



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Teilhabe **VEREINFACHT**

So gelingt der Sport für Alle!



Für eine gute Sache kann man kämpfen – auch gegeneinander.

Sport verbindet Menschen mit und ohne Behinderung. Denn beim gemeinsamen Sport sind Unterschiede und Vorurteile schnell vergessen. Deshalb fördert die Aktion Mensch jährlich über 150 inklusive Sportprojekte. Vielleicht ja auch eines für dich? www.aktion-mensch.de

DAS WIR GEWINNT

**Aktion
MENSCH**

Teilhabe VEREINFacht

So gelingt der Sport für Alle!



Dies ist der Slogan unseres Handbuchs, das Informationen, Wissenswertes und Praxistipps rund um den Sport von und für Menschen mit Behinderung enthält. Dass ein solches Handbuch von großer Bedeutung ist, zeigt allein die Tatsache, dass laut

zweitem Teilhabebericht der Bundesregierung in Deutschland fast jeder zweite Mensch mit Behinderung keinen Sport treibt. Diese Statistik unterstreicht den Handlungsbedarf. Doch es ist nicht nur Aufgabe und Herausforderung für den Deutschen Behindertensportverband mit seinen 17 Landes- und zwei Fachverbänden, sondern für ganz Sportdeutschland und die gesamte Gesellschaft.

Die Intention des Handbuchs liegt klar auf der Hand: Mehr Menschen mit Behinderung zum Sporttreiben bewegen sowie Vereine und Übungsleiter*innen ermutigen, mehr wohnortnahe Sportangebote für Menschen mit Behinderung zu schaffen – gerne auch inklusiv, gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung. Solche Angebote sind in Deutschland längst nicht flächendeckend vorhanden. Die Gründe dafür sind meist Barrieren: bauliche Barrieren mit Blick auf



die Sportstätten, kommunikative Barrieren hinsichtlich der Informationsbereitstellung von Sportangeboten für Menschen mit Behinderung, aber auch Barrieren in den Köpfen. Menschen mit Behinderung haben das Recht auf Teilhabe. Unser Appell lautet: Mut und Offenheit statt Behürungsängste und

Skepsis. Dabei muss nicht von Beginn an alles perfekt sein, es braucht viel mehr einen ersten Schritt, um Teilhabe am Sport für Alle zu ermöglichen. Bereits kleine Schritte in diese Richtung können eine große Wirkung entfalten auf dem Weg zum selbst gesteckten Ziel, die von Deutschland 2009 unterzeichnete UN-Behindertenrechtskonvention konsequent umzusetzen und auch im Sport mit Leben zu füllen.

Kern des Handbuchs ist die Vorstellung von insgesamt 32 Sportarten mit dem Schwerpunkt darauf, wie verschiedene Sportarten von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen ausgeübt werden können und welche Anpassungen bzw. praktischen Hilfsmittel dafür benötigt werden. Wir sind davon überzeugt, dass dieses Handbuch, welches sowohl als Druckversion als auch als barrierearmes E-Book erschienen ist, einen wichtigen Beitrag leistet, um Menschen mit Behinderung an bestehenden Angeboten teilhaben zu lassen und um neue Angebote zu schaffen.

Mit begleitenden kommunikativen Maßnahmen wie Kurz-Clips und Erklärvideos soll es zudem gelingen, die generelle Aufmerksamkeit für den Sport von Menschen mit Behinderung bundesweit zu erhöhen, zu informieren und zum Nachdenken anzuregen. Wir wären sehr glücklich, wenn wir mit diesem Projekt Denkanstöße und Impulse geben könnten – und manche davon tatsächlich in neuen Sportangeboten für Menschen mit Behinderung münden. Unterstützen Sie uns gerne dabei und tragen Sie zur Verbreitung dieses Handbuchs bei. Helfen Sie mit, dass mehr Sportvereine sich für den Sport von und für Menschen mit Behinderung öffnen und mehr Sportstätten weniger Barrieren aufweisen. Dann hätten wir gemeinsam viel erreicht. Für sportbegeisterte Menschen mit Behinderung und diejenigen, die ihren Sport noch finden möchten. Und letztlich auch für SPORT-DEUTSCHLAND und eine offene Gesellschaft.

Unser herzlicher Dank gilt der Aktion Mensch, die wesentlich zur Umsetzung des Handbuchs sowie der begleitenden Kommunikation beigetragen hat. Ebenso danken wir allen ehren- und hauptamtlichen Mitwirkenden, die ihren Beitrag zur Realisierung dieses Projekts geleistet haben.

Friedhelm Julius Beucher
Präsident

Katrin Kunert
Vizepräsidentin Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport

1.	Die Vielfalt des Sports von und für Menschen mit Behinderung	5
	<ul style="list-style-type: none"> • Breitensport 7 • Sport für Kinder und Jugendliche 9 • Paralympischer Spitzensport 13 	
2.	Gemeinsam aktiv: Sport auf Augenhöhe	15
3.	Praxistipps: Fit für die Vielfalt	17
4.	So wird Teilhabe möglich: Sportarten im Überblick	24
5.	Startschuss: Wege in den Behindertensport	58
6.	Qualifizierungsmöglichkeiten im Behindertensport	61
7.	Barrieren erkennen und überwinden	63



Badminton	25
(Rollstuhl-) Basketball	26
Boccia	27
Bogensport	28
Bosseln	29
(Rollstuhl-) Curling	30
Eishockey	31
(Rollstuhl-) Fechten	32
Fußball	33
Gewichtheben	34
Goalball	35
Judo	36
Kanusport	37
Karate	38
Kegeln	39
Klettern	40
Leichtathletik	41
Pferdesport	42
Radsport	43
Rudern	44
(Rollstuhl-) Rugby	45
Schwimmen	46
Ski alpin	47
Ski nordisch & Biathlon	48
Snowboard	49
Sportschießen	50
Taekwondo	51
Tanzsport	52
(Rollstuhl-) Tennis	53
Tischtennis	54
Triathlon	55
Volleyball	56

Die Vielfalt des Sports von und für Menschen mit Behinderung

Facetten des Behindertensports

Die Paralympischen Spiele sind die Kür, der große Höhepunkt, dem zahlreiche Athlet*innen entgegenfiebern. Doch neben dem Leistungssport sind der Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport wichtige Standbeine des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS).

Seit 1951 gibt es den Spitzenverband für Menschen mit Behinderung in seiner jetzigen Form. Aus seinen Wurzeln als Versehrtensportverband ist eine Organisation gewachsen, die das gesamte Spektrum des Sports für Menschen mit Behinderung abdeckt.

Mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden sowie 6.300 Vereinen und rund 600.000 Mitgliedern (Stand 2020) gehört der DBS zu den weltweit größten Sportverbänden für Menschen mit Behinderung.

„Es braucht Vereine, die sich für Menschen mit Behinderung öffnen und Teilhabe leben.“

Aktiv werden und Teilhabe ermöglichen

Wer sportlich aktiv ist, hat gleich mehrere Vorteile: Bewegung fördert die Mobilität von Menschen mit Behinderung auch im Alltag und erhöht die physische und psychische Lebensqualität, eine gute körperliche Grundfitness erleichtert das Überwinden so mancher Hürden im öffentlichen Raum. Dennoch geben laut zweitem Teilhabebericht der Bundesregierung 46 Prozent der Menschen mit Behinderung an, nie Sport zu treiben. Zum Vergleich: Bei Menschen ohne Behinderung sind es nur 28 Prozent.

Dabei gibt es auch für Menschen mit Behinderung im Sport vielfältige Möglichkeiten. Allein unter dem Dach des DBS sind fast 50 verschiedene Sportarten organisiert, die vom Breiten- bis hin zum Leistungssport, national wie international sowie von Jung und Alt ausgeübt werden können. Eingeschränkt werden diese vielfältigen Möglichkeiten häufig auch durch zu wenige Angebote, vor allem in ländlichen Regionen mit weiten Wegen und schwieriger Erreichbarkeit für Menschen mit Behinderung, sowie durch Sportstätten, die bauliche Barrieren aufweisen.

Diesem Status quo muss entgegengewirkt werden. Öffentliche Einrichtungen, und damit auch Sportstätten, müssen behindertengerecht sein. Es ist die Aufgabe von Politik und Gesellschaft, dass dies künftig zur Selbstverständlichkeit und bei älteren Sportstätten umgesetzt wird. Denn dies ist die Grundvoraussetzung der Teilhabe am Sport von Menschen mit Behinderung.

Die bereits bestehenden Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote der Behindertensportvereine für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen mit Behinderung sollen ausgebaut und die Rahmenbedingungen für den Sport von Menschen mit Behinderung weiter verbessert werden. Im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) fordert der DBS damit die Gleichberechtigung für den Sport von und für Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft.

Dem Breitensport kommt zweifellos aus mehreren Perspektiven eine wichtige Bedeutung zu – als Einstieg in den Sport und Freude an der Bewegung, zur Verbesserung der Gesundheit und Mobilität, zur Förderung der Grundlagenausbildung sowie zur Sichtung von Talenten und damit als Sprungbrett in den Leistungssport. Es ist eine der Kernaufgaben des DBS, Menschen mit Behinderung, mit drohender Behinderung oder mit chronischer Erkrankung für den Sport zu begeistern. Dazu braucht es möglichst vielfältige, flächendeckende und wohnortnahe Angebote – nur so kann der Einstieg in den organisierten Sport gelingen. Und es braucht Vereine, die sich für Menschen mit Behinderung öffnen und Teilhabe leben.

Die Vielfalt des Sports von und für Menschen mit Behinderung



Das Ziel

Die Basis stärken und den Nachwuchs begeistern, in der Breite wie in der Spitze. Dabei gilt es, mit Mut und Offenheit die Herausforderungen von Sportler*innen mit Behinderung in den Blick zu nehmen – im gesamten Spektrum des Behindertensports.



PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT IM BEHINDERTENSORT

Wie in allen Lebensbereichen muss auch im organisierten Sport alles unternommen werden, um Handlungen sexualisierter Gewalt an Menschen zu verhindern. Der Sport weist mit Blick auf Körperkontakt, Körperzentriertheit und Hierarchien Risikofaktoren auf. Im Sport von Menschen mit Behinderung kann zudem der Bedarf an Hilfestellungen und Assistenz zu größeren Abhängigkeiten führen.

Für den Deutschen Behindertensportverband (DBS) sowie alle Trainer*innen und Betreuer*innen ist es Pflicht und Verantwortung zugleich, dass der Sport von und für Menschen mit Behinderung als ein sicherer Raum wahrgenommen wird. Der DBS toleriert im Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronischer Erkrankung keine Gewalt und Diskriminierung in jeder Form von Seiten der Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Vereinsverantwortlichen oder anderer Personen im Umfeld der Verbände und Vereine.

So gilt es, vor allem die Menschen zu schützen, die aufgrund eines besonderen Abhängigkeitsverhältnisses potenzielle Opfer sexualisierter Gewalt sein könnten. Darüber hinaus ist es unerlässlich, auch den Menschen im Umfeld der Sportler*innen Handlungssicherheit zu geben. In der Praxis muss daher eine Kultur der Aufmerksamkeit, des Hinsehens und des verantwortlichen Handelns gelebt werden, um sexualisierte Gewalt im Sport im Keim zu ersticken.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.dbs-npc.de/psg-hilfen-materialien.html



Gemeinsames Sporttreiben, Begegnungen und Gemeinschaftserlebnisse

In der Entwicklung des Behindertensports in Deutschland hat der Breitensport von und für Menschen mit Behinderung eine zentrale Bedeutung. Im Vordergrund stehen Spaß an Bewegung, Spiel und Sport. Regelmäßige Breitensportangebote, Wettkämpfe und Leistungsvergleiche in Form von Turnieren oder Spiel- und Sportfesten tragen dazu bei, vielfältige Begegnungen und Gemeinschaftserlebnisse in den Vereinen zu schaffen. Im Breitensport sind Leistungsvergleiche inbegriffen, bei denen nicht die absolute Spitzenleistung zählt, sondern das gemeinsame Sporttreiben.

Die Landes- und Fachverbände im Deutschen Behindertensportverband (DBS) richten jährlich verschiedenste Breitensportveranstaltungen aus. Hierzu gehören bspw. Seniorensportspiele, Landeswinterspiele, Landesjugendspiele, Sportabzeichen-Tage sowie viele weitere traditionsreiche Events. Im Rahmen des Breitensports werden zahlreiche unterschiedliche Sportarten angeboten. Verschiedene Ballsportarten wie Blindenfußball, Rollstuhlbasketball, Sitzvolleyball sind ebenso wie Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen, Tennis oder Tischtennis klassische Breitensportangebote, die sich auch im Behindertensport großer Beliebtheit erfreuen. Bei der Auswahl der richtigen Sportart müssen die jeweilige Behinderung und das Belastungsprofil der entsprechenden Sportart berücksichtigt werden. Daneben werden auch Fun- und Trendsportarten an die verschiedensten Arten von Behinderungen angepasst und angeboten. Eine Vielzahl von Sportarten werden in Kapitel 4 vorgestellt.

Der Breitensport knüpft im Sinne eines lebensbegleitenden und nachhaltigen Sporttreibens an den Rehabilitationssport an und kann auch die Basis für die Nachwuchs- und Talentförderung für den Wettkampf- und Leistungssport sein. Neben dem Breitensport werden Bewegung, Spiel und Sport als umfassende, vorbeugende und gesundheitsfördernde Maßnahme zum Schutz vor dem Eintritt und der Verschlimmerung einer Behinderung oder chronischen Erkrankung eingesetzt. Im Fokus steht dabei die Stärkung der Gesundheit, der Erhalt der Mobilität sowie die Verhinderung eines wiederholten oder neuen Auftretens von Erkrankungen. Sport wirkt aufgrund seiner positiven körperlichen, psychischen und psychosozialen Effekten ganzheitlich und schafft damit die Grundlage zur Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben.

Der Breitensport als Chance für Inklusion

Der organisierte Sport versammelt eine Vielzahl von Sportvereinen und Mitgliedern. Allerdings ist die Teilhabe am Sport von Menschen mit Behinderung im Vergleich zu Menschen ohne Behinderung faktisch deutlich geringer. Es besteht demnach die Notwendigkeit, den Prozess der Inklusion dadurch anzuschließen, mehr wohnortnahe Angebote zu schaffen, die eine Teilhabe von Menschen mit Behinderung am Sport ermöglichen. Hierzu eignet sich besonders der Breitensport, der die Möglichkeit bietet, viele Menschen zusammenzubringen – insbesondere durch regelmäßiges Sporttreiben, Spiel- und Sportfeste oder Familiensportangebote.

Bei inklusiven Sportangeboten werden die Rahmenbedingungen für verschiedene Zielgruppen grundsätzlich so angepasst bzw. von Anfang an so gestaltet, dass alle gemeinsam teilhaben können. Inklusion und der Sport von Menschen mit Behinderung schließen sich dabei nicht aus. Auch die Behindertensportarten können inklusiv durchgeführt werden. So sind bspw. im Rollstuhlbasketball, Sitzvolleyball, Blindenfußball oder Goalball auf nationaler Ebene auch Menschen ohne Behinderung aktiv.

Ganz SPORTDEUTSCHLAND ist dazu aufgerufen, die jeweiligen Strukturen und Angebote so zu gestalten, dass jeder Mensch ein wohnortnahes Angebot vorfindet, das seinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht. In vielen Sportarten gibt es bereits gute Beispiele für inklusive Angebote z. B. in der Leichtathletik oder im Turnen. Viele Vereine haben sich schon auf den Weg gemacht und bieten inklusive Sportangebote an, jedoch muss das Ziel ein flächendeckendes und vielfältiges Angebot für alle sein.



TRENDSPORTARTEN

Manche Trendsportarten wie Beachvolleyball, Inline-Skaten oder Snowboarden sind bereits seit vielen Jahren „im Trend“. Es gibt aber auch neuere Sporttrends wie Headis, Ultimate-Frisbee, Quidditch oder Spikeball, die bisher kaum bekannt sind.

Das Juniorteam der Deutschen Behindertensportjugend hat hierzu Methodenpapiere entwickelt, die detailliert und anschaulich aufzeigen, wie Menschen mit Behinderung diese Sportarten mithilfe kleiner Anpassungen ausüben können.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.dbs-npc.de/trendsport-metho-denpapiere.html



Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) für Menschen mit und ohne Behinderung ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, die einmal pro Kalenderjahr erworben und beurkundet werden kann. Anhand der erbrachten Leistungen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination wird das Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold vergeben.

Die Systematik sowie die grundlegenden Prüfungsbestimmungen des DSA für Menschen mit Behinderung unterscheiden sich nicht von den Bedingungen für Menschen ohne Behinderung. Für Menschen mit Behinderung existiert ein angepasster Leistungskatalog, in dem verschiedene Behinderungsklassen berücksichtigt werden. Darüber hinaus gibt es behinderungsspezifische Disziplinen, wie z. B. Rollstuhl-Parcours, Geschicklichkeitsgehen oder Zielwerfen im Bereich der Koordination.

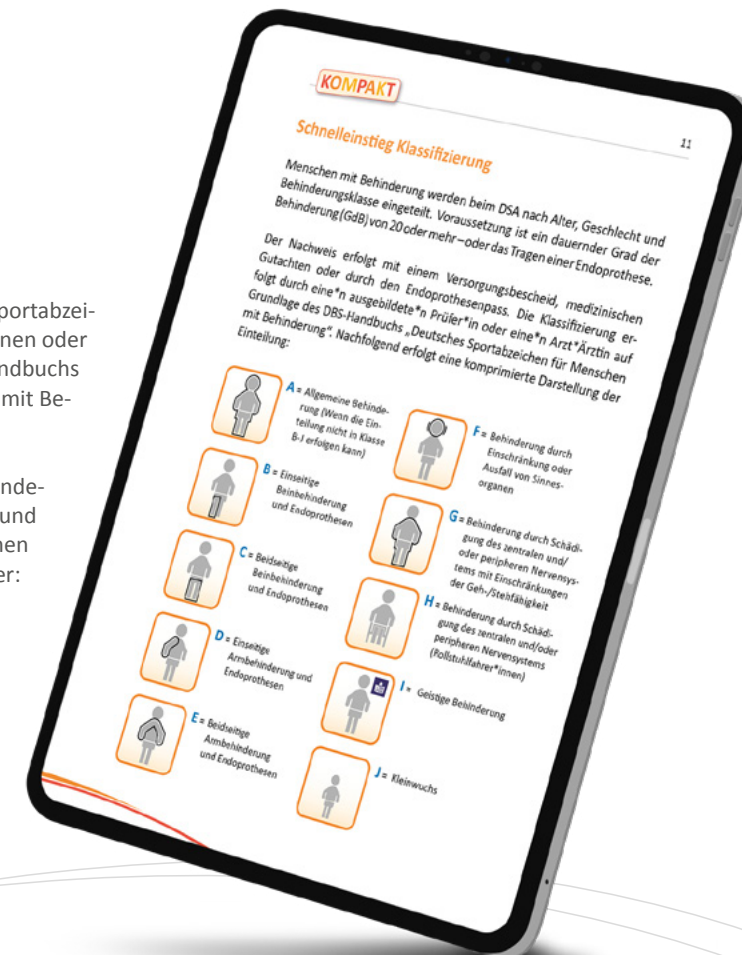
Das DSA für Menschen mit Behinderung darf ausschließlich durch ausgebildete Prüfer*innen mit einem Prüfausweis mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) abgenommen werden. Die Ausbildung erfolgt über die Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes in einem Tageslehrgang mit acht Lerneinheiten. Dieser richtet sich an Personen, die bereits als Prüfer*in des DSA tätig sind. Entsprechende Termine sind im DBS-Lehrgangsplan, auf der DBS-Website und den Websites oder Qualifizierungsportalen der Landes- und Fachverbände zu finden.

Um möglichst individuell angemessene Leistungsanforderungen für alle zu schaffen, wird beim DSA nach Alter und Geschlecht, bei Teilnehmer*innen mit Behinderung zusätzlich nach Behinderungsklasse eingeteilt. Voraussetzung für die Klassifizierung ist ein dauernder Grad der Behinderung (GdB) von 20 oder mehr, das Tragen einer Endoprothese (z. B. künstliches Kniegelenk) oder der Besuch einer Schule mit entsprechendem Förderschwerpunkt bzw. Einrichtung für Menschen mit Behinderung. Der entsprechende Nachweis erfolgt durch einen Versorgungsbescheid oder durch einen Endoprothesen-Pass. Menschen mit geistiger Behinderung und Lernbehinderung können den Nachweis über eine Bescheinigung der Schule/Einrichtung erbringen oder anhand der DBS-Klassifizierungsskala eingestuft werden.



Die Klassifizierung wird im Vorfeld der Sportabzeichenprüfung durch ausgebildete Prüfer*innen oder Ärzt*innen auf Grundlage des DBS-Handbuchs „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ vorgenommen.

Weitere Informationen inklusive der Behinderungsklassen, Leistungsanforderungen und Materialien für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung gibt es unter: www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html



Bewegung, Spiel und Sport

Kinder und Jugendliche - ob mit oder ohne Behinderung - verfügen über einen ausgeprägten Spiel- und Bewegungsdrang. Sie möchten Spaß haben, neue Erfahrungen machen, aktiv sein und sich wohl fühlen. Generell gilt: Alle Kinder und Jugendlichen können an Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten teilnehmen.

Bevor Kinder und Jugendliche mit Behinderung mit sportlichen Aktivitäten starten, sollten jedoch zunächst einige Rahmenbedingungen besprochen werden, damit individuelle Voraussetzungen und mögliche Bedarfe von Beginn an Berücksichtigung finden. Hier sollten Eltern, Übungsleiter*innen, Ärzt*innen, Betreuer*innen und natürlich die Kinder und Jugendlichen selbst mit einbezogen werden:

- ⊕ Besteht die Notwendigkeit einer besonderen Betreuung (eins zu eins) im Sinne einer Assistenz, einer emotionalen Begleitung oder einer pädagogischen Betreuung?
- ⊕ Wird der*die junge Sportler*in von einer Assistenz, den Eltern, einer gesetzlichen Vertretung oder eine*r Betreuer*in beim Sportangebot begleitet?
- ⊕ Gibt es medizinische Faktoren (z. B. Anfälle, Einschränkungen, Medikamenteneinsatz, Ängste), die bekannt sein sollten?

„Es geht nicht um Mitleid, sondern um gegenseitige Anerkennung und Respekt.“

Gegenseitiges Verständnis, Anerkennung und Respekt

Wenn Kinder auf andere Kinder mit Behinderung treffen, die bspw. im Rollstuhl sitzen, einbeinig amputiert sind oder anders aussehen und sich ggf. auch anders verhalten, üben sie sich nicht in erwachsener Zurückhaltung. Vielmehr äußern sie ihre Verwunderung oder stellen aus Neugier Fragen. Vor allem, wenn Kinder mit Behinderung neu in eine Gruppe kommen, ist eine altersgerechte Aufklärung über die Verschiedenheit von Menschen wichtig. Doch auch im Trainingsalltag können immer wieder Situationen auftreten, in denen Übungsleiter*innen in der Rolle als Vermittler*innen gefragt sind. Dabei geht es besonders darum, für ein gegenseitiges Verständnis zu sorgen, vor allem auch mit Blick auf Mannschaftssportarten. Die Schilderung von Hintergründen, Moderation möglicher Probleme oder der Umgang mit drohenden Konflikten ist von großer Bedeutung für das gemeinsame Miteinander. Wichtig ist es, vor allem die Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Vordergrund zu stellen, statt Menschen auf die Behinderung zu reduzieren. Dabei muss es das Ziel sein, alle Sportler*innen in die Gruppe zu inkludieren, ohne ihnen eine Sonderrolle zukommen zu lassen – es geht schließlich nicht um Mitleid, sondern um gegenseitige Anerkennung und Respekt.

Für den Anfang kann es hilfreich sein, den jungen Sportler*innen mit Behinderung Trainingspartner*innen zur Seite stellen, bis Trainingsabläufe und Übungen bekannt sind. Dabei können Trainingspartner*innen aus der bestehenden oder einer anderen, z. B. älteren Gruppe kommen, aber auch externe Freizeitbegleiter*innen beim Einstieg ins Training unterstützen. Durch die verschiedenen körperlichen, geistigen oder auch sozialen Voraussetzungen muss das Training zudem flexibler und individueller gestaltet werden, ohne dabei die Gruppe als Gesamtheit aus den Augen zu verlieren. So können Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden, z. B. den Ball dribbeln oder einfach tragen. Insbesondere in Mannschaftssportarten kann es sinnvoll sein, dass Kinder und Jugendliche in passenden Kleingruppen in ihrem eigenen Tempo trainieren und später das Gelernte im Mannschaftstraining wiederholen und vertiefen.

Unabhängig von der jeweiligen Sportarten ist die Begegnung im und durch Sport der Schlüssel zu gelebter Inklusion. Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung miteinander verbringen, desto weniger Ängste bestehen und umso „alltäglicher“ wird der gemeinsame Umgang miteinander. Im Sport gibt es stets die Möglichkeit, sich zu verbessern und zu lernen – nicht nur auf sportlicher, sondern auch auf zwischenmenschlicher Ebene.

Erste Berührungspunkte: Schulsport und TalentTage

Besonders wichtig ist es, die vielfältigen Möglichkeiten des Sports aufzuzeigen, um für den Sport zu begeistern – vor allem auch mit Blick auf Menschen mit Behinderung. Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gibt es neben dem direkten Einstieg in den Vereinssport unter anderem diese einfachen Wege: den Schulsport und die TalentTage der Deutschen Behindertensportjugend (DBSJ).

Bundesjugendspiele und „Jugend trainiert“ gibt es auch für Schüler*innen mit Behinderung. Der Deutsche Behindertensportverband und die DBSJ haben gemeinsam mit Kooperationspartnern ein Programm entwickelt, das Schüler*innen mit Behinderung sowohl an Regelschulen als auch an Förderschulen die Teilnahme an den Bundesjugendspielen ermöglicht. Zudem gibt es seit 2012 den Bundeswettbewerb Jugend trainiert für Paralympics. Die Idee ist es, den sportlichen Wettkampfgedanken in die Förder- und Regelschulen zu transportieren. Die Ausbildung und Vorbereitung der Schulteams für diese Wettbewerbe bieten eine gute Möglichkeit der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen.

Neben dem Schulsport bieten sich Schnupperangebote und Mitmach-Events an, um Kinder und Jugendliche mit Behinderung für den Vereinssport zu begeistern. Ein Beispiel sind die TalentTage der DBSJ. Die Schnuppertage werden jedes Jahr von Vereinen und Verbänden lokal oder regional im gesamten Bundesgebiet in unterschiedlichen Sportarten angeboten.

Die TalentTage richten sich vor allem an diejenigen, die bisher noch keinen Kontakt zum organisierten Sport hatten und erste Erfahrungen sammeln möchten. Weitere Informationen und alle Termine gibt es unter: www.dbsj-npc.de/TalentTage.html



TalentTage
im Behindertensport gefördert durch J.P. Morgan





**BEREIT FÜR
SPITZENLEISTUNG?!**

PARA TALENTS WANTED

Deutschlandweit suchen der Deutsche Behindertensportverband (DBS), seine Landes- und Fachverbände sowie die Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) die Paralympics-Sieger*innen von morgen.

Unter dem Motto „PARA TALENTS WANTED“ werden Kinder und Jugendliche für den Para Sport angesprochen und motiviert. Nachwuchsathlet*innen im Sport für Menschen mit Behinderung wissen oft nicht um ihre einzigartigen Talente und unterschätzen ihre sportlichen Fähigkeiten. Mit der Unterstützung von Trainer*innen, Talent-Scouts und vielen ehrenamtlich Engagierten in den Landes- und Fachverbänden und den lokalen Vereinen finden wir die passende Para Sportart, um die individuellen Fähigkeiten der großartigen „Para Talents“ in Deutschland zu fördern.

Bist auch du bereit für Spitzenleistungen?

Die DBSJ freut sich auf deinen Anruf oder deine Nachricht. Wir begleiten dich auf deinem Weg in den Para Sport und unterstützen dich bei der Verwirklichung deiner Ziele und Träume.

Deutsche Behindertensportjugend - DBSJ

im Deutschen Behindertensportverband e.V. / National Paralympic Committee Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -

Tulpenweg 2-4

50226 Frechen

E-Mail: dbsj@dbs-npc.de

www.dbsj.de

Tel.: 02234-6000 - 213

Fax: 02234-6000 – 150



„Sport für die Gelähmten und andere schwer Behinderte ist das beste Mittel für die soziale Wiedereingliederung in die Gemeinschaft.“

Dies waren vor einigen Jahrzehnten die Worte von Sir Ludwig Guttmann, Gründervater der 1948 ins Leben gerufenen Stoke Mandeville Games, die sich zu den Weltspielen der Gelähmten und schließlich zu den Paralympics entwickelten.

„Die Idee der Olympischen Spiele wird von den gelähmten Sportlern in einer vorzüglichen Weise in die Tat umgesetzt“, sagte der Neurologe. Guttmanns Gedanke war es, das Potenzial des Sports auch für Menschen mit Behinderung nutzbar zu machen. Im Vordergrund standen sowohl die medizinische Rehabilitation als auch die Freude am sportlichen Wettkampf und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

Inzwischen haben sich die Paralympics aus einem Nischendasein zu einem globalen Sportereignis entwickelt, das auf eindrucksvolle Art und Weise die Leistungsfähigkeit von Menschen mit Behinderung vor Augen führt. Mit der veränderten Wahrnehmung des Sports von Menschen mit Behinderung haben die Paralympics zum Paradigmenwechsel beigetragen: Weg vom Gedanken der Integration, hin zum Gedanken der Inklusion. Die Teilnahme am drittgrößten Sportevent der Welt ist das große Ziel zahlreicher Leistungssportler*innen mit Behinderung.

Insgesamt gibt es 28 Sportarten, die zum Programm der Paralympics gehören – 22 im Sommer und sechs im Winter (Stand 2020). Darüber hinaus gibt es einige weitere Sportarten mit internationalen Wettkampfstrukturen, in denen sich Athlet*innen mit Behinderung bis hin zu Welt- und Europameisterschaften messen.

TEAM



Der Blick zur Spitze:

Unsere paralympischen Sportler*innen, faszinierende Stories und unglaubliche Leistungen – sei dabei: www.teamdeutschland-paralympics.de



Grundlagen des Para Sports: Klassifizierung, technische Hilfsmittel und Guides

Die Basis des leistungsorientierten Sports von Menschen mit Behinderung ist das Klassifizierungssystem. Durch die unterschiedlichen Behinderungen sind die jeweiligen Voraussetzungen zur Ausübung einer Sportart besonders individuell und vielfältig. Für die verschiedenen Sportarten wurde daher ein umfangreiches Klassifizierungssystem entwickelt, um einerseits gerechte Wettkämpfe zu ermöglichen und andererseits die Attraktivität des Sports zu gewährleisten.

Das paralympische Klassifizierungssystem wird nach zehn Behinderungsarten eingeteilt, grundsätzlich gibt es Startklassen für Athlet*innen mit verschiedenen körperlichen und geistigen Behinderungen sowie mit Sehbehinderungen. Dies führt dazu, dass es im Sprint über 100 Meter nicht eine Siegerin und einen Sieger gibt, sondern bei den Paralympics in Rio 2016 insgesamt 30 Goldmedaillen in den jeweiligen Startklassen bejubelt wurden.

Weitere Besonderheiten des Sports von Menschen mit Behinderung sind verschiedene Hilfsmittel, die die Athlet*innen im Wettkampf unterstützen oder diesen erst ermöglichen. So gibt es individuell angepasste Arm- und Beinprothesen, spezielle steuernde Piloten auf dem hende Guides bei Laufwettkämpfen oder einen Guide hinter dem Tor beim Blindenfußball, der den Spielern akustische Signale zur Orientierung gibt. Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen sind im Para Sport äußerst individuelle und auch kreative Herangehensweisen von Bedeutung, zudem herrscht teils eine sehr enge Bindung zu Guides und Betreuer*innen.

des Sports von Menschen mit Behinderung sind verschiedene let*innen im Wettkampf unterstützen oder diesen es individuell angepasste Arm- und Sport- und Rennrollstühle, Tandem, mit se-



© Ralf Kuckuck / DBS



NATIONALE SPIELE

Im Bereich der „Nationalen Spiele“ werden im Deutschen Behindertensportverband (DBS) die deutschen Meisterschaften Boccia (Halle), Bosseln, Bowling, Faustball (Feld/Halle), Flugball, Fußballtennis, Kegeln (Bohle, Classic, Schere), Prellball, Sitzball, Wasserball sowie die Länderpokalturniere Boccia (Halle), Fußballtennis, Kegeln Bohle und Sitzball ausgetragen. Im Gegensatz zu deutschen Meisterschaften, bei denen Individualsportler*innen und/oder Mannschaften gegeneinander antreten, spielen bei Länderpokalturnieren Auswahlmannschaften der Landesverbände den Titel untereinander aus.

Den vorgenannten Sportarten ist gemein, dass sie eine sehr lange Tradition im DBS haben und sich der Wettbewerb auf das nationale Spielgeschehen beschränkt. Neben den Meisterschaften auf Bundesebene werden in einigen Landesverbänden zudem Landesmeisterschaften ausgetragen. Diese bieten eine Plattform, damit sich Individualsportler*innen und Mannschaften auf lokaler, regionaler oder bundesweiter Ebene miteinander messen und die Sieger*innen unter sich ausmachen. Dabei steht der Leistungsvergleich im Fokus, um sich für den Trainingsaufwand zu belohnen, neu zu motivieren und Leistungsfortschritte zu dokumentieren.

Faszinierende Leistungen: Top-Athlet*innen sind Mutmacher und Inspiration

Ob mit oder ohne Hilfsmittel: Die Leistungen von Athlet*innen mit Behinderung lösen eine große Faszination aus. Querschnittsgelähmte Skifahrer*innen, die sitzend auf einem Ski den Berg mit über 130 km/h hinunter rasen. Unterschenkelamputierte Weitspringer, die mit einer Beinprothese 8,50 Meter weit springen. Schwimmer*innen ohne Arme und Beine oder Tischtennispieler*innen, die den Schläger mit dem Mund halten. Paralympische Athlet*innen beeindruckt mit ihren Lebensleistungen, sind Vorbilder für Menschen mit und ohne Behinderung. Sie überwinden Grenzen, zeigen, was auch mit Behinderung möglich ist und sind Mutmacher und Inspiration für die Gesellschaft. Der Para Sport vereint somit Höchstleistungen und menschliche Botschaften.

Weltweit hat sich der Para Sport in immer mehr Nationen fest etabliert. Nicht nur die dynamische Entwicklung von Weltrekorden deutet darauf hin, dass die internationale Professionalisierung teils rasant voranschreitet. Die Rahmenbedingungen für die Ausübung des Leistungssports (Trainingsbedingungen, Trainingsumfänge, Ausbau der Bundesstützpunkte Para Sport, Athletenförderung, Vereinbarkeit von Spitzensport und Beruf etc.) haben sich stetig verbessert und passen sich nach und nach dem Spitzensport von Menschen ohne Behinderung an. Dies spiegelt sich auch in der Annäherung an den olympischen Sport sowie in Kooperationen mit einigen Spitzensportverbänden wider.

Spätestens seit den Spielen in London 2012 hat der Para Sport große Sprünge hinsichtlich Professionalität, Aufmerksamkeit und öffentlicher Wahrnehmung gemacht. Die Paralympics sind längst aus dem Schatten des „olympischen Bruders“ getreten. Nicht zuletzt durch die beeindruckenden Leistungen der Athlet*innen hat sich der paralympische Leistungssport zu einer starken Marke entwickelt und ist somit das Aushängeschild – allerdings nur die Spitze der Pyramide.

Unerlässlich ist daher, den Blick stets auch auf die breite Basis zu lenken. Denn: Ohne die Stärkung des Breitensports und die Förderung der Nachwuchsarbeit verliert auch der Leistungssport von und für Menschen mit Behinderung langfristig an Bedeutung.



© Oliver Kremer, sports.pixelli.com

Gemeinsam aktiv: Sport für Alle!

Der Leitgedanke der UN-Behindertenrechtskonvention, die am 26. März 2009 in der Bundesrepublik Deutschland in Kraft trat, ist Inklusion: Menschen mit Behinderung müssen sich nicht vorwiegend an die Umweltbedingungen anpassen, sondern die Umwelt muss so gestaltet sein, dass alle Menschen teilhaben können und niemand ausgeschlossen bleibt. So werden insbesondere öffentliche Institutionen und Organisationen rechtlich verpflichtet, Voraussetzungen für eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zu schaffen und nach und nach Barrieren aller Art abzubauen.

Inklusion im und durch Sport

Inklusion im Sport bedeutet für den Deutschen Behindertensportverband (DBS) einerseits, dass jeder Mensch nach seinen individuellen Wünschen und Voraussetzungen ein Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot in seinem Umfeld wählen und an diesem – selbstbestimmt, gleichberechtigt und gleichwertig – teilnehmen kann. Andererseits geht es auch um die Partizipation in den Strukturen des organisierten Sports auf haupt- und ehrenamtlicher Ebene. Das bedeutet allerdings nicht zwangsläufig, dass alle gemeinsam Sport treiben müssen, sondern dass die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Jede*r soll zwischen verschiedenen Sportvereinen und Sportangeboten wählen und Wünsche hinsichtlich der Gestaltung äußern können.

Inklusion durch Sport bedeutet für den DBS, dass durch Sport ein Verständnis füreinander sowie die gegenseitige Anerkennung und der Respekt gefördert werden. Dies wird durch das gemeinsame Sporttreiben oder auch durch die Wahrnehmung von Leistungen und Fähigkeiten (z. B. sportliche Höchstleistungen von Menschen mit Behinderung bei den Paralympics) realisiert.

Inklusion als Gemeinschaftsaufgabe

Inklusion ist ein gemeinschaftlicher Prozess, der umso besser gelingt, je mehr Sportvereine und Sportverbände sich dieser Aufgabe stellen und Inklusionskonzepte entwickeln und umsetzen. In der Arbeitsgruppe Inklusion des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) findet ein regelmäßiger fachlicher Austausch statt, um gute Praxisbeispiele und Ansätze zur Umsetzung von Inklusion im und durch Sport weiter zu verbreiten sowie Unterstützungsbedarfe von Vereinen und Verbänden konkret zu ermitteln.



E-Book-Versionen des Index

www.dbs-media.de/index-kompakt
www.dbs-media.de/index-gesamt



Inklusion erklärt (Länge: 1m50s)

Dieses und weitere Videos unter:

www.dbs-npc.de/handbuch-behindertensport.html



Der Index für Inklusion im und durch Sport

Der Index für Inklusion im und durch Sport ist ein Wegweiser zur Förderung der Vielfalt im organisierten Sport in Deutschland. Er wurde vom DBS in Zusammenarbeit mit Expert*innen unterschiedlicher Institutionen innerhalb und außerhalb des organisierten Behindertensports entwickelt und verfolgt dabei folgende Ziele:

- ➔ Wegweiser für alle Personen und Ebenen, die inklusive Prozesse im Sport initiieren möchten
- ➔ Förderung des Auf- bzw. Ausbaues einer inklusiven Sportlandschaft
- ➔ Orientierungshilfe über und Sensibilisierung für Inklusion im und durch Sport
- ➔ Förderung der Selbstbestimmung, Partizipation und Gleichberechtigung im organisierten Sport

Dabei ist der Index für Einzelpersonen, Sportverbände und -vereine sowie Einrichtungen und Institutionen außerhalb des organisierten Sports gleichermaßen geeignet, um Kulturen, Strukturen und Praktiken inklusiv zu gestalten.

Teilhabe und Inklusion fördern

Spenden, Stiften, Fördern

Die Stiftung Behindertensport wurde 1993 gegründet und fördert seither Projekte rund um den Sport von Menschen mit Behinderung. Werden auch Sie Wegbereiter für Teilhabe und Inklusion und unterstützen mit Ihrer Spende die Belange von Menschen mit Behinderung im Sport.

Mit Sport zu einer starken Gemeinschaft

Stiftung Behindertensport

Telefon: 02234-6000-351

E-Mail: info@stiftungbehindertensport.de

Internet: www.stiftungbehindertensport.de

Bankverbindung

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE30 3705 0299 0000 4096 98

SWIFT-BIC: COKSDE33XXX



Wir fördern
Zukunft.

Praxistipps: Fit für die Vielfalt



Vielfalt fördern

Behinderung ist nicht gleich Behinderung. Eine wichtige Aufgabe für Trainer*innen und Übungsleiter*innen besteht darin, die Unterschiedlichkeiten von Sportler*innen innerhalb der Trainingsgruppe zu berücksichtigen. Das Training von Rollstuhlfahrer*innen oder von Menschen mit Arm- oder Bein-Amputation erfordert andere Rahmenbedingungen als das Training mit blinden, gehörlosen und kleinwüchsigen Personen oder Menschen mit geistiger Behinderung.

Die Herausforderung besteht nicht nur darin, die Anforderungen richtig zu dosieren. Gerade im Kinder- und Jugendbereich sollten Vergleiche (z. B. über Leistungstabellen) mit Gleichaltrigen unbedingt vermieden werden, da Menschen mit Behinderungen diesen nicht immer gerecht werden können. Das gilt es auch den anderen Trainingsteilnehmer*innen zu vermitteln. Solche Vergleiche können zur Überforderung, Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und langfristig zu Überbeanspruchung sowie stetig steigender Frustration führen. Besser ist es, wenn individuelle Leistungen angemessen wertgeschätzt werden, um individuellen Leistungen angemessen wertgeschätzt werden, um die Motivation hochzuhalten und das Selbstvertrauen in die eigenen Leistungen zu stärken.

Einige der Aspekte, die im Trainingsalltag berücksichtigt werden sollten, werden im Folgenden dargestellt.



Sehbehinderte und blinde Sportler*innen

Ein (inklusives) Sportangebot mit sehbehinderten und blinden Sportler*innen ist in den meisten Fällen mit geringem Aufwand und ohne erhöhtes Verletzungsrisiko möglich. Herausforderungen können jedoch besonders im Hinblick auf die Aufgabenbeschreibung sowie die Orientierung der Sportler*innen entstehen.

- ➔ **Vorabbegehung – Orientierung in der Sportstätte**
Vereinsverantwortliche oder Übungsleiter*innen sollten vorab eine gemeinsame Begehung der Sportstätte mit sehbehinderten und blinden Sportler*innen durchführen, um hilfreiche Orientierungstipps zu geben.
- ➔ **Beschreibung als Schlüssel zum Erfolg**
Übungsaufgaben und Bewegungsabläufe müssen verbal detailliert beschrieben werden. Ein Demonstrieren von Körperhaltungen ist aufgrund der Sehbehinderung meist nicht zielführend. Zudem können Anweisungen für Richtungsänderungen und Bewegungsabläufe über Berührung und Positionierung erarbeitet werden. Dabei sind klare Absprachen und Kommunikation untereinander wichtig, inwieweit taktile Hilfestellungen erwünscht oder erfordert sind.
- ➔ **Routine schafft Sicherheit**
Beim Aufbau von Bewegungslandschaften und Sportgeräten sollte zum einen darauf geachtet werden, diese möglichst linear oder rechtwinklig anzuordnen. Zum anderen ist es für Menschen mit Sehbehinderung leichter, wenn Geräte immer an der gleichen Stelle aufgebaut werden. Auch ein gleichbleibender Treffpunkt ist hilfreich.
- ➔ **Akustische Signale**
Klatschen, zurufen oder ähnliche akustische Signale können unterstützend eingesetzt werden, um bspw. die Wurfrichtung anzuzeigen.
- ➔ **Markierungen**
Bunte Klebebänder oder Gummipads können für Menschen mit Sehbeeinträchtigung als hilfreiche Markierungen eingesetzt werden. Für blinde Personen eignen sich taktile, leicht erhabene Markierungen, die mit Händen oder Füßen ertastbar sind, besonders gut. Häufig lassen sich solche Markierungen mit einem ausreichend dicken Faden und gängigem Klebeband herstellen und auch leicht wieder entfernen.
- ➔ **Kontraste**
Bei Übungseinheiten sollte auf gute Lichtverhältnisse geachtet werden. Auch wenn Übungsleiter*innen vor einer gut kontrastierenden Wand stehen, kann dies Menschen mit Sehbehinderung helfen.
- ➔ **Ballspiele**
Farbige bzw. mehrfarbige Bälle für Menschen mit Sehbeeinträchtigung bzw. spezielle Klingelbälle für blinde Personen sind für Ballspiele geeignet. Auch Änderungen und Vereinfachungen der Spielregeln können Ballspiele für sehbehinderte und blinde Menschen zugänglich machen.
- ➔ **Lauf- und Fangspiele**
Lauf- und Fangspiele können mit Partner*in gespielt werden, aber auch akustische Signale können die Teilhabe unterstützen (z. B. Markierung der Fänger*innen durch Schellenband).
- ➔ **Trainingspartner*innen geben Sicherheit**
Sowohl in Individual- als auch in Mannschaftssportarten bietet sich das Training mit festen Trainingspartner*innen an. Diese können beim Techniklernen unterstützen und Hilfestellung bzw. Korrekturen geben. Außerdem sorgen immer gleiche Partner*innen für Routine und Sicherheit.





Schwerhörige und gehörlose Sportler*innen

Bei schwerhörigen und gehörlosen Menschen ist die Teilnahme an (inkluisiven) Sportangeboten in aller Regel leicht umzusetzen. Besonders im Hinblick auf die Kommunikation sollten jedoch einige Aspekte berücksichtigt werden.

- ➔ **Hörhilfen**
Da Hörhilfen beim Sport teilweise ausgeschaltet werden, ist ggf. bei schwerhörigen Menschen die Hörfähigkeit beim Sport weiter vermindert.
- ➔ **Mündliche Kommunikation**
Deutliches, aber normales Sprechen möglichst auf Hochdeutsch erleichtert die Kommunikation. Lauteres oder langsames Sprechen kann die Gesichtszüge und das Mundbild verzerren, was ein Ablesen von den Lippen erschwert. Zudem sollten kurze, einfache und klare Sätze verwendet und immer wieder kleine Pausen eingelegt werden. Wichtig ist es, sich immer wieder zu vergewissern, ob alles richtig verstanden wurde.
- ➔ **Gestik, Mimik, Körpersprache**
Wird das Gesagte durch natürliche Gesten, Mimik und Körpersprache unterstützt, verbessert es das Verstehen und ersetzt, was in der Lautsprache mit der Sprachmelodie vermittelt wird.
- ➔ **Alternative Kommunikationsmöglichkeiten**
Das Aufschreiben oder Zeichnen wichtiger Informationen oder Spielabläufe stellt eine einfache und effektive Alternative dar.
- ➔ **Ansprache**
Soll die Sporteinheit begonnen oder eine neue Übung erklärt werden, kann die Aufmerksamkeit bspw. über ein Winken oder eine leichte Berührung seitlich oder von vorne an Arm oder Schulter gewonnen werden. Auch über ein Ein- und Ausschalten von Licht oder ein Aufstampfen mit dem Fuß kann die Aufmerksamkeit auf sich gezogen werden.
- ➔ **Blickkontakt und die richtige Aufstellungsform**
Es ist wichtig, bei der Kommunikation Blickkontakt mit der schwerhörigen oder gehörlosen Person zu halten und darauf zu achten, dass genügend Licht auf das Gesicht der Sprecher*innen fällt sowie der Mund nicht verdeckt ist. Bei mehreren schwerhörigen und gehörlosen Sportler*innen sollte allen der Blick auf das Gesicht möglich sein, z. B. durch eine Halbkreis-Aufstellung.
- ➔ **Rituale und strukturierte Abläufe**
Rituale können den Einstieg in die Sporteinheit erleichtern. Zudem ist es wichtig, vor Ansagen immer für einen ruhigen Moment zu sorgen, damit keine Störgeräusche die Kommunikation beeinflussen.
- ➔ **Gebärdensprache**
Bei kontinuierlichem Kontakt zu schwerhörigen und gehörlosen Sportler*innen ist es nützlich, das deutsche Fingeralphabet zu erlernen. Möglicherweise ist dies auch ein interessantes Angebot für die gesamte Trainingsgruppe, da es die Kommunikation untereinander erleichtert und die Verbindung zueinander stärkt. Fachbegriffe lernt man häufig automatisch durch die Kommunikation.
- ➔ **Geduldig bleiben**
Sollten schwerhörige oder gehörlose Sportler*innen auch mehrmalige Erklärungsversuche nicht richtig verstehen, ist Freundlichkeit und Geduld selbstverständlich. Spürt die schwerhörige oder gehörlose Person die Ungeduld, täuscht sie aus Verunsicherung ggf. vor, verstanden zu haben. In diesen Fällen helfen alternative Kommunikationswege wie Aufschreiben oder Aufmalen oftmals weiter.





Sportler*innen mit geistiger Behinderung

Menschen mit geistiger Behinderung können in der Regel ohne große Anpassungen an (inklusive) Trainingsgruppen teilnehmen. Lediglich über das Verhalten sollten manche Aspekte bekannt sein. Denn dieses kann von mehreren Faktoren geprägt sein: unerwartete Reaktionen, Unkenntnis von Regeln und Normen, Probleme bei Ironie und Abstraktion, Nichtverstehen von anscheinend Offensichtlichem, einem offenen und direkten Verhalten oder einem ausgeprägten Ausleben von Emotionen.

Ungewohnte und/oder unterschiedliche Verhaltensweisen lösen beiderseits Verunsicherungen aus. Übungsleiter*innen sollten daher darauf vorbereitet sein, dass zunächst Hemmschwellen abgebaut und Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden müssen. Unter welchen Voraussetzungen Inklusion funktionieren kann, zeigen die nachfolgenden Aspekte.

- ➔ **Leicht verständliche Vermittlung**
Bei der Vermittlung der Inhalte müssen die Kriterien der Leichten Sprache berücksichtigt werden. Fremdwörter sollten bspw. vermieden oder gut erklärt werden. Eine langsame und deutliche Sprechweise mit genügend Pausen hilft außerdem beim besseren Verständnis. Einen Ratgeber zu leichter Sprache gibt es unter: www.bit.ly/3jvVUFN.
- ➔ **Übungsvermittlung durch Visualisierung**
Bei der Vermittlung von Übungsaufgaben ist Geduld unbedingt notwendig, da es länger dauern kann, bis neue Aufgaben verstanden werden. Es kann oftmals auch sehr gut mit Visualisierungen, also Bildern, Symbolen und einfachen Veranschaulichungen, gearbeitet werden.
- ➔ **Stetige Wiederholungen**
Durch viele Wiederholungen werden Bewegungsabläufe routiniert und automatisiert. Dies ermöglicht den Sportler*innen nach und nach, auch komplexere Bewegungsabläufe zu erlernen.
- ➔ **Routine und Gewohnheiten**
Menschen mit geistiger Behinderung sind häufig an feste Gewohnheiten und Abläufe gebunden. Diese bieten Sicherheit und eine Grundlage für neue oder anspruchsvollere Aufgaben. Regelmäßig wiederkehrende Abläufe helfen daher auch beim Aufbau des Trainings, z. B. mit einem Eröffnungskreis, einem Start mit bekannten Aufgaben, einer Einführung neuer Aufgaben und schließlich einem Abschlusskreis.
- ➔ **Unterstützung durch Trainingspartner*innen**
Trainingspartner*innen können während des Trainings besonders unterstützen. Sie können sowohl bei der Erklärung als auch bei der Ausführung der Aufgaben Hilfestellung geben und so, angepasst an die individuellen Sportler*innen, auch ein Training in größeren Gruppen ermöglichen. Immer gleiche Trainingspartner*innen schaffen zudem Routine und sorgen für Sicherheit.
- ➔ **Schritt für Schritt**
Teilweise liegen niedrigere Frustrationsschwellen und damit verbunden ein größeres Aggressionspotential vor. Die Frustration über verschiedenste Aufgaben, die nicht erfüllt werden können, hängt meist damit zusammen, dass die Anforderungen zu hoch gesetzt wurden. Dies wird von den Sportler*innen manchmal aber nicht erkannt, sondern als eigenes Versagen verstanden. Gerade mit Blick auf Sportler*innen, für die schon einfache Bewegungen eine Herausforderung darstellen, sollte daher in kleinen Schritten vorgegangen werden.





Kleinwüchsige Sportler*innen

Das (inklusive) Training mit kleinwüchsigen Menschen ist gut umzusetzen. Allerdings sollte man im Hinblick auf die anatomischen Voraussetzungen und Belastbarkeiten einige Dinge beachten und ggf. Anpassungen vornehmen.

➔ Anatomische Gegebenheiten berücksichtigen

Bestimmte Übungsformen, Spielformen oder sportliche Disziplinen können aufgrund der verkürzten Gliedmaße und damit verbundenen Reichweitenbegrenzungen und ungünstigen Hebelverhältnissen oft nur eingeschränkt ausgeführt werden. Hierzu zählen bspw. schnelles Rennen oder weite und hohe Sprünge. In einigen Fällen haben Menschen mit Kleinwuchs zusätzlich ein verkleinertes Lungenvolumen. Dieses muss bei der Belastungssteuerung beachtet und bereits im Vorfeld bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden.

➔ Belastung anpassen

In vielen Sportarten ist aufgrund der anatomischen Gegebenheiten eine Anpassung der Belastung notwendig. Steuern kann man diese bspw. durch die Wahl des Sportgerätes, verschiedener Gewichte oder unterschiedlicher Distanzen.

➔ Gelenkschonendes Training

Durch verkürzte Gliedmaße und Fehlstellungen (z. B. O-Beine) werden vor allem die Gelenke belastet, zusätzlich sind bei einigen Kleinwuchsformen die Gelenke an sich etwas weniger stabil. Deshalb sind Sportarten oder Übungsformen mit vielen Stop-and-go-Bewegungen (z. B. Ballsportarten) oder häufigem Springen für diese Zielgruppe weniger geeignet. Dieses Hintergrundwissen ist vor allem für die Trainingsplanung und Übungsauswahl wichtig. Viele Ballsportarten sind allerdings in leicht abgewandelter Form trotzdem durchführbar. Laufen als Ausdauersportart ist prinzipiell möglich. Andere Sportarten, wie Schwimmen oder Radfahren (ggf. unter Zuhilfenahme von Mobilitätshilfen, z. B. Laufrad, Roller), sind allerdings wesentlich gelenkschonender und deshalb zu bevorzugen.

➔ Unsicherheiten ausräumen

Sollten Unsicherheiten bzgl. der zumutbaren Belastung bestehen, empfiehlt sich immer der offene Dialog mit den Sportler*innen. Diese werden in der Regel von Fachärzt*innen betreut und zu möglichen Gesundheitsrisiken beraten. Daher wissen sie oft selbst am besten über notwendige Grenzen und erforderliche Einschränkungen Bescheid.





Rollstuhlsportler*innen

Es gibt viele Gründe für Rollstuhlfahrer*innen, sportlich aktiv zu sein. Denn für sie ist körperliche Aktivität oft die Voraussetzung für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS) bietet hierzu zahlreiche Mobilitätsprojekte an, zudem werden Interessierte rund um den Rollstuhlsport unterstützt und geschult. Bereits bestehende Angebote und Sportmöglichkeiten sind übersichtlich auf der interaktiven [DRS-Vereinslandkarte](#) zu finden.

➔ Der Rollstuhl als Sportgerät

Wichtig ist, dass der Rollstuhl als Sportgerät und positives Hilfsmittel akzeptiert und auch so eingesetzt wird. Die Sportler*innen lernen, als Einheit mit dem Sportgerät zu agieren, um sich dann im nächsten Schritt auf die sportartspezifischen Techniken zu konzentrieren. Dies kann in inklusiven Sportgruppen auch gleichermaßen für Fußgänger*innen gelten, die sich ebenfalls zunächst an das Sportgerät „Rollstuhl“ gewöhnen müssen.

➔ Das richtige Fahrwerk

Jeder Rollstuhl muss individuell auf die Anforderungen der Sportler*innen abgestimmt sein. In vielen Sportarten genügt für den Einstieg ein Alltags- oder Aktivrollstuhl. Mit Blick auf dynamische Sportarten ist allerdings wichtig, dass dieser mit einem Kippschutz ausgestattet ist. Um bei zunehmender Spezialisierung und Professionalisierung optimale Voraussetzungen zu schaffen, sollte der Rollstuhl im weiteren Verlauf auf die Sportart abgestimmt werden.

➔ Der Umgang mit dem Rollstuhl

Rollstuhlfahren will gelernt sein. Gerade zum Einstieg in eine Sportart müssen die sportartspezifischen Bewegungen mit Rollstuhl gezielt trainiert und geschult werden. Weniger Kraft und mehr Technik erleichtern die Bewegung. Dazu ist es wichtig, die funktionelle Beweglichkeit der jeweiligen Sportler*innen zu beachten und gezielt in das Training einzubauen.

➔ Ein wichtiger Faktor: Der Untergrund

Für Rollstuhlsportler*innen spielt die Wahl des richtigen Untergrundes im Training und im Wettkampf eine entscheidende Rolle. Glatte, ebene Flächen eignen sich besonders gut zur Fortbewegung, wohingegen unebenes, weiches oder steiles Gelände ungeeignet ist.

➔ Einsatz zusätzlicher Hilfsmittel

Beim Wechsel vom Rollstuhl in ein anderes Sportgerät werden in einigen Sportarten, wie z. B. im Kanusport, auch zusätzliche Hilfsmittel zum Transfer benötigt. Je nach individuellen Möglichkeiten können dabei bspw. Transfertische oder Rutschbretter zum Einsatz kommen.

➔ Methodisch-didaktische Umsetzung

Hat man die richtige Technik erlernt und den Rollstuhl als Sportgerät akzeptiert, ist die methodisch-didaktische Umsetzung des Trainings, unter Berücksichtigung der adaptierten Techniken, identisch mit allen anderen Sportarten.





Sportler*innen mit Amputationen

Dem Sport mit Amputationen sind kaum Grenzen gesetzt. Sportarten wie Ski alpin oder Radsport sind amputierten Sportler*innen ohne Prothesen möglich. Individuell angepasste Sportgeräte wie Mono-

Ski oder Handbike machen dies möglich. Einige Sportarten, wie bspw. Sitzvolleyball oder Schwimmen, können auch gänzlich ohne Hilfsmittel ausgeübt werden. Werden in anderen Sportarten Prothesen genutzt, ist es wichtig, diese auf die entsprechenden Anforderungen der jeweiligen Sportart abzustimmen – oftmals reicht auch die Alltagsprothese für den Einstieg aus.

- ➔ **Prothesen auf die Belastung abstimmen**
Alltagsprothesen genügen gerade zum Einstieg in viele Sportarten den Anforderungen. Allerdings bieten Prothesen den Vorteil, dass sie auf das Körpergewicht und den Aktivitätsgrad abgestimmt werden können. Deshalb ist es sinnvoll, vorab mit Orthopädie-techniker*innen abzuklären, ob die vorhandenen Prothesen für die jeweilige Belastung geeignet sind.
- ➔ **Sportprothesen**
Sportprothesen sind nicht für jede Art der Breitensportlichen Betätigung zwingend erforderlich, können aber in vielen Sportarten für Erleichterung sorgen bzw. größere Belastungen zulassen. Die Sportprothesen sollten in jedem Fall auf die jeweilige Sportart abgestimmt sein. Es gilt: Je höher die Anforderung, desto spezieller die Ausführung. So gibt es bspw. spezielle Prothesen fürs Laufen, Radfahren oder Schwimmen.
- ➔ **Bewegungen lernen**
Sportler*innen mit Prothese müssen Bewegungen (z. B. Sprünge) teilweise neu lernen. Dabei gibt es kein allgemeingültiges Bewegungsvorbild. Die Bewegungen sollten individuell angepasst und abgestimmt werden. Oft ist es auch ein Prozess, der sich mit steigender Trainings- und Wettkampferfahrung entwickelt. Deshalb ist es wichtig, bestimmte Bewegungsabläufe mit Prothese gezielt zu trainieren – vor allem bei Anfänger*innen.
- ➔ **Prothesen sind im Sport nicht immer notwendig**
In vielen Sportarten gibt es Anpassungen, die die Ausübung auch ohne Prothesen möglich machen. So können bspw. viele Sportarten auch im Sitzen ausgeübt werden. In diesen Fällen ist das Tragen einer Beinprothese nicht notwendig. Auch im Falle einer Arm-Amputation ist das Tragen einer Prothese nicht zwingend erforderlich, in manchen Sportarten ist es sogar eher hinderlich. Daher sollte vorab gemeinsam mit den Sportler*innen überlegt werden, ob es ggf. Anpassungen gibt, die das Tragen einer Prothese beim Sport verzichtbar machen.



So wird Teilhabe möglich: Sportarten im Überblick

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg


Im Behindertensport sind oftmals Offenheit, Kreativität und Einfallsreichtum gefragt, um genau diesen Weg zu finden. Um die Teilhabe von Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen zu ermöglichen, gilt es, gemeinsam auszutesten, was möglich ist: Wann sind welche Hilfsmittel notwendig? Welche Übungen und Spielformen müssen wie angepasst werden? Durch einen offenen Dialog auf Augenhöhe lassen sich bereits viele Barrieren überwinden.


Wichtige Anregungen und Ideen für die Praxis liefern Sportarten, die sich bereits im Behindertensport etabliert haben. Sie dienen als Wegweiser und „Vorbilder“. Denn viele Anpassungen und Hilfsmittel lassen sich auch auf andere Sportarten übertragen. Aktuell umfasst das paralympische Programm 28 Sommer- und Wintersportarten (Stand 2020). Neben bekannten Sportarten wie Para Leichtathletik und Para Schwimmen werden bei den Paralympics zudem solche angeboten, die speziell für Menschen mit Behinderung entwickelt wurden. Ein Beispiel ist Goalball: eine traditionelle und weltweit verbreitete Ballsportart für sehbehinderte und blinde Menschen. Darüber hinaus erfreuen sich auch viele weitere Sportarten, die nicht Bestandteil der Paralympics sind, großer Beliebtheit. Klettern, Kegeln, Tanzen oder Bosseln sind nur einige Beispiele, die in vielen Regionen Deutschlands für Menschen mit Behinderung angeboten werden.


Ob in der Halle, im Freien oder auf dem Wasser – nahezu jeder Sport kann durch Anpassungen auch von Menschen mit Behinderung ausgeübt werden. Die in diesem Handbuch vorgestellten Sportarten zeigen Möglichkeiten auf, wie der Sport für Alle gelingen kann. Neben den vielfältigen Sportangeboten aus dem Breiten- und Wettkampfsport können auch Fun- und Trendsportarten vor allem junge Menschen mit Behinderung für den Sport begeistern.


Das Ampel-System


Unser Ampel-System dient in erster Linie dem schnellen Überblick. Es beruht auf der Einschätzung verschiedener Expert*innen der Sportarten aus dem Umfeld des Behindertensports und ist als Empfehlung zu verstehen. Je nach individuellen Voraussetzungen sind Abweichungen oder kreative Lösungen möglich.


 Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der unteren Extremitäten


 Menschen mit Amputationen im Bereich der unteren Extremitäten


 Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der oberen Extremitäten


 Menschen mit Amputationen im Bereich der oberen Extremitäten

 Kleinwüchsige Menschen

 Sehbehinderte und blinde Menschen

 Schwerhörige und gehörlose Menschen

 Menschen mit geistiger Behinderung

 **GRÜN**
sehr gut geeignet

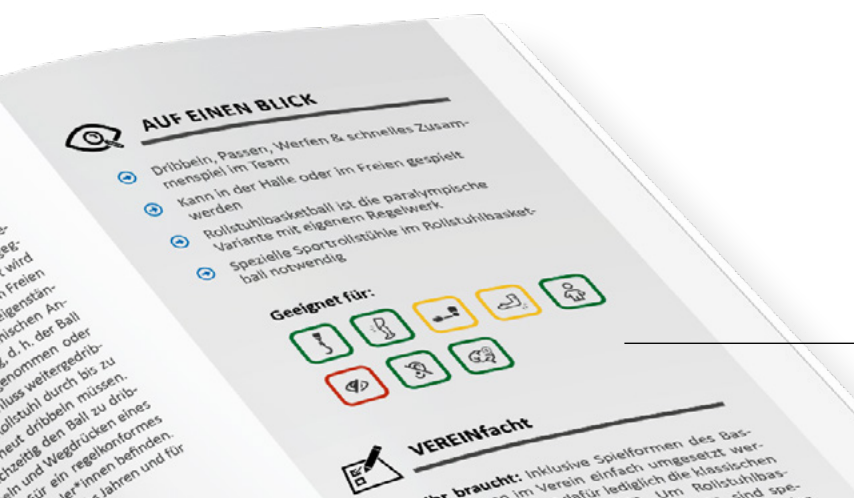
 **GELB**
geeignet

 **ROT**
nicht geeignet

Geeignete Sportart für...

Grundsätzlich kann jeder Mensch jede Sportart betreiben, sofern es keine Bedenken aus medizinischer Sicht gibt. Trotz Anpassungen und Hilfsmitteln ist allerdings nicht jede Sportart gleichermaßen mit jeder Behinderungsart und -ausprägung geeignet.

Mit einem **Ampel-System** möchten wir Sportler*innen wie auch Übungsleiter*innen zu den hier vorgestellten Sportarten eine Orientierung geben.





Badminton

Gut zu wissen

Badminton ist ein schnelles Rückschlagspiel, das entweder im Stehen oder mit Rollstuhl gespielt wird. Ziel ist es, den Federball mit einem Schläger so über das Netz zu schlagen, dass ihn die Gegenseite nicht regelkonform zurückspielen kann. Dabei ist das Spiel beendet, wenn eine Seite zwei Gewinnsätze für sich entscheiden kann.

Mögliche Spielvarianten sind die Einzeldisziplin, das Spiel im Doppel oder zu zweit in gemischten Teams. Eine besondere Variante stellt das INTEGRA-Badminton dar. Hier spielen Rollstuhlfahrer*innen im Doppel zusammen mit Fußgänger*innen. Gespielt wird auf einem 13,40 x 6,10 Meter großen Spielfeld mit einer Netzhöhe von 1,55 Metern. Im Rollstuhlbadminton gilt die Netzhöhe des klassischen Badmintons, allerdings wird das Spiel auf ein halbes Feld begrenzt (ohne den Bereich zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie). Badminton ist eine reine Hallensportart, da die leichten Federbälle äußerst windanfällig sind. Die Beschaffenheit des Hallenbodens spielt hierbei eine wichtige Rolle für die Sportler*innen. So fällt das Spiel Fußgänger*innen auf einem griffigen, gummiartigen, weichen Fußboden leichter. Für Rollstuhlfahrer*innen ist hingegen die beste Fortbewegung auf einem glatten Parkett- oder Hallenboden gegeben. Im Training spielt der Untergrund anfangs allerdings eine untergeordnete Rolle.



So macht's allen Spaß

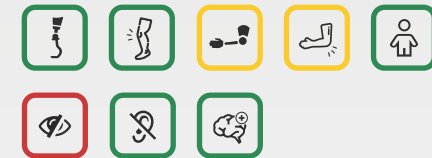
Damit Badminton allen Spaß macht, sollte vor allem Beweglichkeit im Schlagarm und im oberen Rücken vorhanden sein. Dazu kann im Training individuell getestet werden, welche Schlagbewegungen möglich sind. Badminton lebt von einer guten Auge-Hand-Koordination. Deshalb sollte gerade bei Menschen mit geistiger Behinderung, bei Menschen mit Einschränkung der oberen Extremitäten sowie auch bei Trainingsanfänger*innen Wert auf eine gute Basis-Schulung gelegt werden. Ein*e Doppelpartner*in kann für die notwendige Unterstützung auf dem Feld sorgen, um den Spielfluss und damit auch den Spaß am Sport für alle aufrechtzuerhalten. Ergänzend hierzu kann durch eine Verkleinerung des Spielfelds die Komplexität und Schnelligkeit aus dem Spiel genommen werden.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schnellste Rückschlagsportart der Welt
- ➔ Wird im Einzel oder Doppel gespielt
- ➔ Beweglichkeit im Schlagarm und oberen Rücken notwendig
- ➔ Kann im Stehen oder mit Rollstuhl gespielt werden

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Trainiert wird mit gängigen Badmintonschlägern und Federbällen. Rollstuhlfahrer*innen benötigen einen speziellen, deutlich dynamischeren Sportrollstuhl mit Kippschutz, der für notwendige Stabilität bei den Schlagbewegungen sorgt. Zum Einstieg in die Sportart eignet sich aber auch ein Alltagsrollstuhl, allerdings nur wenn er mit einem Kippschutz ausgestattet ist. Wichtig bei Rollstuhlfahrer*innen ist außerdem, dass auf eine ausreichende Fixierung geachtet wird, die zusätzlich für Stabilität bei den schnellen Bewegungen sorgt. Für Sportler*innen mit Beinprothesen gilt: Gerade durch die schnellen Bewegungen ist das Tragen von Sportprothesen von Vorteil. Für den Einstieg in die Sportart sind Alltagsprothesen aber ausreichend. Gleiches gilt auch für Armprothesen, die allerdings nicht notwendigerweise getragen werden müssen. Für Menschen mit eingeschränkter oder nicht vorhandener Griffkraft besteht die Möglichkeit, den Badmintonschläger mit Klettband oder einem speziellen Handschuh am Arm zu befestigen.

(Rollstuhl-) Basketball



So macht's allen Spaß

Im Rollstuhlbasketball spielen Damen und Herren sowie Menschen mit und ohne Behinderung im nationalen Ligabetrieb zusammen. Das Klassifizierungssystem ermöglicht Chancengleichheit, so dass Sportler*innen mit unterschiedlicher Mobilitätseinschränkung und Menschen ohne Behinderung zusammen Spaß am Sport haben. Insgesamt gibt es acht Stufen, je nach Art der Behinderung und den spezifischen Fähigkeiten wird den Spieler*innen ein Punktwert zwischen 1 und 4,5 zugewiesen. Zusätzlich gibt es Bonuspunkte für Damen- und Jugendspieler*innen. Sportler*innen ohne Behinderung oder mit geringen Beeinträchtigungen erhalten die höchsten Werte. So darf jedes Team nach Addition der Werte aller Spieler*innen auf dem Feld eine Maximalpunktzahl von 14,5 nicht überschreiten.

Insbesondere für Trainingsanfänger*innen und Menschen mit geistiger Behinderung bieten sich Anpassungen der klassischen Spielform durch Verkleinerung der Teams (3x3) oder des Spielfelds sowie verkürzte Spielzeiten mit längeren Pausen an. Für das Erlernen der richtigen Wurftechnik eignen sich kleinere und leichtere Bälle. Reduzierte Korbhöhen erleichtern den Einstieg und bieten auch Kleinwüchsigen einen besseren Zugang zur Sportart.

Menschen mit Beinprothesen haben im Basketball die Wahl: Einerseits können sie mit Sportprothese als Fußgänger spielen, zum Einstieg genügen dabei die Alltagsprothesen. Besondere Aufmerksamkeit gilt im Trainingsbetrieb dem Erlernen einer für sie individuell optimalen Absprungtechnik. Andererseits können Spieler*innen mit Amputation alternativ mit Rollstuhl Basketball spielen und sind auf dem Feld meist wendig und drehfreudig unterwegs.



Gut zu wissen

Basketball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spieler*innen versuchen, einen Ball in den gegnerischen Korb zu werfen. Die Sportart wird überwiegend in der Halle, aber auch im Freien gespielt. Rollstuhlbasketball ist eine eigenständige Sportart mit wenigen, regeltechnischen Anpassungen: Es gibt kein Doppeldribbling, d. h. der Ball darf jederzeit mit beiden Händen aufgenommen oder auch auf dem Schoß abgelegt und im Anschluss weitergedribbelt werden. Die Spieler*innen können den Rollstuhl durch bis zu zwei Armschübe antreiben, bevor sie den Ball erneut dribbeln müssen.

Ebenso ist erlaubt, den Rollstuhl fortzubewegen und gleichzeitig den Ball zu dribbeln. Beim Verteidigen gilt der Rollstuhl als Teil der Spieler*innen. Das Rempeln und Wegdrücken eines Gegenspielers sind genauso verboten wie Körperkontakt im Fußgängerbasketball. Für ein regelkonformes Verteidigen müssen die verteidigenden Spieler*innen sich klar vor den angreifenden Spieler*innen befinden. Rollstuhlbasketball ist durch seine teamorientierte und inklusive Spielform für Kinder ab sechs Jahren und für Menschen bis ins hohe Alter geeignet.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Dribbeln, Passen, Werfen & schnelles Zusammenspiel im Team
- ➔ Kann in der Halle oder im Freien gespielt werden
- ➔ Rollstuhlbasketball ist die paralympische Variante mit eigenem Regelwerk
- ➔ Spezielle Sportrollstühle im Rollstuhlbasketball notwendig

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Inklusive Spielformen des Basketballs können im Verein einfach umgesetzt werden, benötigt werden dafür lediglich die klassischen Basketball-Trainingsmaterialien. Um Rollstuhlbasketball anbieten und spielen zu können, sind spezielle Sportrollstühle, die auf die Bedürfnisse der Sportler*innen angepasst werden sollten, unverzichtbar. Der Rahmen ist fest verschweißt, außerdem ist der Sportrollstuhl äußerst belastbar, sehr wendig und mit Kipprollen ausgestattet. Eine sichere und ausreichende Lagermöglichkeit von Sportrollstühlen sollte gewährleistet sein. Basketball lässt sich auch im Freien spielen, gerade im Sommer schafft die Outdoor-Variante zusätzliche Trainingsmöglichkeiten. Beim Rollstuhlbasketball im Freien ist allerdings darauf zu achten, dass die Trainingsfläche mit dem Rollstuhl gut befahrbar ist. Am besten eignet sich Asphalt, auch auf Tartan kann gespielt werden.



Boccia

Gut zu wissen

Die Präzisionssportart Boccia ist eine Variante des Boule-Spiels, die ein hohes Maß an Koordination, Taktik und Konzentration erfordert. Der Jackball (Zielball) wird als erster Ball ins Feld geworfen. Ziel ist es, die eigenen Bälle näher am weißen Jackball zu platzieren als die Gegner*innen. Hierbei ist Werfen, Schießen oder Rollen über eine Rampe möglich. Es ist außerdem erlaubt, durch den eigenen Wurf die gegnerischen Bälle weiter vom Jackball zu entfernen oder in eine ungünstige Position zu bringen. Wenn alle Bälle gespielt sind, gilt: Für jeden Ball, der näher als der der Gegner*innen am Jackball liegt, gibt es einen Punkt. Das Spielfeld ist 12,5 Meter lang und 6 Meter breit. Da es in Sporthallen meist keine speziellen Boccia-Felder gibt, orientiert man sich an den Maßen des Badminton-Feldes und passt dieses in der Länge entsprechend an. Dies ist bspw. mit herkömmlichem Klebeband möglich, wobei eine rückstandslose Entfernung vom Hallenboden beachtet werden muss. Boccia kann im Einzel, im Doppel oder als Mannschaft, bestehend aus drei Spieler*innen, gespielt werden. Im Einzel und Doppel werden pro Spiel je vier Runden, bei einem Mannschaftsspiel sechs Runden ausgespielt. Boccia kann sowohl in der Halle als auch im Freien gespielt werden.



So macht's allen Spaß

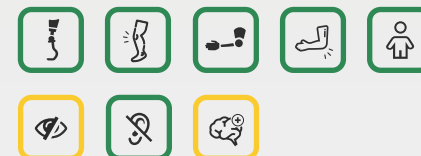
Boccia ist besonders auf die Belange von Menschen mit teils erheblich eingeschränkter Mobilität abgestimmt und eignet sich daher optimal als inklusive Sportart. Durch Hilfsmittel wie Rampen und einer Spiellassistenten ist Boccia auch ohne Funktion der Arme oder Beine möglich. Spiellassistent*innen stehen während der gesamten Runde mit dem Rücken zum Spielfeld und dürfen die Rampe ohne Aufforderung der Spieler*innen nicht bewegen. Für Rollstuhlsportler*innen ist die Anschaffung eines Sportrollstuhls nicht notwendig, da Boccia problemlos mit dem Alltagsrollstuhl gespielt werden kann. Um die Sportart für alle zugänglich zu machen, dürfen die Bälle geworfen, gestoßen oder gerollt und mit der Hand oder dem Fuß gespielt werden. Geeignet sind vor allem Bälle, die mit Leder oder einem vergleichbar griffigen Material überzogen sind und unterschiedliche Härtegrade aufweisen. Das ermöglicht allen Sportler*innen ein optimales Handling, angepasst an die individuellen Bedürfnisse. Die speziellen Touch-Boards, die das Spielgeschehen taktil abbilden, öffnen die Sportart zusätzlich für sehbehinderte und blinde Menschen.



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Die italienische Variante des Boule-Spiels
- ⊕ Präzisionssportart: Koordination, Taktik und Konzentration
- ⊕ Wird im Einzel, Doppel oder als Mannschaft gespielt
- ⊕ Für Menschen mit erheblich eingeschränkter Mobilität geeignet

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Für das klassische Boccia-Spiel reicht ein Spielset mit einem weißen Zielball sowie sechs roten und blauen Bällen. Je nach Behinderung ist der Einsatz von Armen und Beinen nur eingeschränkt möglich. In diesem Fall kommen spezielle Rampen, Gleitrohre oder Abrollschienen zum Einsatz. Diese dürfen von einer Spiellassistenten bedient werden, der es zusätzlich erlaubt ist, auch bei den weiteren Wurfvorbereitungen zu helfen. Die Hilfsmittel können individuell angepasst oder im Fachgeschäft erworben werden. Für den Einstieg in die Sportart lassen sich Rampen aber auch mit einfachen Mitteln wie z. B. Turnmatten simulieren. Um sehbehinderten und blinden Spieler*innen den Zugang zur Sportart zu ermöglichen, gibt es spezielle Touch-Boards, die das aktuelle Spielgeschehen – also die aktuelle Position des Zielballs sowie der eigenen und gegnerischen Bälle – mithilfe unterschiedlich geformter Pins auf einem Spielbrett abbilden.



Gut zu wissen

Im Bogensport wird mit Pfeil und Bogen auf eine im Durchmesser 122 bzw. 80 Zentimeter große Zielscheibe geschossen, welche in verschiedenfarbige Ringe unterteilt ist. Die Ringwertung der Zielauflage sinkt dabei von zehn Punkten in der Mitte bis hin zu einem Punkt am äußeren Rand. Ziel ist es, durch das Treffen hoher Ringwertungen möglichst viele Gesamtpunkte zu erreichen. Da es sich um eine Präzisionssportart handelt, kommt gleichen Bewegungsabläufen und Positionierungen eine besondere Bedeutung zu.

Man unterscheidet in der Regel zwischen den beiden Bogenarten Compound und Recurve. Mit dem olympischen und paralympischen Recurve-Bogen schießen Sportler*innen mit Pfeilen auf eine 70 Meter entfernte Scheibe, beim Compound-Bogen, der bei den Paralympics zugelassen ist, beträgt die Entfernung 50 Meter. Die Sportart wird sowohl im Freien ausgeübt als auch in der Halle, dann auf einer kürzeren Distanz von 18 Metern und mit einer kleineren Zielauflage. Bogensport kann abhängig von der Art der Behinderung sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeübt werden. Dadurch können sich Menschen mit und ohne Behinderung ohne Regeländerungen miteinander messen. Bogenschießen war die einzige Sportart bei den erstmals im Jahr 1948 ausgetragenen „Stoke Mandeville Games“, dem Vorläufer der Paralympics.

So macht's allen Spaß

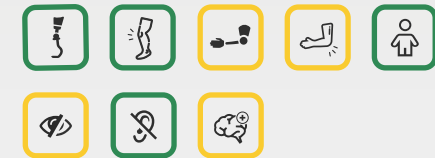
Bogensport eignet sich ideal als inklusive Sportart, da je nach Art der Behinderung Anpassungen vorgenommen werden können. Über die Entfernung und Größe der Zielscheibe lässt sich der Schwierigkeitsgrad verändern. Kürzere Distanzen und größere Scheiben erleichtern gerade Anfänger*innen und Menschen mit einer geistigen Behinderung den Einstieg in die Sportart. Aufgrund des Einsatzes von Pfeilen muss sehr genau darauf geachtet werden, dass eine Selbst- oder Fremdgefährdung ausgeschlossen ist. Für alle Bogensportler*innen spielt die optimale Ausrichtung eine entscheidende Rolle. Eine entsprechende Markierung auf dem Boden oder vorgefertigte Schienen ermöglichen eine schnellere, zielgerichtete Positionierung. Sehbehinderte und blinde Schütz*innen nutzen eine spezielle Vorrichtung, die ihnen bei ihrer eigenen und bei der Ausrichtung des Bogens hilft. Über ein Stativsystem, an dem eine Platte mit einem kleinen Stab zur Orientierung der Hand befestigt wird, können die Athlet*innen den gestreckten Arm und damit den Bogen ausrichten. Ein wichtiges Merkmal des Bogensports ist es, sich durch Ruhe, Konzentration und kontinuierliches Üben einen individuell beständigen Schussablauf anzueignen. Insbesondere bei sehbehinderten und blinden Menschen spielt dieser Aspekt im Training eine bedeutende Rolle und sollte deshalb verstärkt und mit akustischer Korrektur trainiert werden.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schlüssel zum Erfolg: Ruhe, Konzentration und kontinuierliches Üben
- ➔ Individualsportart, die auch in Teamwettbewerben ausgeübt werden kann
- ➔ Para Bogensport war die einzige Sportart bei den „Stoke Mandeville Games“, die als Ursprung der Paralympics gelten

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Bogensport kann mit wenigen Hilfsmitteln inklusiv im Verein umgesetzt werden. Rollstuhlfahrer*innen schießen mit gängigem Equipment. Allerdings ist darauf zu achten, dass beim Einsammeln der Pfeile gegebenenfalls Unterstützung benötigt wird oder, dass das Gelände auf dem Weg zur Zielscheibe mit dem Rollstuhl befahrbar ist. Menschen, die aufgrund von Einschränkungen der unteren Extremitäten Schwierigkeiten beim Stehen haben, können Hocker oder Stehhilfen verwenden. Für Menschen mit Amputationen oder Einschränkungen der oberen Extremitäten gibt es spezielle Auslösemechanismen, die mit dem Kinn bedient werden können. Alternativ kann die Sehne mit den Zähnen gespannt werden. Sehbehinderte und blinde Schütz*innen richten den Bogen mittels eines Stativsystems aus. Meist kommen hier gewöhnliche Foto- oder Videostative zum Einsatz, da es Spezialanfertigungen bislang nicht im Handel gibt. Die erstmalige Ausrichtung und ggf. auch das Einsammeln der Pfeile erfolgen mit Hilfe einer weiteren Person.



Bosseln

Gut zu wissen

Bei der Präzessionssportart Bosseln kommt es darauf an, mit Kraft und Geschicklichkeit einen Schiebstock – die Bossel – möglichst exakt in ein Zielfeld zu werfen bzw. zu schieben. Die Bosseln sind mit einem geschwungenen Handgriff und Bürsten an der Unterseite versehen, damit sie optimal über den Hallenboden gleiten können.

Die Sportart, die ihre Wurzeln im Eisstockschießen hat, wird mit einem 4,65 Kilogramm (+/- 200 Gramm) schweren Spielgerät betrieben. Jedes Team besteht aus je drei Spieler*innen, auch Mixed-Mannschaften sind zugelassen. Gespielt wird dabei auf eine zehn bis zwölf Meter lange und zwei Meter breite Wurfbahn, an deren Ende sich ein vier Meter langes Zielfeld befindet. Die Spieler*innen beider Mannschaften versuchen mit abwechselnden Würfeln, ihre farbigen Bosseln möglichst nah an einen im Zielfeld liegenden Holzwürfel – die Daube – heranzubringen.

Ähnlich wie beim Boccia ist es beim Bosseln erlaubt, mit dem eigenen Wurf die gegnerische Bossel aus dem Zielfeld herauszustößen oder die Daube innerhalb des Zielfelds in eine für den Gegner ungünstige Stellung zu bringen. Die Wertung erfolgt nach Punkten, wobei nur Bosseln im Zielfeld mit einem Punkt gewertet werden. Die Bossel, die der Daube am nächsten liegt, zählt zwei Punkte. Gewonnen hat am Ende der sechs Spielrunden das Team mit der höchsten Anzahl an Punkten. Der Vorteil: Bosseln kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen gespielt werden.

So macht's allen Spaß

Damit alle Spaß am Bosseln finden, können leichte Anpassungen vorgenommen werden. Für die optimale Ausübung sollte ausreichend Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich sowie ausreichend Griffkraft vorhanden sein. Bei Rollstuhlsportler*innen oder bei Menschen, die im Sitzen spielen, können die Bosseln durch eine weitere Person angereicht werden. Laut Regelwerk kann die Bossel mit oder ohne Anlauf geworfen werden.

Um den fehlenden Anlauf bei Rollstuhlsportler*innen zu kompensieren, wird das Spielfeld um zwei Meter verkürzt. Diese Anpassung gilt auch im Damenbereich und ist zusätzlich dafür geeignet, bei Trainingsanfänger*innen Komplexität und Schwierigkeit aus dem Spiel zu nehmen. Der Einsatz leichter Bosseln kann ebenfalls für Vereinfachung sorgen und ist auch eine Option für den Jugendbereich.



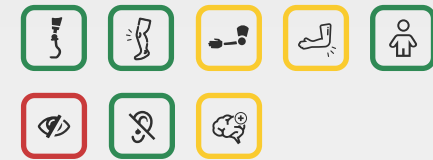
© Picture Alliance



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Präzisionssportart: Hat trotz ähnlicher Schreibweise nichts mit Boßeln gemeinsam
- ⊕ Mannschaftssportart, in der jährlich deutsche Meisterschaften ausgetragen werden
- ⊕ Beweglichkeit im oberen Rücken und Schulterbereich sowie ausreichend Griffkraft erforderlich
- ⊕ Kann im Stehen oder mit Rollstuhl gespielt werden

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Für Bosseln wird ein Spielset benötigt, bestehend aus jeweils drei mit einem weißen bzw. einem grünen Gummiring gekennzeichneten Bosseln, sowie einer roten Daube. Für Menschen mit Beinprothese ist die Sportart bestens geeignet, das Tragen einer Sportprothese ist nicht notwendig. Ebenso können Rollstuhlsportler*innen problemlos mit dem Alltagsrollstuhl spielen. Das Spielfeld kann mit Klebeband markiert werden, allerdings ist darauf zu achten, dass sich dieses wieder rückstandslos entfernen lässt.

Beste Voraussetzungen für das Bosseln sind auf einem glatten, ebenen Hallenboden gegeben. Eine nicht ganz optimale Beschaffenheit des Hallenbodens kann durch eine Verkürzung der Wurfbahn ausgeglichen werden.

(Rollstuhl-) Curling



© Raif Kuckuck / DBS

wird die Eisoberfläche durch die Reibung erwärmt und das Eis taut an. Dadurch wird der Reibungswiderstand geringer und der Stein kann weiter und gezielter gleiten.

Eine Variante des Curlings ist das paralympische Rollstuhlcurling. Gespielt wird auch hier, mit wenigen Anpassungen, nach den Regeln der World Curling Federation. Größter Unterschied zum klassischen Curling ist, dass auf der Bahn nicht gewischt werden darf. Das bedeutet, dass die Steinabgabe noch präziser erfolgen muss, da der Lauf des Steins nach der Abgabe nicht mehr beeinflusst werden kann. Im Rollstuhlcurling treten die Spieler*innen mit gemischten Teams in insgesamt acht Runden gegeneinander an.

So macht's allen Spaß

Curling kann durch wenige Anpassungen inklusiv und bis ins hohe Alter ausgeübt werden. So lassen sich z. B. die akustischen Kommandos zum Wischen für gehörlose Menschen durch visuelle Kommandos ersetzen. Hier können bspw. unterschiedlich farbige Handschuhe zum Einsatz kommen, die für die beiden Kommandos „wischen“ oder „nicht wischen“ stehen. Gerade bei Trainingsanfänger*innen sowie im Kinder- und Jugendbereich sorgen Variationen in der Bahnlänge und dem Gewicht der Curlingsteine für Vereinfachung. Rollstuhlcurling ist vor allem für Menschen mit eingeschränkter Mobilität die optimale Alternative zum klassischen Curling. Der verwendete Extender sorgt für eine bessere Kraftentfaltung, außerdem ermöglicht er auch Menschen mit geringerer Oberkörpermobilität die Ausführung eines präzisen Stoßes. Um für mehr Stabilität und eine exakte Steinabgabe auf der glatten Eisfläche zu sorgen, ist die Sicherung des Rollstuhls durch ein Teammitglied erlaubt.

Gut zu wissen

Curling ist eine Präzisions-sportart, die auf speziell präparierten Eisflächen gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, acht Granitsteine näher am Mittelpunkt (dem sogenannten Dolly) des Zielkreises (Haus) zu platzieren als der Gegner. Gespielt wird dabei in zehn Runden mit jeweils vier Spieler*innen pro Mannschaft auf einer 45,7 Meter langen und fünf Meter breiten Eisbahn. Während ein Stein gesetzt wird, haben die Mitspieler*innen die Aufgabe, durch das Wischen der Eisfläche mit Hilfe eines speziellen Besens den Lauf des Steins zu beeinflussen. Zum einen wird dadurch die Drehbewegung des Steins minimiert, zum anderen



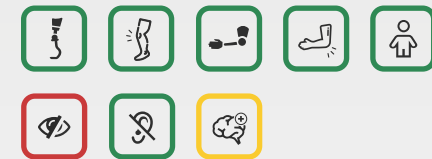
© Raif Kuckuck / DBS



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schach auf dem Eis
- ➔ Mannschaftssportart
- ➔ Beweglichkeit im oberen Rücken und Schulterbereich sowie ausreichend Griffkraft erforderlich
- ➔ Rollstuhlcurling ist die paralympische Variante mit eigenem Regelwerk

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Für den inklusiven Trainings- und Wettkampfbetrieb werden lediglich die klassischen Trainingsmaterialien benötigt. Auch Rollstuhlcurling lässt sich leicht in Vereinen mit bereits bestehendem Curling-Angebot umsetzen, wobei darauf zu achten ist, dass die Eisfläche mit dem Rollstuhl befahrbar ist. Spezielle Sportrollstühle sind nicht notwendig.

Wichtigster Unterschied zum klassischen Curling ist der sogenannte „Extender“, der zur Abgabe der Steine verwendet werden kann. Die Verwendung eines Extenders ist freiwillig, wird allerdings aufgrund der deutlich präziseren Steinabgabe empfohlen. Dieser besteht aus einem langen Stab und einem Gelenkkopf, mit dessen Hilfe die Richtung der Steine gesteuert werden kann. Extender gibt es im Fachhandel für Curlingbedarf zu kaufen, wobei besonders auf den Extenderkopf nicht verzichtet werden kann. Der Stab kann für den Einstieg bspw. auch durch ein stabiles Aluminium- oder Carbonrohr ersetzt werden.



Eishockey

Gut zu wissen

Eishockey ist eine Mannschaftssportart, die mit Schlittschuhen auf einer etwa 60 Meter langen und 30 Meter breiten Eisfläche gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, das flache Spielgerät – den Puck – mit Schlägern in das gegnerische Tor zu befördern.

Die Spielzeit ist laut internationalem Regelwerk in Drittel von je 20 Minuten unterteilt. Gespielt wird sowohl in Damen- als auch in Herrenteams mit jeweils sechs Spieler*innen (inkl. Torhüter*in). Im Behindertensport wurde in den 1970er Jahren die Sportart Para Eishockey, früher Sledge-Eishockey genannt, entwickelt.

Grundsätzlich entsprechen die Regeln denen des klassischen Eishockeys, allerdings mit leichten Anpassungen. Wichtigster Unterschied ist, dass Para Eishockey im Sitzen gespielt und ein Sitzschlitten verwendet wird. Zur besseren Beschleunigung, zur Fortbewegung und zum Schlagen des Pucks nutzen die Para Sportler*innen zwei kurze Schläger, die an einem Ende mit Spikes ausgestattet sind. Die Spieldauer pro Drittel beträgt bei Para Eishockey 15 Minuten.



So macht's allen Spaß

Para Eishockey stellt vor allem für Menschen mit einer Einschränkung der unteren Extremitäten die optimale Alternative zum klassischen Eishockey dar. Die individuelle Anpassung der Sitzschlitten sorgt dafür, dass Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen den Sport gemeinsam ausüben können und schnell Spaß daran finden. Wichtig dafür ist eine gute Oberkörperstabilität, da

diese nur bis zu einem gewissen Maß durch die Sitzschale des Schlittens ausgeglichen werden kann.

Die Fixierung im Schlitten sorgt ergänzend für Stabilität bei schnellen Bewegungen.

Ein ausgeprägter Gleichgewichtssinn schafft zusätzlich zu den beiden Schlägern eine optimale Balance im Sitzschlitten.

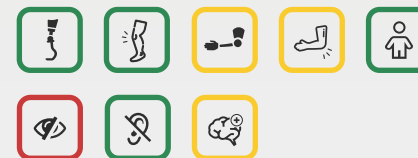
Da im Para Eishockey fast ausschließlich aus dem Rumpf und mit den Armen gearbeitet wird, sollte ausreichend Beweglichkeit in diesem Bereich vorhanden sein. Das ständige Umgreifen des Schlägers zwischen Fortbewegung und Schlägen erfordert zudem eine gute Funktion der Hände.



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Hart aber fair: Rasante Sportart auf dem Eis
- ⊕ Spektakulär und körperbetont: Para Eishockey wird mit Sitzschlitten gespielt
- ⊕ Beweglichkeit im Rumpf und in den Armen sowie gute Funktion der Hände notwendig
- ⊕ Seit 2000 existiert die deutsche Para Eishockey-Liga

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Um Eishockey zu spielen, benötigen die Sportler*innen Schlittschuhe, Schläger und eine Schutzausrüstung. Gerade bei der Schutzausrüstung bietet es sich an, wenn Vereine eine oder mehrere Leih-ausrüstungen besitzen, um diese interessierten Trainingsneulingen zur Verfügung zu stellen. Die Schutzausrüstung besteht unter anderem aus einem Helm mit Vollvisier, einem Brustpanzer, einer Halskrause, Ellenbogenschonern und Handschuhen. Im Para Eishockey ist der Sitzschlitten das wichtigste Hilfsmittel. Dieser sollte verstellbar sein, damit für alle Spieler*innen optimale Anpassungen vorgenommen werden können. So ist bspw. der Schlitten von Menschen mit beidseitiger Bein-Amputation deutlich kürzer als der von Menschen mit Querschnittslähmung. Während die Feldspieler*innen zwei kurze Schläger verwenden, ist der Torwart mit einem Schläger sowie einem Fanghandschuh ausgestattet.



Gut zu wissen

Fechten ist eine Zweikampfsportart, die im Einzel- oder Mannschaftswettkampf ausgetragen wird. Dabei kann zwischen drei verschiedenen Waffen gewählt werden, die sich hinsichtlich Aussehen, Gewicht, Regelwerk und Trefferfläche voneinander unterscheiden: Florett, Degen und Säbel. Ziel beim Fechten ist, dem Gegner möglichst viele gültige Treffer zuzufügen und zugleich dessen Angriffen auszuweichen und abzuwehren. Beim Degenfechten gilt der gesamte Körper als Trefferfläche, beim Florettfechten der Rumpf und beim Säbelfechten der gesamte Körper oberhalb der Hüften.

Für Menschen, die nicht im Stehen fechten können oder wollen, gibt es die Möglichkeit des Rollstuhlfechtens. Individuelle Anpassungen am Rollstuhl, wie bspw. eine höhere Rückenlehne oder zusätzliche Haltegurte, können für mehr Stabilität sorgen. Im Wettkampfbereich bietet ein stabiler Fechtrollstuhl beste Voraussetzungen. Da Fechten ein sehr dynamischer Sport ist, werden die Rollstühle in ein Gestell eingespannt, um ein Umkippen zu vermeiden. Gefochten wird mit der Waffe in einer Hand, während sich die andere Hand zur Unterstützung am Rollstuhl befindet. Die Bewegung erfolgt dann aus dem Oberkörper, um den Abstand zum* zur Gegner*in zu verkürzen oder zu erweitern. Entsprechend gilt beim Rollstuhlfechten nur der Oberkörper als Trefffläche – im Florett nur der Rumpf und im Säbel und Degen Rumpf mit Armen und Kopf.

So macht's allen Spaß

Da Fechten sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeübt werden kann, finden alle Spaß an der Sportart. Rollstuhlfechten ist dabei nicht nur für Rollstuhlfahrer*innen geeignet. Fußgänger*innen müssen sich lediglich zur Schaffung identischer Wettkampfbedingungen für das Gefecht in den Rollstuhl setzen. Der Rollstuhl ist hier, neben der Waffe, der Maske und der Kleidung, ein weiteres Sportgerät. Besonders eignet sich Rollstuhlfechten für Sportler*innen mit einer Querschnittslähmung sowie mit Amputation oder Bewegungseinschränkungen im Bereich der unteren und oberen Extremitäten. Eine gute Beweglichkeit im Bereich der Arme ist jedoch in jedem Fall wichtig. Während des Kampfes werden keine Prothesen oder Orthesen getragen, sofern diese nicht medizinisch notwendig sind. Für Sportler*innen, die die Waffe nicht aus eigener Kraft halten können, besteht die Möglichkeit, diese am Arm zu fixieren. Zusätzlich dazu können die Sportler*innen zwischen zwei verschiedenen Griffarten wählen (Pistolengriff und französischer Griff). Sehbehinderte und blinde Sportler*innen fechten nach Gehör. Dabei versuchen die Sportler*innen über die Waffenklinge die Stellung des*der Gegner*in zu ertasten und zu hören. Auf dem Boden der Fechtbahn kann zudem zur Orientierung mit ausreichend dickem Faden und Klebeband ein Kreis präpariert werden, der sich mit dem Fuß ertasten lässt.



© Ralf Kuckuck / DBS-Akademie



AUF EINEN BLICK

- ➔ Konzentration, Präzision, Kraft, Reaktion entscheidend
- ➔ Gefochten wird mit den drei Waffen Florett, Degen oder Säbel
- ➔ Individualsportart, die auch in Teamwettbewerben ausgeübt werden kann
- ➔ Rollstuhlfechten ist die paralympische Variante mit eigenem Regelwerk

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Für das Rollstuhlfechten wird zunächst die gängige Ausrüstung benötigt, bestehend aus Maske, Jacke, Unterziehweste, Hose, einem Handschuh und der jeweiligen Waffe. Für Trainingsneulinge ist es von Vorteil, wenn der Verein die Ausrüstung zu Beginn leihweise zur Verfügung stellt. Für den Einstieg ins Rollstuhlfechten genügt zunächst ein Alltagsrollstuhl. Das Fechtgestell, in das die Rollstühle gespannt werden, besteht aus Schienen bzw. zwei Plattformen und bietet einen sicheren Stand während des Gefechts. Der Abstand und die Stellung der Sportler*innen zueinander kann über eine Abstandsstange je nach Armlänge und Waffe individuell angepasst werden.

Neu ist das Fechten für sehbehinderte und blinde Menschen. Um gleiche Voraussetzungen zu schaffen, müssen sich alle Sportler*innen, vor allem Vollsehende und Menschen mit Restsehstärke, die Augen verbinden. Hierzu genügen Schlafmasken oder lichtundurchlässige Hauben, die beim Gefecht nicht verrutschen können.



Fußball

Gut zu wissen

Die Ballsportart Fußball lässt sich nahezu überall spielen, da in der Regel lediglich zwei Tore und ein Ball benötigt werden. Auch für Menschen mit Behinderung gibt es zahlreiche Varianten und Spielformen. Die Disziplinen reichen vom Sitz-, Geh-, Amputierten- oder Prothesenfußball, über Fußball für Menschen mit Zerebralparese (CP-Fußball), Wheelsoccer oder E-Rolli-Fußball hin zum Fußball für gehörlose, sehbehinderte und blinde Menschen sowie Fußball für Menschen mit geistiger Behinderung (ID-Fußball oder Werkstattfußball). Die Spielfeldmaße, die Spieldauer, die Anzahl der Spieler*innen sowie das Regelwerk können je nach Disziplin leicht variieren. So wird Blindenfußball bspw. mit fünf, Amputiertenfußball mit sechs und CP-Fußball mit sieben Spieler*innen gespielt. In einigen Disziplinen haben sich bereits nationale und regionale Ligasysteme entwickelt. Derzeit ist Blindenfußball allerdings die einzige paralympische Disziplin. Zusätzlich gibt es bereits zahlreiche Inklusionsteams, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung gemeinsam Fußballspielen. Die DFB-Landesverbände organisieren für diese Zielgruppe unterschiedliche regionale Wettbewerbsformate. So existieren bspw. in unterschiedlichen Verbänden eigene Inklusionsligen.

So macht's allen Spaß

Durch die vielen Anpassungsmöglichkeiten findet nahezu jeder die individuell optimale Spielform und dadurch Spaß am Fußball. Beim Wheelsoccer sind für Querschnittsgelähmte und Menschen mit eingeschränkter Mobilität mit einem dynamischen Sportrollstuhl mit Kippschutz beste Voraussetzungen gegeben, für den Einstieg genügt aber auch ein kippstillerer Alltagsrollstuhl. Da der große Gymnastikball mit der Hand gespielt wird, ist eine gute Beweglichkeit der oberen Extremitäten notwendig. Für Menschen mit starker Bewegungseinschränkung ist E-Soccer geeignet. Dabei wird der Ball mit einem vorgebauten Gitter am Rollstuhl bewegt. Beim Amputiertenfußball können neben Spieler*innen mit Bein-Amputation auch Menschen mit einem amputierten Arm als Torhüter*innen mitwirken. Sportler*innen im Amputiertenfußball spielen mit gängigen Unterarmgehstützen. Voraussetzung ist, dass mit einem Bein geschossen werden kann. Für Sportler*innen mit einseitiger Bein-Amputation ist Sitzfußball eine Option. Im Gehörlosenfußball gibt es nur wenige Anpassungen, so werden bspw. Pfliffe der Schiedsrichter*innen bei Regelwidrigkeiten durch das Aufzeigen einer Flagge ersetzt. Beim Blindenfußball kommt dem deutlich langsameren und gut hörbaren Ball eine wichtige Bedeutung zu. Hierbei tragen die Feldspieler*innen Dunkelbrillen und Augenpads, die gleiche Bedingungen für Sportler*innen mit Restsehstärke und blinde Sportler*innen schaffen. Diese Brillen können auch durch abgeklebte Skibrillen oder Schlafmasken ersetzt werden. Sehende Torhüter*innen, Trainer*innen und ein weiterer Guide können Spielanweisungen geben. Diese Form des Fußballs lebt von der aktiven Kommunikation auf dem Spielfeld. Gerade für Trainingsanfänger*innen und Menschen mit geistiger Behinderung empfiehlt sich die Bildung von Tandem-Teams, bei denen die Sportler*innen von erfahrenen Fußballer*innen begleitet werden, um leichter Korrekturen vornehmen zu können und beim Bewegungslernen zu unterstützen. Je nach Leistungsstand kann in allen Fällen die Veränderung von Team- und Spielfeldgröße, Ballart, Spielfeldbegrenzungsformen, Signalen oder der Torgröße für Vereinfachung sorgen.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Der Sport für Alle: Amputiertenfußball, Blindenfußball, E-Rolli-Fußball, Fußball-CP, ID-Fußball oder Wheelsoccer
- ➔ Mannschaftssportart, die weltweit von rund 240 Millionen Menschen gespielt wird
- ➔ Für die Rollstuhlvariante sind spezielle Sportrollstühle erforderlich
- ➔ Beim Blindenfußball ist der Ball im Inneren mit Rasseln versehen und auf diese Weise hörbar

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Wichtig ist zunächst die Wahl des richtigen Spielgeräts für die jeweilige Spielform. So kommt beim Blindenfußball bspw. ein kleinerer, deutlich schwererer, mit rasselnden Metallplättchen gefüllter Ball zum Einsatz. Wheelsoccer wird hingegen mit einem großen Gymnastikball und Sitzfußball mit einem Volleyball gespielt. Für Trainingsanfänger*innen eignet sich ein leichter Ball besonders gut. Neben der Wahl des richtigen Spielgeräts kommt es in allen Varianten auch auf den passenden Untergrund bzw. das Spielfeld an. Einige Spielformen werden auf dem klassischen Fußballrasen oder auf Kunstrasen gespielt, teilweise mit Anpassungen der Spielfeldgröße. Für andere Varianten bietet ein glatter Hallenboden optimale Fortbewegungsmöglichkeiten, so z. B. beim Sitzfußball oder Wheelsoccer.



Gut zu wissen

Gewichtheben ist eine Kraftsportart, bei der die Sportler*innen versuchen, eine mit Gewichten versehene Hantelstange zur Streckung über Kopf zu bringen. Die Sportart unterteilt sich in die beiden Disziplinen Reißen und Stoßen, auch bekannt als Kraftzweikampf. Daneben gibt es den Kraftdreikampf mit den Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Anders als im Zweikampf geht es hier nicht darum, möglichst viel Gewicht in die Streckung über Kopf zu bringen. Beide Formen haben aber dennoch ein gemeinsames Ziel: Das Stemmen möglichst hoher Lasten in vorgegebener Zeit.

Differenziert wird dabei neben dem Geschlecht nach Gewichtsklassen und im Kraftdreikampf zusätzlich nach Altersklassen. Gewichtheben im Behindertensport unterscheidet sich vom klassischen Kraftmehrkampf. Da der maximale Einsatz der unteren Extremitäten oft nicht uneingeschränkt möglich ist, messen sich die Sportler*innen ausschließlich im Bankdrücken. Unterteilt wird hier nach Geschlecht und Gewichtsklasse. Die Athlet*innen müssen, liegend auf einer Bank, ein bestimmtes Gewicht in einer vorgegebenen Zeit auf Brusthöhe mit gestreckten Armen nach oben stemmen. Dazu haben die Sportler*innen drei Versuche. Sollten mehrere Athlet*innen die gleiche Last stemmen, entscheidet das geringste Körpergewicht über den Sieg. Das Regelwerk folgt den Bestimmungen des Internationalen Paralympischen Komitees. Der Einstieg in die Sportart wird aufgrund der sich noch entwickelnden Körperstruktur nicht vor dem 14. Lebensjahr empfohlen.

So macht's allen Spaß

Beim Gewichtheben können sich Menschen mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe begegnen. Einzige Voraussetzung ist, dass die Sportler*innen die Arme vollständig durchstrecken können. Ausgenommen davon sind die Kniebeugen, da hier die Arme nur stabilisierend mitwirken. Anpassungen können individuell beim Gewicht der Langhantel vorgenommen werden. Das erhöht den Spaßfaktor für Trainingsanfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Neben dem Bankdrücken spricht bei sehbehinderten und blinden, schwerhörigen und gehörlosen sowie kleinwüchsigen Menschen und bei Menschen mit geistiger Behinderung nichts gegen die Teilnahme am klassischen Kraftmehrkampf. Für gehörlose Menschen muss anstelle des akustischen Signals, das den Sportler*innen die Zeit vorgibt, in der das Gewicht gehoben werden muss, ein optisches Signal zum Einsatz kommen. Neben der Verbesserung der Schnellkraft stärkt Gewichtheben zudem in ausgeprägtem Maße die Muskulatur des Oberkörpers. Das sorgt vor allem bei Menschen mit Rollstuhl für eine Erleichterung im Alltag.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Kraft, technische Perfektion, Schnelligkeit und Konzentration entscheidend
- ➔ Einstieg in den Sport nicht vor dem 14. Lebensjahr empfohlen
- ➔ Voraussetzung: Arme sollten vollständig durchgestreckt werden können
- ➔ Bankdrücken als paralympische Disziplin

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Gewichtheben kann in jedem Verein oder Fitnessstudio problemlos betrieben werden und lässt sich mit wenigen Hilfsmitteln inklusiv umsetzen. Verwendet wird das gängige Equipment, sowohl für den Kraftmehrkampf als auch für das Bankdrücken im Behindertensport. Einziger Unterschied zum klassischen Bankdrücken ist die breitere Bank, auf der die Sportler*innen liegen, um den Rumpf besonders zu stabilisieren. Da die Beine nicht zur zusätzlichen Stabilisierung genutzt werden dürfen, gibt es zudem einen Gurt, mit dem die Sportler*innen fixiert werden.

Für den Trainingseinstieg eignet sich aber auch eine herkömmliche Bank, wenn für ausreichend Fixierung gesorgt ist. Neben den Materialien benötigt man für das Training zudem eine weitere Person, die für das Anreichen und Sichern der Hantelstange zuständig ist.



Goalball

Gut zu wissen

Goalball ist ein inklusiver Mannschaftssport, der ursprünglich für sehbehinderte und blinde Menschen entwickelt wurde. Zwei Dreier-Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, einen Ball in das gegnerische Tor zu werfen, wobei die abwehrende Mannschaft versucht, dies unter Einsatz des gesamten Körpers, meist auf dem Boden rutschend, zu verhindern. Die Mannschaft mit den meisten Toren am Ende der zweimal zwölfminütigen Spielzeit gewinnt. Um den unterschiedlichen Grad der Sehbehinderung der Sportler*innen auszugleichen und gleiche Bedingungen zu schaffen, müssen alle Teilnehmer*innen während des Spiels lichtundurchlässige Brillen tragen, sogenannte Dunkelbrillen. Die Spieler*innen verlassen sich so in allen Spielaktionen ausschließlich auf ihren Tast- und Hörsinn. Aus diesem Grund ist der 1,25 Kilogramm schwere Ball, der äußerlich einem Basketball ähnelt, mit Glöckchen gefüllt. Der Ball muss so geworfen werden, dass er mindestens zwei Mal aufsetzt, um gut hörbar zu sein. Das Spielfeld hat die gleichen Maße wie ein Volleyballfeld (18 Meter lang und neun Meter breit) und wird in drei verschiedene Zonen unterteilt: die Zone vor dem Tor des jeweiligen Teams sowie eine neutrale Zone mittig. Die beiden 1,30 Meter hohen Tore nehmen dabei die volle Breite des Spielfeldes ein. Zur besseren Orientierung auf dem Feld werden tastbare Linien geklebt. Goalball wird ausschließlich in der Halle gespielt. Während des gesamten Spiels muss absolute Ruhe herrschen, damit der Ball und auch die Aktionen des Gegners hörbar sind.

So macht's allen Spaß

Beim Goalball können Menschen mit und ohne Sehbehinderung durch den Einsatz von Dunkelbrillen unter gleichen Voraussetzungen am Spiel teilnehmen. Knie- und Ellenbogenschoner sowie gepolsterte Hosen und Westen sind ratsam. Als Ersatz für die Dunkelbrille können anfangs auch Schlafmasken oder abgeklebte Skibrillen zum Einsatz kommen. Sehende und Menschen mit geringer Sehbehinderung benötigen anfangs einige Zeit, um sich an die neuen Bedingungen zu gewöhnen. Sinnvoll ist daher eine schrittweise Heranführung an die neuen Gegebenheiten, mit dem Ziel sich sicher blind zu bewegen. Dafür können Anhaltspunkte wie Wände, Türen, Tore oder Geräusche zur Orientierung im Raum genutzt und sportliche Fähigkeiten durch Übungen mit bspw. nur einem abgeklebten Auge geschult werden. Sehbehinderte und blinde Menschen können von Trainingspaten unterstützt werden, die auch beim Erlernen der richtigen Abwehrhaltung Hilfestellung geben können. Wichtig ist, dass während des Trainingsbetriebs viel kommuniziert und korrigiert wird. Geeignet ist Goalball auch für Menschen mit Bewegungseinschränkung und Amputationen, da es sowohl im Sitzen, Liegen und auch im Stehen gespielt werden kann. Um das Spiel speziell für diese Zielgruppe, aber auch für Kleinkwüchsige, Trainingsanfänger*innen und Menschen mit geistiger Behinderung zu erleichtern, kann die Größe des Spielfeldes oder der Tore angepasst werden. Weitere Möglichkeiten sind der Einsatz eines kleineren und leichteren Balls oder die Verkürzung der Spielzeit. Diese Maßnahmen bieten sich auch für das Kinder- und Jugendtraining an.



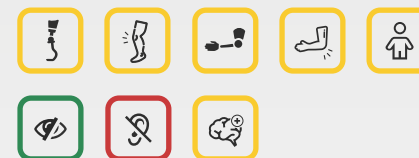
© Binh Truong / DBS



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schon gehört? Ballsportart für sehbehinderte und blinde Sportler*innen mit Klingelball
- ➔ Bälle erreichen Geschwindigkeiten bis zu 80 km/h
- ➔ Pro Spiel: Bis zu 100 Torchancen auf beiden Seiten
- ➔ Chancengleichheit durch den Einsatz von Dunkelbrillen

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Goalball lässt sich mit nur wenigen einfachen Hilfsmitteln in jedem Verein umsetzen. Unabdingbar ist die Anschaffung eines Goalballs oder für den Einstieg eines mit Glöckchen gefüllten, gut hörbaren Balls. Die ertastbaren Linien, die die einzelnen Zonen voneinander abgrenzen, sind im Goalball unverzichtbar, um für die notwendige Orientierung auf dem Spielfeld zu sorgen. Anbringen lassen sich die Linien mit gängigem Klebeband und einem ausreichend dicken Faden. Dieser wird mittig unter das Klebeband auf dem Boden fixiert. Wichtig ist, dass sich das Klebeband wieder rückstandslos entfernen lässt. Goalballtore gibt es zu kaufen, sie lassen sich aber auch einfach simulieren, indem man ertastbare Markierungen – vergleichbar mit den Spielfeldmarkierungen – an den Hallenwänden mit den entsprechenden Maßen anbringt. Eine weitere Torsimulation lässt sich mit einer zwischen zwei Stangen gespannten Schnur herstellen. Wer keine Stangen zur Hand hat, kann diese auch bspw. durch zwei mit einem Bestiel bestückte Pylonen ersetzen.



Gut zu wissen

Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der Würfe, Haltegriffe, Würge- und Hebeltechniken sowie Fuß- und Kontertechniken im Mittelpunkt stehen – unterschieden in Stand- und Bodentechniken. Auch die Fallschule ist ein wichtiger Bestandteil des Judotrainings, um durch gezielte Körperkontrolle Verletzungen zu vermeiden. Im Judosport kann das eigene Können von Stufe zu Stufe gesteigert und durch Gürtelprüfungen unter Beweis gestellt werden. Unterschiedlich farbige Gürtel zeigen die Graduierung und damit das technische Können der Judoka. Um für Chancengleichheit im Wettkampf zu sorgen, wird außerdem in Alters- und Gewichtsklassen unterteilt. Im Behindertensport wird Judo sowohl für sehbehinderte und blinde Menschen als auch für Menschen mit geistiger Behinderung und für schwerhörige und gehörlose Menschen mit nationalen und internationalen Wettkampfstrukturen angeboten. An den Paralympics können derzeit nur Menschen mit Sehbehinderung teilnehmen. Für Sportler*innen mit geistiger Behinderung gibt es regionale Angebote sowie Landes- und deutsche Meisterschaften, international ist ID-Judo bei den Special Olympics World Games vertreten. Schwerhörige und gehörlose Menschen nehmen national in der Regel an den Veranstaltungen der Judoka ohne Behinderung teil, international gibt es die Deaflympics.

Darüber hinaus kann mit nahezu jeder Form der körperlichen Einschränkung Judo betrieben werden. Grundsätzlich gilt auch hier das klassische Regelwerk, allerdings mit einigen Anpassungen. Der Deutsche Judo-Bund hat hierzu eine spezielle Prüfungsordnung für Menschen mit Behinderung entwickelt, welche die Gürtelprüfung für stehfähige und nicht-stehfähige Judoka unterscheidet. Neben dem sportlichen Aspekt schult Judo auch soziale Kompetenzen wie Selbstbeherrschung, Achtung vor dem Gegner, Respekt und Hilfsbereitschaft.

So macht's allen Spaß

Mit einfachen Anpassungen, unter anderem mit Blick auf Trainings- und Wettkampfinhalte, finden alle Spaß am Judo. Vor allem für Menschen mit geistiger Behinderung gilt es, die Komplexität der geforderten Aufgaben zu reduzieren. Auch der Umgang mit der eigenen Kraft und Stärke muss gezielt trainiert werden. Deshalb wird im ID-Judo häufig auf Würge- und Hebeltechniken verzichtet, um Verletzungen zu vermeiden. Gerade für die genannte Zielgruppe, aber auch für sehbehinderte und blinde Judoka bieten sich Trainingspartner*innen an, die durch zusätzliche Erklärungen und Bewegungsvorbilder das Erlernen bestimmter Techniken erleichtern.

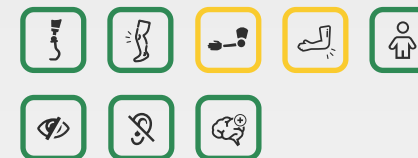
Wegen des ausgeprägten Körperkontakts ist Judo eine ideale Sportart für sehbehinderte und blinde Menschen. Aufgrund der fehlenden visuellen Kontaktaufnahme dürfen sich diese Judoka zur besseren Orientierung bereits vor Kampfbeginn am Anzug greifen. Auch Menschen mit Einschränkungen der unteren Extremitäten finden durch wenige Anpassungen schnell Spaß am Sport. Besonders für diese Zielgruppe ist jedoch eine ausreichende Mobilität im Schulterbereich wichtig. Nicht-stehfähige Judoka kämpfen in der Regel am Boden. Allerdings ist auch mit Rollstuhl die Demonstration bestimmter Wurf- und Hebeltechniken möglich, wobei sich Rollstuhlsportler*innen dabei mit stehfähigen Judoka messen. Dafür reicht der Alltagsrollstuhl aus. Anstelle des Vollkontaktkampfes treten einige Ersatztechniken, die individuell an die Bewegungsmöglichkeiten der Sportler*innen angepasst werden sollten.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Am weitesten verbreitete Kampfsportart mit Würfen, Haltegriffen, Würge- und Hebeltechniken
- ➔ Judo ist japanisch und bedeutet „Der sanfte Weg“
- ➔ Spezielle Prüfungsordnung für Menschen mit Behinderung
- ➔ An den Paralympics können sehbehinderte und blinde Judoka teilnehmen

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Für das inklusive Judotraining im Verein werden lediglich die klassischen judospezifischen Trainingsutensilien benötigt. Judokas tragen einen speziellen Anzug bestehend aus einer weißen Hose und einer Jacke (im Wettkampf auch in Blau). Die Jacke wird durch den farbigen Gürtel (Graduierungssystem) gehalten. Es wird grundsätzlich barfuß trainiert.

Aus Sicherheitsgründen werden im Judotraining Matten als Unterlage genutzt, um bei Wurf- oder Falltechniken Verletzungen zu vermeiden. Hilfreich für die Trainingsgestaltung, vor allem in der Anleitung von Sportler*innen mit geistiger Behinderung, sind vielfältige Materialien, die das Begreifen und das Erleben verbessern. Dazu zählen bspw. Kleinmaterialien wie Seile, Bänder, Keulen und Reifen, die in fast jeder Sporthalle zu finden sind.



Kanu

Gut zu wissen

Kanu ist ein Oberbegriff für Wassersportgeräte, die aus eigener Muskelkraft mit Paddeln und Blick voraus fortbewegt werden. Im Gegensatz zum Rudern – hier sitzen die Sportler*innen entgegen der Fahrtrichtung – besteht keine feste Verbindung zwischen Paddel und Boot. Der Oberbegriff Kanu gliedert sich in zwei Bootstypen: Kajak und Kanadier. Beide unterscheiden sich vor allem in ihrer Ausführung und anhand der Paddel voneinander. Aufgrund der besonderen Bauweise wird im Kajak sitzend gepaddelt, unter Verwendung eines Doppelpaddels. Demgegenüber bewegt man sich im Kanadier sitzend oder kniend mit einem Stechpaddel fort. Im Gegensatz zum Kajak, das nur im Einer, Zweier oder Vierer gefahren wird, werden Kanadier für bis zu acht Personen gebaut. Eine weitere Form des Kanus ist das Drachenboot, in dem 16 bis 20 Sportler*innen gleichzeitig Platz finden.

Bei den Paralympics werden derzeit Wettkämpfe in zwei Bootsklassen – dem Einzelkajak und im Auslegerkanu Va'a, dem Kanadier der Para Kanut*innen – nach angepassten Regeln in festen Bahnen über eine Distanz von 200 Meter ausgetragen. Ergänzend zu den klassischen wett-kampfsportlichen Disziplinen haben sich außerdem zahlreiche Freizeitsportdisziplinen wie das Kanuwandern oder das Drachenbootfahren entwickelt.

So macht's allen Spaß

Mit wenigen Anpassungen findet nahezu jeder Spaß am Kanusport oder dem Kanufahren als Freizeitbeschäftigung. Gerade für den Einstieg in die Sportart oder zur besonderen Unterstützung empfiehlt sich der Start im Zweier mit einer weiteren erfahrenen Person. Diese Konstellation ermöglicht auch sehbehinderten und blinden Sportler*innen den

Zugang zur Sportart. Für Sportler*innen mit verminderter Griffkraft gibt es spezielle Handschuhe oder Stulpen, die beim Greifen der Paddel unterstützen. Für Rollstuhlsportler*innen ist es wichtig, dass die Uferzone rollstuhlgerecht und gut befestigt ist. Durch Einstiegshilfen, wie bspw. Transfertischen, wird Menschen mit Einschränkungen der unteren Extremitäten der Einstieg ins Boot erleichtert.

Gerade bei dieser Zielgruppe muss bereits während des Einstiegs auf eine stabile Sitzposition im Boot geachtet werden. Zudem ist es wichtig, dass die Kraft des Paddelschlags aus dem Oberkörper vollständig umgesetzt werden kann. Um die typische Paddelbewegung ausführen zu können, benötigen Kanut*innen ausreichend Beweglichkeit im Schulterbereich.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Entspannte Kanuwanderung, actionreiche Wildwasserfahrten oder spannende Wettkämpfe
- ➔ „Vorwärtsfahrer“
- ➔ Einer-, Zweier-, Vierer- oder Achter-Boote: Mit Kajak oder Kanadier ans Ziel
- ➔ Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich erforderlich

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Für den Trainingseinstieg bieten sich handelsübliche Boote mit hoher Kippstabilität an. Um eine zusätzliche Stabilität zu erreichen, können zudem seitliche Ausleger montiert und bei Bedarf wieder entfernt werden. Bei Menschen mit einer Querschnittslähmung oder eingeschränkter Oberkörpermobilität ist auf eine erhöhte Seiten- und Rückenstabilität zu achten. Diese kann über sogenanntes Fittingmaterial, z. B. Füllschaum, den es im Kanufachhandel zu kaufen gibt, oder über spezielle Sitzpositionierungsschalen erreicht werden. Solche Sitzschalen sorgen nicht nur für Stabilität, sondern auch für eine optimale Kraftübertragung auf das Paddel und bestmögliche Druckverteilung. Ein Stembrett zum Abstellen der Füße sorgt für zusätzlichen Halt. Aus Sicherheitsgründen werden Schwimmwesten getragen. Dabei ist darauf zu achten, dass durch die Schwimmwesten die Bewegungsfähigkeit möglichst wenig beeinträchtigt wird. Der Einstieg ins Boot findet nach Möglichkeit entweder über einen Steg im Wasser oder an Land statt. In diesem Fall kann das Boot bspw. über Rollen ins Wasser gelassen werden, abhängig von der Beschaffenheit des Ufers.



Gut zu wissen

Karate entstand Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan und entwickelte sich aus einer traditionellen asiatischen Kampfkunst. Bestandteil des Kampfsports sind verschiedene Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken, die zusätzlich der Selbstverteidigung dienen. Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: „Kumite“ und „Kata“. Die Disziplin „Kata“ ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken, die ohne Gegner*innen durchgeführt werden.

Bewertet werden diese nach technischer Ausführung, Atmung, Ausdruck und Dynamik. Beim „Kumite“ stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen im Freikampf wertbare Stoß-, Schlag- und Tritttechniken umzusetzen. Verletzungen der Kampfpartner*innen sind entsprechend der Kriterien in aller Regel ausgeschlossen.

Im Karate gibt es ein Graduierungssystem, in dem das technische Können geprüft und mittels verschiedenfarbiger Gürtel eingestuft wird. Da Karate sowohl stehend als auch sitzend ausgeübt werden kann, bietet die Sportart auch für Menschen mit Behinderung viele Möglichkeiten. So hat sich bspw. in der Disziplin Rollstuhlkarate ein eigenes Regelwerk und Wettkampfsystem entwickelt. Für sehbehinderte und blinde Sportler*innen sowie Sportler*innen mit geistiger Behinderung gilt das klassische Regelwerk. Im Wettkampfbereich des Behindertensports wird hier jedoch auf den Freikampf verzichtet.

So macht's allen Spaß

Die individuellen Anpassungen der Karate-Techniken an die Bedürfnisse der einzelnen Sportler*innen sorgen dafür, dass alle schnell Spaß an der Sportart finden. Sollten einzelne Techniken nicht ausgeführt werden können, treten an diese Stelle Ersatztechniken. Im Rollstuhlkarate werden bspw. die Fußtechniken durch Armtechniken ersetzt. Wichtig ist jedoch, dass entweder der Einsatz der oberen oder der unteren Extremitäten möglich ist.

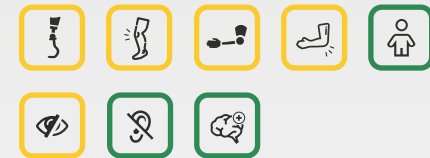
Um für Chancengleichheit im Wettkampf zu sorgen, werden je nach Beeinträchtigung Zusatzpunkte vergeben. So erhalten z. B. blinde Sportler*innen mehr Zusatzpunkte als Sportler*innen mit Sehbehinderung. Zum Erlernen der richtigen Technik und zur Orientierung im Raum eignen sich für diese Zielgruppe feste, aufeinander eingespielte Trainingspartner*innen als Unterstützung. Zusätzlich dazu können die Trainer*innen durch taktile Hilfestellung das Techniklernen unterstützen.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Bestandteil des Kampfsports sind Schlag-, Stoß-, Tritt-, Block- sowie Fußfegetechniken
- ➔ Wörtlich übersetzt bedeutet Karate „leere Hand“
- ➔ Zwei Wettkampfdisziplinen: „Kata“ (Technik) und „Kumite“ (Zweikampf)
- ➔ Rollstuhlkarate mit eigenem Regelwerk

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Das inklusive Karatetraining wird mit gängigem Equipment durchgeführt. Alle Karateka benötigen zunächst einen Karate-Anzug (Karate-Gi), bestehend aus Hose und Jacke, die an der Hüfte durch den Graduierungsgürtel gehalten wird. Weitere Schutzausrüstung wie Protektoren oder Mundschutz sind nicht notwendig. Beim Rollstuhlkarate kommen auf Wettkampfebene zum Teil spezielle, dynamischere Sportrollstühle zum Einsatz, für den Einstieg in die Sportart ist ein Alltagsrollstuhl ausreichend.

Das Tragen von Prothesen ist bei der Demonstration der „Kata“ erlaubt, Sportprothesen sind dafür nicht zwingend erforderlich. Auch die Wahl des richtigen Untergrunds spielt beim Karatetraining eine wichtige Rolle. Für den klassischen Freikampf sind Matten empfehlenswert, da sie beim Einsatz von Wurftechniken vor Verletzungen schützen. „Kata“ wird meist auf dem Hallenboden gezeigt, so dass auch für Rollstuhlsportler*innen eine optimale Fortbewegung garantiert ist.



KegeIn

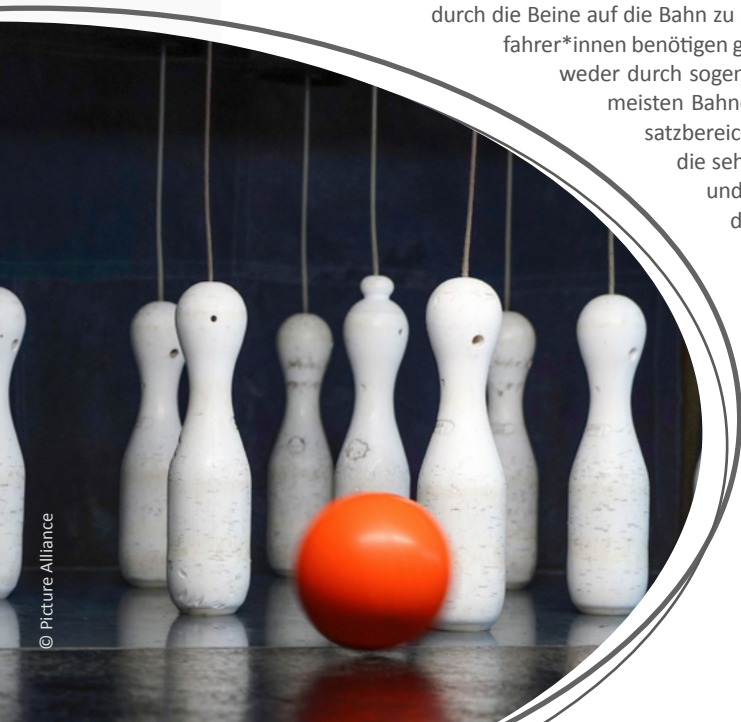
Gut zu wissen

In der Präzisionssportart KegeIn geht es darum, mit einem kontrollierten Schwung eine Kugel ins Rollen zu bringen, um möglichst viele der insgesamt neun Kegel umzuwerfen. Diese sind am anderen Ende einer glatten Bahn in Form einer Raute aufgestellt. Abweichend von dieser Regel gibt es Varianten, bei denen es das Ziel ist, bestimmte Konstellationen von Kegeln, sogenannte Kegelbilder, zu werfen. Gekegelt wird einzeln, paarweise oder in (gemischten) Teams. In Deutschland wird unterteilt in die drei Bahnarten Classic-, Bohle- oder Scherenbahn, die sich sowohl durch ihre Beschaffenheit als auch durch ihre Form leicht voneinander unterscheiden. Die Kugel hat einen Standarddurchmesser von 160 Millimetern und wiegt ungefähr 2,85 Kilogramm. Im Jugendbereich wird mit einer 140 Millimeter großen und 1,9 Kilogramm schweren Kugel gespielt. Außerhalb des Wettkampfsports können je nach Möglichkeiten und Vorlieben auch Kegeln mit anderen Größen und Gewichten verwendet werden.

Im Bereich des Sports von Menschen mit Behinderung finden auf Bohle- und Scherenbahnen Wettkämpfe im nationalen Ligabetrieb bis zu den Deutschen Meisterschaften statt. Auf Classicbahnen gibt es darüber hinaus auch Europameisterschaften für sehbehinderte und blinde Sportler*innen.

So macht's allen Spaß

Da im Sitzen oder Stehen gekegelt wird, finden mit nur wenigen Anpassungen alle Spaß am Sport. Um die Komplexität gerade für Trainingsanfänger*innen oder Menschen mit einer Gehbehinderung mit Blick auf die Wurfbewegung zu reduzieren, ist es möglich, den Wurf zu jeder Zeit ohne Anlauf auszuführen. Als zusätzliche Unterstützung kann die Kegelschiene, je nach Beeinträchtigung des Rumpfes und der oberen Extremität, zum Einsatz kommen. Eine Möglichkeit gerade für sehbehinderte und blinde Kegler*innen ist es, aus dem Stand zu starten und die Kugel breitbeinig mit einem Unterschwung durch die Beine auf die Bahn zu schicken. Sehbehinderte und blinde Menschen sowie Rollstuhlfahrer*innen benötigen ggf. Unterstützung beim Anreichen der Kugel. Dies geschieht entweder durch sogenannte Kugelzureicher*innen oder die Übungsleiter*innen. Die meisten Bahnen besitzen aufgrund ihrer Bauweise rechts und links des Aufsatzbereiches leichte, für den Laien kaum zu bemerkende Auskerbungen, die sehbehinderte und blinde Menschen bei der taktilen Orientierung und richtigen Positionierung unterstützen können. Zusätzlich dazu darf diese Zielgruppe zur besseren Positionierung (national) eine U-förmige dünne Schablone benutzen, auf der die Füße rechts und links der Bahn positioniert werden, wobei die Öffnung der Schablone nach vorne zur Bahn gerichtet ist. Anpassungen können auch im Regelwerk vorgenommen werden. So ist es bei den Bohle- und Scherenbahnen normalerweise üblich, in eine vorgeschriebene Gasse zu kegeIn. Der damit verbundene Gassenzwang – ein Wurf in die falsche Gasse würde als Fehlwurf gewertet – entfällt bei Rollstuhlsportler*innen sowie bei sehbehinderten und blinden Menschen, so dass immer auf alle neun Kegel gespielt wird. Anpassungen im Regelwerk lassen sich ebenso bei Menschen mit geistiger Behinderung umsetzen.



© Picture Alliance



AUF EINEN BLICK

- ➔ Grundstellung, Kugelhaltung, Schrittlänge, Handstellung beim Abwurf – die richtige Technik bringt den Erfolg
- ➔ Wird im Einzel, im Doppel oder in (gemischten) Teams gespielt
- ➔ Kann im Stehen oder mit Rollstuhl gespielt werden
- ➔ Eng verwandt mit der Sportart Bowling

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Bahnen und Equipment unterscheiden sich nicht vom klassischen Material. Voraussetzung ist jedoch, dass ein kontrollierter Armschwung durchgeführt werden kann. Sollte das nicht möglich sein, gibt es bspw. spezielle Kegelschienen, die vor allem bei Rollstuhlfahrer*innen zum Einsatz kommen können. Damit lässt sich die Kugel durch spezifisches Ausrichten auch ohne Schwungbewegung mittig in die Bahn leiten. Diese Schienen werden mit der einen Seite auf den Schultern der Sportler*innen abgelegt und liegen mit der anderen Seite auf dem Boden. Für den Wettkampfbereich sind diese allerdings nicht zugelassen. Träger*innen von Prothesen können mit Alltagsprothese kegeIn. Bei sehbehinderten Menschen wird häufig dünnes Krepp- oder Klebeband eingesetzt, das für Orientierung auf der Bahn sorgt. So kann bspw. der optimale Aufsetzpunkt der Kugel markiert werden. Es ist allerdings darauf zu achten, dass durch das Klebeband der Lauf der Kugel nicht beeinflusst wird und es sich wieder rückstandslos entfernen lässt.



Gut zu wissen

Klettern hat sich in der jüngeren Vergangenheit zu einer Trendsportart entwickelt, die im Abenteuer- und Erlebnissport einen festen Platz eingenommen hat. Ausgeübt wird die Sportart am Felsen oder in der Halle in unterschiedlichen Varianten. Zumeist werden bestimmte Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchklettert.

Sowohl in Kletterhallen als auch im Freien wird zwischen den zwei gängigsten Arten von Kletterwänden unterschieden: Boulder- und Toprope-Wände.

Merkmal von Boulder-Wänden ist, dass ohne Sicherung in geringen Höhen geklettert wird. Dadurch kann ohne Verletzungsgefahr von der Wand abgesprungen werden. Zusätzliche Sicherheit bieten Matten auf dem Boden. An den höheren Toprope-Wänden wird mit Seilsicherung geklettert, die üblicherweise von einer zweiten, geschulten Person übernommen wird.

So macht's allen Spaß

Zur Variation der Schwierigkeit eignen sich in der Neigung verstellbare Kletterwände besonders gut. Der Schwierigkeitsgrad wird zusätzlich über die gewählte Route und die Anzahl der Griffe und Tritte reguliert. Knieschoner verhindern Schürfwunden, die man sich beim engen Kontakt mit der Kletterwand zuziehen kann. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität der unteren Extremitäten oder geringer Beinkraft sowie für Menschen mit geringer Griffkraft gibt es spezielle Schienensysteme am Kletterschuh bzw. für die Hände. Dies sorgt für einen besseren Stand und besseren Halt an der Wand.

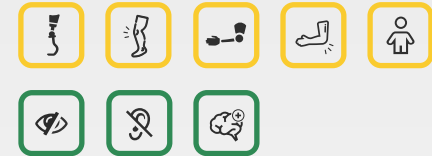
Für zusätzliche Sicherheit und Stabilität kann eine zweite Person sorgen, die unmittelbar unter oder neben den Sportler*innen klettert und Hilfestellung geben kann. Menschen mit Beinprothese können in der Regel problemlos mit dieser klettern. Für sehbehinderte und blinde Sportler*innen gibt es spezielle Leitsysteme und Griffe. Das Leitsystem wird unter dem klassischen Klettergriff in Form einer Scheibe montiert. Auf diesen Scheiben lässt sich zum einen die aktuelle Kletterroute ertasten, zum anderen geben sie die Richtung vor, in der sich die nächsten Griffe und Tritte befinden. Alternativ dazu können Griffe aus unterschiedlichen Natursteinen zur besseren Orientierung eingesetzt werden. Aufgrund der Haptik unterschiedlicher Steine lassen sich damit individuelle Routen gestalten, die von allen Sportler*innen genutzt werden können. Ersetzt werden können diese Vorkehrungen auch durch die stetige Kommunikation mit einer weiteren Person, die (ggf. per Headset) Anweisungen geben kann.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Hoch hinaus oder in Absprunghöhe: Top-Rope oder Bouldern
- ➔ Technik, Beweglichkeit, Balance und ein „starker Kopf“
- ➔ Am Fels oder in der Kletterhalle
- ➔ Vielfältige Sicherungsmöglichkeiten durch zusätzliche Hilfsmittel (z. B. Brustgurte, Flaschenzüge, Seilaufbauten)

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Klettern kann mit wenigen Hilfsmitteln inklusiv im Verein oder in der Kletterhalle angeboten werden. Benötigt wird das gängige Kletterequipment wie Seile, Gurte, Helme und Sicherungen.

Brustgurte sorgen für mehr Stabilität der Kletternden und bieten vor allem Menschen mit eingeschränkter Oberkörperstabilität zusätzliche Sicherheit. Spezielle Seilaufbauten, wie bspw. Interventionsseile und Flaschenzüge, können unterstützend eingesetzt werden. Interventionsseile dienen dazu, die Kletternden im Notfall schnell erreichen zu können.

Flaschenzüge bieten vor allem Menschen mit Einschränkung der unteren Extremitäten und wenig Beinkraft eine Hilfestellung. Für diese Zielgruppe bieten sich auch zusätzliche Beinschlaufen an, die eine Unterstützung der Beinbewegung ermöglichen.



Leichtathletik

Gut zu wissen

Die Sportart Leichtathletik umfasst mehrere Individualdisziplinen und Mannschaftswettbewerbe aus den Bereichen Laufen, Springen (Track Events) und Werfen (Field Events). Durch die Vielfalt an Disziplinen, von denen einige sowohl stehend als auch sitzend ausgeübt werden können, bietet die Leichtathletik auch für Menschen mit Behinderung zahlreiche Möglichkeiten.

Im Wettkampfbetrieb gibt es zusätzlich zum Regelwerk des internationalen Leichtathletikverbandes Modifizierungen, welche die Richtlinien zu Hilfsmitteln, Prothesennutzung und Anpassungen von Sportgeräten und Sportanlagen sowie weitere Adaptationen zur Umsetzung der Para Leichtathletik umfassen. In der Para Leichtathletik sind nicht alle Teildisziplinen des olympischen Sports vertreten. Bspw. finden keine Gehwettbewerbe, Hürden- und Hindernisläufe sowie kein Stabhochsprung, Mehrkampf und Hammerwurf statt. Anstelle des Hammerwurfs tritt der Keulenwurf. Zusätzlich dazu wird das paralympische Sportangebot durch die Disziplin Race Running (RR) erweitert, die sich an Menschen mit zerebralen Bewegungsstörungen und eingeschränktem Gleichgewichtssinn richtet.

So macht's allen Spaß

Durch die zahlreichen Disziplinen und unterschiedlichen Anpassungsmöglichkeiten lässt sich Leichtathletiktraining auch in heterogenen Gruppen gut umsetzen, so dass alle Spaß am Sport finden. So können die Wurf- und Laufdisziplinen bspw. im Stehen oder Sitzen ausgeübt werden und sind deshalb auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit im Bereich der unteren Extremitäten geeignet. Für die Wurfdisziplinen sollte eine gute Funktion im Schulterbereich und oberen Rücken vorhanden sein. Sportler*innen mit Amputationen finden an nahezu allen Disziplinen Spaß, wobei je nach Anforderung spezielle Sportprothesen für die unteren Extremitäten notwendig sind. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen starten

in den Laufdisziplinen mit einem Guide, mit dem sie über ein elastisches Band am Handgelenk jederzeit in Verbindung stehen. Dabei darf der Guide die Sportler*innen weder ziehen noch schieben. Bei den Sprung- und Wurfdisziplinen gibt es sogenannte „Caller“, die über Zuruf als akustische Orientierungshilfe agieren und zusätzlich Anweisungen geben können (z. B. Signal zum korrekten Absprung). Die Guides sorgen auch im Trainingsalltag für Unterstützung im Bewegungs- und Techniklernen und können so bspw. auch bei Menschen mit geistiger Behinderung unterstützen. Diese sind vor allem im Trainingsbetrieb auf besondere Unterstützung angewiesen. Während der Wettkämpfe ist für Menschen mit geistiger Behinderung allerdings keine Hilfe von außen zugelassen, weshalb bereits im Training ein gutes Wettkampfmanagement eingeübt werden sollte.

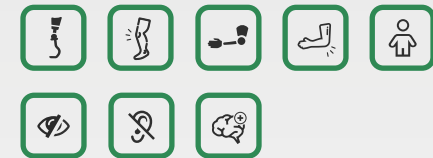
Für schwerhörige und gehörlose Personen sowie Menschen mit geistiger Behinderung gibt es nahezu keine Einschränkungen bei der Wahl der Disziplinen. Kleinwüchsige finden vor allem Spaß an den Technikdisziplinen. Spezifische Anpassungen können in allen Disziplinen vorgenommen werden. Beim Weitsprung ist bspw. neben dem gewöhnlichen Absprung mit Anlauf auch ein Absprung aus dem Stand oder mit einer Gehhilfe sowie der Absprung aus einer Zone möglich, die mehr Spielraum bietet als das Sprungbrett.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schneller, höher, weiter durch Technik, Kraft und Koordination
- ➔ Durch die Vielfalt des Laufens, Springens und Werfens vor allem im Schulsport und beim Erwerb des Deutschen Sportabzeichens weit verbreitet
- ➔ Je nach Behinderungsart sind Sportprothesen, Rennrollstühle oder Wurfstühle erforderlich

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Für alle Wurfdisziplinen, die im Sitzen ausgeübt werden, gibt es eigens entwickelte Wurfstühle mit speziellen Fixierungen. Diese können in bestehenden Anlagen integriert werden. Für den Einstieg in die Sportart genügt ein Alltagsrollstuhl, sofern dieser und die Sportler*innen selbst ausreichend fixiert werden können. Bei leichten Bewegungseinschränkungen können Hocker genutzt werden. Sportler*innen mit Prothese benötigen vor allem in den Lauf- und Sprungdisziplinen Sportprothesen, die an die Bedürfnisse der Sportler*innen und an die Anforderungen der jeweiligen Disziplin angepasst werden sollten. Zusätzlich dazu können auch Orthesen oder klassische Starthilfen (Startblöcke) zum Einsatz kommen. In den Schnellfahrdisziplinen werden dreirädrige Rennrollstühle eingesetzt, die sich durch ihre leichte und dynamische Bauweise auszeichnen. Diese Rennrollstühle und auch Race Bikes ermöglichen Menschen mit Zerebralparese, bestimmten Amputationen oder einer Lähmung die Teilnahme an Lauf- und Sprintwettbewerben.



Gut zu wissen

Auf dem Pferd können Menschen mit und ohne Behinderung aktiv werden und die vielfältigen Disziplinen im Pferdesport gemeinsam ausüben. Das Pferd ist dabei verbindendes Element. Im Bereich des Behindertensports gibt es derzeit fünf Disziplinen des Pferdesports: Para Dressur, Para Fahren, Para Springen, Para Voltigieren und Para Reining.

Der Para Pferdesport erfährt vor allem im Bereich des Breitensports viel Zulauf, darüber hinaus sind auch die Wettkampfstrukturen gut ausgebaut. So finden neben Regelturnieren zusätzlich spezielle Wettbewerbe für Menschen mit Behinderung statt. Bei Turnierteilnahmen wird

in Leistungsklassen – sogenannte Grades – unterschieden, die sich nach der Art

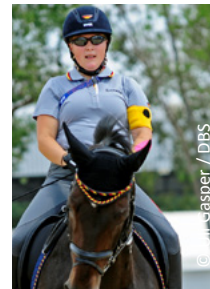
und Schwere der Behinderung sowie der Möglichkeit der Einwirkung auf das Pferd richten. Im Para Dressursport, der derzeit einzigen paralympischen Disziplin, gibt es fünf Grades, die im Wettkampf unterschiedliche und an die Behinderung angepasste Aufgaben gestellt bekommen.

Zu beachten sind die Regelwerke der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) und die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten (DKThR).

So macht's allen Spaß

Den Weg in den inklusiven Pferdesport finden Interessierte entweder über Pferdesportvereine oder Einrichtungen des therapeutischen Reitens. Gerade im Bereich des Breitensports werden zunehmend inklusiver Reitunterricht, Reiterferien und Reitfreizeiten angeboten. Der Übergang von der Therapie in den Sport wird von vielen Einrichtungen gefördert.

Der Sportgesundheitspass gilt im Para Pferdesport als Eintritt in den Turniersport. Mit ihm soll Chancengleichheit erreicht und die Vergleichbarkeit bei Regelwettkämpfen gesichert werden. Grundlage ist eine aktuelle Sportfähigkeitsbescheinigung und eine Klassifizierungsuntersuchung bei autorisierten Ärzt*innen oder Physiotherapeut*innen. Im Sportgesundheitspass sind die Grades der Sportler*innen und die zugelassenen kompensatorischen Hilfsmittel vermerkt. Diese Hilfsmittel sind sowohl bei Regelsportturnieren als auch bei Para Pferdesportturnieren zugelassen. Auch ohne den Sportgesundheitspass kann man an sportlichen Wettbewerben teilnehmen, dann allerdings ohne den Einsatz spezieller Hilfsmittel. Der Sportgesundheitspass ist Bestandteil der Leistungs- und Prüfungsordnung (LPO) sowie der Wettbewerbsordnung für den Breitensport (WBO) der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN). Wichtige Voraussetzung für den Para Pferdesport ist ein stabiler Sitz. Die kompensatorischen Hilfsmittel können zwar unterstützend zum Einsatz kommen, eine gewisse Rumpfstabilität ist allerdings erforderlich.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Ein starkes Team: Pferd und Reiter*in
- ➔ Sowohl Leistungssport, Freizeitsport als auch Therapie
- ➔ Stabiler Sitz und Rumpfstabilität erforderlich
- ➔ Unterstützung durch kompensatorische Hilfsmittel möglich (spezielle Zügel, modifizierte Sattel)

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: In allen Pferdesportdisziplinen stehen eine Reihe von standardisierten und individuellen Hilfsmitteln zur Verfügung, die die gemeinsame Ausübung des Sports von Menschen mit und ohne Behinderung sowie die Kommunikation mit dem Pferd ermöglichen bzw. erleichtern. Hier gibt es bspw. spezielle Zügelführungen, Spezialsättel mit Pauschen und geschlossene Steigbügel. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen werden im Dressurreiten von sogenannten „Callern“ unterstützt, die mittels einer abgestimmten Kommunikation für die notwendige Orientierung im Dressurviereck sorgen. Voraussetzung für die Nutzung solcher Hilfsmittel und den Einsatz von Callern im Wettkampf ist die Eintragung in den Sportgesundheitspass. Darüber hinaus können spezielle Aufstiegshilfen wie Rampen oder Lifts im Training und Wettkampf zum Einsatz kommen. Diese gehören bei vielen therapeutischen Einrichtungen bereits zur Ausstattung



Radsport

Gut zu wissen

Im Radsport gibt es zahlreiche Disziplinen, die den Bereichen Straßenradrennsport, Bahnradsport, BMX oder Mountainbike zuzuordnen sind. BMX steht für „Bicycle Motorcross“, eine Disziplin, bei der auf speziellen Fahrrädern verschiedene Tricks ausgeführt werden. Mountainbikes hingegen eignen sich besonders für Geländefahrten abseits befestigter Straßen. Auch im Bereich des Freizeitsports sowie im Behindertensport bietet der Radsport vielfältige Ausübungsmöglichkeiten. Aufgrund unterschiedlicher Fahrradtypen kann der Sport mit nahezu jeder Behinderungsart ausgeübt werden. Ein Vorteil, von dem alle profitieren: Durch das Fahrradfahren werden in besonderem Maße die Kondition, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht verbessert.

So macht's allen Spaß

Durch die individuellen Anpassungen an den Fahrrädern finden alle schnell Spaß am Radsport und das auch bis ins hohe Alter. Voraussetzung ist, dass Sportler*innen entweder die oberen oder unteren Extremitäten aktiv bewegen können. Für Menschen mit einer Amputation bietet häufig das klassische Zweirad optimale Möglichkeiten. Die Montage von Klickpedalen zur Befestigung spezieller Beinprothesen ist für den Trainingseinstieg nicht notwendig, da die Verwendung der Alltagsprothese zunächst ausreicht. In manchen Fällen, gerade bei sehr hohen Amputationen der unteren Extremitäten, ist das Handfahrrad (Handbike) allerdings oft die bessere Wahl. Hier werden die Pedale anstelle der Füße mit den Händen bedient. Optimal geeignet ist das Handbike auch für Menschen mit einer Querschnittslähmung, für Para- und für Tetraplegiker. Entweder kann ein Adaptivbike an den Alltagsrollstuhl montiert werden oder die Sportler*innen entscheiden sich für die andere Version, ein Handbike in Form eines Liegebikes. In einem Liegebike können je nach Trainingsstand auch längere Strecken problemlos zurückgelegt werden, außerdem gibt es ein umfangreiches Wettkampfangebot.

Tetraplegiker, die in ihrer Handfunktion eingeschränkt sind, benötigen spezielle Adapter und Manschetten, damit die Kurbeln bewegt werden können. Im Falle von Lähmungen eines Beins, unkontrollierten Bewegungen der Extremitäten, Cerebralparese oder Störungen der Bewegungskoordination bietet sich ein dreirädriges Rad an. Sehbehinderte und blinde Menschen, aber auch Menschen mit geistiger Behinderung fühlen sich in aller Regel am sichersten auf dem Tandem mit einer weiteren Person, die vorne sitzt und lenkt. Vor allem für Menschen mit Rücken- oder Gleichgewichtsproblemen eignet sich das Liegedreirad (Trike), denn durch die komfortable Liegeposition kommt es selbst auf langen Strecken nicht zu Taubheit in den Händen oder Nackenverspannungen. Gerade bei Trikes, aber auch bei Handbikes ist aufgrund ihrer niedrigen Sitzposition oberhalb der Straße besondere Vorsicht beim Training im Straßenverkehr geboten. Mit Blinklichtern und Fahnen können die Fahrräder für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar gemacht werden. Eine große Unterstützung sind zudem Fahrräder oder Handbikes mit Elektromotor.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Vielfältige Alternativen: Zweirad- oder Dreirad-Räder, Handbikes oder Tandems
- ➔ Ausdauernd und gelenkschonend: Beliebter Freizeit- und Leistungssport
- ➔ Beweglichkeit entweder in den oberen oder unteren Extremitäten erforderlich
- ➔ Sport & Mobilität vereint: Rund 73 Millionen Fahrräder in Deutschland

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Einfach beantwortet: das gewünschte und passende Sportgerät sowie einen Fahrradhelm. Durch die Vielzahl an Fahrradtypen und Disziplinen bietet Radsport nahezu allen Sportler*innen Möglichkeiten der Ausübung. Es gibt Zweirad- und Dreirad-Räder, Handbikes sowie Tandems. Neben den unterschiedlichen Modellen, die im Handel erhältlich sind, lassen sich individuelle Anpassungen vornehmen. So können für Sportler*innen mit Beinprothesen Klickpedale montiert werden, die sich über eine funktionelle Fußplatte direkt mit der Prothese verbinden. Für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit der unteren Extremitäten und Menschen mit unterschiedlicher Beinlänge ist die Montage von Kurbelarmverkürzern und Pedalpendeln sinnvoll, da dadurch der Beuge- bzw. Streckwinkel reduziert wird. Für Sportler*innen mit Arm-Amputation gibt es zusätzlich spezielle Prothesen, die sich fest mit dem Lenker verbinden lassen. Grundsätzlich können Räder bei Arm-Amputation oder -Fehlstellung auch auf den Einhandbetrieb umgebaut werden.



Rudern



So macht's allen Spaß

Je nach Art der Behinderung gibt es verschiedene technische Hilfen zur Fortbewegung mit dem Ruderboot, durch die alle Spaß am Sport finden. Dafür sollte ausreichend Mobilität im Bereich des oberen Rückens, der Arme und der Schultern vorhanden sein. Bei fehlender Stabilität können Festsitze und Gurte helfen. Sowohl für sehbehinderte und blinde Sportler*innen als auch für Menschen mit geistiger Behinderung sind Mehrpersonen-Boote ratsam. Um für einen optimalen Vortrieb zu sorgen, kann es notwendig sein, die Länge der Ruder an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Sportler*innen anzupassen.

Speziell für Menschen mit Arm-Amputation gibt es Prothesen, die das Greifen der Ruder ermöglichen. Nachteil: Das Abdrehen der Ruderblätter ist damit meist nicht möglich. Um Trainingsneulingen anfängliche Unsicherheiten zu nehmen, kann für das Erlernen der richtigen Technik zunächst auch ein Ergometertraining an Land stattfinden.

Das Tragen von Rettungswesten ist grundsätzlich sinnvoll, allerdings nicht allen Sportler*innen uneingeschränkt zu empfehlen. Gerade Rollstuhlsportler*innen sollten sich dazu vorab mit Expert*innen beraten oder sich an den Deutschen Ruderverband wenden.

Gut zu wissen

Rudern ist ein traditionsreicher Wassersport, bei dem es besonders auf Kraft, Ausdauer und Dynamik ankommt. Anders als bspw. beim Kanu wird beim Rudern rückwärtsgefahren.

Abhängig von der Anzahl der rudern Personen gibt es verschiedene Bootsklassen: Einer, Zweier, Vierer und Achter. Gerudert werden kann mit oder ohne Steuermann bzw. Steuerfrau. Darüber hinaus variieren die Bootsklassen je nach Anzahl der eingesetzten Ruder. Unterschieden wird dabei zwischen Skullen – die Sportler*innen haben in jeder Hand ein

Ruder – und Riemen, wobei mit beiden Händen ein größeres Ruder geführt

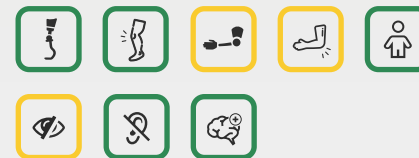
wird. Die Ruderbewegung ist eine fast völlig geführte Bewegung, die durch die Dollen (Verbindung zwischen Ruder und Boot), die Rollbahn und die Ruder vorgegeben wird. Die Sportler*innen haben die Füße in ein Stembrett gestellt und sitzen auf einem Rollstuhl, der mit der Bewegungsausführung auf einem Schienensystem gleitet. Rudern bietet für Menschen mit verschiedenen Behinderungen zahlreiche Möglichkeiten. Die Einteilung in die unterschiedlichen Bootsklassen erfolgt analog zum klassischen Rudern, allerdings wird im Wettkampfsport auf den Start im Achter verzichtet.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Wassersport, der Kraft, Ausdauer sowie Teamgeist und Dynamik verbindet
- ➔ „Rückwärtsfahrer“
- ➔ Einer-, Zweier-, Vierer- oder Achter-Boote mit oder ohne Steuermann/Steuerfrau
- ➔ Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich erforderlich

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Um Menschen mit Behinderung den Rudersport zu ermöglichen, bedarf es in einigen Fällen der Anpassung des Materials. Gerade mit Blick auf Einer- und Zweierboote gibt es spezifische bauliche Veränderungen, die teils auch serienmäßig produziert werden. Ein fester, hoher Sitz sorgt vor allem bei Menschen mit Querschnittslähmungen ebenso für mehr Oberkörperstabilität wie eine feste Sitzschale. Bei Menschen mit Bewegungseinschränkungen der unteren Extremitäten und Amputationen können Orthesen und Sportprothesen zum Einsatz kommen und für mehr Halt und Sicherheit sorgen. Dazu können weitere Optimierungen an den Booten vorgenommen werden: Dollenhöhe und Skulllänge lassen sich an die Bedürfnisse der Sportler*innen anpassen. Für bessere Stabilität und Kippsicherheit können zusätzlich seitliche Auftriebskörper (Schwimmer oder Pontons) am Ausleger des Bootes sorgen, die sich einfach montieren und wieder abnehmen lassen. Je nach Art der Einschränkung sind Einstiegshilfen notwendig.



(Rollstuhl-) Rugby

Gut zu wissen

Die Mannschaftssportart Rugby wird auf einem Rasenfeld in zwei Varianten gespielt – entweder mit sieben oder mit 15 Spieler*innen. Ziel des Spiels ist es, den Ball am Gegner vorbeizutragen, zu werfen oder zu schießen und in der Endzone abzulegen. Aus dem sehr körperbetonten Sport hat sich die kontaktlose Variante Touch Rugby entwickelt. Auch dabei kommt es darauf an, den Rugbyball in der gegnerischen Endzone abzulegen, allerdings ohne dabei von Gegenspieler*innen berührt zu werden. Touch Rugby wird in der Regel auf einem Rasen- oder Sandplatz gespielt, kann aber auch in der Halle ausgetragen werden. Eine weitere dynamische und robuste Variante in der Halle ist Rollstuhlrugby. Gespielt wird mit leicht angepasstem Regelwerk und jeweils vier Spieler*innen in gemischten Teams auf einem Basketballfeld. Ziel ist es, den Ball, der gepasst, gedribbelt oder auf dem Schoß transportiert werden darf, in die gegnerische Endzone zu bringen, ohne dass der Gegner zuvor in Ballbesitz gerät. Harte Rollstuhlkontakte sind erlaubt, Körperkontakte werden mit Bestrafung geahndet. Rugbyrollstühle müssen enorme Stabilität aufweisen, um den Tacklings standzuhalten, gleichzeitig aber auch schnell und wendig sein. Dabei unterscheidet man je nach Bauweise zwischen Offensiv- und Defensivrollstühlen. Offensivrollstühle besitzen abgerundete Stoßdämpfer (Wings), die vor gegnerischen Abwehraktionen schützen sollen. Defensivrollstühle sind hingegen mit einem speziellen Vorbau ausgestattet, mit dem sie sich in anderen Rollstühlen verhasen können, um diese am Weiterfahren zu hindern. Alle Rollstühle sind zusätzlich mit einem Kippschutz ausgestattet.

So macht's allen Spaß

Durch die unterschiedlichen Anpassungsformen finden alle Spaß an den verschiedenen Rugby-Varianten. Gerade bei Trainingsanfänger*innen kann eine Anpassung der Feldgröße, Spieleranzahl, Spielzeit oder Ballgröße in allen Varianten für zusätzliche Vereinfachung sorgen. Für Menschen mit geistiger Behinderung stellt Touch Rugby eine gute Alternative zum körperbetonten klassischen Rugby dar. Für Erleichterung kann dabei eine Spielbegleitung sorgen. Die Aufgabe besteht darin, die Sportler*innen während des Spiels zu unterstützen und einzelne Aktionen wie das Fangen oder Werfen des Balls zu übernehmen, ohne darüber hinaus in den Spielverlauf einzugreifen. Für Chancengleichheit im Rollstuhlrugby sorgt ein ausgeklügeltes Klassifizierungssystem.

Je nach Art der Behinderung werden Punkte an die Sportler*innen vergeben: Je höher die Punktzahl, desto geringer die Einschränkung hinsichtlich der sportartspezifischen Fähigkeiten. So darf jede Mannschaft bei nationalen Wettkämpfen nach Addition aller Spieler*innen eine Maximalpunktzahl von sieben Punkten auf dem Feld nicht überschreiten.

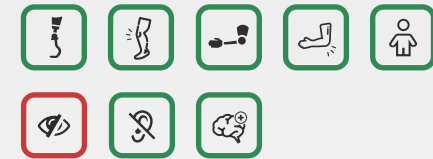
Durch Anpassungen im Regelwerk ist diese Sportart besonders attraktiv für Menschen mit Querschnittslähmung, Tetraplegie, Spastiken, Muskeldystrophie, Dismelien und Amputationen. Für die Teilnahme am Wettkampfbetrieb ist eine Einschränkung an mindestens drei Gliedmaßen vorgeschrieben. Voraussetzung ist, dass die Sportler*innen ihren Rollstuhl eigenständig bewegen können.



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Respekt und Fairplay: Gentlemen-Sport trotz körperbetontem Spiel
- ⊕ Ball darf nur nach hinten geworfen werden, nicht nach vorne
- ⊕ Rollstuhlrugby ist die paralympische Variante mit eigenem Regelwerk
- ⊕ Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich erforderlich
- ⊕ Spezielle Sportrollstühle im Rollstuhlrugby notwendig

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Für das inklusive Rugbytraining werden die klassischen Trainingsmaterialien wie Rugbyball und Schutzkleidung benötigt. Der Rugbyball kommt sowohl bei der klassischen Variante als auch beim Touch Rugby zum Einsatz. Im Rollstuhlrugby wird dieser durch einen speziellen, dem Volleyball ähnlichen Ball ersetzt, dessen Oberfläche für mehr Griffbarkeit sorgt. Dieser Effekt wird zusätzlich durch Handschuhe verstärkt. Der körperbetonte Sport schreibt das Tragen eines Zahnschutzes vor, ein Kopfschutz ist optional. Im Rollstuhlrugby ist keine Schutzkleidung vorgeschrieben, da die Sportler*innen durch den Rahmen des Rollstuhls geschützt werden. Alltagsrollstühle eignen sich nicht für den Sport, allerdings kann für den Einstieg optional auch ein Basketballrollstuhl genutzt werden, der ähnliche Voraussetzungen erfüllt.



Schwimmen



Gut zu wissen

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, ob mit oder ohne Behinderung, sollte das Schwimmen erlernen, um sich im Wasser sicher fortbewegen zu können. Im Schwimmsport ist es das Ziel, eine vorgegebene Strecke in kürzester Zeit zurückzulegen. Geschwommen wird entweder in der Halle auf Bahnen von 25 oder 50 Metern Länge oder in offenen Gewässern, dem sogenannten Freiwasser. Dabei können verschiedene Schwimmstile zum Einsatz kommen. Unterschieden wird in Brust-, Rücken-, Schmetterlings- und Kraulschwimmen. Beim Freistil ist jeder Schwimmstil zulässig. Da das Kraulschwimmen allerdings die schnellste Schwimmtechnik ist, werden im Alltag oft beide Begriffe gleichbedeutend verwendet. Der komplexeste und nach dem Kraulen zweitschnellste Stil ist das Schmetterlingsschwimmen.

Für den Behindertensport bietet das Schwimmen zahlreiche Möglichkeiten sowohl im Wettkampf als auch im freizeitsportlichen Bereich. Menschen mit Behinderung schätzen die physikalischen Eigenschaften des Wassers, da es in der Regel, unabhängig von der Art der Behinderung, eine Fortbewegung ohne Hilfsmittel ermöglicht und somit spannende und neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet.

So macht's allen Spaß

Ist die Wassergewöhnung erfolgt, lassen sich die unterschiedlichen Schwimmstile gut an die Voraussetzungen von Menschen mit Behinderung anpassen. Je nach Art der Behinderung eignet sich zum Erlernen das Brust- oder Rückenschwimmen. Oftmals stellt Brustschwimmen den bevorzugten Schwimmstil dar, weil der Kopf über der Wasseroberfläche gehalten werden kann und man in Schwimmrichtung blickt. Demgegenüber steht das Rückenschwimmen, welches speziell bei Einschränkungen der unteren Extremitäten Vorteile bietet. Gerade für Trainingsneulinge und zum Erlernen der optimalen Technik sind Kurzbahnen (25 Meter) besonders geeignet. Bodenkontakt im Becken sorgt für zusätzliche Sicherheit.

Für Menschen mit Amputation gilt: Schwimmen ist sowohl mit Arm- als auch mit Bein-Amputation möglich. Zusätzlich dazu gibt es auch spezielle wasserfeste Schwimmprothesen, die für den Wettkampfbereich allerdings unzulässig sind. Mit Blick auf den Wettkampfsport gibt es bspw. beim Start mehrere Varianten: Die Sportler*innen können je nach individuellen Möglichkeiten entweder stehend vom Startblock, sitzend vom Beckenrand oder aus dem Wasser starten. Erfolgt der Start direkt aus dem Wasser, muss mindestens ein Körperteil den Beckenrand berühren. Sollte dies nicht möglich sein, ist Unterstützung durch eine zusätzliche Person (Haltehilfe) zulässig.

Bei der Planung der Trainingsfläche sollte grundsätzlich berücksichtigt werden, dass sich für das inklusive Training die Randbahnen anbieten, da diese gut erreichbar sind und einen schnellen Ein- und Ausstieg ermöglichen. Bei sehbehinderten und blinden Schwimmer*innen sollte hingegen auf den Mittelbahnen trainiert werden, da die Beckenwände zu Verletzungen führen können. Zur Orientierung sind Leinen ratsam. Bei Sprüngen ins Wasser sollte stets eine Aufsichtsperson hinzugezogen werden. Im Wendebereich und im Ziel können sehbehinderte und blinde Schwimmer*innen durch Assistent*innen – sogenannte „Tapper“ – unterstützt werden, die durch eine kurze Berührung auf das nahende Beckenende hinweisen.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Schweben, gleiten, tauchen: Freiheit im Wasser
- ➔ Vorteile des Wassers nutzen: ermöglicht in der Regel eine Fortbewegung ohne Hilfsmittel und somit neue Bewegungsmöglichkeiten
- ➔ Neben dem Start im Stehen ist auch ein sitzender oder hockender Start vom Startblock sowie ein Start aus dem Wasser möglich

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Neben der Badebekleidung können Trainingsutensilien wie Schwimmbrett, Pullbuoy, Kickboard, Flossen, Paddles und Schnorchel eingesetzt werden. Für einige Schwimmer*innen bieten sich Einstiegshilfen oder spezielle Lifts an, die einen problemlosen Zugang zum Becken ermöglichen. Allerdings kann bspw. auch eine passende Matte über dem Beckenrand den Einstieg erleichtern.

Mit Hubböden lässt sich die Beckentiefe regulieren. Dies ermöglicht individuelle Anpassungen an die Bedürfnisse der Trainingsgruppe. Für optimale Bedingungen sorgt zusätzlich ein Bodenbelag, der die Rutschgefahr vermindert. So können bspw. auch nachträglich Rutschhemmungen an Treppenstufen und Einstiegsbereich angebracht werden.



Ski alpin

Gut zu wissen

Der alpine Skisport lässt sich in die Disziplinen Slalom, Riesenslalom, Super-G, Super-Kombination und Abfahrt unterteilen. Allesamt haben das Ziel, einen vorgegebenen Kurs auf einer Skipiste in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren, unterscheiden sich jedoch vor allem in der Länge der Strecke, der Anzahl der zu umfahrenden Tore und dem Streckenverlauf. Auch bei Menschen mit Behinderung erfreut sich der alpine Schneesport großer Beliebtheit. Im Wettkampfbereich wird zwischen den Kategorien sitzend, stehend und sehbehindert differenziert. Im Freizeitbereich entwickelt sich die Sportart ebenfalls immer mehr zum Trend. Viele Skischulen bieten bereits spezielle Kurse an, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen von Menschen mit Behinderung. Der alpine Skisport kann mit nahezu jeder Behinderungsart betrieben werden.

So macht's allen Spaß

Sehbehinderte und blinde Sportler*innen greifen auf das klassische Material zurück. Gefahren wird gemeinsam mit einem geschulten Guide, der mit Kommandos oder per Headset Fahrhinweise geben kann. Menschen mit einer Amputation der oberen Extremitäten oder eingeschränkter Armfunktion fahren ebenfalls mit gängigem Equipment, auch Skifahren mit nur einem Skistock ist möglich. Krück-Ski können vor allem bei Menschen mit Amputation eines Beines für zusätzliche Stabilität sorgen. Diese ähneln klassischen Skistöcken, sind allerdings an der Unterseite mit kleinen Skiern versehen, die für mehr Stabilität sorgen. Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit der unteren Extremitäten oder mit Querschnittslähmung finden außerdem Spaß am Mono-Skifahren. Erforderlich für das Fahren mit dem Mono-Skigerät ist eine gute Rumpfstabilität sowie ausreichend Beweglichkeit und Funktion des oberen Rückens und der Arme. Vor allem für Menschen mit Cerebral-, Tetra- oder Hemiparese ist sowohl das Dual-Ski- als auch das Bi-Skigerät geeignet. Das Dual-Skigerät bietet durch die Stoßdämpfer besonderen Komfort und eignet sich auch zum Freeriden im Tiefschnee. Mono- und Dual-Skigeräte können von den Sportler*innen selbstständig bedient werden. Ge-

lenkt werden beide Varianten mit dem eigenen Körpergewicht. Das Dual-Skigerät kann zudem auch durch eine Begleitperson geführt werden, beim Bi-Skigerät ist eine Begleitperson stets erforderlich. Auf Wettkampfebene kommen nur Mono-Skigeräte zum Einsatz. Dual- und Bi-Skigeräte eignen sich vor allem zum Erlernen der richtigen Technik und für Menschen, denen ein selbständiges Fahren mit dem Mono-Skigerät nicht möglich ist.

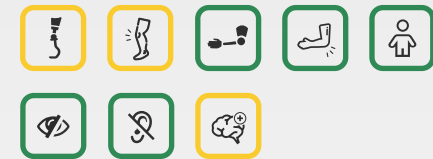
Neben dem passenden Sportgerät kommt es auch auf die Wahl des richtigen Skigebiets an. Es gilt: Nicht jedes Skigebiet ist für Menschen mit Behinderung gleichermaßen geeignet. Für Menschen mit Amputationen und für Sportler*innen mit Sehbehinderung gibt es nahezu keine Einschränkung. Bei Sportler*innen mit Sitz-Ski muss jedoch bedacht werden, dass sie nicht immer alle Gondel- und Sessellifte nutzen können, da diese oftmals nicht barrierefrei sind. Schleppliftfahren ist in der Regel mit etwas Übung oder mit einer Begleitperson möglich.



AUF EINEN BLICK

- ➊ Geschwindigkeit, Kraft und Präzision: Selbst im Sitzen mit bis zu 130 km/h die Piste hinunter
- ➋ Beinhaltet die Disziplinen Abfahrt, Super G, Riesenslalom und Slalom
- ➌ Mono-, Dual- und Bi-Ski als Sitzvarianten sowie Skikrücken als Unterstützung möglich
- ➍ Sechs Ski-Hallen in Deutschland: Ski-Spaß nicht nur in den Bergen

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Entscheidend ist vor allem die Wahl des Sportgeräts und geeigneter Skier. Grundsätzlich kommen entweder klassische Ski oder verschiedene Varianten im Sitzen zum Einsatz. Für eine bessere Balance können zusätzlich Krück-Ski hinzugenommen werden (siehe „So macht's allen Spaß“).

Bei den Varianten im Sitzen wird zwischen Mono-, Dual- und Bi-Skigerät unterschieden. Diese müssen jeweils an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Das Mono-Skigerät besteht aus einer Sitzschale, individuell regulierbaren Stoßdämpfern und einer herkömmlichen Skibindung, an der ein Ski befestigt wird. Dazu werden zwei verkürzte Krück-Ski eingesetzt, die mit Klettband an den Unterarmen der Athlet*innen fixiert werden. Dual-Ski bedeutet, dass dieser an der Unterseite mit zwei Skiern ausgestattet ist. Das Bi-Skigerät unterscheidet sich davon vom Aufbau her nicht wesentlich, bietet durch eine niedrigere Sitzposition dafür mehr Stabilität und Sicherheit.



Gut zu wissen

Ski nordisch umfasst die Wintersportdisziplinen Skilanglauf, Skispringen und die nordische Kombination als Verbund aus beidem. Biathlon gilt als eigene Disziplin bestehend aus Langlauf und einem integrierten Schießwettbewerb. Im Bereich des Behindertensports liegt der Fokus vor allem auf Skilanglauf und Biathlon. Dabei werden die Wettkämpfe anhand der zurückzulegenden Strecke und ihrer Startform unterschieden.

Beim Biathlon wird je nach Wettbewerb im Liegen oder Stehen geschossen. Die Entfernung zur Scheibe, ihre Größe und die Anzahl der Schüsse kann dabei variieren. Das Verfehlen der Scheibe zieht allerdings stets eine Sanktion in Form von Strafminuten oder Strafrunden nach sich. Zudem können beide Wintersportarten im Sitzen oder Stehen ausgetragen werden. Um im Wettkampf für Chancengleichheit zu sorgen, gibt es im Behindertensport ein Faktorsystem, das den Sportler*innen, je nach Art ihrer Beeinträchtigung, einen Zeitvorteil verschafft.

So macht's allen Spaß

Durch die zuvor beschriebenen Anpassungen des Materials finden alle schnell Spaß am Langlauf und am Biathlon. Um für sehbehinderte und blinde Sportler*innen sowie auch Trainingsanfänger*innen den Schwierigkeitsgrad beim Schießen zu regulieren, kann die Größe der Scheibe verändert werden. Auf der Loipe werden sie von einem Guide unterstützt. Dieser befindet sich etwa zwei bis drei Meter vor den sehbehinderten und blinden Sportler*innen und damit in Hördistanz, um über verschiedene Kommandos Fahrhinweise geben zu können und auf nahende Kurven, Anstiege oder Abfahrten vorzubereiten. Sportler*innen mit einer Amputation oder Bewegungseinschränkung der oberen Extremitäten verwenden zwar das klassische Equipment, benötigen beim Schießen jedoch unter Umständen einen Federständer als Waffenaufgabe. Dieses Hilfsmittel kann dann zum Einsatz kommen, wenn das Gewehr nicht aus eigener Kraft gehalten werden kann. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität im Bereich der unteren Extremitäten sowie Personen mit Querschnittslähmung oder Amputation bieten Langlaufschlitten eine gute Alternative zu den klassischen Skiern. Allerdings erfordert das Handling eine gute Rumpfstabilität und Beweglichkeit im oberen Rücken. Bei dieser Zielgruppe spielt zusätzlich die Wahl der richtigen Loipe eine Rolle, da mit dem Langlaufschlitten nicht jede Loipe gleichermaßen gut befahren werden kann. In der Regel eignen sich besonders blaue Loipen mit wenig Anstieg und Gefälle.



© Ralf Kuckuck / DBS-Akademie



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Skilanglauf, Skispringen und Biathlon
- ⊕ Wird je nach Disziplin im Einzel oder als Staffel ausgeübt
- ⊕ Kann im Stehen oder mit Sitzschlitten ausgeführt werden

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Die inklusive Umsetzung des nordischen Ski- und Biathlonsports im Verein erfordert zunächst alle klassischen Materialien wie Skier, Stöcke und Biathlonwaffen. Stark gehbehinderte Sportler*innen oder Rollstuhlfahrer*innen starten mit einem speziellen Sitzschlitten. Dieser ist speziell für den Langlauf konzipiert und besteht aus einem Sitz, einem leichten Aluminiumrahmen (ggf. mit einer Vorrichtung zum Abstellen der Beine) sowie Fixiergurten und herkömmlichen Skibindungen, an denen Langlaufski befestigt werden. Die Rückenlehne und der Winkel des Sitzes lassen sich individuell an die Bedürfnisse der Sportler*innen anpassen. Sportgeräte, die im Wettkampf zum Einsatz kommen, sind deutlich dynamischer und unterscheiden sich leicht in ihrem Aufbau. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen benötigen für die Schießdisziplinen spezielle Waffenaufbauten. Hierbei wird über ein Infrarotsystem ein Akustiksignal erzeugt, das immer höher wird, je weiter sich der Gewehrlauf dem Mittelpunkt der Scheibe nähert.



Snowboard

Gut zu wissen

Beim Snowboarden gleiten die Sportler*innen Pisten hinab, überwinden Hindernisse oder zeigen bei hohen Sprüngen und Tricks ihr Können. Dabei wird zwischen Freestyle, Alpin und Snowboardcross unterschieden. Beim Freestyle kommt es vor allem auf Kreativität und Schwierigkeit bei den Tricks an. Bei den alpinen Wettbewerben im Parallel-Slalom oder Riesenslalom entscheiden Geschwindigkeit und Technik über den Sieg.

Diese beiden Faktoren sind auch beim Snowboardcross entscheidend. Hier treten jeweils vier Sportler*innen gleichzeitig in Ausscheiderennen auf einer mit Hindernissen (z. B. Steilkurven, Sprünge oder Bodenwellen) präparierten Strecke gegeneinander an. Im Behindertensport feierte Snowboarden 2014 Premiere bei den Paralympics. Auf paralympischer Wettkampfebene gibt es die beiden Disziplinen Snowboardcross und Banked-Slalom. Der Snowboardcross unterscheidet sich dabei nicht wesentlich vom klassischen Wettbewerb, allerdings wird in der Qualifikation zunächst alleine gestartet und es finden keine Ausscheiderennen statt.

Beim Banked-Slalom absolvieren alle Sportler*innen einen Slalomparcours jeweils drei Mal alleine, wobei nur der schnellste Lauf in die Wertung geht. Größter Unterschied zu den klassischen alpinen Disziplinen ist hierbei der Parcours, der hauptsächlich aus Steilkurven und natürlichen Unebenheiten besteht und damit dem des Snowboardcross ähnelt.

So macht's allen Spaß

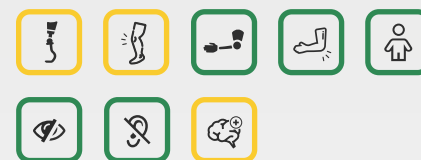
Wichtige Voraussetzung fürs Snowboarden ist, dass die Sportler*innen in der Lage sind, den Sport im Stehen auszuüben. Anders als im Skisport gibt es bislang keine Möglichkeit, sitzend Snowboard zu fahren. Generell spielt das Erlernen von individuell optimalen Fahrtechniken eine entscheidende Rolle, die durchaus unterschiedlich sein können. Snowboarden verlangt einen guten Gleichgewichtssinn, weshalb auch bei Sportler*innen mit einer Hörbehinderung teilweise individuelle Anpassungen an der Technik vorgenommen werden müssen. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen fahren mit einem Guide. Gearbeitet wird hierbei mit akustischen Signalen und Kommandos. Auch Menschen mit geistiger Behinderung finden Spaß am Snowboardfahren. Dabei sollte viel mit Bewegungsvorbildern bzw. Bewegungshilfen praktiziert werden und die jeweiligen Trainingsinhalte in ihrer Komplexität angepasst werden. Snowboardfahrer*innen sind in der Regel in der Wahl des Skigebiets und des Skilifts nicht eingeschränkt. Sessellifte bieten gerade für Anfänger*innen Erleichterung, aber auch das Schleppliftfahren ist mit ein wenig Übung gut möglich.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Snowboardcross, Race und Freestyle: Atemberaubende Wintersportart mit Geschwindigkeit, Tricks und Sprüngen
- ➔ Lifestyle, Kreativität und Technik
- ➔ Guter Gleichgewichtssinn erforderlich
- ➔ Kann nur im Stehen ausgeübt werden

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Grundsätzlich wird im Trainings- und Wettkampfbetrieb mit dem klassischen Material gestartet. Bretter und Bindungen sollten im Allgemeinen an die jeweiligen Sportler*innen angepasst werden. Menschen mit Beinprothesen müssen möglicherweise an den Snowboardschuhen zusätzliche Veränderungen vornehmen. Dabei wird in der Regel keine spezielle Sportprothese benötigt. Hinsichtlich der Bewegungsübertragung ist dafür allerdings eine bewegliche Alltagsprothese (hydraulisches oder elektronisches Knie- bzw. Fußgelenk) notwendig. Bei Sportler*innen mit Lähmungen oder Amputationen im Bereich der oberen Extremitäten oder Lähmungen der unteren Extremitäten sowie bei zerebralen Bewegungsstörungen bedarf es keiner speziellen Hilfsmittel. Zusätzlich kann es bei Lähmungen im Bereich der oberen Extremitäten für Erleichterung sorgen, wenn die betroffenen Gliedmaßen am Körper fixiert werden. Grundsätzlich gilt eine Pflicht zum Tragen von Helmen und Rückenprotektoren, weitere Schutzkleidung ist nicht notwendig.



Gut zu wissen

Die Disziplinen der Präzisions-sportart Sportschießen unterscheiden sich je nach gewählter Sportwaffe, Distanz zur Zielscheibe und deren Durchmesser sowie je nach Schießposition, Schussanzahl und Zeitlimit. Sportschütz*innen können zudem zwischen verschiedenen Gewehr- und Pistolendisziplinen wählen. Unabhängig davon wird in der Regel auf schwarze runde Zielscheiben geschossen, die in zehn Ringe unterteilt sind.

Dabei gilt: Je näher der Treffer am Mittelpunkt platziert ist, umso mehr Ringe erhält man. Gewonnen hat, wer am Ende des Wettkampfes die meisten Ringe erzielt hat. Daneben gibt es auch Disziplinen, bei denen nicht auf eine feststehende Zielscheibe, sondern auf spezielle Wurfscheiben geschossen wird. Die Schießposition variiert zwischen stehend, sitzend oder liegend, weshalb der Sport auch für Menschen mit Behinderung sehr gut geeignet ist. Sportschießen ist bereits im Jugendalter möglich, wobei sicherheitsbedingt Lichtsportwaffen zum Einsatz kommen.

So macht's allen Spaß

Durch die individuelle Anpassung der Sportwaffen und unterschiedliche Schießpositionen lässt sich der Schießsport einfach inklusiv umsetzen. Ein sogenannter Hilfsmittelausweis, der nach der Klassifizierung vom Deutschen Schützenbund ausgestellt wird, ermöglicht mit den dort eingetragenen und für den Wettkampf zugelassenen Hilfsmitteln, dass sich Sportschütz*innen mit und ohne Behinderung ohne Regeländerung miteinander messen können.

Menschen mit eingeschränkter Mobilität der unteren Extremitäten können neben den genannten sitzenden Optionen auch im Liegen schießen. Bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität im Bereich der oberen Extremitäten, aber auch bei Trainingsanfänger*innen können auf Federn gelagerte Ständer oder sogenannte Schießschlingen unterstützend als Sportwaffenaufgabe zum Einsatz kommen. Dadurch muss die Sportwaffe nicht aus eigener Kraft gehalten werden.

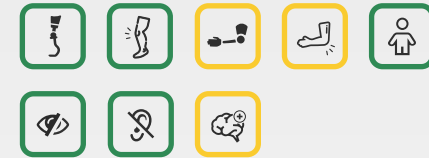
Für sehbehinderte und blinde Sportler*innen gibt es spezielle Sportwaffenaufbauten, die einen immer heller werdenden Summton ausgeben, je näher man dem Mittelpunkt der Zielscheibe kommt. Damit ermöglichen sie ein Schießen nach Gehör. Angepasste Schießbrillen können bei Menschen mit schwach ausgeprägter Sehbehinderung unterstützen. Für Menschen mit Amputationen oder Einschränkungen der oberen Extremitäten gibt es spezielle Auslösemechanismen, die auch ohne Finger bedient werden können. Es darf zudem in allen Fällen Hilfe beim Laden der Sportwaffe in Anspruch genommen werden. Menschen mit geistiger Behinderung üben den Sport nur mit Lichtsportwaffen aus.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Pistolen- und Gewehrdisziplinen: Ruhe, Konzentration und Präzision erforderlich
- ➔ Feststehende Zielscheiben oder spezielle Wurfscheiben
- ➔ Die Schütz*innen können stehend, sitzend oder liegend schießen
- ➔ Für Luftdruckwaffen gilt ein Mindestalter von zwölf Jahren, jüngere Schütz*innen schießen mit Lichtsportwaffen

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Jeder Schützenverein verfügt in der Regel über ein Repertoire an Sportwaffen, die für den Trainingsbetrieb genutzt werden können. Für Trainingsneulinge ist es zudem vorteilhaft, wenn der Verein mit Blick auf die Gewehrdisziplinen leihweise Schießkleidung zur Verfügung stellt. Diese besteht unter anderem aus Schießjacke und -hose, Kopfbedeckung und Blende. Außerdem ist das Tragen eines Gehörschutzes verpflichtend. Im Bereich des Behindertensports gibt es zusätzlich spezielle Hilfsmittel und Gewehraufbauten, die auch für den allgemeinen Wettkampfbetrieb zugelassen sind (siehe „So macht's allen Spaß“). Zudem lassen sich die Sportwaffen baulich so verändern, dass sie den individuellen Bedürfnissen der Sportschütz*innen gerecht werden. Rollstuhlsportler*innen schießen im Alltagsrollstuhl, auch Hocker sind als Hilfsmittel zugelassen. Je nach Grad der Mobilität sind Rückenlehnen in unterschiedlicher Höhe erlaubt, die für zusätzliche Stabilität sorgen. Auch das Schießen mit Prothese ist zulässig.



Taekwondo

Gut zu wissen

Taekwondo ist ein traditioneller koreanischer Kampfsport, bei dem die Selbstverteidigung durch den Einsatz des eigenen Körpers im Vordergrund steht. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Wörtern „Tae“ (Fuß), „Kwon“ (Faust) und „Do“ (Weg). „Tae“ und „Kwon“ beschreiben die Fuß- und Fausttechniken, die bedeutender Bestandteil der Sportart sind. „Do“ bezieht sich auf die persönliche Entwicklung der Sportler*innen im Trainingsverlauf. Hier geht es um Aspekte wie Geduld, Respekt, Willenskraft und Selbstdisziplin. Taekwondo ist sehr vielfältig und wird thematisch in den Schwerpunkten Grundschole, Formenlauf, Vollkontaktzweikampf, kontaktlosen Partnerübungen und Selbstverteidigung trainiert. Zusätzlich dazu gibt es den Bruchtest – das Zerschlagen verschiedener Materialien wie z. B. Holzbretter oder Ziegel. Um für faire Bedingungen zu sorgen, werden die Sportler*innen im Zweikampf in Gewichtsklassen eingeteilt. Zudem gibt es ein Graduierungssystem, welches das aktuelle Können mittels unterschiedlich farbiger Gürtel abbildet. Für Menschen mit Behinderung bietet Taekwondo zahlreiche Möglichkeiten, sowohl im Zweikampf als auch im Bereich der Technik. So kann Taekwondo entweder stehend oder auch sitzend mit Rollstuhl ausgeübt werden. Die Deutsche Taekwondo Union hat speziell für den Behindertensport Anpassungen an Regelwerk und Prüfungsordnung vorgenommen.

So macht's allen Spaß

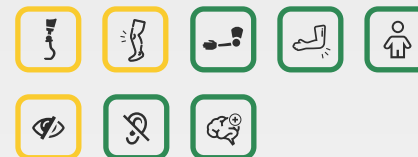
Durch individuelle Anpassungen in der Technikausführung und einer angepassten Prüfungsordnung finden alle Spaß an Taekwondo. Den Sportler*innen ist es möglich, bei den Prüfungsinhalten der Gürtelprüfung individuell zwischen einer Technikprüfung oder dem Zweikampf zu wählen. Somit kann die Prüfung an die individuellen Fähigkeiten der Prüflinge angepasst werden. Im Rollstuhlsport wird auf den Einsatz von Fußstechniken verzichtet. Aus diesem Grund sollte allerdings ausreichend Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich vorhanden sein. Auch Sportler*innen mit einer Sehbehinderung finden mit leichten Anpassungen schnell Spaß an Taekwondo. Bei dieser Zielgruppe sowie auch bei Menschen mit einer geistigen Behinderung wird in der Prüfung aus Sicherheitsgründen auf die Disziplin „Hosinsul“, die Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe, verzichtet. Nach Möglichkeit sollten diese Sportler*innen immer mit den gleichen Trainingspartner*innen trainieren, damit aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe eingeübt werden können. Im Training und Wettkampf kommt es besonders bei sehbehinderten und blinden Sportler*innen auf die richtige Kommunikation an. So wird bspw. die Kampfbereitschaft im Einschrittkampf, einer Vorstufe des Vollkontaktkampfes, durch Zuruf signalisiert.



AUF EINEN BLICK

- ➔ „Tae“ (Fuß) und „Kwon“ (Faust) beschreiben die Fuß- und Fausttechniken, die bedeutender Bestandteil der Sportart sind
- ➔ „Do“ (Weg) bezeichnet die persönliche Entwicklung, Geduld, Respekt, Willenskraft und Selbstdisziplin
- ➔ Zwei Wettkampfdisziplinen: Technik und Zweikampf
- ➔ Eigenes Regelwerk für Rollstuhlsportler*innen

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Alle Sportler*innen benötigen einen klassischen weißen Trainingsanzug (Dobok) mit entsprechendem Graduierungsgürtel. Für den Zweikampf brauchen die Sportler*innen zusätzliche Schutzausrüstung wie bspw. einen Schienbein-, Mund- oder Kopfschutz. Während des Trainingsbetriebs können zusätzliche Schutzwesten durch den Verein gestellt werden. Rollstuhlsportler*innen trainieren mit Alltagsrollstuhl. Für mehr Stabilität im Rollstuhl kann ein zusätzlicher Beckengurt oder eine höhere Rückenlehne sorgen. Taekwondo wird in der Regel – abgesehen vom Vollkontaktkampf – ohne Unterlage auf dem Hallenboden trainiert, so wird vor allem Rollstuhlsportler*innen die Fortbewegung bspw. beim Formenlauf erleichtert. Das Tragen einer Prothese ist in allen Technikdisziplinen erlaubt. Im Vollkontaktkampf sind Prothesen aufgrund des erhöhten Verletzungsrisikos hingegen nicht zugelassen, wobei die Ausübung auch ohne Prothese, zumindest im Bereich der oberen Extremitäten, durchaus möglich ist.



© Picture Alliance

Gut zu wissen

Tanzen beschreibt verschiedene Arten der rhythmischen Bewegung zur Musik. Es existieren zahlreiche verschiedene Disziplinen und Tanzstile, wie bspw. Standard- und Lateintänze, Jazz-Dance sowie Show- und Steptanz. Unterschieden werden alle Arten nach der Anzahl der Tänzer*innen in Einzel-, Paar- oder Gruppentänze – so auch der Rollstuhltanz.

Beim Rollstuhltanzsport bewegen die Tänzer*innen ihren Rollstuhl rhythmisch durch Anrollen, Abstoppen, Vor- und Rückwärtstanzen, durch unterschiedlich schnelle Drehungen und den Einsatz verschiedener Kopf-, Arm- und Schulter- bzw. Oberkörperrotationen. Ein Rollstuhltanzpaar kann sowohl aus Rollstuhlfahrer*innen und Fußgänger*innen (Kombi-Tanzen) als auch aus zwei Rollstuhltänzer*innen bestehen (Duotanzen). Viele Bewegungsabläufe und Figuren basieren auf den Grundlagen des klassischen Tanzes oder moderner Tanzformen. Diese werden allerdings in einigen Punkten modifiziert und an die Bewegungen mit Rollstuhl angepasst. Neben dem Rollstuhltanzsport gibt es spezielle Angebote für sehbehinderte und blinde, schwerhörige und gehörlose Personen sowie für Menschen mit geistiger Behinderung, Demenz und Parkinson.

So macht's allen Spaß

Durch einfache Anpassungen der Tanzschritte und Choreografien an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Sportler*innen kann mit nahezu jeder Art der Behinderung getanzt werden. Beim Rollstuhltanzsport bleibt bspw. die Grundtechnik mit ihrem jeweiligen Rhythmus erhalten. Dieser Rhythmus wird dabei hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper umgesetzt, weshalb eine gute Beweglichkeit in diesem Bereich notwendig ist. Beim Kombi-Tanzen gibt es für die stehenden Tänzer*innen keine Veränderungen im Tanzstil. Die Führung kann dabei sowohl von den Rollstuhlsportler*innen als auch von den Fußgänger*innen übernommen werden. Bei Trainingsanfänger*innen mit Rollstuhl ist es jedoch oftmals einfacher, wenn sie zunächst geführt werden.

Sehbehinderte und blinde Tänzer*innen können beim Paartanz entweder von sehenden Tanzpartner*innen geführt werden oder selbst die Führung übernehmen. Konstellationen aus zwei sehbehinderten oder blinden Sportler*innen sind ebenfalls möglich. Die Orientierung im Raum erfolgt dabei vor allem über den Schall der Musik. Auch schwerhörige und gehörlose Menschen finden Spaß am Tanzsport, wenn sie Musik sprichwörtlich fühlen können. Das gelingt vor allem durch Musik mit tiefen Frequenzen. Über die Schwingung des Bodens und des Körpers können die Sportler*innen den Rhythmus aufnehmen. Deshalb eignen sich vor allem Stilrichtungen mit tieffrequenter Musik, wie z. B. der Hip-Hop-Tanz. Bei Menschen mit geistiger Behinderung können unter anderem eine Verlangsamung des ursprünglichen Rhythmus sowie Anpassungen in der Choreografie für Erleichterung sorgen.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Elegant, rhythmisch, gefühlvoll oder kreativ, wild und ausgelassen: Verschiedene Tanzstile zu jeder Art von Musik
- ➔ Einzel-, Paar- oder Gruppentänze mit oder ohne Rollstuhl
- ➔ Für Alt und Jung als Therapie, Breiten- oder Leistungssport – Tanzen für Alle

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Tanzen kann einfach inklusiv im Sportverein umgesetzt werden, da zunächst nichts weiter benötigt wird als die dem Tanzstil entsprechende Musik und eine ausreichend große Tanzfläche. Menschen mit Prothesen können problemlos mit Alltagsprothese tanzen. Bei Rollstuhlsportler*innen genügt zum Einstieg der Alltagsrollstuhl den Anforderungen. Im Wettkampfbereich können auch spezielle, dynamischere Aktivrollstühle mit leicht angewinkelten Rädern und Sportbereifung zum Einsatz kommen.

Das Tanzen mit Elektrorollstuhl ist ebenfalls möglich. Generell spielt im Tanzsport zusätzlich der Untergrund eine wichtige Rolle. Vor allem für Rollstuhlsportler*innen bietet ein Parkett- oder Laminatboden beste Voraussetzungen, aber auch ein fester Hallenboden ist geeignet.



(Rollstuhl-) Tennis

Gut zu wissen

Tennis zählt zu den Rückschlagspielen und wird entweder im Einzel oder Doppel in Damen-, Herren- oder Mixed-Teams gespielt. Das rechteckige Spielfeld misst eine Gesamtlänge von 23,77 Meter und wird durch ein Netz in zwei Hälften unterteilt. Im Einzel ist das Spielfeld 8,23 Meter breit, im Doppel 10,97 Meter. Gespielt wird entweder in der Halle oder im Freien auf feinem Sand, Teppichboden, Kunststoffgranulat, Rasen, Kunstrasen oder Hartplatz. Im Tennis gibt es verschiedene Disziplinen für Menschen mit Behinderung. Die wohl bekannteste Variante ist Rollstuhltennis. Die einzige Modifikation dieser Variante im Vergleich zu den offiziellen Regeln des Weltverbandes (ITF) ist, dass der Ball zwei Mal aufspringen darf. Für Menschen mit einer zusätzlichen Einschränkung der oberen Extremitäten gibt es zudem die „Quad-Tennis“-Startklasse. Hierbei kann der Schläger mit Tape an der Hand befestigt werden. Eine weitere Disziplin ist das Blindentennis, bei der sich die Feld- und Schlägergröße sowie die Häufigkeit des Ballaufspringens nach dem Grad der Sehbeeinträchtigung richten. Weitere Kategorien bilden das Gehörlosentennis und Tennis für Menschen mit geistiger Behinderung. Beides wird nach offiziellem Regelwerk ohne Modifikationen gespielt. Zusätzlich dazu sind im Mannschaftspielbetrieb des Deutschen Tennis Bundes (DTB) auch inklusive Mannschaften zugelassen.

So macht's allen Spaß

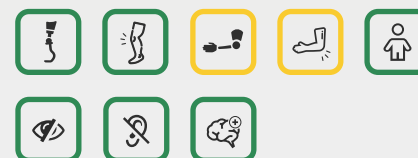
Eine gewisse Funktion im oberen Rücken und im Schulterbereich sollte vorhanden sein, um Spaß am Tennis zu haben. Bei Rollstuhltennisspieler*innen ist aufgrund der schnellen, dynamischen Bewegungen auf eine ausreichende Fixierung im Rollstuhl zu achten. Auch die Wahl des Untergrunds spielt für diese Zielgruppe eine entscheidende Rolle. Je ebener und härter der Platz, desto einfacher ist die Fortbewegung. Auch für Menschen mit Amputationen der unteren Extremitäten ist Rollstuhltennis eine optimale Sportart. Im Blindentennis spielt die taktile Vermittlung und effiziente Kommunikation eine entscheidende Rolle. So muss z. B. vor jedem Aufschlag abgefragt werden, ob der Rückschläger bereit ist. Der Aspekt Kommunikation ist auch bei Sportler*innen im Gehörlosentennis – etwa durch Lippenlesen, Gebärden oder das Vereinbaren pragmatischer Zeichen – essenziell. Kürzere Schläger, druckreduzierte Bälle und eine Verringerung der Spielfeldgröße können vor allem bei Trainingsanfänger*innen und bei Menschen mit geistiger Behinderung für Vereinfachung und weniger Komplexität sorgen. Vor allem bei dieser Zielgruppe kann ein Doppelpartner für die notwendige Unterstützung auf dem Feld sorgen, um den Spielfluss und damit auch den Spaß am Sport für alle aufrecht zu erhalten. Prinzipiell sind den Sportler*innen bei der Wahl der Doppelpartner*innen im Trainingsbetrieb keine Grenzen gesetzt. So sind auch Spiele im Doppel mit Rollstuhlsportler*innen und Fußgänger*innen möglich.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Das bisher längste Tennismatch dauerte über elf Stunden, das kürzeste nur 25 Minuten
- ➔ Wird im Einzel oder Doppel gespielt
- ➔ Rollstuhltennis ist die paralympische Variante mit eigenem Regelwerk
- ➔ Beweglichkeit im Schlagarm und oberen Rücken notwendig

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Im Rollstuhltennis wird ein Sportrollstuhl mit Kippschutz empfohlen, da dieser deutlich dynamischere und wendigere Fahrmanöver erlaubt. Für den Einstieg genügt allerdings ein Alltagsrollstuhl, wenn dieser mit einem Kippschutz ausgestattet ist. Rollstuhltennis kann auf allen Plätzen gespielt werden, ohne dass dadurch Schäden am Platz verursacht werden. Blindentennis wird mit speziellen Bällen gespielt. Diese deutlich leichteren und etwas größeren Schaumbälle sind gut hörbar, da sie mit rasselnden Metallstiften gefüllt sind. Mit dem Fuß fühlbare Linien dienen zusätzlich zur Orientierung und können mit einfachen Hilfsmitteln selbst hergestellt werden. So kann bspw. eine Schnur mit Klebeband auf der bereits vorhandenen Linie befestigt werden. Auf Teppichboden eignet sich Klettband. Bei eingeschränkter Armfunktion oder nicht ausreichender Griffkraft besteht die Möglichkeit, den Schläger mit Tape oder Klett an Arm zu befestigen. Auch können Anpassungen an Schlägern und Bällen vorgenommen werden.



© Binh Truong / DBS

Gut zu wissen

Tischtennis ist eine schnelle Rückschlagsportart, die im Einzel, im Doppel oder in gemischten Teams gespielt wird. Das Ziel besteht darin, in zwei Gewinnsätzen Punkte zu sammeln, indem man mit einer geschickten Spielweise Fehler der Gegner*innen provoziert und dabei eigene Fehler vermeidet. Tischtennis kann entweder stehend oder mit Rollstuhl gespielt werden. Im Bereich des Rollstuhlsports gibt es wenige Anpassungen mit Blick auf das internationale Regelwerk, bspw. bei der Schlagreihenfolge im Doppel und beim Aufschlag.

Zusätzlich dazu haben sich aus dem Tischtennis die Disziplinen Polybat und Showdown entwickelt, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung abgestimmt sind. Beim Polybat wird das Netz entfernt und an den Tischseiten Holzbanden angebracht. Die Spieler*innen rollen mit einem speziellen Holzschläger einen Ball über den Tisch. Ziel ist es, den Ball über die gegnerische Stirnseite zu befördern. Diese Variante ist für Menschen mit starker Bewegungseinschränkung konzipiert, für die das Ausführen einer Schlagbewegung nur schwer möglich ist.

Ähnlich funktioniert Showdown, das speziell für Menschen mit einer Sehbehinderung entwickelt wurde. Da der leichte Tischtennisball in der Flugphase kaum hörbar ist, wird er beim Showdown durch einen rasselnden Ball ersetzt. Dieser muss mit einem Holzschläger unter einer vertikalen Mittelbande durchgeschoben werden, mit dem Ziel, eine Aussparung am anderen Ende des Tischtennistisches zu treffen.

So macht's allen Spaß

Am inklusiven Tischtennissport finden alle schnell Spaß, nicht zuletzt wegen der vielfältigen Anpassungsmöglichkeiten. Durch individuelle Schlagtechniken ist das Spiel auch mit eingeschränkter Rumpf-, Schulter- und Armfunktion möglich. Generell erfordert und fördert Tischtennis eine gute Auge-Hand-Koordination. Um diese zu schulen und die Schlagtechnik zu optimieren, können Methoden zum Einsatz kommen, die das Spiel verlangsamen und die Treffgenauigkeit erhöhen (z. B. größere Schläger oder größere, bzw. langsamere Bälle). Dies kann vor allem bei Menschen mit geistiger Behinderung, aber auch bei Trainingsanfänger*innen für mehr Spaß am Tischtennissport sorgen.



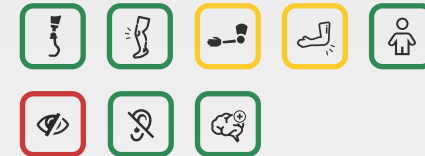
© Picture Alliance



AUF EINEN BLICK

- ⊕ Schnell, spektakulär, kraftvoll: Schmetterbälle erreichen Geschwindigkeiten von bis zu 180 km/h
- ⊕ Wird im Einzel oder Doppel gespielt
- ⊕ Beweglichkeit im Schlagarm und oberen Rücken notwendig
- ⊕ Polybat und Showdown sind Varianten für Menschen mit starker Bewegungseinschränkung bzw. Sehbehinderung

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Um Tischtennis zu spielen, werden zunächst ein Tischtennistisch, Schläger und Bälle benötigt. Ein höhenverstellbarer Tisch bietet Vorteile sowohl für Kleinkindwüchsige als auch für Rollstuhlsportler*innen. Nur wenn der Tisch mit dem Rollstuhl unterfahrbar ist, wird Allen das Spielen kurzer Bälle nah an der Tischkante und nah am Netz möglich. Gespielt wird mit Alltagsrollstuhl. Verschiedene Hilfsmittel wie Netze oder Boxen erleichtern das Einsammeln der Bälle. Ebenfalls eignen sich zusätzlich Ballständer, die das Aufbewahren der Bälle vereinfachen und ein Einsammeln des Balls nicht nach jedem Ballwechsel notwendig machen. Bei Menschen mit Arm-Amputationen und eingeschränkter oder nicht vorhandener Griffkraft besteht die Möglichkeit, den Schläger mit Klettband, einer angefertigten Halterung oder einem speziellen Handschuh am Arm zu befestigen. Menschen mit Beinprothese wird das Tragen einer Sportprothese empfohlen, für den Einstieg ist eine Alltagsprothese allerdings ausreichend.



Triathlon

Gut zu wissen

Die Ausdauersportart Triathlon wird als Mehrkampf in den Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen ausgetragen. Alle drei Disziplinen finden in dieser Reihenfolge unmittelbar hintereinander statt, so dass auch die Wechsel zwischen den Disziplinen Teil des Wettkampfes sind.

Differenziert wird beim Triathlon in unterschiedliche Distanzen: Von der Sprintdistanz mit 750 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und 5 Kilometern Laufen hin zur Langdistanz mit 3,86 Kilometern Schwimmen und 180 Kilometern Radfahren, gefolgt von einem Marathon mit 42,195 Kilometern. Eine Abwandlung des Triathlons stellt der Duathlon dar, bei dem das Schwimmen durch eine weitere Laufdistanz ersetzt wird. Im Behindertensport feierte Para Triathlon 2016 paralympische Premiere. In den einzelnen Teildisziplinen gibt es je nach Behinderung Anpassungen. So absolvieren Rollstuhlsportler*innen nach dem Schwimmen die weiteren Disziplinen mit Handbike und Rennrollstuhl. Stark sehbehinderte und blinde Sportler*innen starten mit Guide.

So macht's allen Spaß

Damit alle Spaß am Triathlon finden, können individuelle Anpassungen entsprechend der jeweiligen Bedürfnisse der Sportler*innen vorgenommen werden. Der Einsatz von Handbike und Rennrollstuhl verlangt von Rollstuhlsportler*innen ausreichend Beweglichkeit im Rumpf und Schulterbereich ab. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen sind während der Schwimm- und Laufdisziplin über ein elastisches Gummiband unter Berücksichtigung eines vorgegebenen maximalen Abstands mit ihrem Guide verbunden. Dabei ist es den Guides allerdings untersagt, unterstützend einzugreifen, in dem sie die Sportler*innen bspw. schieben, ziehen oder stützen. Für alle Sportler*innen sind, je nach Art der Behinderung, ein oder zwei Helfer*innen während des Rennens zugelassen, die beim An- und Ablegen der Prothesen, beim Wechsel auf das Handbike oder den Rennrollstuhl sowie beim

Ablegen wettkampfspezifischer Kleidung (z. B. Neoprenanzug oder Helm) helfen dürfen. Zudem können spezielle Schwimmausstiegshelfer*innen den Sportler*innen beim Übergang vom Wasser in den Radbereich behilflich sein, indem sie bspw. Gehhilfen reichen oder Sportler*innen in den Wechselbereich tragen; erst ab hier sind persönliche Helfer zugelassen.

Beim Para Triathlon wird ausschließlich im Wasser gestartet. Grundsätzlich starten Para Triathlet*innen immer gleichzeitig, allerdings sollten die Sportler*innen aus Sicherheitsgründen möglichst in absteigender Reihenfolge ihrer Startklassen (sehbehinderte und blinde Sportler*innen starten zuerst) ins Wasser gehen. Im kombinierten Wettkampf sollten die Para Triathlet*innen nach den Teilnehmer*innen ohne Behinderung starten. Ein Intervall-Startsystem soll für Chancengleichheit sorgen. Dabei bekommen die Sportler*innen, je nach Behinderung, einen definierten Zeitvorteil gutgeschrieben. Variationen in den Distanzen der einzelnen Disziplinen können den Trainingseinstieg vor allem für Anfänger*innen erleichtern.



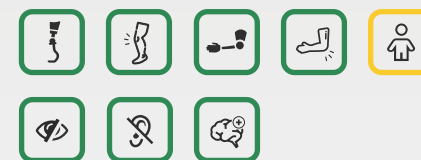
© Picture Alliance



AUF EINEN BLICK

- „Tria“ (drei) und „Athos“ (Wettkampf): Dreiklang aus Schwimmen, Radfahren und Laufen
- Von Sprint-Distanz bis Ironman: Schneller Einstieg mit Spielraum für neue Herausforderungen
- Handbike, Tandem und Rennrollstühle ermöglichen den Sport für Alle

Geeignet für:



VEREINFACHT

Was ihr braucht: Zunächst werden die klassischen Materialien wie Rennrad, Lauf- und Radschuhe, Helm, Schwimmbrille und der Wettkampf-Einteiler benötigt. Das Tragen eines Kälteschutzanzuges auf der Schwimmdistanz ist im Para Triathlon erlaubt und wird bei geringer Wassertemperatur sogar im Regelwerk vorgeschrieben. Für das Radfahren benötigen Rollstuhlsportler*innen ein Handbike. Die Laufdistanz wird mit Rennrollstuhl absolviert. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen gehen auf der Raddistanz mit geschultem Guide und auf einem Tandem an den Start. Sportler*innen mit Amputation ist das Tragen von Arm- und Beinprothesen beim Radfahren erlaubt, so dass sich eine Verbindung zum Fahrrad herstellen lässt. Bei der Laufdistanz sind zusätzlich dazu auch Orthesen, Krücken oder nicht motorisierte Gehhilfen erlaubt. Spezielle Rad- bzw. Laufprothesen sind von Vorteil. Auf der Schwimmdistanz sind keine Hilfsmittel (z. B. Prothesen oder Orthesen) zugelassen, die einen Wettbewerbsvorteil verschaffen können.



Gut zu wissen

Bei der Ballsportart Volleyball stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spieler*innen auf einem 9 x 18 Meter großen Feld gegenüber, das mittig durch ein Netz geteilt wird. Ziel des Spiels ist es, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass er von der gegnerischen Mannschaft nicht mehr regelkonform zurückgespielt werden kann. Die Netzhöhen werden dabei an Geschlecht und Alter angepasst. Im Behindertensport wird zwischen den Varianten Stand- und Sitzvolleyball unterschieden. Die Spielfeldabmessungen, die Netzhöhe und das Spielgerät sind beim Standvolleyball identisch mit dem klassischen Volleyball.

Ebenso ist die Mannschaftsgröße mit sechs Spieler*innen pro Team bei beiden Varianten gleich. Die Unterschiede beim Sitzvolleyball ergeben sich daraus, dass auf dem Hallenboden sitzend gespielt wird und entsprechend das Netz mit einer Höhe von maximal 1,15 Metern bei den Herren bzw. 1,05 Metern bei den Damen deutlich niedriger ist. Zudem ist die Spielfeldgröße mit 10 x 6 Metern geringer. Dadurch ist Sitzvolleyball eine sehr temporeiche Variante, die viel Präzision verlangt.

So macht's allen Spaß

Die Veränderung von Netzhöhe und Spielfeldgröße ermöglicht bspw. Kleinwüchsigen oder Menschen mit einer Gehbehinderung den Zugang zur Sportart Standvolleyball. Auch Anpassungen im Regelwerk, wie z. B. die Möglichkeit von Angriffsschlägen aus dem Stand bei verringerter Netzhöhe, sorgen für mehr Chancengleichheit auf dem Spielfeld. Weitere Anpassungen können in der Teamzusammenstellung und der Spieleranzahl auf dem Feld vorgenommen werden. Mehr Spieler*innen bedeuten eine Verringerung der individuellen Laufleistung, was besonders Menschen mit einer Gehbehinderung entgegenkommt. Zudem kann ein größerer Ball eingesetzt werden, wodurch das Spiel verlangsamt und somit vereinfacht wird. Dies sorgt vor allem mit Blick auf Menschen mit geistiger Behinderung und Trainingsanfänger*innen für mehr Spaß am Spiel.

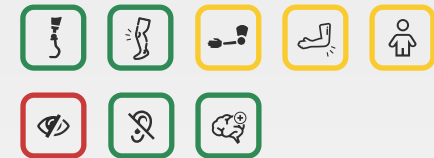
Sowohl Stand- als auch Sitzvolleyball eignet sich für das Zusammenspiel von Menschen mit unterschiedlicher Behinderung und Menschen ohne Behinderung. Beim Standvolleyball können je nach Behinderung spezielle Prothesen verwendet werden, im Bereich des Breitensports ist das Training aber auch mit der Alltagsprothese gut zu bewältigen. Beim Sitzvolleyball werden keine Prothesen benötigt. Da bei dieser Variante eine ausgeprägte Rumpfstabilität notwendig ist, muss bei Menschen mit einer Querschnittslähmung individuell abgestimmt werden, ob die Sportart geeignet ist. Generell lassen sich sowohl Stand- als auch Sitzvolleyball ohne Probleme in das Vereinsangebot aufnehmen oder in bestehende Volleyballstrukturen integrieren.



AUF EINEN BLICK

- ➔ Reaktion, Technik und Taktik: Mit Teamplay punkten
- ➔ Kann im Stehen oder im Sitzen gespielt werden
- ➔ Beweglichkeit im oberen Rücken und im Schulterbereich erforderlich
- ➔ Baggern, Pritschen, Schmetterten: Der Ball wird volley (ohne Bodenkontakt) gespielt
- ➔ Die Variante Sitzvolleyball gehört seit 1980 zum paralympischen Programm

Geeignet für:



VEREINFacht

Was ihr braucht: Die Trainingsvoraussetzungen beim Stand- und Sitzvolleyball gleichen dem klassischen Volleyball. Wichtig ist mit Blick auf Sitzvolleyball, dass sich die verringerte Netzhöhe einstellen lässt. Nicht alle Netzpfeiler lassen sich auch auf Höhen unter 1,50 Meter reduzieren. Zudem gibt es spezielle Sitzvolleyball-Netze, allerdings haben gängige Badminton-Netze ähnliche Maße, so dass die Anschaffung von Spezialnetzen für den Einstieg nicht unbedingt notwendig ist.

JEDER FÄNGT MAL KLEIN AN!

Niko Kappel ist kleinwüchsig. Bei den **Paralympics** in Rio de

Janeiro 2016 wuchs er über sich und seine Konkurrenz hinaus:

Im Alter von **21 Jahren** gewann Niko **Gold im Kugelstoßen.**

Und worauf wartest du?

Starte deinen eigenen Weg unter:

www.parasport.de



Foto: Oliver Kremer, sports.pixolli.com

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

#STARTEDEINENWEG

Startschuss: Wege in den Behindertensport

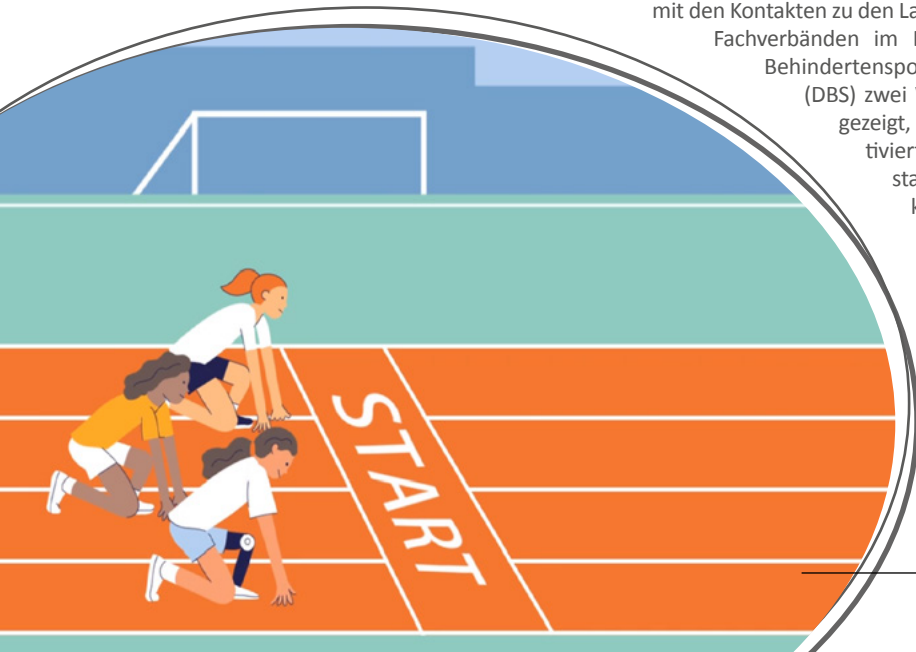
Neugierig geworden?

Die Wege, die Menschen mit Behinderung zum Sport führen, sind genauso vielfältig und unterschiedlich wie ihre späteren sportlichen Laufbahnen. Ob jemand von einer Teilnahme an den Paralympics träumt oder einfach Spaß an Bewegung, Spiel und Sport haben möchte, ist dabei zweitrangig. Wichtig ist, einen Anfang zu machen – sowohl für Menschen mit Behinderung mit ihrer Entscheidung, sportlich aktiv zu werden, als auch für Vereine mit ihrem Entschluss, sich für Menschen mit Behinderung zu öffnen.

Bereit für den Startschuss?

Klassische Sportarten mit Breitensportlicher oder Leistungssportlicher Ausrichtung, Behindertensportarten oder Trendsportarten: Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Teilhabe am Sport für Menschen mit Behinderung, ob in Behindertensportvereinen oder in Gruppen gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung. Oftmals reichen einige einfache Anpassungen aus, so dass verschiedenste Sportarten auch von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen ausgeübt werden können.

Für weitere Informationen über die Möglichkeiten des Sports für Menschen mit Behinderung oder für die Suche nach Angeboten in der Nähe werden im Folgenden mit einem digitalen Para Sportarten-Finder sowie mit den Kontakten zu den Landes- und Fachverbänden im Deutschen Behindertensportverband (DBS) zwei Wege aufgezeigt, um motiviert durchstarten zu können.



Para Sportarten-Finder

Finde deinen Sport unter:
www.parasport.de



Anschaulich & informativ: Digitaler Para Sportarten-Finder

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt – auch der Weg in den Para Sport!

Mit einem digitalen Para Sportarten-Finder unter dem Motto **#StarteDeinenWeg**, den der DBS mithilfe der Förderung des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat entwickelt hat, werden der Facettenreichtum und die Besonderheiten des paralympischen Sports präsentiert – anschaulich und informativ.

Menschen mit Behinderung können auf der interaktiven Online-Plattform unter **www.parasport.de** die mit ihrer Behinderung möglichen paralympischen Einzel- und Mannschaftssportarten finden und kennenlernen. Über animierte Erklärfilme werden die Sportarten anschaulich vorgestellt. Vorbilder des Team Deutschland Paralympics motivieren mit ihren Geschichten, Erfahrungen und Lebenswegen für den Spitzensport und machen Lust auf Para Sport.

Über eine Landkarte mit bundesweiten Terminen können Angebote zur favorisierten Sportart möglichst in der Nähe gefunden werden. Einladungen zu Talent- und Schnuppertagen sowie zu Sportfesten und Probetrainings werden über diese Plattform verbreitet. Interessierte Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, auf der Seite zu stöbern und Neues aus der Welt des Para Sports zu erfahren. Vereinsvertreter*innen sollen informiert und motiviert werden, paralympischen Sport in ihr Vereinsangebot aufzunehmen. Die Vorbilder des Para Sports von morgen können ihren Weg hier beginnen – mit einem ersten Klick.

Zugangswege erklärt (Länge: 2m24s)

Dieses und weitere Videos unter:
www.dbs-npc.de/handbuch-behindertensport.html



Auf kurzem Wege: Die Landes- und Fachverbände im DBS



Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

Mühlstraße 68, 76532 Baden-Baden
Tel.: 07221-39618-0
bbs@bbsbaden.de | www.bbsbaden.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Bayern e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel.: 089-544189-0
sport@bvs-bayern.com | www.bvs-bayern.com



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Berlin e.V.

Hanns-Braun-Straße / Kursistenflügel, 14053 Berlin
Tel.: 030-30833870
info@bsberlin.de | www.bsberlin.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Brandenburg e.V.

Dresdener Straße 18, 03050 Cottbus
Tel.: 0355-48646325
kontakt@bsbrandenburg.de | www.bsbrandenburg.de



Behinderten Sportverband Bremen e.V.

Heinstraße 25-27, 28213 Bremen
Tel.: 0421-2778445
info@behindertensport-bremen.de
www.behindertensport-bremen.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg e.V.

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Tel.: 040-41908155
mail@brs-hamburg.de | www.brs-hamburg.de



Hessischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

Esperantostraße 3, 36037 Fulda
Tel.: 0661-869769-0
geschaefsstelle@hbrs.de | www.hbrs.de



Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Kopernikusstraße 17a, 18057 Rostock
Tel.: 0381-721752
landessportwart@vbrs-mv.de | www.vbrs-mv.de



Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
Tel.: 0511-1268 5101
breitensport@bsn-ev.de | www.bsn-ev.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Tel.: 0203-7174-150
brsnw@brsnw.de | www.brsnw.de

Auf kurzem Wege: Die Landes- und Fachverbände im DBS



Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Parkstraße 7, 56075 Koblenz
Tel.: 0261-973878 0
info@bsv-rlp.de | www.bsv-rlp.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland e.V.

Hermann Neuberger Sportschule 4, 66123 Saarbrücken
Tel.: 0681-3879 225
brs-saarland@t-online.de | www.brs-saarland.de



Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

Goyastraße 2d, 04105 Leipzig
Tel.: 0341-2310660
sbv@behindertensport-sachsen.de
www.behindertensport-sachsen.de



Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt e.V.

Am Steintor 14, 06112 Halle
Tel.: 0345-5170824
info@bssa.de | www.bssa.de



Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband Schleswig-Holstein e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 9, 24837 Schleswig
Tel.: 04621-27689
info@rbsv-sh.de | www.rbsv-sh.de



Thüringer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

August-Röbling-Straße 11, 99091 Erfurt
Tel.: 0361-34 53 800
tbrsv@t-online.de | www.tbrsv.de



Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711-28077620
behindertensport@wbrs-online.net | www.wbrs-online.net



Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Tel.: 0203-7174182
info@rollstuhlsport.de | www.drs.org



Deutscher Schwerhörigen Sport Verband e.V.

Sophie-Charlotten-Straße 23a, 14059 Berlin
Tel.: 030-32602377
info@d-s-s-v.de | www.d-s-s-v.de



Deutscher Behindertensportverband e.V.

Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen
Tel.: 02234-6000-0
info@dbs-npc.de | www.dbs-npc.de

Qualifizierungsmöglichkeiten im Behindertensport

► Qualifikation erklärt (Länge: 2m18s)

Dieses und weitere Videos unter:

www.dbs-npc.de/handbuch-behindertensport.html



Qualifizieren für mehr Teilhabe und Inklusion

In den Strukturen des Deutschen Behindertensportverbands (DBS) werden Ausbildungen in den Bereichen Breiten-, Leistungs-, Rehabilitations- und Präventionssport angeboten. Das Ausbildungssystem ist modular aufgebaut und beginnt mit einem Grundlagenblock, in dem allgemeine Informationen zu Behinderungsarten sowie zum Sport von Menschen mit Behinderung vermittelt werden. Dieser umfasst 90 Lerneinheiten à 45 Minuten. Nach erfolgreicher Teilnahme oder Anerkennung des Grundlagenblocks ist für den abschließenden Lizenzerwerb eine Teilnahme an den Ausbildungen im Bereich des Breiten-, Rehabilitations- oder Leistungssports möglich. Die Ausbildungen der ersten Lizenzstufe umfassen 30 Lerneinheiten (z. B. „Übungsleiter*in C Breitensport - Behindertensport“ oder „Trainer*in C Leistungssport - Behindertensport“), die Ausbildungen der zweiten Lizenzstufe 90 Lerneinheiten (z. B. „Übungsleiter*in B - Sport in der Rehabilitation“).

Neben der Ausbildung von Trainer*innen und Übungsleiter*innen besteht die Möglichkeit, Fortbildungen zum Sport von und für Menschen mit Behinderung zu besuchen, um sich in den verschiedensten Themen und Sportarten weiterzubilden. Spezielle Marker im DBS-Lehrgangsplan heben die Fortbildungen mit der Thematik „Inklusion“ besonders hervor.

Anerkennung von Vorqualifikationen

Praktisch ist: Bestimmte Ausbildungs- und Studiengänge können als Vorqualifikation anerkannt werden und zu einer Verkürzung der Ausbildungszeit führen. Mit einer Übungsleiterlizenz C eines Fachverbandes, Spitzenverbandes oder Landessportbundes verkürzt sich bspw. die Ausbildung zum* zur „Übungsleiter*in C Breitensport – Behindertensport“ auf insgesamt 46 Lerneinheiten (statt 120).

Jetzt aktiv werden!

Befangenheit oder die Angst, etwas falsch zu machen, können Hemmnisse für einen ungezwungenen Umgang sein und Menschen mit Behinderung den Einstieg in den Sport erschweren. Dabei ist es besser, Fehler zu machen und daraus zu lernen, als gar nicht aktiv zu werden.

Daher lautet das Motto:

Berührungsängste abbauen und mit Mut und Offenheit den Weg zu einer inklusiven und vielfältigen Sportlandschaft in Deutschland gehen.

Zahlreiche Angebote

Um allen Sportler*innen ein zielgruppengerechtes und qualifiziertes Sportangebot anbieten zu können, sind gut ausgebildete Übungsleiter*innen und Trainer*innen unverzichtbar. Erst dieses Engagement ermöglicht es, wohnortnahe Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung durchführen zu können.

Aus- und Fortbildungen zur Spezialisierung im Sport von Menschen mit Behinderung werden dabei durch die **Landes- und Fachverbände des DBS** sowie die **DBS-Akademie** angeboten. Alle bundesweiten Termine sowie weitere Informationen zu den Aus- und Fortbildungen werden jährlich im **DBS-Lehrgangsplan** veröffentlicht, welcher als E-Paper auf der Website des DBS zu finden ist.

Die zahlreichen Bildungsangebote des DBS und seiner Landes- und Fachverbände sowie der DBS-Akademie richten sich ausdrücklich an Menschen mit und ohne Behinderung, die sich für Aus- und Fortbildungen im Bereich des Sports von und für Menschen mit Behinderung interessieren und qualifizieren möchten.



Der jährliche DBS-Lehrgangsplan

als E-Book unter:

www.dbs-npc.de/lehrgangsplan.html

Barrieren erkennen und überwinden

Barrierefreiheit als Mehrwert für alle

Für Menschen mit und ohne Behinderung, Senior*innen, Kinder, Eltern sowie Menschen, die vorübergehend in ihrer Mobilität eingeschränkt sind – der Abbau von Barrieren hat generell einen gesellschaftlichen Mehrwert. So kann eine Rampe nicht nur für Eltern mit Kinderwagen hilfreich sein, sondern gleichermaßen auch für Senior*innen und Menschen mit Gehbehinderung. Dieses Alltagsbeispiel zeigt die Wichtigkeit, sich für einen Lebensraum ohne Barrieren stark zu machen.

Mit Blick auf den Sport bezieht sich Barrierefreiheit sowohl auf das aktive Sporttreiben als auch auf die passive Teilhabe am Sport (z. B. als Zuschauer*in) sowie die Übernahme von haupt- oder ehrenamtlichen Funktionen. Vom Schulsport über den Breitensport, vom Sport als Rehabilitation bis hin zum Wettkampf- und Leistungssport – es muss das gemeinsame Ziel sein, Barrieren in allen sportlichen Bereichen zu erkennen, zu überwinden und abzubauen.

Der Abbau von baulichen Barrieren stellt dabei die Grundvoraussetzung dar, um vor allem Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen den Zugang zum Sport zu ermöglichen. Darüber hinaus müssen mit Blick auf die verschiedenen Behinderungen (z. B. Sinnesbehinderungen und geistige Behinderungen) zusätzlich akustische, taktile und visuelle Informationsquellen sowie Informationen in leichter Sprache in den Fokus rücken. Neben den baulichen Barrieren können zudem kommunikative und aufgabenbezogene Barrieren die Teilhabe von Menschen mit Behinderung einschränken.

Häufig sind es auch die vielzitierten „Barrieren in den Köpfen“ und damit noch vorhandene Berührungsängste und Hemmungen, die Inklusion im und durch Sport verhindern.

BARRIERE	KURZBESCHREIBUNG	EINIGE BEISPIELE
Bauliche Barrieren	Umfassen alle Gegebenheiten, die den Zugang zu Gebäuden, öffentlichen Plätzen oder auch Verkehrsmitteln erschweren oder ohne fremde Hilfe unmöglich machen.	Eingang zu Gebäuden, Stufen, Türschwellen, Türen, fehlende Handläufe und Haltegriffe, Rollstuhltoilette, ausgewiesene barrierearme Parkmöglichkeiten, Blindenleitsysteme, kontrastarme Gestaltung der Räume, Griffe, Schalter und Armaturen, zu hoch angebrachte Spinde, Spiegel oder Kleiderhaken, Stehtische bei Veranstaltungen (für Rollstuhlfahrer*innen)
Kommunikative Barrieren	Hindernisse mit Blick auf die Verständigung und Zugänglichkeit von Informationen	Komplizierte Sprache; fehlende alternative Formate von Texten (Brailleschrift, Audiodeskription, leichte Sprache); Hinweisschilder; Schrift (Schriftgröße, Kontraste der Farben, Schriftarten); fehlende visuelle Alternativen von Ansagen, Gesprächen, Türklingeln etc.
Soziale Barrieren	Entstehen durch die Wert- und Normvorstellungen einer Gesellschaft, die über die Sozialisation auf die einzelnen Personen übergehen	Vorurteile, Berührungsängste, Diskriminierung, Ungleichbehandlung
Aufgabenbezogene Barrieren	Entstehen durch sportartbezogene Rahmenbedingungen, die eine Teilhabe von Menschen mit Behinderung erschweren.	Spielabläufe, Regelwerk bestimmter Sportarten

Tipps & Checklisten für mehr Barrierefreiheit

Weitere Informationen, Links und Downloads gibt es unter:
inklusion.dosb.de/ueber-inklusion#akkordeon-21566



Das Zwei-Sinne-Prinzip

Unter Berücksichtigung des Zwei-Sinne-Prinzips lassen sich viele Zugangsbarrieren auflösen. Nach diesem Prinzip müssen mindestens zwei der drei Sinne „Hören, Sehen und Tasten“ angesprochen werden. So können bspw. Hinweise sowohl in Standard- als auch in Brailleschrift gegeben werden, so dass die Sinne „Sehen“ und „Tasten“ angesprochen werden. Nicht nur für Menschen mit Behinderung ist die Einhaltung dieses Prinzips ein Mehrwert. Auch für Menschen ohne Behinderung stellt es eine große Erleichterung dar und findet im Alltag bereits Anwendung, bspw. bei Klingeltönen und gleichzeitigem Vibrationsalarm eines Mobiltelefons. Bei Baumaßnahmen von Sporthallen sowie der Planung von Sportangeboten sollte dieses Zwei-Sinne-Prinzip daher stets berücksichtigt werden.

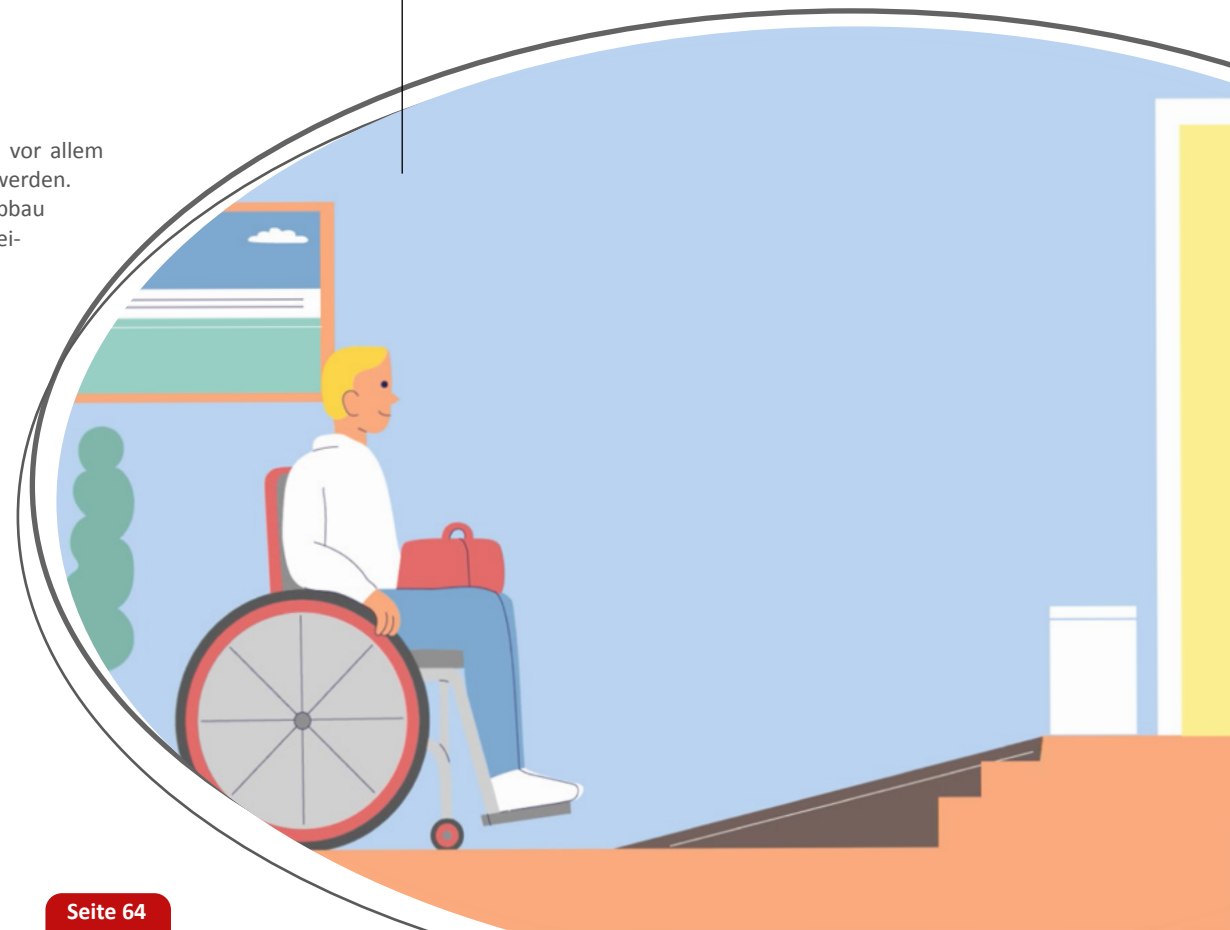
Schritt für Schritt: Fördermöglichkeiten für mehr Barrierefreiheit im Sport

Um Barrierefreiheit im Sport voranzutreiben, müssen bauliche, kommunikative und vor allem auch soziale Barrieren in den Köpfen aller Beteiligten Schritt für Schritt abgebaut werden. Dabei können bereits kleine Veränderungen eine große Wirkung erzielen. Damit der Abbau von Barrieren leichter umgesetzt werden kann, gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten aus öffentlicher oder privater Hand (z. B. Stiftungen). Die Aktion Mensch bietet vielfältige Förderprogramme im Bereich Barrierefreiheit und Mobilität. Eine Übersicht über die verschiedenen Fördermöglichkeiten der Aktion Mensch gibt es unter: www.aktion-mensch.de/foerderung.

Auch zahlreiche regionale Förderprogramme und Stiftungen unterstützen den Abbau von Barrieren. Entsprechende Informationen können bei den zuständigen Kreis-/Stadtverbänden oder den Landesbehindertensportverbänden erfragt werden.

▶ **Barrierefreiheit erklärt** (Länge: 1m37s)

Dieses und weitere Videos unter:
www.dbs-npc.de/handbuch-behindertensport.html



🔗 Fördermöglichkeiten zur Inklusion im Sport

Weitere Informationen über Förderprogramme gibt es unter:
inklusion.dosb.de/ueber-inklusion/foerdermoeglichkeiten



Ohne die Stärkung des Breitensports und die Förderung der Nachwuchsarbeit verliert auch der Leistungssport von und für Menschen mit Behinderung langfristig an Bedeutung.



Die DBS-Website

Auf der DBS-Website gibt es das Handbuch als E-Book, Erklärvideos, Kurz-Clips und viele weitere nützliche Informationen zur Kampagne „Teilhabe VEREINFacht – So gelingt der Sport für Alle!“
www.dbs-npc.de/handbuch-behindertensport.html





TEAM



PARALYMPICS



**WIR SIND VORBILD
UND INSPIRATION**

Folgt uns auf



@TeamDeutschlandParalympics

www.teamdeutschland-paralympics.de



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
Telefon: 02234 - 6000 - 0
Fax: 02234 - 6000 - 150
E-Mail: info@dbs-npc.de

Realisierung:

Layout und Druck: nobleweb
1. Auflage, November 2020