

Auch sehgeschädigte Kinder können turnen

SZBLIND

Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

Wann darf ein Kind mitturnen? Medizinische Aspekte

Im Sportunterricht können sehgeschädigte Kinder dieselben Bewegungserfahrungen machen wie ihre nicht behinderten Mitschülerinnen und Mitschüler. Doch nur wer die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Raum erkennt, kann sie auch nutzen. Dem sehgeschädigten Kind müssen diese zuerst gezeigt werden, da es sie selbständig oft nicht erkennen kann. Die Folge ist Bewegungsarmut.

Grundsätzlich kann ein sehgeschädigtes Kind im Turnunterricht mitmachen wie alle anderen. Aufgrund des reduzierten Sehvermögens ist jedoch die Reaktionsfähigkeit stark eingeschränkt, was sich besonders bei Ballspielen negativ auswirkt. Vorsicht geboten ist einzig bei Kindern mit der Prognose einer möglichen Netzhautablö-

sung. Sie sollten Kraftanstrengungen und starke Erschütterungen meiden (Sprünge, Kampfsport, schnelles Laufen). Bei Netzhautproblemen sollen die sportlichen Möglichkeiten durch einen Augenarzt, eine Augenärztin festgelegt werden.

Sport hat eine kreislaufanregende Wirkung

Das Blut zirkuliert besser und das Gewebe wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Je nach Augenkrankheit kann dies das Sehvermögen sogar günstig beeinflussen.

Im Freien sollte das Kind Sonnenbrille und eine abschirmende Kopfbedeckung tragen. Nur so kann einer Entzündung durch starkes UV-Licht vorgebeugt werden. Dies gilt auch für blinde Kinder.

Ballspiele

So funktioniert es

- Von Vorteil sind leuchtende Mannschaftswesten sowie ein Ball in gutem Farbkontrast zu Westen, Wand und Boden.
- Die Spielgeschwindigkeit kann durch Softbälle oder Ballone verlangsamt werden.
- Gut sind Bodenpässe oder rollende Bälle.
- Zu vermeiden sind weite, hohe Pässe (diese erschweren die Orientierung).

Handicapregeln

Wenn sehende Spielerinnen oder Spieler das «Blindsein» im Spiel selbst erfahren haben (Dunkel- oder Simulationsbrille), können sie besser mithelfen, geeignete Regeln aufzustellen.

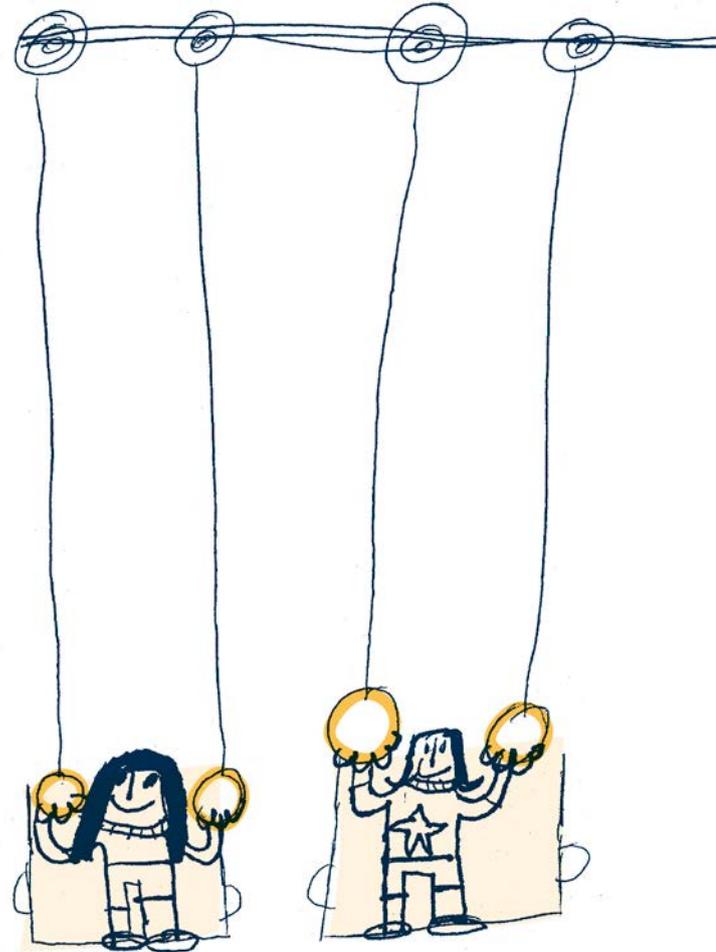
Turnen

Geräteturnen

- Informieren Sie den Schüler oder die Schülerin, wo die Geräte im Raum stehen und lassen Sie diese abtasten.
- Geräte sollten gut markiert sein (Anfang/Ende mit Bändchen, Tuch, Klebeband).
- Sichern durch Matten. Helfen und sichern durch Mitschülerinnen oder Mitschüler (genaue Instruktion) oder durch Lehrpersonal.

Bodenturnen

Mittellinie der Mattenbahn mit Klebeband markieren. Auf den Farbkontrast von Matten und Boden achten.



Leichtathletik

Kurzstrecken

Laufwege markieren (Klebeband) oder eine Bahn mit dünnen Matten auslegen.

Langstrecken

Begleitperson rennt mit, verbunden mit Spielband, Seil oder Stab. Auditive Orientierungshilfen «dadada ...» beim Ziel und auch zwischendurch.

Hochsprung

Gummileine sollte guten Farbkontrast zur Matte haben.

Weitsprung

Absprungzone mit Kegeln markieren.

Wurf und Stoss

Orientierung durch Zurufen im Zielbereich

Schwimmen

- Zu zweit schwimmen oder einer Leine entlang.
- akustische Partnerhilfe: Mit Ring an Treppengeländer schlagen: ein Ton = mehr links, zwei Töne = mehr rechts. (Akustische Hilfen werden allerdings durch die Geräusche des Wassers erschwert.)
- taktile Partnerhilfe: Langer Stab, an dessen Ende ein weicher Ball befestigt ist.
- Farbkontraste am Beckenrand
- Schwimmbrille benutzen (gefährlich bei Netzhautproblemen!).

Blindensport für alle

Torball

Je drei Spielerinnen und Spieler versuchen mit verbundenen Augen den Klingelball unter den Leinen (40 cm über Boden) ins gegnerische Tor zu spielen. Als Orientierungshilfe dienen Matten, die vor dem Tor liegen. Die übrigen Schülerinnen und Schüler sind «Ballkids» (Variante mit 4–5 Kindern).

Siehe Buch von Michael Thiele im Literaturverzeichnis sowie www.stbv.info

Blinden-Orientierungslauf (OL)

In der Halle sind verschiedene Hindernisse und OL-Zangen verteilt. Pro Team wird jemandem die Augen verbunden. Dann werden alle Lochungen gesammelt. Die übrigen im Team geben von einer neutralen Zone aus Anweisungen. Es starten immer drei bis vier Teams gleichzeitig.

Hilfsmittel in der Turnhalle

Licht

Je besser die Beleuchtung, desto mehr kann das Kind erkennen. Es ist darauf zu achten, dass keine Blend- und Spiegeleffekte entstehen (kein direkter Blick zu einer Fensterfront).

Farben

Starke Kontraste können besser wahrgenommen werden. Dabei haben sich besonders Neonfarben als sehr gut erkennbar erwiesen.

Ecken

Wenn möglich sollten solche Gefahrenorte farblich und/oder taktil gekennzeichnet werden. In der Halle eignen sich dazu auch farbige Tücher. Auf Kopfhöhe vorstehende Objekte (z.B. Barrenenden) mit aufgeschnittenen Schaumgummibällen polstern.

Methodische Tipps

Akustisch

Klingelbälle, Beep-Fresbees etc. verwenden.
Gegenstände, Orte, Richtungen, Menschen benennen.

Taktil

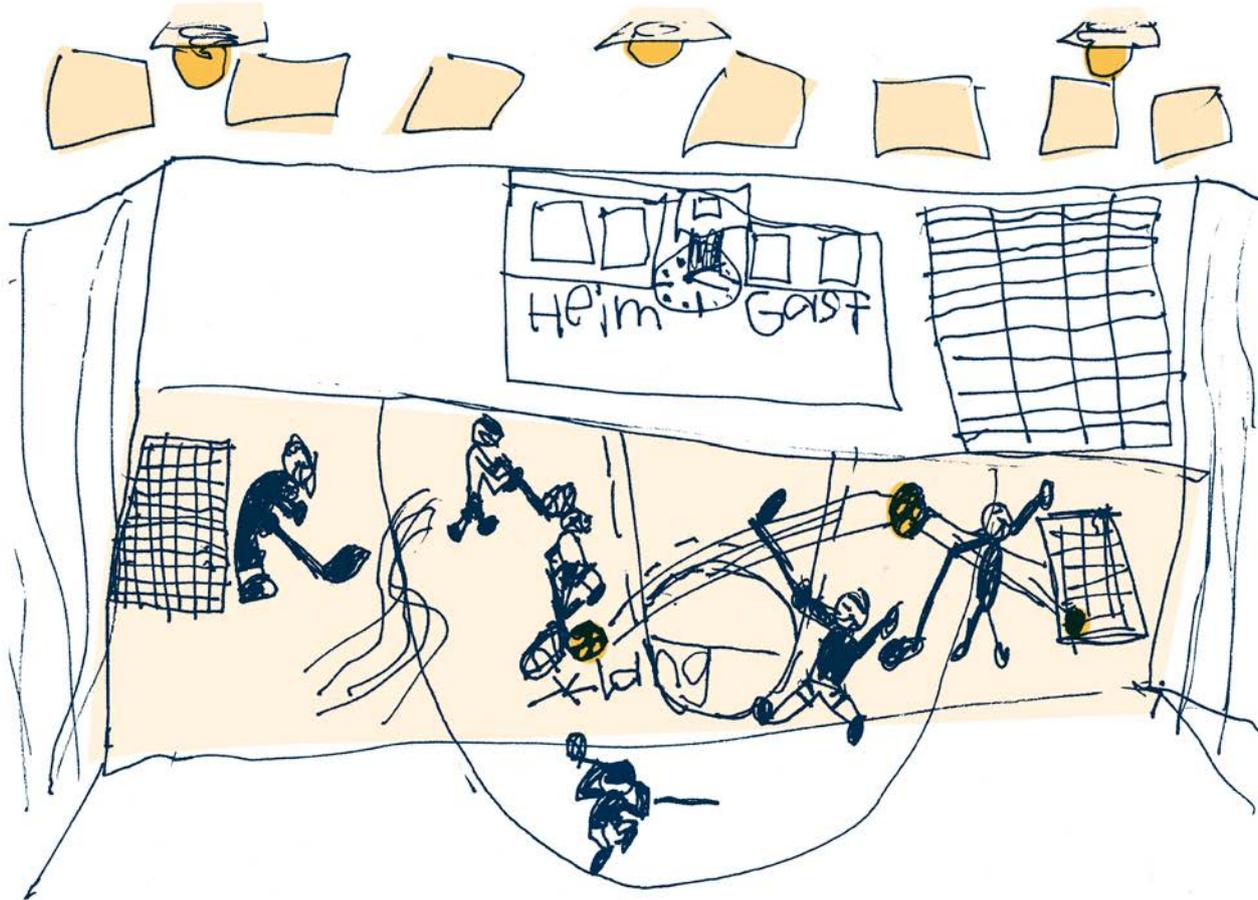
Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten verwenden (z.B. Mattenvorder- und -rückseite). Mit Gummileine ielfelds auf Brusthöhe abgrenzen.

Visuell

Beim Vorzeigen sollte das sehbehinderte Kind immer in der ersten Reihe stehen. (Logenplatz).
Jede Handlung wird möglichst genau auch verbal erklärt.

Nachfragen hilft

Was am besten hilft, weiss die Schülerin, der Schüler selbst. Fragen Sie einfach mal.



Literatur

Einige der hier aufgelisteten Bücher können über die SZBLIND Fachbibliothek bezogen werden (siehe Nummer Bibliothekskatalog).

Sportunterricht mit Nichtbehinderten und Behinderten

Verlag Hofmann Schorndorf

1991, Bettina Wurzel | SZBLIND 1555

Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden- und Sehbehinderten

Martin Giese (Hrsg.). Band 1: Theoretische Grundlagen – spezifische und adaptierte Sportarten, 2009 SZBLIND 2454

Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht, 2010 SZBLIND 2467

1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte)

Verlag Hofmann Schorndorf

3. Auflage 1993, Ruth Schucan-Kaiser

Sport mit blinden und sehbehinderten Kindern und Jugendlichen

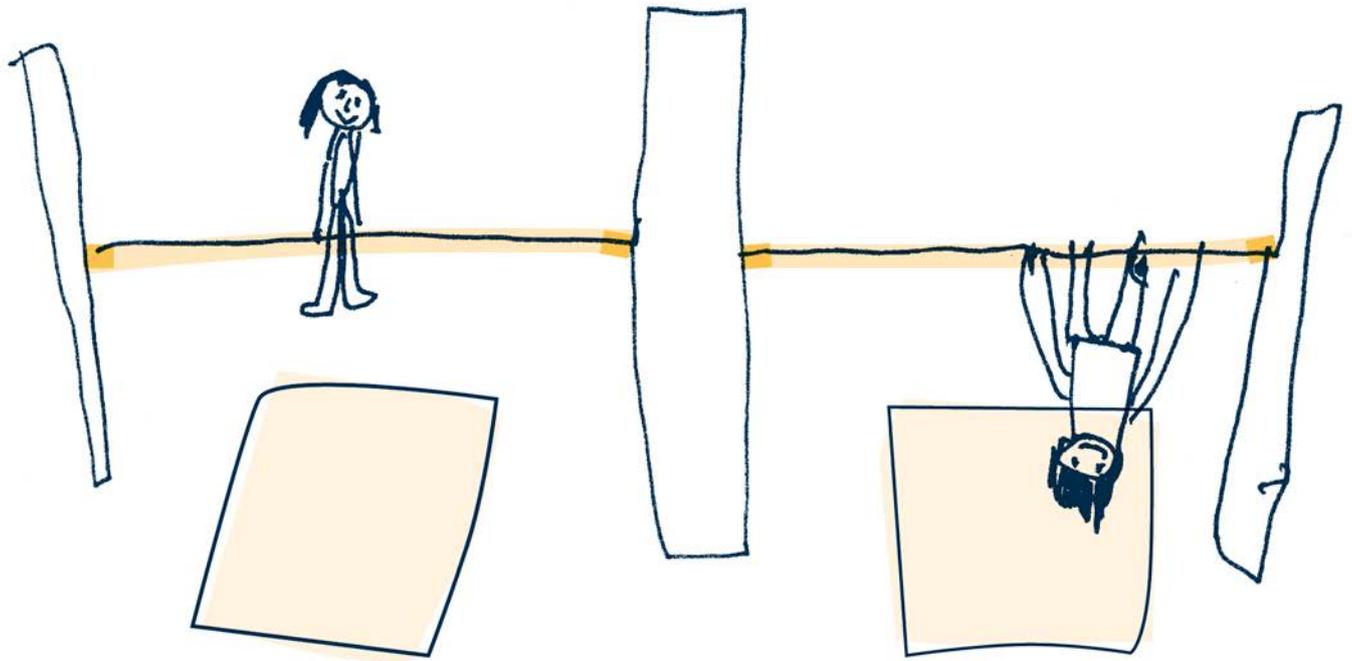
Verlag Hofmann Schorndorf

1983, Friedrich Scherrer | SZBLIND 1023

Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normal-sichtigen Schülerinnen und Schülern

Edition Bentheim Würzburg

2001, Michael Thiele | SZBLIND 2070



Weiterführende Links

Weiterbildungskurse – Plusport Schweiz

www.plusport.ch/de/ausbildung

Simulationsmaterial, z.B. Dunkelbrillen:

www.szblind.ch/informationmaterial

Sportartikel

www.szblind.ch/shop



**Klingelbälle,
Badekappen
...**

**... und
vieles mehr
im Shop!**

**Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen SZBLIND**

Schützengasse 4
CH-9001 St. Gallen

Telefon 071 223 36 36
information@szblind.ch
www.szblind.ch



© SZBLIND, 2020