie viele Kegel gefallen sind. Die Zählung insgesamt erfolgt jedoch automatisch. Blinde und sehbehinderte Personen sind je nach dem Grad der Sehbehinderung in drei Gruppen eingeteilt, die getrennt gewertet werden. Es gibt auch einen Mannschaftswettbewerb, wobei fünf Personen eine Mannschaft bilden, unter denen ein Vollblinder sein muss. Meisterschaften werden getrennt für Damen und Herren durchgeführt.

Schießen

Es hört sich unglaublich an, aber dank moderner Technik können auch blinde und sehbehinderte Menschen schießen und ins Schwarze treffen. Den Schützenspruch „Ein scharfes Auge zum sicheren Schuss“ widerlegen blinde und sehbehinderte Sportschützen schon seit vielen Jahren. Optisch-elektronische Zieleinrichtungen, die wie ein Zielfernrohr auf Luftgewehre montiert werden, ermöglichen es auch ohne

oder ohne volles Augenlicht, Schießsport zu treiben. Die ruhige Hand, die man den Schützen über den eingangs zitierten Spruch noch dazu wünscht, ist verständlicherweise auch für blinde oder sehbehinderte Sportler unabdingbar.



Das Schießen dient als Freizeitvergnügen ebenso wie als Leistungssportart entweder einzeln oder in der Mannschaft, wobei eine Mannschaft aus drei Personen besteht. Ein Neuling macht sich natürlich zuerst mit der Waffe und deren Funktionsweise sowie mit der Schießanlage vertraut. Ein besonderes Zielsystem ermöglicht es dem blinden und sehbehinderten Sportschützen zu zielen. Eine Fotozelle nimmt die von der Scheibe reflektierten Lichtwellen auf – die Zielscheibe ist in der Mitte am hellsten und wird zum Rand hin immer dunkler. Die Elektronik wandelt die unterschiedlichen Lichtwellen in Tonfrequenzen um, dabei sind helle Flächen als hohe Töne wahrzunehmen und dunklere Flächen als tiefere Töne. Der Schütze empfängt diese akustischen Signale

per Kopfhörer. Ein Assistent, der bei offiziellen Wettbewerben aus Sicherheitsgründen sogar vorgeschrieben ist, hilft beim Einnehmen der richtigen Schießstellung und bei der Trefferansage. Beim Sportschießen beträgt die Scheibenentfernung zehn Meter.

Da die sachgerechte Ausübung grundsätzlich auf behördlich zugelassenen Schießständen eines Vereins erfolgt, bieten sich auch gute Kontaktmöglichkeiten zu den sehenden Mitgliedern des Schützenvereins.

Inline-Skating

Inline-Skating ist eine moderne Sportart, die auch mit einem Partner ausgeübt wird und vor allem bei Kindern und Jugendlichen recht beliebt ist. Wie beim Eislaufen sind auch hier eine



lockere Haltung und eine gute Koordination gefragt. Kosten die ersten Schritte auch noch etwas Mühe, stellen sich doch bald Erfolge ein.

Nach anfänglichen Stehversuchen mit Balanceübungen lernt man, sich sicher vorwärts zu bewegen. Beherrscht man dies gut, werden weitere Elemente trainiert wie das Bremsen, das Fahren um die Kurve und das Rückwärtslaufen.

Geübt wird mit einem Partner, mit dem man durch ein Band oder mit der Hand verbunden ist, um die Richtung spüren und nachvollziehen zu können.

Mit der Zeit wird man immer selbstständiger, sodass das Inline-Skaten dann auch durch mündliche Verständigung möglich ist. Ob in der Halle oder auf geeigneten Wegen im Freien, das Gleiten auf Rollen macht viel Spaß.

Tandem-Radfahren

Eine sehr beliebte und geradezu klassische Partnersportart ist Tandemfahren. Das Fahren zu zweit auf einem Fahrrad erfordert Geschicklichkeit und einige Übung. Das Halten des Gleichgewichts, das gleichmäßige Treten und das Anpassen beim Kurvenfahren, beim Anhalten und beim Anfahren erfordern schon ein gewisses Training und Routine. Die Hauptaufgaben liegen beim sehenden Vordermann, dem Piloten, denn er muss lenken und auch die Bremse, Gangschaltung, Klingel und Tacho bedienen. Ist ein Team erst einmal eingespielt, lassen sich beachtliche Geschwindigkeiten erzielen und lange Tages- oder Mehrtagestouren unternehmen. Dafür sind natürlich gutes Material und eine gute Kondition erforderlich.



Die Bewegung an frischer Luft macht Spaß, und die vielfältigen Sinneseindrücke lassen jede Fahrt zu einem Erlebnis werden.

Reiten

Sowohl in der Halle als auch im Gelände ist ein blinder oder sehbehinderter Reiter nichts Ungewöhnliches mehr. Am Anfang ist es, wie auch bei sehenden Neulingen, sehr wichtig, dass der Reitschüler an das Pferd herangeführt wird. Es gilt die Grundregel: Pferde sind schreckhaft und müssen aus diesem Grund immer angesprochen werden, wenn man sich ihnen insbesondere von hinten nähert. Der Anfänger muss zunächst lernen, auf dem Sattel das Gleichgewicht zu halten und sich an die Bewegungen und an die Gangart des

Pferdes zu gewöhnen. Denn jedes Tier hat sein individuelles Temperament, was vom Reiter viel Einfühlungsvermögen erfordert.

In der Halle steht der Reitlehrer gewöhnlich in der Mitte und gibt von dort Anweisungen. In den ersten Stunden läuft das Pferd mit dem Schüler an einer langen Leine, der so genannten Longe, im Kreis. Das Longieren dient dem Gewöhnungsprozess und später der Sitzkorrektur auf dem Pferd, wobei das Pferd noch nicht mit dem Zügel gelenkt wird. Werden die drei Gangarten Schritt, Trab und Galopp an der Longe gut beherrscht, geht es ans freie Reiten in der Halle. Dabei muss man sich auf die Anweisungen des Reitlehrers, auf die Reitrichtung, auf das Pferd und auf die eigene Körperhaltung im Sattel konzentrieren.

Beim Reiten im Gelände ist es wichtig, zwei Pferde zu haben, die gut aneinander gewöhnt und äußerst zuverlässig sind. Die Pferde sind durch einen Führstrick verbunden und gehen nebeneinander her. Bevor sich ein blinder Reiter ins Gelände wagt, muss er seiner Sache sicher sein und sollte sein Pferd in jeder Gangart beherrschen können. Auch der Reitlehrer sollte genug Erfahrung und Zutrauen haben, einen Menschen ohne Augenlicht ins Gelände zu begleiten. Neben dem „Lenken“ der beiden Pferde ist es eine wichtige Aufgabe des sehenden Begleiters, rechtzeitig vor tief hängenden Ästen oder Bodenunebenheiten zu warnen. Wenn das alles beachtet wird, wird das Reiten zu einem echten Vergnügen. Dabei macht nicht nur das Reiten selbst großen Spaß, sondern auch die Pflege des Tieres sowie das Auf- und Absatteln.

Joggen

Joggen ist eine von einer ganzen Reihe von Partnersportarten, bei denen eine blinde oder sehbehinderte Person zusammen mit einem sehenden Sportler ein Team bildet. Dabei sind die richtigen Laufschuhe von großer Bedeutung, um auf Dauer Schäden an den Gelenken zu vermeiden.



Wie beim Langstreckenlauf in der Leichtathletik sind beide Läufer an den Enden eines kurzen Bandes so verbunden, dass der Arm bequem pendeln und ein gemeinsames Lauftempo abgestimmt werden kann. Manch sehender Partner begleitet den blinden Jogger auch per Fahrrad, wenn er selbst keine Freude am Joggen oder nicht die nötige Ausdauer hat. Der sehende Partner informiert unterwegs über die Geländebeschaffenheit wie Steigung, Gefälle oder Hindernisse und über die Natur. Joggen kann so ein Erlebnis zu allen Jahreszeiten sein. Außerdem wirkt sich Ausdauertraining immer positiv auf den Kreislauf und damit auf das gesamte Wohlbefinden aus.

Tanzen

Tanzen ist eine sehr angenehme und gesellige Art der Bewegung. Von großem Vorteil ist es, wenn man ein gutes Gefühl für Takt und Rhythmus mitbringt. Dann gehört nur



etwas Mut dazu, sich zu einem Tanzkurs anzumelden und darauf aufmerksam zu machen, dass man blind oder sehbehindert ist. Vorteilhaft ist auf jeden Fall, wenn der Partner oder die Partnerin sehend und im Tanzen erfahren ist.

Begonnen wird in der Regel mit leichten Schritten wie Blues und Rumba, was sich dann steigert bis hin zu Jive, Tango, Cha-Cha-Cha und

anderen lateinamerikanischen oder Standard-Tänzen. Da die gezeigten Schritte von blinden und sehbehinderten Menschen nicht einfach nach-geтанzt werden können, müssen die Schrittfolgen sowie die Körperhaltung und -drehung erklärt werden, was natürlich mehr Zeit in Anspruch nimmt. Hier macht sich die Mitwirkung einer geübten Partnerin oder eines geübten Partners bemerkbar. Es ist aber auch üblich und ganz natürlich, dass der Tanzlehrer den Fuß des Schülers an die vorgesehene Position setzt oder die Körperhaltung abtasten lässt. Auf diese Weise lassen sich Figuren am leichtesten erlernen.

Anfänger sollten sich von der Vielzahl der Figuren nicht entmutigen lassen. Mit zunehmender Routine müssen sie nicht mehr über die nächsten Schritte nachdenken, da ihre Beine wie von selbst der Musik folgen. Die Fortschritte beflügeln, und so bereitet das Tanzen immer mehr Spaß und Vergnügen.

Klettern

Klettern ist eine Partnersportart, wobei immer ein Partner klettert und vom anderen vom Boden aus mit dem Seil für den Fall gesichert wird, dass der Kletternde den Halt verliert und ein Absturz droht. Benötigt werden ein Seil, verschiedene Sicherungsgeräte, ein Klettergurt, Kletterschuhe und ein Helm.

Zunächst werden die Sicherungsmethoden und das Abseilen des kletternden Partners erlernt, damit Vertrauen in das Material und die Techniken aufgebaut wird. Durch Abtasten der Knoten und Ausprobieren unter Anleitung eines erfahrenen Kletterers ist dies auch blinden und sehbehinderten Menschen leicht möglich.

Beim Klettern selbst gilt die Regel, dass man mit Händen und Füßen immer an drei Punkten an der Wand bzw. am Felsen Halt haben muss. Eine Hand oder ein Fuß kann dann zum Ertasten des nächsten Griffs bzw. Tritts benutzt werden. Durch halbkreisförmige Bewegungen des Beines oder des Armes über die Oberfläche der Wand können ebenfalls Griffe und Tritte gefunden werden. Außerdem sollte man vorausschauend klettern und wenn möglich die für die Hände gut geeigneten Haltepunkte danach auch für die Füße nutzen. Ist der Kletterweg durch den Sicherungspartner mit Augenlicht einzusehen, kann dieser auch Hinweise zum Auffinden von Haltepunkten geben.

Für den Anfang eignet sich besonders gut das Indoor-Klettern. An künstlichen Kletteranlagen, wie es sie mittlerweile in vielen größeren Städten gibt, besteht die Möglichkeit, eine Sportart zu entdecken, die bis dahin eher nur an den

Schnupperkursen kann man hier unverbindlich und meist kostenlos ausprobieren, ob einem dieser Sport Spaß macht.

Wandern

Wandern ist eine sehr gesellige Form der Bewegung und steht jedem offen. Angeboten werden Wanderungen z. B. durch örtliche Wandervereine. Spezielle Wanderungen für blinde und sehbehinderte Menschen werden von den Landesvereinen des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes angeboten. Hier gibt es Tagestouren verschiedener Länge und Schwierigkeit und auch Mehrtageswanderungen. Individuelles Wandern ist nicht weniger bewegungsfördernd, aber macht den meisten Menschen weniger Spaß als in einer Gruppe.

Grundvoraussetzung sind in jedem Fall gutes Schuhwerk und vernünftige Kleidung für jedes Wetter sowie eine gewisse Kondition. Ob in Auwäldern, auf Fluren oder im Gebirge, die Natur bietet zu fast allen Jahreszeiten eine Vielzahl von Düften und Vogelstimmen und damit auch ein intensives Naturerlebnis. Unter sachkundiger Führung werden viele Eindrücke über Flora und Fauna vermittelt.

Wandern ist sehr integrativ und kommunikativ, immer ist jemand aus der Gruppe bereit zu begleiten, und es gibt während des Wanderns immer etwas zu erzählen oder zu berichten. Man trifft andere Wanderer und kommt schnell ins Gespräch. Als Wanderziele kann man sich Sehenswürdigkeiten oder Naturschauplätze herausuchen. Und meist ist mit einer Wanderung auch die Einkehr in ein Wirtshaus verbunden. Bei einigen Gruppen gehören Gesang und

Musizieren ebenfalls zum geselligen Rahmen einer Tour.

Fallschirmspringen

Fallschirmspringen ist ein Freizeitsport, zu dem eine gewisse Neugier und eine Portion Mut gehören, der aber mit einem „himmlischen“ Gefühl belohnt wird. Für blinde und sehbehinderte Menschen besteht die Möglichkeit, diese Sportart in Form von Tandemfallschirmspringen auszuüben. Wie viele andere ist dies eine sportliche Aktivität, die mit einem sehenden Partner betrieben wird, auf den man sich voll und ganz verlassen muss und kann. Ausgeübt wird das Tandemfallschirmspringen in einem Fallschirmspringerverein mit einem Partner, der eine spezielle Ausbildung und Lizenz für das Tandemspringen besitzt. Voraussetzung für einen Fallschirmsprung sind Gesundheit, eine gewisse körperliche Fitness und Beweglichkeit.

Ehe es ans Springen geht, erfolgt durch den Tandempiloten



eine gründliche Einweisung mit entsprechenden Übungen. Der Ablauf des Sprungs wird genau erklärt und simuliert. Beide legen dann einen speziellen Kombianzug an und setzen eine Lederkappe sowie eine Schutzbrille auf. So ausgerüstet geht es hinein ins Flugzeug. Dort gurtet sich der Tandempilot ganz eng an den Partner. Der Springerpilot trägt den Fallschirm in einem Rucksack auf dem Rücken.

Mit noch weiteren Springern steigt das Flugzeug auf etwa 3000 bis 4000 m Höhe. Eine Luke wird geöffnet, und die Einzelspringer verlassen nach und nach die Maschine, sodass die Tandemspringer die letzten an Bord sind. Das Rauschen des Windes und das Bewusstsein, dass erst weit unten wieder fester Boden ist, verursachen ein kribbelndes Gefühl. Auf Kommando des Tandempiloten gleitet das Team aus dem Flugzeug, und beide Partner sausen in einer Art Bauchlage zusammen im freien Flug bis etwa 1500 m in die Tiefe. Das ist der Augenblick, in dem man den größten „Kick“ und die unendliche Freiheit erlebt. Jetzt zieht der Pilot die Fallschirmleine, der Fallschirm öffnet sich, und gemeinsam schweben beide nach unten, dem Wind und der Sonne ausgesetzt – ein unbeschreibliches Gefühl.

Richtungskorrekturen werden vom Piloten vorgenommen, sodass der angepeilte Landepunkt auch erreicht wird. Der Pilot weist darauf hin, dass man sich dem Boden nähert und dass die Beine zum Langsitz, dem Sitzen mit gestreckten Beinen, hochzuziehen sind. So landen beide mehr oder weniger sanft auf dem Hosenboden. Ein Tandemsprung ist nicht gerade billig, aber er verschafft ein einmaliges und überwältigendes Gefühl, fast schwerelos vom Himmel zu schweben.

Gesellschafts- und Kartenspiele



Schach

Blinde oder hochgradig sehbehinderte Menschen spielen mit einem Brett, in das die Figuren eingesteckt werden können und bei dem die schwarzen Felder erhöht sind. Die schwarzen Figuren sind mit kleinen Nägelchen markiert. Beim Erlernen des Schachspiels werden zuerst die Gangart der Figuren und das Mattsetzen des Königs mit verschiedenen Figuren geübt. Neben Spielstudien verlangt die Eröffnungstheorie viel Training. Starke Konzentration ist gefordert und daher auch eine gute geistige Kondition. Schach ist eine ideale Möglichkeit der Integration, d. h. in Vereinen mit sehenden Spielern zusammen zu spielen.



Das organisierte Schachspielen wird unter dem Dach des Deutschen Blindenschachbundes betrieben, der wiederum dem Deutschen Schachbund angehört. Im Wettkampf, aber auch beim Spiel mit sehenden Gegnern, wird mit zwei Brettern gespielt, damit jeder Spieler jederzeit die Stellung unter den Fingern hat bzw. dem sehenden Spieler nicht die Sicht aufs Brett geraubt wird. Der Zug wird angesagt, vom Gegner wiederholt und von beiden Spielern notiert, sodass die Partie bei Reklamationen nachvollziehbar ist. Beim sportlichen Wettkampf darf die abtastbare Schachuhr natürlich nicht fehlen. Auch Fernschach ist sehr beliebt. Das bedeutet, dass der jeweilige Zug dem Gegner per Post mitgeteilt wird und dieser innerhalb einer gewissen Frist seinen Gegenzug meldet. Durch das Internet haben sich dem Fernschach ganz neue Dimensionen eröffnet.

Mühle

Mühle ist ein Spiel, das in allen Altersgruppen gern gespielt wird. Dort, wo sich üblicherweise die Felder befinden, sind in das Spezialbrett Löcher eingelassen, in die die Figuren gesteckt werden. Die Löcher sind durch Rillen verbunden, sodass man die Position gut abtasten und so eine Strategie entwickeln kann. Die schwarzen Figuren unterscheiden sich – wie beim Schach – durch ein kleines Nägelchen im Kopf der Figur. Mühle fördert die Konzentrations- und Kombinationsfähigkeit und kann sehr gut zusammen mit sehenden Freunden gespielt werden.

Mensch-Ärgere-Dich-Nicht

Mensch-Ärgere-Dich-Nicht ist ein bei Jung und Alt beliebtes Spiel. Gespielt wird mit einem Brett mit Steckfiguren. Um die einzelnen Farben unterscheiden zu können, haben die Figuren unterschiedliche Formen. Die Felder, in diesem Fall Löcher, in die die Figuren gesteckt werden, sind durch Rillen verbunden, sodass der Weg bis ins Ziel leicht abtastbar ist. Gespielt wird mit einem Würfel mit gut tastbaren Werten.



Skat

Bei diesem in ganz Deutschland verbreiteten und sehr beliebten Spiel sind die Karten für blinde Mitspieler entweder mit tastbaren Symbolen, Kreisen und Strichen oder mit Blindenschrift in der linken oberen Ecke markiert, sodass der Wert

einer Karte ertastet werden kann. Der Spieler sortiert seine Karten und nimmt sie so in die Hand, dass die linke obere Ecke leicht abgelesen werden kann und ein flottes Spielen gewährleistet ist. Sehbehinderte Personen nutzen gern so genannte „Seniorenkarten“, die größere Zahlen und Zeichen haben. Jeder Spieler muss natürlich den Wert der angespielten Karte ansagen, damit die Gegner reagieren können. Selbstverständlich gelten die Skatregeln in gleicher Weise auch für blinde und sehbehinderte Spieler.



Turniere werden unter Mitwirkung des Deutschen Skatverbandes durchgeführt, wobei Schreiber und Auswerter erfahrene sehende Skatspieler sind. Ist man erst einmal vom „Skatfieber“ gepackt, kommt man davon nicht mehr los. Skat ist eine hervorragende Form der Integration, wobei man natürlich darauf achten muss, dass einem ein sehender Mitspieler nicht in die Karten schauen kann.

Weitere Spiele

Viele weitere Gesellschafts- und Kartenspiele sind so umgerüstet worden, dass blinde und sehbehinderte Menschen damit spielen können. Einige Blinden- und Sehbehindertenvereine des DBSV haben eigene Hilfsmittelverkaufsstellen. Diese Adressen und die von einigen anderen Anbietern von entsprechenden Spielen sind im Anhang aufgelistet.

Das Sportabzeichen

Zur Erlangung des deutschen Sportabzeichens müssen in einem Kalenderjahr fünf Disziplinen abgelegt werden. Es kann von Schülern, Jugendlichen und Erwachsenen erworben werden. Vielseitigkeit ist hier gefordert, wobei die zu erzielenden Leistungen jeweils dem Alter angepasst sind. Für Erwachsene geht die erste Altersstufe vom 18. bis zum 29. Lebensjahr, dann vom 30. bis zum 39., und dann folgt eine Staffelung alle fünf Jahre.



Zunächst kann das Sportabzeichen in Bronze erworben werden, nach drei Wiederholungen in Silber und nach fünf Wiederholungen in Gold. Danach wird das Sportabzeichen alle fünf weitere Wiederholungen, die nicht unmittelbar aufeinander folgen müssen, in Gold mit entsprechender Zahl verliehen. Für jede erfolgreiche Ablegung gibt es eine Urkunde.

Die fünf abzulegenden Disziplinen sind in folgende Gruppen unterteilt:

I Für die Gruppe I werden 200 m Schwimmen gefordert. Das bedeutet, dass Schwimmen die Voraussetzung zum Erwerb des Sportabzeichens ist.

II – IV Die Gruppen II, III und IV sind der Kernbereich der Leichtathletik mit Springen, Laufen und Stoßen.

V Die Gruppe V beinhaltet eine Ausdauerdisziplin, nämlich

5.000 m Laufen oder 1.000 m Schwimmen.

Diese fünf Gruppen wurden auch den verschiedenen Behinderungsarten – u. a. auch für blinde und sehbehinderte Sportler – angepasst, sodass das deutsche Sportabzeichen unter Behindertenbedingungen abgelegt werden kann. Die Disziplinen sehen wie folgt aus:

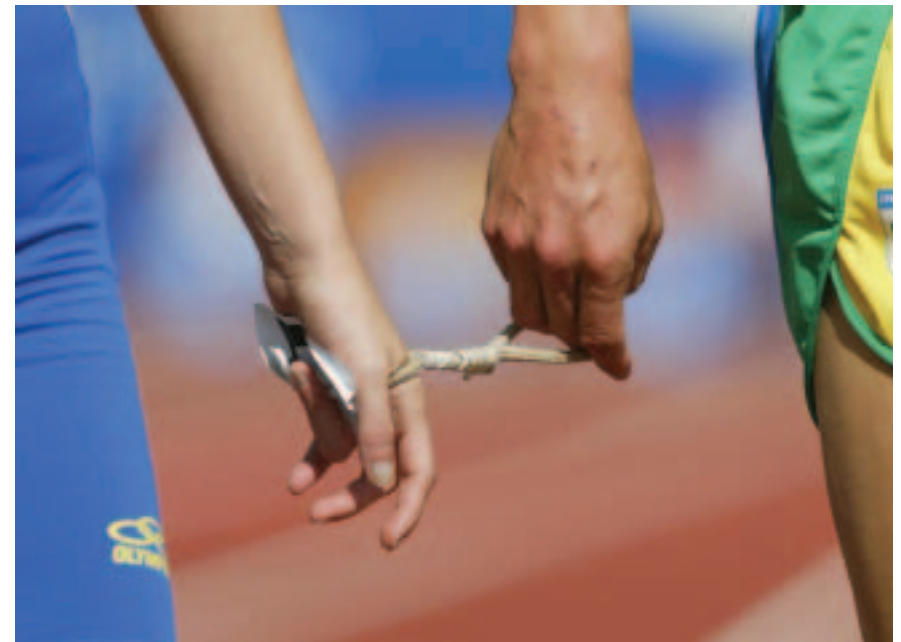
- I 200 m Schwimmen oder Dauerschwimmen, je nach Alter
- II Hoch- oder Weitsprung mit Anlauf oder aus dem Stand, je nach Alter
- III 100, 400 oder 50 m Laufen, je nach Alter
- IV Kugelstoß, Schleuderballwurf oder 100 m Schwimmen
- V 5.000 oder 3.000 m Laufen, 1.000 oder 500 m Schwimmen, 5.000 m Gehen, 20 km Tandemfahren, 10 km Skilanglauf oder Kegeln

Diese Variationsmöglichkeiten dürften es jedem Sportler ermöglichen, die Bedingungen für das Sportabzeichen zu erfüllen. Für einen selbst ist es wiederum reizvoll zu versuchen, die Leistungen vom Vorjahr zu erreichen, was bei zunehmendem Alter ja immer schwieriger wird. Andererseits ist aber auch festzustellen, dass bei regelmäßigem Training auch über das 50. und 60. Lebensjahr hinaus ansehnliche Leistungen erbracht werden können.

Selbstverständlich steht es einem blinden oder sehbehinderten Sportler frei, das Sportabzeichen unter den allgemeinen Bedingungen abzulegen. Denn außer der Sinnesbeeinträch-

tigung sind ja alle körperlichen Funktionen vorhanden. Es ist lediglich erforderlich, bei den offiziellen Abnahmetermeninen auf dem Sportplatz oder im Schwimmbad zu erscheinen. Hier wird man auch schnell mit anderen Sportlern bekannt, von denen der eine oder andere auch bereit ist, als Begleitläufer zu fungieren, falls man einen solchen nicht mitgebracht hat. Erreicht man die geforderte Leistung nicht gleich beim ersten Mal, so stehen ja noch weitere Termine offen.

Die angenehme Seite beim Ablegen des Sportabzeichens besteht darin, dass man nicht Höchstleistungen, sondern jeweils dem Alter angepasste gute Ergebnisse auf einem breiten sportlichen Gebiet erbringen muss. Ein schönes Erlebnis ist es dann, nach Ablauf der Saison bei der Sportabzeichenverleihung im Kreis der vielen anderen dabei zu sein.



Anschriftenverzeichnis

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestr. 19
10179 Berlin
Tel.: (0 30) 28 53 87-0
Fax: (0 30) 28 53 87-20
E-Mail: info@dbsv.org
Internet: www.dbsv.org

Landesvereine im DBSV

Die Landes-, Bezirks- und Ortsvereine des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) sind die ersten Ansprechpartner, wenn es um Sport und Spiele für blinde und sehbehinderte Menschen geht. Sie vermitteln Sport- und Spielpartner und wissen beispielsweise, welcher Schützenverein in der Region auf blinde und sehbehinderte Schützen eingestellt ist.

Baden-Württemberg

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V. m. K.

Augartenstr. 55
68165 Mannheim
Tel.: (06 21) 40 20 31
Fax: (06 21) 40 23 04
E-Mail: info@bbsvvmk.de
Internet: www.bbsvvmk.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e. V.

Wölflinstr. 13
79104 Freiburg
Tel.: (07 61) 3 61 22
Fax: (07 61) 3 61 23
E-Mail: info@bsv-suedbaden.org
Internet: www.bsv-suedbaden.org und
www.blindenberatung.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Ost-Baden-Württemberg e. V.

Moserstr. 6
70182 Stuttgart
Tel.: (07 11) 2 10 60-0
Fax: (07 11) 2 10 60-99
E-Mail: vgs@bsvobw.de
Internet: www.bsvobw.de

Bayern

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Arnulfstr. 22
80335 München
Tel.: (0 89) 5 59 88-0
Fax: (0 89) 5 59 88-266
E-Mail: landesgeschaeftsstelle@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

Berlin

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein

Berlin gegr. 1874 e.V.

Auerbacher Str. 7

14193 Berlin

Tel.: (0 30) 8 95 88-0

Fax: (0 30) 8 95 88-99

E-Mail: info@absv.de

Internet: www.absv.de

Brandenburg

Blinden-und-Sehbehinderten-Verband Brandenburg e. V.

Heinrich-Zille-Str. 1-6, Haus 9

03042 Cottbus

Tel.: (03 55) 2 25 49

Fax: (03 55) 7 29 39 74

E-Mail: bsvb@bsvb.de

Internet: www.bsvb.de

Bremen

Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e. V.

Contrescarpe 3

28203 Bremen

Tel.: (04 21) 32 77 33

Fax: (04 21) 3 39 88 13

E-Mail: bsv-bremen@t-online.de

Hamburg

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

Tel.: (0 40) 20 94 04-0

Fax: (0 40) 20 94 04-30

E-Mail: info@bsvh.org

Internet: www.bsvh.org

Hessen

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e. V.

Eschersheimer Landstr. 80

60322 Frankfurt am Main

Tel.: (0 69) 15 05 96-6

Fax: (0 69) 15 05 96-77

E-Mail: info@bsbh.org

Internet: www.bsbh.org

Mecklenburg-Vorpommern

Blinden- und Sehbehinderten-Verein

Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Henrik-Ibsen-Str. 20

18106 Rostock

Tel.: (03 81) 77 89 80

Fax: (03 81) 7 78 98-15

E-Mail: bsvmv@t-online.de

Internet: www.bsvmv.de

Niedersachsen

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Kühnsstr. 18
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 51 04-0
Fax: (05 11) 51 04-444
E-Mail: info@blindenverband.org
Internet: www.blindenverband.org

Nordrhein-Westfalen

Lippischer Blindenverein

Kiefernweg 1
32758 Detmold
Tel.: (0 52 31) 63 00-0
Fax: (0 52 31) 63 00-440
E-Mail: info@lippischer-blindenverein.de
Internet: www.lippischer-blindenverein.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e. V.

Helen-Keller-Str. 5
40670 Meerbusch
Tel.: (0 21 59) 96 55-0
Fax: (0 21 59) 96 55-44
E-Mail: bsv-nordrhein@t-online.de
Internet: www.bsv-nordrhein.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.

Märkische Str. 61
44141 Dortmund
Tel.: (02 31) 55 75 90-0
Fax: 5 86 25 28
E-Mail: info@bsvw.de
Internet: www.bsvw.de

Rheinland-Pfalz

Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.

Kaiserstr. 42
55116 Mainz
Tel.: (06131) 6 93 97-36
Fax: (06131) 6 93 97-45
www.lbsv-rlp.de

Saarland

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e. V.

Hoxbergstr. 1
66809 Nalbach
Tel.: (0 68 38) 36 62
Fax: (0 68 38) 31 06
Infotel.: (0 68 38) 31 10
E-Mail: info@bsvsaar.org
Internet: www.bsvsaar.org

Sachsen

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Sachsen e. V.

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06 11
Fax: (03 51) 8 09 06 12
E-Mail: bsvs.dd@t-online.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Sachsen-Anhalt e. V.

Hanns-Eisler-Platz 5
39128 Magdeburg
Tel.: (03 91) 2 89 62 39
Fax: (03 91) 2 89 62 34
E-Mail: bsvsa@t-online.de
Internet: www.bsv-sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e. V.

Memelstr. 4
23554 Lübeck
Tel.: (04 51) 40 85 08-0
Fax: (04 51) 40 75 30
E-Mail: info@bsvsh.org
Internet: www.bsvsh.org

Thüringen

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V.

Geschäftsstelle
Nicolaiberg 5 a
07545 Gera
Tel.: (03 65) 8 32 22 73
Fax: (03 65) 5 29 86
E-Mail: bsvt.e.v.@t-online.de
Internet: www.bsv-thueringen.de

Weitere Ansprechpartner für den Sport

Wenn blinde und sehbehinderte Menschen ihre Sportart nicht nur in der Freizeit, sondern vor allem als Wettkampfsportart auf nationaler und internationaler Ebene ausüben wollen, ist der richtige Ansprechpartner dafür der Deutsche Behindertensportverband. Der Sportreferent des DBSV Heinz Beier, der der Autor dieser Broschüre ist, weiß auch noch zu helfen, wenn die Landes-, Bezirks- und Ortsvereine auf eine Frage zu einer speziellen Sportart nicht weiter wissen.

Deutscher Behindertensportverband

Friedrich-Alfred-Str. 10
47055 Duisburg
Tel.: (02 03) 7 17 41 70
Fax: (02 03) 7 17 41 78
Email: dbs@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de

Sportreferent des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V.

Heinz Beier
Speckertsweg 17
97209 Veitshöchheim
Tel.: (09 31) 94 54 7
heinz.beier@bbsb.org

Anbieter von Spielen für blinde und sehbehinderte Menschen

Einige Bibliotheken verleihen für blinde und sehbehinderte Menschen geeignete Spiele gegen eine geringe Gebühr. Gekauft werden können Spiele unter anderem bei folgenden Anbietern:

Landeshilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte Sachsen

Louis-Braille-Straße 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06 24
Fax: (03 51) 8 09 06 27
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Verein zur Förderung der Blindenbildung gegr. 1876 e. V.

Bleekstraße 26
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 9 54 65-0
Fax: (05 11) 9 54 65-80
E-Mail: v.vzfb@vzfb.de
Internet: www.vzfb.de

**Deutsche Blindenstudienanstalt e. V.
Bildungs- und Hilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte**

Am Schlag 8
35037 Marburg
Tel.: (0 64 21) 60 60
Fax: (0 64 21) 60 62 29
E-Mail: bestellservice@blista.de
Internet: www.blista.de/shop.html

Velen Spiele

Postfach 11 02 48
56530 Neuwied
Tel.: (0 26 31) 74327
Fax: (0 26 31) 72491
E-Mail: www.velen-spiele.de
Internet: info@velen-spiele.de

Via Spiele

Verlag Elfriede Pauli
Am Gangsteig 48 a
83059 Kolbermoor
Tel.: (0 80 31) 93 00 94
Fax: (0 80 31) 94 15 05
Internet: www.via-spiele.de

LOWTEC gGmbH

Reichenberger Str. 88
10999 Berlin
Tel.: (0 30) 61 77 64 0
Fax: (0 30) 61 77 64 18
E-Mail: lowtec-gfbm@t-online.de
Internet: www.lowtec.org

Luise Bartkowski

Pongser Kamp 39
41239 Mönchengladbach
Tel.: (0 21 66) 5 35 44
Fax: (0 21 66) 55 15 68
E-Mail: anluba@t-online.de

Kur- und Erholungseinrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen

Die im Folgenden aufgeführten Kur- und Erholungseinrichtungen sind alle voll blinden- und sehbehindertengerecht ausgestattet und damit für erholungssuchende Menschen ohne Augenlicht erste Wahl. Für blinde und sehbehinderte Sportler bieten sie, mitten in der Natur gelegen, eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten an. So gibt es im Sommer Wanderwochenenden, und im Winter werden Langlauf und Ähnliches angeboten. In den Gesellschaftsräumen finden sich unzählige für blinde und sehbehinderte Menschen geeignete Gesellschaftsspiele.

Aura-Hotel „Timmendorfer Strand“

Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand
Tel.: (0 45 03) 60 02-0
Fax: (0 45 03) 60 02-72
E-Mail: timmendorfer-strand@aura-hotels.de

Aura-Hotel „Ostseeperlen“ Boltenhagen

Strandpromenade 53
23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel.: (03 88 25) 37 00
Fax: (03 88 25) 3 70 43
E-Mail: ostseeperlen@t-online.de
Internet: www.ostseeperlen.de

Aura-Hotel**Kur- und Begegnungszentrum Saulgrub**

Alte Römerstr. 41-43
82442 Saulgrub
Tel.: (0 88 45) 99-0
Fax: (0 88 45) 99-121
E-Mail: saulgrub@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

Aura-Pension**Haus „Grünes Herz“**

Schwimmbachstr. 4
99887 Georgenthal
Tel.: (03 62 53) 3 05-0
Fax: (03 62 53) 3 05-36
E-Mail: gruenes-herz@bsv-thueringen.de
Internet: www.bsv-thueringen.de

Aura-Pension „Haus Hubertus“

Koblenzer Str. 23
56271 Mündersbach
Tel.: (0 26 80) 95 10-0
Fax: (0 26 80) 95 10-57
E-Mail: aura-muendersbach@blindenbund-hessen.de

Aura-Pension „Villa Rochsburg“

Schlossstr. 17
09328 Lunzenau/OT Rochsburg
Tel.: (03 73 83) 8 34 01
Fax: (03 73 83) 8 34 99
E-Mail: villa-rochsburg@gmx.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Aura-Pension „Brockenblick“

Amelungsweg 8
38855 Wernigerode
Tel.: (0 39 43) 26 21-0
Fax: (0 39 43) 26 21 26
E-Mail: aurapension.brockenblick@t-online.de

Blindenkur- und Erholungsheim Rudolf-Kraemer-Haus

Forchenhalde 40
75378 Bad Liebenzell
Tel.: (0 70 52) 92 04-0
Fax: (0 70 52) 92 04-418

Aura-Zentrum „Bad Meinberg“

Oberförster-Feige-Weg 1
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: (0 52 34) 9 04-0
Fax: (0 52 34) 9 04-284
E-Mail: info@aura-zentrum.de
Internet: www.aura-zentrum.de

Einige Landesvereine bieten für ihre Mitglieder auch Ferienwohnungen bzw. Bungalows an.

Die monatliche Zeitschrift des DBSV



Die Gegenwart – das Magazin für blinde und sehbehinderte Menschen und ihre Freunde.

Die Zeitschrift des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) erscheint monatlich in Schwarzschrift, in Punkschrift, auf Kassette und auf CD-ROM im Daisy-Format.

Sie informiert über Rechtsfragen, Hilfsmittel, Verbandsarbeit, Berufschancen, Freizeit und Urlaub, Kultur und Sport, Fort-

bildungsangebote, neue Bücher und Hörfilme.

Erfahrungsberichte, Kurzgeschichten, Haushaltstipps, Diskussionsrunden, Porträts, Interviews und Reportagen, aber auch Humor, Satire und Rätsel gehören zum Inhalt.

Für Fragen zum Abonnement oder für die Bestellung eines kostenlosen Probeexemplares stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Telefonnummer: 0 30/25 53 87-22

E-Mail-Adresse: zeitschriftenverlag@dbsv.org

Ausgewählte Artikel finden Sie auch im Internet unter www.dbsv.org.

Rat und Hilfe

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen unter der bundesweiten Rufnummer

018 05 / 666 456 (0,12 €/Min.)

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen in Ihrer Nähe,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- spezielle Erholungseinrichtungen,
- gesprochene Zeitschriften,
- Sportarten und Spiele für sehbehinderte Menschen.

