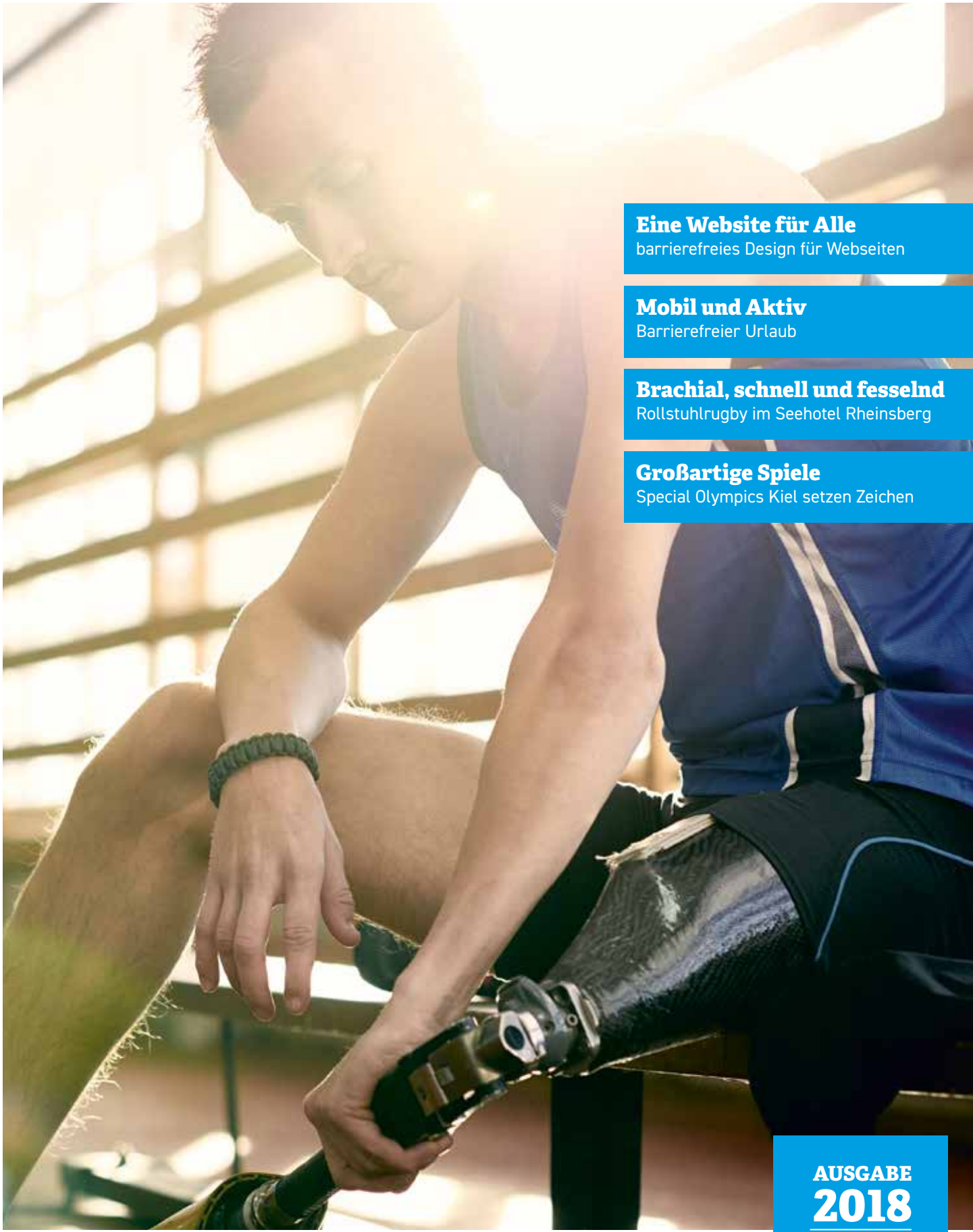
sportfreu|n|de

FREUDE, FASZINATION & MITEINANDER
FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN



Eine Website für Alle
barrierefreies Design für Webseiten

Mobil und Aktiv
Barrierefreier Urlaub

Brachial, schnell und fesselnd
Rollstuhlrugby im Seehotel Rheinsberg

Großartige Spiele
Special Olympics Kiel setzen Zeichen

Der Report 2018/2019 zum Sport für Menschen mit Behinderungen

AUSGABE
2018
2019

Ich bin ich.

Und das ist mein Volkswagen.

Franziska, 43 Jahre, Marketing-Beraterin

Volkswagen. Individualität in Serie.

„Mobilität ist für mich sehr wichtig. Mein Volkswagen gibt mir die sichere Unterstützung, die ich mit meinen individuellen Bedürfnissen benötige."

Sichern auch Sie sich Individualität in Serie und zudem bis zu 15 % Nachlass.[1]
Ihr Volkswagen Partner berät Sie gern.

Volkswagen

[1]Die Volkswagen AG gewährt Menschen mit Behinderung im Zeitraum 01.01. bis 31.12.2018 beim Kauf von nahezu allen fabrikneuen Fahrzeugen der Marke Volkswagen PKW einen Nachlass von 15 % auf den zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Listenpreis, inklusive Fahrhilfen. Voraussetzung: Grad der Behinderung mind. 50. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Stand 09/2018

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht haben Sie schon auf die neueste Ausgabe der sportfreu|n|de gewartet, vielleicht haben Sie das Heft zum ersten Mal in den Händen – in jedem Fall sollen die Beiträge Ihnen die vielfältige Welt des Sports von Menschen mit Behinderung näher bringen. Das kann nur durch die Unterstützung der vielen Sportvereine und -verbände, Selbsthilfegruppen, Organisationen und Unternehmen und Einzelpersonen gelingen. Dafür soll allen Beteiligten an dieser Stelle ganz herzlich gedankt werden, die sich nicht nur in ihrem Sport engagieren, sondern Sie als Leserin oder Leser auch daran teilhaben lassen.

Die verschiedenen Beiträge stellen Ihnen ganz unterschiedliche Sportarten vor. Der Sport von Menschen mit Behinderungen ist eben nicht auf Gymnastik oder Schwimmen beschränkt. Es kann auch mal richtig hart zur Sache gehen, wenn Rollstuhlfahrer beim Rugby um den Sieg kämpfen. Aber es gibt auch ruhige Sportarten wie beispielsweise das Bogenschießen, bei dem höchste Konzentration erforderlich ist. Daneben kommen so populäre Sportarten wie Fußball oder Tennis nicht zu kurz.

Diese Vielfalt sollte es jedem ermöglichen eine passende Aktivität zu finden. Neben den Sportarten unterscheiden sich die Gruppen auch in der Zielrichtung. In manchen Gruppen steht vor allem der gesundheitliche Aspekt von Bewegung im Mittelpunkt, in anderen wird Leistungssport betrieben. Dazwischen stehen all die Gruppen, die im breitensportlichen Sinne nicht nur ihre Sportart pflegen, sondern auch die Gemeinschaft.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen sportfreu|n|de. Wenn Sie angeregt durch die Artikel in diesem Heft selbst auf die Suche nach einer geeigneten Aktivität sind, kann Ihnen die Informationsstelle gerne dabei helfen, denn die Welt des Sports von Menschen mit Behinderung ist noch vielfältiger als es sich in diesem Magazin darstellen lässt.

Ihre

Erika Schmidt-Gotz

Erika Schmidt-Gotz
Leiterin der Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen

---

Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen

Der passende Sport für Sie
Mit dem Magazin sportfreu|n|de möchten wir eine weitere Möglichkeit nutzen deutschlandweit über den Sport von Menschen mit Behinderung zu informieren. Unser kostenloser Service für Sie sind individuelle Informationen zu allen Fragen des Sports von Menschen mit Behinderung. Ob Sie eine Sportgruppe in Ihrer Nähe suchen oder Hinweise zu speziellen Sportgeräten oder auch entsprechende Fachliteratur benötigen, wir werden uns bemühen, Ihre Fragen kompetent zu beantworten.

KONTAKT
Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen
Erika Schmitz-Gotz | Fabeckstraße 69 | 14195 Berlin
Tel. 030/83851303 | Fax 030 838451303
behindertensport@gmx.de | www.info-behindertensport.de

Vorwort

Liebe Leser, liebe Sport|s|freunde,

wir freuen uns sehr Ihnen mit dieser Ausgabe unseres jährlichen Reports wieder eine gute Mischung von aktuellen Berichten aus den einzelnen Vereinen und Verbänden und interessanten Artikeln rund um unser diesjähriges Hauptthema „Mobil und Aktiv“ vorstellen zu können. Wir bedanken uns dafür bei allen Autoren, Fotografen und bei der Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen und Frau Schmitz-Gotz. Diese Ausgabe finden Sie bei vielen Messen wie u.a. der RehaCare und der Medica in Düsseldorf, bei fast allen Verbänden aus den Bereichen Sport und Menschen mit Behinderung, bei den Anzeigenkunden und vielen weiteren Auslagestellen. Wenn Sie für die kommende Ausgabe ein interessantes Thema haben, melden Sie sich gerne bei unserer Redaktion, die Kontaktdaten finden Sie im Impressum. Ebenso melden Sie sich gerne wenn Sie einige Exemplare für sich oder zur Auslage zugesendet haben möchten.

Seit über zehn Jahren haben wir von Luxx Medien uns der Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen verschrieben und leisten unseren Beitrag mit diesem Report, der lokalen Ratgeber-Reihe BARRIEREFREI und bei der Umsetzung barrierefreier Webseiten durch unser Team. Denn gerade auch das World Wide Web barrierefrei zu machen ist wichtig um allen Menschen Teilhabe an Onlineangeboten und Informationen zu ermöglichen. Vor allem das barrierefreie Web sollte ein zentraler Punkt in der Zukunft sein, wir von Luxx Medien werden alles dafür tun.

Viel Spaß beim Lesen!

Mit sportlichen Grüßen

Jörn Bickert
Luxx Medien GmbH

11

Inklusion auf dem Pferd
– inklusives Konzept

13

Fußball. Fankultur. Vielfalt
– Inklusion im Stadion

18

Inklusion im Sport
– Teilhabe und Vielfalt

20

Tennis für Alle
– Inklusion im Vereinssport

24

Offensive Kinderturnen
– Initiative des DTB

33

Amputierten-Fußball
– BENEDE-Liga Spieltag

36

Special Olympics Kiel 2018
– Zeichen setzen

41

Mobil und Aktiv
– Barrierefreier Urlaub

38

Eine Website für Alle
– Barrierefreies Design

sport

Para-Profisport und barrierefreie
& inklusive Angebote
bekannter Anbieter

fit im alltag

Sport im Alltag – fit mit Behinderung,
neue barrierefreie Sportarten
kurz vorgestellt

9 Gemeinsam am Ball
Bundesweite FußballFreunde-Cups 2018

10 Hessens erste inklusive Fußballiga ein voller Erfolg
Hier wird Inklusion gelebt!

11 Inklusion auf dem Pferd
PRZ in Frechen bietet inklusives Konzept auf allen Ebenen

12 T_OHR
Zentrum für Sehbehinderten- und Blinden-reportage in Gesellschaft und Sport

13 Fußball. Fankultur. Vielfalt
Inklusion im Stadion möglich machen

14 Grün-weiss im Herzen
Spielfeldrand statt Tribüne - Tim Schwedt engagiert sich bei den Werder-Volunteers

17 Adrenalin und Action beim Rollstuhl-Skaten
In Fachkreisen WCMX genannt, erobert dieser Extremsport immer mehr die deutschen Skateparks

18 Inklusion im Sport
Die Haltung der Beteiligten kann Teilhabe und Vielfalt ermöglichen

20 Tennis für Alle
Inklusion und Teilhabe im Vereinssport

21 Das Ziel im Blick
Rehabilitanden beim Bogenschießen

22 Ein blinder Sportler geht seinen Weg
Johannes Löschke hat den asiatischen Kampfsport Ju-Jutsu für sich entdeckt

23 Brachial, schnell und fesselnd
Rollstuhlrugby im Seehotel Rheinsberg

24 Offensive Kinderturnen
Initiative des DTB geht ins zweite Jahr

25 „Challenge Weeks" an Schulen
Förderung per Fahrrad

26 Barrierefreier Aktivurlaub
Mit E-Handbike, E-Bike, E-Rollstuhltransportfahrrad auf Tour

28 Immer den Pfeilen nach
Alle ins Gold!

31 Run of Spirit
Gemeinsam laufen - Inklusiv

events

Inklusive und barrierefreie
Wettkämpfe, Turniere und
Großveranstaltungen

33 Amputierten-Fußball
BENEDE-Liga Spieltag in Sinsheim

34 MAKKABI DEUTSCHLAND JUNIOR GAMES
Eine Rückkehr in die Mitte der Gesellschaft

36 Großartige Spiele
Die Special Olympics Kiel 2018 setzen Zeichen

37 Jahre inklusives Miteinander
Kinder- und Jugend- Reit- und Fahrverein
Zehlendorf e.V. (KJRFV)

38 Landeswinterspiele in Sachsen-Anhalt
Spaß und sportliches Gemeinschaftserlebnis

lifestyle & technik

Praktische Tipps für den Alltag,
neue barrierefreie
technische Entwicklungen

41 Mobil und Aktiv
Barrierefreier Urlaub

44 Förderung der Aktion Mensch
Webseiten werden barrierefrei

46 Eine Website für Alle
barrierefreies Design für Webseiten

48 Regensburg
Eine Stadt mit Geschichte barrierefrei entdecken

50 Impressum

sport

Gemeinsam am Ball

Bundesweite FußballFreunde-Cups 2018

DFB-STIFTUNG SEPP HERBERGER

Eine neue Turnierserie will noch mehr Kindern und Jugendlichen mit und ohne Handicap das gemeinsame Fußballspielen ermöglichen und für Inklusion auf und neben dem Fußballplatz werben.

Die DFB-Stiftung Sepp Herberger und die DFL Stiftung organisierten gemeinsam mit den zuständigen DFB-Landesverbänden und den Bundesliga-Clubs vom 2. bis 30. Juni 2018 wöchentlich fünf inklusive Turniere, die auf den Vereinsanlagen des Hamburger SV, des 1. FSV Mainz 05, des 1. FC Köln, RB Leipzig und der TSG 1899 Hoffenheim ausgetragen wurden. Rund 40 Mannschaften nahmen an den FußballFreunde-Cups teil. Im Jahr 2019 wird die Turnierserie fortgesetzt.

KINDER MIT UND OHNE HANDICAP SIND GEMEINSAM AM BALL

Der Fußball fasziniert die Massen und verbindet Menschen unterschiedlicher sozialer Schichten, Herkunft oder Religion. Auch bei Menschen mit Behinderungen steht der Fußballsport hoch im Kurs. „Unabhängig von der Art der Behinderung sind Menschen mit Handicap im Fußball engagiert, spielen aktiv in Mannschaften, übernehmen Aufgaben im Verein oder Verband und verfolgen die Spiele der Nationalmannschaft und der Bundesliga-Clubs“, erklärt Tobias Wrzesinski, Geschäftsführer der DFB-Stiftung Sepp Herberger.

Im Rahmen der Inklusionsinitiative der Sepp-Herberger-Stiftung bemühen sich Beauftragte für Fragen des Behindertenfußballs in den DFB-Landesverbänden seit dem Jahr 2012 darum, Aktivitäten zu koordinieren und Zugänge in die Fußballstrukturen zu schaffen. Diese Ansprechpartner waren auch für die Umsetzung der FußballFreunde-Cups verantwortlich.

An den Turnieren nahmen Mannschaften aus Fußballvereinen, Schulen oder Fördereinrichtungen teil.

In den Teams waren Jungs und Mädchen mit und ohne Handicap gemeinsam am Ball. Die Art der Behinderung war irrelevant. „Gemeinsam mit der DFL Stiftung, den DFB-Landesverbänden und den Proficlubs wollten wir mit den FußballFreunde-Cups noch mehr Kinder und Jugendliche erreichen und sie spielerisch zusammenbringen“, sagt Wrzesinski.

FREUDE AM FUSSBALL STEHT IM VORDERGRUND

Dabei standen nicht der Leistungsgedanke, sondern die gemeinsame Freude und Begeisterung am Fußballspiel, an Teamwork und Fairplay bei den Turnieren im Vordergrund. Die Teilnehmenden begegneten sich über den Sport und wurden spielerisch in ihren sozialen Kompetenzen gefördert. Neben dem Fußballspielen gab es an den einzelnen Standorten ein vielfältiges Rahmenprogramm. Die Besuche von prominenten Gästen oder den jeweiligen Club-Maskottchen sorgten für leuchtende Augen.

„Unser Ziel ist es, mit den FußballFreunde-Cups Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu schaffen. Dass die Proficlubs die Turniere so intensiv unterstützen und teilweise mit eigenen inklusiven Mannschaften besetzt haben, zeigt einmal mehr, wie engagiert sich der Profifußball für eine inklusive Gesellschaft einsetzt.

„Gleiches gilt für die DFB-Landesverbände sowie die seit Jahren in diesem Bereich aktiven Stiftungen von DFB und DFL“, sagt Stefan Kiefer, Vorstandsvorsitzender der DFL Stiftung. Im nächsten Jahr wird die inklusive Turnierserie fortgeführt. Auch dann sollen wieder Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung gemeinsam besondere Erlebnisse teilen und große Fußballfeste feiern.

KONTAKT

DFB-Stiftung Sepp Herberger
Nico Kempf
Projektleiter /
Stv. Geschäftsführer
Sövener Straße 50
53773 Hennef (Sieg)
Nico.Kempf@sepp-herberger.de

Hessens erste inklusive Fußballiga ein voller Erfolg

Hier wird Inklusion gelebt!

Am 16. September 2017 startete die 1. Inklusive Fußball-Liga in Hessen. Der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband hat insgesamt acht Mannschaften in der Premieren-Saison an den Start geschickt. In der mittlerweile zweiten Saison spielen nach der ersten erfolgreich absolvierten Test-Saison zehn Mannschaften im Ligabetrieb gemeinsam inklusiven Fußball. Beim Inklusiven Fußball können Menschen mit unterschiedlichem Handicap teilnehmen. Dabei ist es gleich, ob es sich um eine geistige oder körperliche Einschränkung handelt. Jede Mannschaft kann maximal zwei Spieler ohne Handicap auf das Spielfeld schicken und gespielt wird auf einem 7er-Feld (E-Junioren). Der Torwart muss dabei ein Mensch mit Handicap sein. Wie in der Hessenliga Fußball-ID (Intellektuelle Beeinträchtigung) ist die Rückpass- und die Abseitsregel außer Kraft gesetzt. Ein Spiel dauert hierbei 15 Minuten. Ziel der Liga ist es, inklusiven Mannschaften das Spielen unter Wettkampfbedingungen zu ermöglichen.

Eingebunden in die erste Saison im Jahre 2017 war ein vom Ministerium des Innern und Sport in Hessen finanzierte Trainerfortbildung speziell im Bereich Fußball mit Handicap. Der Präsident des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Heinz Wagner zeigte sich begeistert von der neuen Liga: „Wenn man sieht, wie fair sich hier jeder präsentiert und allgemein gemeinsam agiert wird, kann ich es kaum glauben, wie selbstverständlich das Miteinander bei allen beteiligten ist.˝

„Mir wird ganz ehrlich sehr warm ums Herz, wenn ich dies betrachte.“

Eckhard Cöster verdeutlicht das inklusive Anliegen im Spiel: „Wir sehen hier eine Vielfalt auf dem Platz, die es so noch nicht gegeben hat. Das Zusammenspiel zwischen Menschen mit und ohne geistiger und körperlicher Behinderung war nicht nur möglich, sondern kann mit voller Begeisterung unter fairen Bedingungen entstehen. Ich bin überzeugt, dass sich weitere Vereine anschließen werden und die inklusive Liga auch in den kommenden Jahren einen fester Bestandteil im Spielplan des organisierten Fußballs in Hessen finden wird.“

Auch William Sonnenberg zeigte sich erfreut über den Abschluss der ersten Test-Saison und über die weiterführende Saison 2018 und konnte noch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des ersten Trainerlehrgangs „DOSB C-Trainer Fußball mit Handicap“ zur bestandenen Prüfung gratulieren. Diese Ausbildung war ein Teil der Testphase und wurde durch das Ministerium des Innern und Sport in Hessen komplett finanziert. Weiterhin unterstützt wird die 1. Inklusive Fußball-Liga durch den Landessportbund Hessen, den hessischen Fußball-Verband und wissenschaftlich begleitet durch die Goethe-Universität Frankfurt. Die 1. Inklusive Fußball-Liga wird nach dieser sehr positiv absolvierten Test-Saison die nächsten Jahre weiterhin fortgeführt und ist ab sofort neben der bereits erfolgreichen HBRS Hessenliga Fußball-ID die nächste Fußball-Liga welche unter dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband angesiedelt ist. Für interessierte Vereine, die ein inklusives Fußballteam oder eine Fußballmannschaft ID (Intellektuelle Beeinträchtigung) aufbauen möchte, steht Ihnen Sportkoordinator/ Abteilungsleiter Fußball des HBRS Herr Michael Trippel zur Verfügung (trippel@hbrs.de).

Die erste Inklusive Fußball-Liga in Hessen- hier wird Inklusion gelebt! Mehr Informationen und aktuelle Ergebnisse finden Sie unter www.fupa.net/liga/inklusive-fussball-liga.de

• Sebastian Schiller

KONTAKT

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V. | Landesgeschäftsstelle
Frankfurter Straße 7 | 36043 Fulda

Inklusion auf dem Pferd

PRZ in Frechen bietet inklusives Konzept auf allen Ebenen

Gold-Kraemer-Stiftung
Wir Menschen gemeinsam.

Auf der Anlage des Pferdesport- und Reittherapie-Zentrums Frechen (PRZ) kommen wöchentlich über vierhundert pferdebegeisterte Menschen zusammen, die auf sehr vielfältige Weise sowohl therapeutische also auch sportliche Angebote mit dem Pferd wahrnehmen können. Möglich macht dies ein außergewöhnliches Konzept, das die Gold-Kraemer-Stiftung, Trägerin des Zentrums, bereits 2014 auf den Weg gebracht hat.

Die Idee: Inklusion auf dem Rücken der Pferde. Alle Angebote fördern sowohl die körperliche und geistige Entwicklung der Teilnehmenden durch eine Vielzahl therapeutischer und heilpädagogischer Kursangebote, als auch deren soziale Integration.

Das Besondere ist, dass Therapie und Sportangebote eng miteinander vernetzt sind. So haben Teilnehmende an einem reittherapeutischen Angebot die Möglichkeit, praktische Einblicke in Sportangebote zu erhalten und umgekehrt.

Der Sportschwerpunkt des Zentrums liegt bei der Dressur und beim Voltigieren. In beiden Disziplinen werden sowohl Basis- als auch Leistungssport für jedes Alter angeboten. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten (DKThR) und dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) ist das Zentrum eine anerkannte Einrichtung für Therapeutisches Reiten und seit 2016 zudem Landesstützpunkt des DKThR im Pferdesport in Kooperation mit dem nationalen Paralympischen Komitee. Mit der Konstituierung eines NRW-Kaders für die Para-Dressur am PRZ-Standort erhält der Leistungssport der Para-DressurreiterInnen eine neue wichtige strukturelle Förderung in NRW. Unter Landestrainer Rolf Grebe (Co-Bundestrainer für die Para-Dressur) wurden fünf Reiterinnen in den neuen NRW-Kader berufen. Dieser ist neben den bereits vorhandenen Landeskadern in Rheinland-Pfalz, Mecklenburg-Vorpommern, Berlin-Brandenburg und Bayern einer von bundesweit insgesamt fünf Landeskadern. Er dient als Nachwuchsschmiede für den nationalen und internationalen Leistungssport des DKThR in der Para-Dressur. Auch im Voltigieren geht das PRZ neue Wege. 2018 findet auf dem Frechener Gelände der 5-Länder-Vergleichswettkampf statt. Hieran nehmen die Landesverbände Rheinland, Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen und das Saarland teil. Auf Initiative der Gold-Kraemer-Stiftung beteiligen sich hier erstmals auch Paravoltigierer. Mit der Aufnahme von Paravoltigierern ändern die Veranstalter ein 25-Jahre altes Regelwerk! Das bedeutet einen neuen wichtigen Impuls für die Inklusion im Leistungssport.

KONTAKT

Gold-Kraemer-Stiftung
Pferdesport- und Reittherapie-Zentrum
Frechen (PRZ)
Paul-R.-Kraemer-Allee 100
50226 Frechen
Tel. 02234/93303-703
inga.nelle@gold-kraemer-stiftung.de
www.gold-kraemer-stiftung.de

T_OHR

Zentrum für Sehbehinderten- und Blindenreportage in Gesellschaft und Sport

Wie der Name schon vermuten lässt, liegt der Focus von T_OHR auf der Blindenreportage und auch das Wortspiel mit TOR und Ohr ist bewusst gewählt. Denn die Berichterstattung für blinde- und sehbehinderte Fans im deutschen Fußball darf als Vorreiter bezeichnet werden. Vor fast 20 Jahren wurde die erste Blindenreportage beim Spiel von Bayer Leverkusen gegen den SSV Ulm live angeboten, was sich als Meilenstein herausgestellt hat.

Aus diesem ersten „Test" wurde nämlich eine Erfolgsgeschichte, die in der kommenden Saison 2018/19 mit einer flächendeckenden Blindenreportage aller Vereine in den ersten beiden Ligen ein großes Ziel erreicht hat. In den letzten Jahren konnte gerade im Fußballkontext festgestellt werden, wie groß der Bedarf an Blindenreportagen ist.

Mit dem Projekt T_OHR sollen jetzt vermehrt auch andere Sportarten und Kulturveranstaltungen angesprochen werden. T_OHR startete im April 2018 in Mainz und wird von zwei hauptamtlichen- und zwei freien Mitarbeitern begleitet. Träger von T_OHR ist die Arbeiterwohlfahrt (AWO-Passgenau e. V.). T_OHR wird gefördert durch die DFL Stiftung und die Aktion Mensch.

Am Start des Projektes war direkt das gesamte Team auf der Sight City, der größten internationalen Fachmesse für Blinden- und Sehbehinderten-Hilfsmittel in Frankfurt am Main vertreten. Hier stellten die T_OHRianer zum einen T_OHR und die Blindenreportage vor. Zum anderen war der Austausch mit der Zielgruppe enorm wichtig. „Gerade der Austausch mit den Nutzern hat für uns einen hohen Stellenwert, so erfahren wir aus erster Hand, wo Bedarf besteht und wo wir tätig werden müssen", so Florian Schneider von T_OHR.

Aber nicht nur die Nutzer wollen mehr Angebote, auch gibt es Verbände und Vereine, die selbst aktiv werden und eine Blindenreportage anbieten wollen. So wurde eine Hundeshow in Essen von T_OHR begleitet, die es blinden- und sehbehinderten Nutzern ermöglichte zu erleben, welche Tricks große und kleine Hunde bei der Trickshow präsentierten und mit welcher Geschwindigkeit die knapp 40 Hunde beim Hunderennen herumjagten.

„So etwas tolles habe ich noch nie mitgemacht und werde ich in meinem Leben nie vergessen", freute sich Olga Moritz, die seit ihrer Geburt blind ist.

Ein weiteres Beispiel einer schon jetzt guten Zusammenarbeit mit Vereinen und Verbänden ist die Initiative des HEADIS-Verbands. So wurde Ende Juni 2018 die Weltmeisterschaft der Trendsportart HEADIS mit einer Blindenreportage bereichert. Hierbei wird auf Tischtennisplatten gespielt, während ein „handball-großer" Ball nur mit dem Kopf von einer Seite zur anderen geköpft werden darf. Bei der Weltmeisterschaft waren zwei Blindenreporter live vor Ort und begleiteten die WM mit einer Reportage, die außerdem in Form eines Livestreams im Internet angeboten wurde, um den Daheimgebliebenen auch die Möglichkeit der Teilhabe zu geben. Das waren zwei aktuelle Beispiele von vielen, die noch folgen werden. Auch wenn die Anfragen aus unterschiedlichen Lagern und aus unterschiedlichen Interessen entstehen, sei es durch Nutzer, weil sie etwas neu erleben möchten oder durch Vereine, Verbände oder Kulturschaffenden, weil diese ihre Veranstaltung, ihr Event, ihre Sportart zugänglicher machen wollen, so verfolgen doch alle das gleiche Ziel: mehr Teilhabe zu ermöglichen.

Über alle Neuerungen und Veranstaltungen informiert T_OHR über die Social-Media-Kanäle (u.a.: www.facebook.com/awopassgenau) und über einen eigenen Newsletter. Falls Sie sich hier registrieren möchten, schreiben Sie an T_OHR@awo-passgenau.de mit dem Stichwort Newsletter.

KONTAKT

Florian Schneider | Tel. 0174/3184993
florian.schneider@awo-passgenau.de
Philipp Dienberg
Tel. 01525/2119739
philipp.dienberg@awo-passgenau.de
www.facebook.com/awopassgenau

Fußball. Fankultur. Vielfalt

Inklusion im Stadion möglich machen

Der Fußball hat ein neues Modellprojekt – die Beratungsstelle KickIn! will Vereine des Profifußballs künftig dabei beraten und unterstützen, nachhaltig inklusive Strukturen für alle zu schaffen.

Neben dem Breitensport haben auch die Vereine und Fans des Profifußballs in den vergangenen Jahren so einiges getan, um das Stadion für verschiedenste gesellschaftliche Gruppen zu öffnen: so wurden Kids Clubs geschaffen, Angebote für SeniorInnen etabliert, Geflüchtete wurden willkommen geheißen, Kampagnen für Geschlechtervielfalt initiiert und Behindertenfanbeauftragte installiert.

Gerade im Bereich Barrierefreiheit für Fans mit Behinderung erscheinen die Fortschritte am deutlichsten: alle Vereine der 1. und 2. Liga bieten heute Reportagen für blinde- und sehbehinderte StadionbesucherInnen an, eine wachsende Anzahl von Clubs haben Gebärdendolmetscher in ausgewählten Fanblöcken. Allerdings bleibt es oft bei „Inselmaßnahmen", die entweder anlassbezogen einmalig oder räumlich isoliert stattfinden. Dadurch kann zwar grundsätzlich Zugang und Aufmerksamkeit für das Thema geschaffen werden. Nachhaltig Barrieren abbauen und Ausgrenzung vermeiden können solche Maßnahmen jedoch nicht. So erfüllt beispielsweise derzeit (noch) kein Stadion der Bundesliga von Liga 1–3 die Vorgaben des Gesetzgebers wenn es um die Anzahl der Plätze für RollstuhlfahrerInnen geht. Die Gründe dafür sind vielschichtig, oft spielen Argumente wie Bestandsschutz eine Rolle, aber oft auch die Frage, ob sich solch eine Investition denn überhaupt „lohne".

Unter diesen Voraussetzungen trat nun Daniela Wurbs als Projektleitung der neuen Beratungsstelle KickIn! im November 2017 ihren Dienst an. Nach mehreren Jahren der Vorbereitung wird nun unter Trägerschaft der BBAG e.V. (BundesBehindertenFan ArbeitsGemeinschaft) eine bislang einmalige Beratungsstelle für Inklusion im Fußball geschaffen.

Möglich wurde die Umsetzung des Projekts durch die umfangreiche Unterstützung der Aktion Mensch und der Deutschen Fußball Liga. Ziel der Beratungsstelle ist es, ExpertInnenwissen zu Inklusion im Fußball zu bündeln, Unterstützung und Hilfestellung für Fans und Vereine zum Thema anzubieten und so die Stadien des deutschen Profifußballs langfristig zu Orten echter Vielfalt und Teilhabe zu machen.

Bislang wurden zu diesem Zweck verschiedene Vereine und Fans von Liga 1 – 3 besucht und im Rahmen einer Bedarfsanalyse erste Best Practice Beispiele gesammelt, Beratungskonzepte und Aktionspläne entwickelt sowie Kooperations- und Unterstützungsnetzwerke auch außerhalb des Fußballs aufgebaut.

Ab der kommenden Saison 2018/2019 geht nun die konkrete Beratungsarbeit auf lokaler Ebene mit mehreren Vereinen los. Ebenso ist eine Infoveranstaltungsreihe in Planung. Wir dürfen gespannt sein!

KONTAKT

KickIn! Beratungsstelle Inklusion im Fußball-ein Projekt der BBAG e.V.
Technologiezentrum Bielefeld
Meisenstraße 96 | 33607 Bielefeld
Tel. 0521/2997240 | Fax 0521/2997241
Das Büro ist telefonisch erreichbar
Mo–Do 9–13 Uhr | info@inklusion-fussball.de
www.bbag-online.de

Grün-weiss im Herzen

Spielfeldrand statt Tribüne – Tim Schwedt engagiert sich bei den Werder-Volunteers

Sport ist seine Leidenschaft, der SV Werder sein Verein. Tim Schwedt spielt Handicap-Handball bei den Grün-Weißen und engagiert sich nebenbei noch als Trainer in der Leichtathletik-Abteilung des SVW. Seit Anfang des Jahres ist der 28-Jährige noch enger mit seinem Herzensverein verbunden: Als erster Mensch mit einer geistigen Behinderung ist er als Volunteer im Bundesliga-Alltag aktiv. Für Tim ist es immer ein Highlight ins Weser-Stadion zu kommen. Dem Dauerkarten - inhaber hat es nicht mehr gereicht „nur" auf der Tribüne zu sitzen und seine Lieblingsmannschaft von dort aus zu unterstützen. Am Anfang der Rückrunde 2017/2018 wurde Tim in das Werder-Volunteer-Programm aufgenommen und hilft seitdem an Heimspieltagen bei der Organisation und Durchführung der zu erledigenden Aufgaben in und um die Presselounge im Weser-Stadion. Warum er gerade die Arbeit im Presse-Service ausgewählt hat?

„Während der Arbeit hinter die Kulissen vom SV Werder Bremen schauen zu können, das ist etwas ganz Besonderes", schwärmt Tim.

Er unterstützt die Volunteers beim Austeilen der Spieltagshefte, bringt den Logen-Gästen die Aufstellungsbögen und kümmert sich darum, dass in der Presselounge alles den gewohnten Gang geht. Tim hat sich bei den Volunteers sofort integriert gefühlt und ist eine große Hilfe. Heike Weiß, Leiterin des Pressevolunteer-Teams, schätzt das Engagement von Tim sehr: „Tim ist hilfsbereit und von Anfang an fester Bestandteil des Teams gewesen. Wir haben ihn gerne bei uns."

Nicht nur neben dem Platz schindet Tim mächtig Eindruck. Auch mit dem Handball in der Hand hat er einiges in petto. So wurde der 28-Jährige, der seit Jahren in Werders Handicap-Handball-Team spielt, 2015 in den erweiterten Kader der deutschen Handicap-Nationalmannschaft für die Special Olympics Weltspiele in Los Angeles berufen. „Sport treiben und arbeiten bei meinem Lieblingsverein – dass das alles so funktioniert, finde ich klasse", lobt Tim, der demnächst einen Trainerlehrgang besuchen wird, um im Handball und in der Leichtathletik andere Werder-Sportler coachen zu können. Dass Tim Volunteer werden konnte, ist der Zusammenarbeit des Martinshof Bremen, der Personalvermittlungsagentur PENSUM und dem SV Werder zu verdanken. Die Grün-Weißen ermöglichen gehandicapten Menschen so, Sport zu treiben oder auch als Volunteer oder Trainer tätig zu werden.

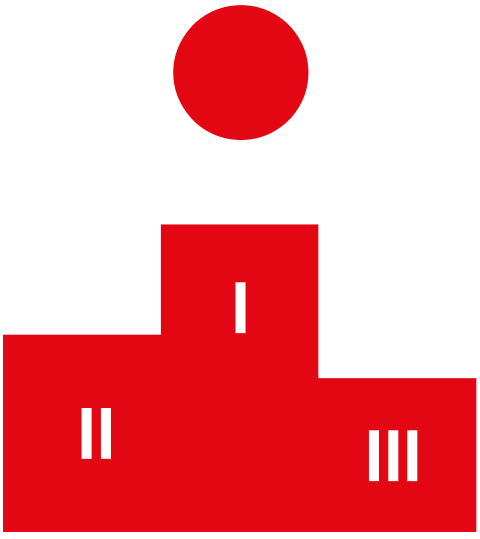
• Daniel Gerdes

KONTAKT

SV Werder Bremen GmbH & CO KG aA
Franz-Böhmert-Straße 1c | 28205 Bremen
Tel. 0421/434590 | Fax 0421/493555
info@werder.de | www.werder.de

Janika Derks und Johannes Kay.
Vizeweltmeister Pas de Deux. Team Neuss.

Teams. Talente. Titel.



Fördern, was wichtig ist.

Wir unterstützen Talente im Spitzensport – vor Ort, in der Region und bundesweit. Das macht uns zu Deutschlands größtem Sportförderer.

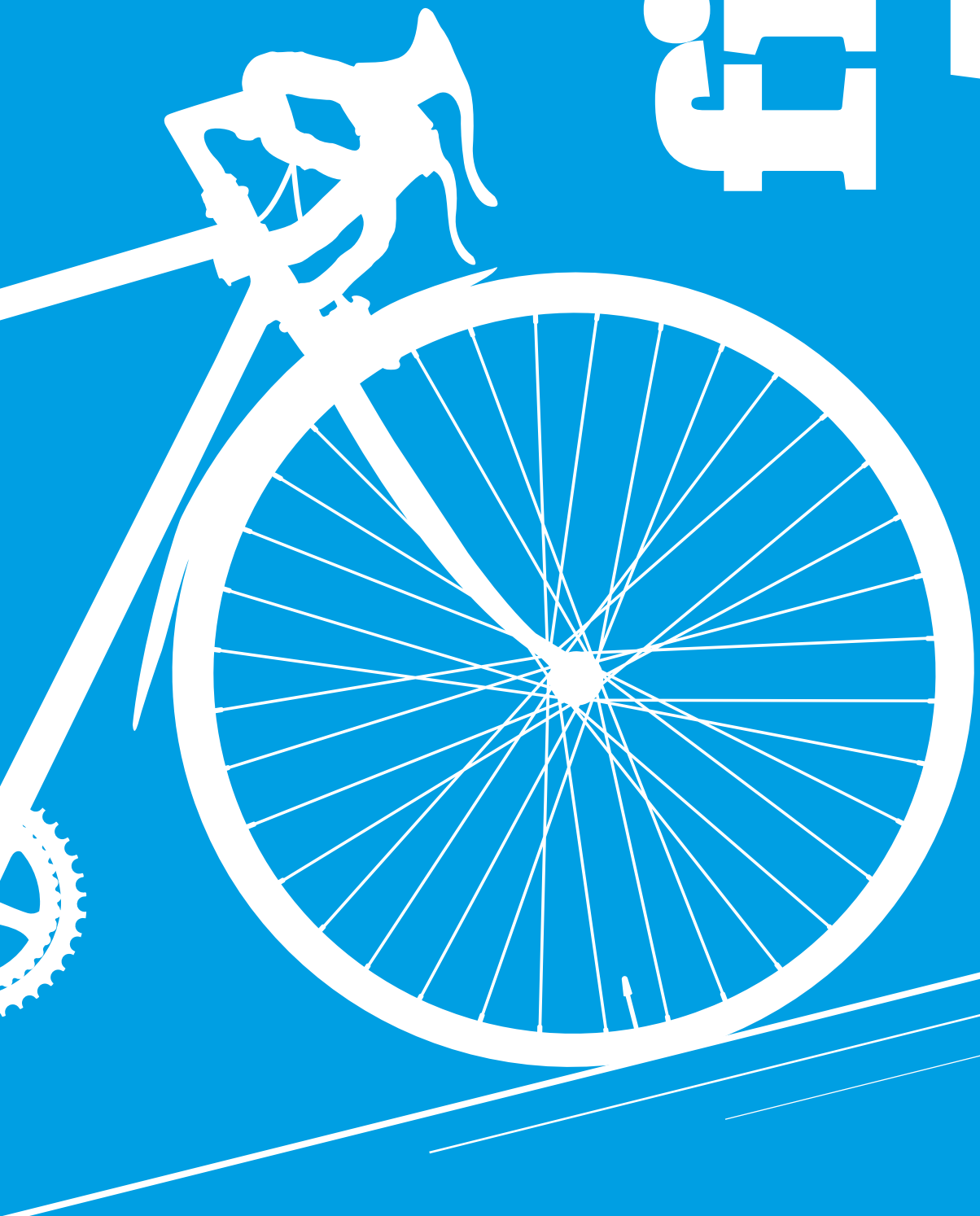
Denn gemeinsam sind wir #AllemGewachsen.

Weltfest des Pferdesports
CHIO Aachen

sparkasse.de

Wenn's um Geld geht

fit im alltag



Adrenalin und Action beim Rollstuhl-Skaten

DRS Fachbereich WCMX

In Fachkreisen WCMX genannt, erobert dieser Extremsport immer mehr die deutschen Skateparks

Im Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. ist WCMX mit einem Fachbereich vertreten. Seit fünf Jahren bietet er Tryouts und Workshops für alle Interessierten an mit einer Zahl von bis zu 1.500 Teilnehmern und unzähligen Zuschauern jährlich. So auch diesmal wieder mit eigenem Skatepark auf der REHACARE, wo man den Sport unter Anleitung von erfahrenen Übungsleitern in Halle 7 ausprobieren kann. Seien es die ersten Versuche, das Erlernen neuer oder der Feinschliff an bereits gekonnten Tricks, hier kommen alle auf ihre Kosten.

Den Anfang kann man ohne Bedenken im Alltagsrollstuhl machen, es bedarf nur etwas Mut und natürlich der entsprechenden Schutzausrüstung wie Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, denn Sicherheit geht vor. Es gibt keine festen Regeln, es geht in erster Linie darum, sich selbst und seine Grenzen kennen zu lernen und diese zu verschieben. Ganz gleich welche Einschränkungen man hat, Hauptsache der Spaß kommt nicht zu kurz und der ist beim WCMX garantiert. Wer öfter im Rollstuhl skatet und seine Tricks verbessert, merkt schnell, dass ihm dies auch sonst zugutekommt, denn es werden die gleichen Fertigkeiten geschult, die man auch zum Überwinden von alltäglichen Hindernissen braucht. Hat einen das Skatefieber gepackt, gibt es regelmäßige Treffs, die monatlich stattfinden und bei denen man mit anderen gemeinsam den Skatepark unsicher machen kann.

Auch die Workshops versprechen jede Menge Action, so zum Beispiel der zweimal jährlich stattfindende in Stuttgart und Rutesheim, bei dem neben verschiedenen Skateparks auch die Freestyle Academy Stuttgart besucht wird. Hier stehen drei unterschiedlich hohe Rampen mit Airbag im Landebereich zur Verfügung, auf denen große Tricks wie der Backflip, also Rückwärtssalto, trainiert werden kann. Dieser Trick machte WCMX vor zwölf Jahren weltweit berühmt und auch der deutsche Athlet Philipp Cierpka konnte damit 2016 bei der Weltmeisterschaft in den USA auftrumpfen und sich so den Weltmeistertitel in seiner Startkategorie sichern. Um für Wettkämpfe zu trainieren, veranstaltet der Fachbereich Trainingslager für das Team Germany. Ende Mai startete Fachbereichsleiter und Cheftrainer Patrick Krause mit Mitgliedern zu einem zweiwöchigen Roadtrip über Luxemburg und Frankreich nach Spanien, Norwegen und Dänemark, wo sie verschiedene Skateparks besuchten, um für die 1. Internationale Deutsche WCMX Meisterschaft zu trainieren. Diese fand am 18. und 19.08.2018 in Hamburg Wilhelmsburg statt. In fünf Kategorien wurden beim ersten europäischen Wettkampf die besten Skater und deutschen Meister ermittelt. Doch damit nicht genug, für das nächste Jahr ist größeres geplant: Der Fachbereich holt die WCMX & Paraskate Weltmeisterschaft 2019 nach Deutschland, womit diese erstmalig außerhalb der USA stattfinden. Denn auch wenn dies in der Öffentlichkeit noch nicht so wahrgenommen wird, Europa hat eine große und stetig wachsende Szene mit ihrem Schwerpunkt in Deutschland.

KONTAKT

Weitere Infos unter www.wcmxgermany.de
oder bei Fachbereichsleiter Patrick Krause
Tel. 0157/74880445 | wcmx@rollstuhlsport.de

Inklusion im Sport

Die Haltung der Beteiligten kann Teilhabe und Vielfalt ermöglichen

Inklusion im Sport bedeutet nicht, dass alle gemeinsam Sport treiben müssen – Inklusion bedeutet eine Haltung, aus der Teilhabe und Vielfalt erwächst.

SPORT – INKLUSIV UND VIELFÄLTIG

Sportvereine und -verbände sind ein Ort der sozialen Integration und Interaktion in unserer Gesellschaft.

Geselligkeit, gemeinschaftliche Angebote und freiwilliges Engagement im gemeinnützigen organisierten Sport erfüllen wichtige soziale Funktionen. Zudem leisten Sportvereine und -verbände einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen. Gemäß der UN-Behindertenrechtskonvention sollte jeder Mensch, unabhängig seiner geistigen oder körperlichen Behinderung selbstbestimmt die Sportart, den Sportverein und den Ort auswählen können, wo sie/er Sport treiben möchte. Es gilt, die Erreichbarkeit und die Zugänglichkeit zu den Sportstätten sowie zu den Informationen über Sportangebote zu verbessern. Dabei ist es legitim, dass nicht alle Menschen gemeinsam Sport treiben müssen, sondern, dass die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden und die Wahlmöglichkeit für jeden Menschen besteht.

Inklusion beinhaltet jedoch nicht nur die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung, sondern auch Partizipation. Es geht um die gemeinsame und aktive Mitsprache, Mitgestaltung und Mitbestimmung von Menschen mit und ohne Behinderung.

Inklusion ist dabei ein dynamischer Prozess, der Teilhabe sicherstellen und Vielfalt, auch die Vielfalt aller Einschränkungen, als Chance begreifen soll. Inklusion im Sport soll neben einem toleranten, respektvollen Umgang zu vielfältigen, gemeinsamen Interaktionsformen im Sport und im alltäglichen Umgang miteinander führen. Dabei darf Inklusion nicht auf die notwendigen organisatorischen Fragen reduziert werden, sondern bedeutet eine Haltung aller Beteiligten, aus der dann „Teilhabe und Vielfalt“ erwächst.

JUNIORBOTSCHAFTER/INNEN – EIN MODERNES ENGAGEMENT

Die Deutsche Sportjugend (dsj) bildet in diversen Themenfeldern JuniorbotschafterInnen aus. Eines davon ist „Teilhabe und Vielfalt“. Die dsj-JuniorbotschafterInnen sind junge Menschen im Alter von 18 bis 26 Jahren, die freiwillig Verantwortung für gesellschaftliche (sport-)politische Themen übernehmen und mit denen sie sich identifizieren. Sie setzen sich – wie BotschafterInnen eben – für etwas ein, das ihnen wichtig ist. Sie gestalten mit, werden aktiv und können andere von ihrem Standpunkt überzeugen. Besonders gut gelingt ihnen dies, da sie nah an der Zielgruppe agieren. Die JuniorbotschafterInnen der dsj vertreten Interessen von Kindern und Jugendlichen und initiieren eigene Projekte in ihren Sportvereinen und -verbänden. Dieses freiwillige Engagement ist flexibel und modern und bietet viel Freiraum, um sich weiterzuentwickeln, eigene Ideen selbstbestimmt zu verwirklichen und ein gesellschaftlich relevantes Thema im eigenen Sportverein oder -verband zu implementieren.

Die JuniorbotschafterInnen sind somit auch MultiplikatorInnen ihrer Themen. Sie tragen wesentlich dazu bei, den gemeinnützigen organisierten Kinder- und Jugendsport in Deutschland weiterzuentwickeln und zukunftsfähig zu machen. Auch im Themenfeld „Teilhabe und Vielfalt (Inklusion)" positionieren sich junge Engagierte als JuniorbotschafterIn der dsj. Sie haben eine eigene Haltung im Thema entwickelt und können sich damit identifizieren. In regelmäßig stattfindenden Wochenendseminaren erwerben die Jugendlichen grundlegende Kompetenzen für ihre Aufgaben und ihre Rolle als JuniorbotschafterInnen.

Neben fachlichen Kompetenzen, die sie unter anderem in den Bereichen Projektmanagement, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit erwerben, werden insbesondere auch persönliche und soziale Kompetenzen vermittelt, um die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Menschen zu fördern. „Die JuniorbotschafterInnen-Seminare für Teilhabe und Vielfalt bieten wir bereits seit einigen Jahren an und die durchweg hohen TeilnehmerInnenzahlen zeigen uns, dass dieses Engagementformat bei den jungen Engagierten ankommt und das Thema Inklusion bei ihnen im Alltag und im Sport relevant ist", so Lisa Druba, Vorstandsmitglied der dsj. „Es ist sehr schön zu sehen, wie aktiv und engagiert sie im Themenfeld sind und dass bereits ganz vielfältige und tolle eigene Projekte umgesetzt wurden und werden." Mit ihrem Engagement und ihren eigenen Projekten leisten die JuniorbotschafterInnen einen wesentlichen Beitrag dazu, dass Menschen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit haben, am Sport teilzunehmen und teilzuhaben.

KOOPERATIONEN – GEMEINSAM INKLUSION MÖGLICH MACHEN

Damit der Zugang zum Thema „Teilhabe und Vielfalt" weiter verbreitet und ermöglicht wird, hat die dsj gemeinsam mit der Deutschen Behindertensportjugend

(DBSJ) nach einer zweijährigen Projektphase das Handbuch „Teilhabe und Vielfalt – Qualifikationsinitiative" publiziert. Mit diesem Handbuch sollen Referentinnen und Referenten des gemeinnützig organisierten Kinder- und Jugendsports im Bereich Teilhabe und Vielfalt qualifiziert und dabei unterstützt werden, eigene Schulungen für unterschiedliche Zielgruppen ganz individuell planen und zielgruppenorientiert umsetzen zu können. Das Handbuch enthält acht sportartübergreifende Theorie- und Praxismodule. Je nach Zielsetzung und zeitlichem Rahmen können die Module für eine Schulung einzeln, komplett oder flexibel kombiniert genutzt werden. Den Schulungsteilnehmenden wird somit ein niedrigschwelliger erster Einstieg in das Themenfeld Teilhabe und Vielfalt ermöglicht. Die dsj und DBSJ bieten zudem eigene Schulungen an, um den Umgang mit dem Handbuch und den Materialien zu vermitteln und sich darüber hinaus im Themenfeld auszutauschen.

Bei der Erstellung des Handbuchs ging es der Deutschen Sportjugend und der Deutschen Behindertensportjugend darum, Bewährtes und Gutes sinnvoll zusammenzustellen und zu ergänzen. Daher wurde eng mit den dsj-Mitgliedsorganisationen und den Behindertensportverbänden auf Bundes- und Landesebene zusammengearbeitet. Die dsj, die DBSJ und die Deutsche Turnerjugend (DTJ) haben sich gemeinsam die Bewegungs- und Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen zur Aufgabe gemacht. Aus dieser Aufgabe heraus gab es bereits verschiedene Kooperationsprojekte für inklusive Bewegungsangebote.

In diesem Jahr veranstalten die drei Partner am 14./15. September in Hannover gemeinsam das Netzwerktreffen „Alle in Bewegung – Teilhabe und Vielfalt im Kinder- und Jugendsport erleben". Schwerpunkte des Netzwerktreffens sind Qualifizierung und Vernetzung im Themenfeld Teilhabe und Vielfalt im Kinder- und Jugendsport. Dabei werden in verschiedenen Theorie- und Praxisworkshops die Modulinhalte des neu erschienenen Handbuchs „Teilhabe und Vielfalt - Qualifikationsinitiative" vermittelt, um Sporttreiben in heterogenen Gruppen durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu fördern.

Die Teilnehmenden haben darüber hinaus die Möglichkeit, Netzwerken aktiv zu erleben und zu erfahren, welche Bedingungen zu einem gelingenden Netzwerkmanagement gehören.

Das Netzwerktreffen bietet nicht nur die Gelegenheit Synergien zu schaffen, sondern auch vorhandene Synergien zu nutzen beziehungsweise zu fördern.

Die JuniorbotschafterInnen für Teilhabe und Vielfalt unterstützen die dsj, DBSJ und DTJ bei der Umsetzung der Veranstaltung. Sie leiten unter anderem einen Workshop und werden so in ihrem Engagement für die Inklusion im Kinder- und Jugendspor weiter gefördert und gestärkt.

KONTAKT

Diana Küster, Referentin für Inklusion und Engagementförderung
Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel. 069/6700-467 | Fax 069/6700-1467
kuester@dsj.de | www.dsj.de/inklusion

Tennis für Alle

Inklusion und Teilhabe im Vereinssport

Gold-Kraemer-Stiftung
Wir Menschen gemeinsam.

Bundesweit setzen Sportvereine und Sportverbände neue Akzente für mehr Teilhabe im Vereinssport, auch im Tennis. Einen erfolgreichen Weg geht hier die Gold-Kraemer-Stiftung mit ihrem Programm „Tennis für Alle“. Zusammen mit Tennisvereinen bietet sie neue Rahmenbedingungen für an Tennis interessierte Menschen mit Behinderung, damit diese dort, wo sie wohnen, am Vereinsleben teilnehmen können. Hier stehen vor allem der Spaß an der Bewegung und die Gemeinschaft unter SportlerInnen mit und ohne Behinderung im Mittelpunkt. Angesprochen sind Menschen aller Alters- und Leistungsklassen mit ganz unterschiedlichen Behinderungen.

Tennis für Alle bietet eine Ballschule für Kinder mit Behinderung zwischen fünf und neun Jahren, Rollstuhltennis, Angebote für SportlerInnen mit geistiger Behinderung sowie Tennis für blinde oder sehbehinderte Menschen. Damit sich der Tennissport auch in seinen Verbandsstrukturen weiter inklusiv öffnet, arbeitet die Gold-Kraemer-Stiftung eng mit dem Deutschen Tennis Bund, dem Deutschen Behindertensportverband sowie weiteren Fachverbänden zusammen. Das gemeinsame Ziel sind vielfältige Fortbildungsmaßnahmen für Vereine und deren Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Hier erhalten sie konkrete Hilfen, Training und Wettkämpfe inklusiv zu gestalten.

Beispiel Rollstuhltennis: Eine sehr dynamische und mitreißende Sportart, die sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport stark im Kommen ist. Mit regelmäßigen Trainingsangeboten, Camps und Turnieren öffnet die Stiftung die Sportart für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Sowohl reine Rollstuhltennis-Veranstaltungen als auch inklusive Aktionen, an denen Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Behinderung gemeinsam teilnehmen, finden hier statt. Im Wettkampf wird nach offiziellen Tennisregeln gespielt, mit der einzigen Ausnahme, dass der Ball zwei Mal aufspringen darf. Ein Höhepunkt im Jahreskalender sind die Offenen Kölner Rollstuhltennis-Meisterschaften, die immer am ersten September-Wochenende auf der barrierefreien Anlage des Marienburger Sport-Clubs in Köln-Rodenkirchen stattfinden.

Beispiel Blindentennis: Ein absolut faszinierendes Erlebnis, gerade dann, wenn man zum ersten Mal als sehbehinderter Mensch auf einem Tennisplatz steht. In drei unterschiedlichen Kategorien, die sich nach der Sehstärke richten (B1, B2, B3), können Menschen mit Sehbehinderung und sogar Vollblinde Tennis spielen. Es wird nach offiziellen Tennisregeln gespielt. Die Spielfelder sind je nach Kategorie etwas kleiner und der Ball darf zwei- oder dreimal aufspringen.

Mithilfe von fühlbaren Linien und einem Schaumstoffball, der beim Schlagen und Auftrumpfen rasselt, können sich die SpielerInnen auf dem Platz orientieren.

Einen besonderen Höhepunkt bildet der jährlich in Köln stattfindende Deutsche Blindentennis-Workshop. In 2018 finden zudem die ersten nationalen Blindentennis-Meisterschaften statt, ein wichtiger Schritt für die Qualifizierung deutscher SportlerInnen an großen internationalen Turnieren.

KONTAKT

Gold-Kraemer-Stiftung
„Tennis für Alle“
Niklas Höfken
Paul-R.-Kraemer-Allee 100
50226 Frechen
Tel. 0157/85965424
niklas.hoefken@gold-kraemer-stiftung.de
www.gold-kraemer-stiftung.de

Das Ziel im Blick

Rehabilitanden beim Bogenschießen

Wir haben Stefan Schneider, Nikolaos Samaras und Bernhard Fleiß, drei Rehabilitanden des P.A.N. Zentrums für Post-Akute Neurorehabilitation, im Berliner Stadtteil Frohnau zum Bogenschießen begleitet. Die Leidenschaft ist der Truppe sofort anzumerken, sobald man mit ihnen über Pfeil und Bogen spricht.

Das Wichtigste möchte Bernhard schon früh klarstellen: „Es ist kein Schießsport, sondern ein Konzentrations- und Bewegungssport, der kontinuierlich Erfolgserlebnisse vermittelt!“

Aufgrund ihrer unterschiedlichen Einschränkungen ist der Umgang mit Pfeil und Bogen für jeden anders, aber niemals Hürde. Im Training sind die drei voll in ihrem Element und Herausforderungen lösen sie gemeinsam mit ihren Trainern vom Bogensportclub BB-Berlin e.V.

Vor dem Schießen ist Aufwärmen angesagt. Erst danach greifen sie zum Recurvebogen und es kann losgehen. Das Bogenschießen erfordert saubere Bewegungsabläufe, Ruhe, Konzentration und Timing. Je länger man zögert, desto eher verzieht der Schuss. Kontinuierlich feilen sie an ihrer Technik und werden besser. Antrieb ziehen sie aber nicht nur aus ihren sportlichen Fortschritten.

WAS JEDEN EINZELNEN ANTREIBT

Bedenken, der Sport sei zu martialisch, hat der 55-jährige Bernhard schnell abgelegt. Früh war klar: Körper und Geist stehen im Vordergrund. Besonders beeindruckt ist er von seinen Compagnons im Rolli, aber auch den blinden Schützen des Vereins. Mittlerweile fühlt sich der ehemalige Leistungsruderer und Sportjournalist mit Pfeil und Bogen rundum wohl.

Niko war direkt vom Bogenschießen begeistert und bekommt mittlerweile von seinem Trainer Erfolgschancen bei der nächsten Para-Meisterschaft attestiert. Der 26-jährige Jura-Student ist seit einem Unfall vor vier Jahren halbseitig gelähmt. Im Training benutzt er deshalb einen Gurt, der die fehlende Rumpfstabilität ausgleicht. Er schätzt vor allem die Ruhe, das „in-sich-kehren“ vor dem Schuss. Stefan ist seit einem Schlaganfall halbseitig gelähmt. Im Training spannt der 36-jährige Betriebswirt seinen Bogen daher mit den Zähnen! Dazu haben die Trainer ihm ein spezielles Mundstück aus Leder angefertigt und an der Sehne des Bogens befestigt. Die stetigen Erfolgserlebnisse sind für ihn ein wichtiger Motivator.

DAS BOGENSCHIESSEN ALS THERAPIE?

Auch wenn das Bogenschießen keinen konkreten therapeutischen Zusammenhang hat: freie Freizeitgestaltung und sportliche Aktivität sind eine wunderbare Ergänzung zur Therapie. Alle drei sind sich einig, dass der Sport ihnen gut tut: er macht ihnen Freude, sie entwickeln Ehrgeiz, kommen raus und wachsen als Gruppe zusammen.

WIR sind nach unserem Trainingsbesuch jedenfalls hellauf begeistert. Zum einen vom Sport selbst, zum anderen von drei außergewöhnlichen Typen, deren Freude an diesem Nachmittag stets in der Luft liegt.

KONTAKT
Nico Stockheim | WIR-Magazin der Fürst Donnersmarck-Stiftung
stockheim. fdst@fdst.de
www.fdst.de/wir

Ein blinder Sportler geht seinen Weg

Sportverein Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Johannes Löschke hat den asiatischen Kampfsport Ju-Jutsu für sich entdeckt

Beobachtet man das Ju-Jutsu-Training am Mittwochabend in der vereinseigenen Sporthalle des SV Eidelstedt Hamburg, so fällt auf den ersten Blick nichts Ungewöhnliches auf. Erst auf den zweiten Blick erkennt man, dass Johannes Löschke, ein Teilnehmer dieser Gruppe, das Training unter ganz anderen Umständen bestreitet als seine Sportfreunde: Johannes ist blind und dadurch in seiner Sehkraft komplett eingeschränkt.

Das hindert ihn jedoch nicht daran, diesen schnellen und kraftintensiven Kampfsport auszuüben. Wie geht das? – mag sich manch einer fragen. Wie kommt jemand auf die Idee, mit dieser eingeschränkten Wahrnehmung Kampfsport zu betreiben? Stellt man Johannes diese Fragen, so ist seine Antwort schnell und klar. Die Verbindung zum Sport ist seit über 20 Jahren gegeben und fast ebenso lang auch die Faszination für asiatische Kampfkünste. Zudem wurde er familiär immer bestärkt „einfach zu machen".

So widmete Johannes sein Interesse in den ersten sportlichen Jahren dem Goalball (eine paralympische Sportart für Blinde und Sehbehinderte) und schaffte es hier sogar in die Nationalmannschaft, die er dann im Alter von 17 Jahren wieder verließ. Es folgte eine sportliche Pause, bis er schließlich 2010 wieder den Weg zum Goalball fand und sich bis heute dort engagiert. Parallel entdeckte er seine Leidenschaft für die asiatischen Kampfsportarten und setzte sich bewusst mit den unterschiedlichen Arten auseinander. Dank der frühen elterlichen Motivation gab es eigentlich nie große Hemmungen, die Sportarten auch auszuprobieren.

Mit etwas Selbstbewusstsein und guter Kommunikation zu den Trainern gibt es auch immer einen Weg in die Halle. Sein Herz blieb letzten Endes beim Ju-Jutsu hängen, da es ein Sport ist, der viel Flexibilität und Vielfalt mit sich bringt und immer wieder neue, herausfordernde Situationen bietet.

Dank der besonderen Unterstützung durch die Trainer Jean-Pierre Biézat und André Grosse hat sich Johannes schnell ins Training eingefunden und wird von den anderen Sportlern nicht nur voll akzeptiert, sondern auch ebenso schnell auf die Matte geworfen wie jeder andere Ju-Jutsuka. Gleichzeitig überrascht Johannes aber auch seine Trainer und Sportkollegen mit unerwarteten, guten Aktionen – insbesondere am Boden. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Trainings ist für Johannes der hohe koordinative Anspruch, welcher sowohl seine assoziative Wahrnehmung verbessert, also auch seinen Gleichgewichtssinn. Davon profitiert er nicht nur im Training, sondern auch in seinem Beruf als Physiotherapeut und angehender Osteopath. Welche Ziele hat er sich für das Ju-Jutsu gestellt? Diese Frage beantwortet Johannes vorsichtig und mit Bedacht: „Oberstes Ziel ist es, meine eigenen Grenzen zu erfahren und diese noch weiter nach oben zu verschieben." Dies ist durchaus möglich, wie er bereits erleben durfte. Wenn bei all dem Fleiß und Trainingseinsatz in irgendeiner Zeit der weiße Gürtel eine andere Farbe bekäme, dann wäre das sehr erfreulich, ist jedoch nicht erste Priorität von Johannes.

KONTAKT
SV Eidelstedt Hamburg e.V.
Stefan Schlegel
Redingskamp 25 | 22523 Eidelstedt
Tel. 040/570007-20 | info@sve-hamburg.de
www.sve-hamburg.de

Brachial, schnell und fesselnd

Rollstuhlrugby im Seehotel Rheinsberg

Eine Spielerin der Paderborner Erzteufel erhält den Ball in der eigenen Spielhälfte, legt ihn auf dem Schoß ab und wirbelt herum. Sie schießt über das Spielfeld in Richtung der gegnerischen Endzone. Doch zwei Spieler der Heidelberg Lions sind wachsam und stellen sich ihr in Sekundenbruchteilen in den Weg!

Durch den Aufprall hebt der Rollstuhl ab, die Spielerin landet unsanft auf dem Boden.

Diese und ähnliche Szenen verfolgen Zuschauerinnen und Zuschauer regelmäßig in der Rheinsberger Seehalle. Seit 2003 findet hier jährlich der Donnersmarck Cup im Rollstuhlrugby statt. Die Fürst Donnersmarck-Stiftung unterstützt in Kooperation mit der Mannheimer Agentur Frontcourt schon seit Jahren diesen Sport. Rollstuhlrugby ist eine actionreiche Disziplin für Menschen mit Behinderung, die den Athletinnen und Athleten vollen Einsatz abverlangt. Denn beim Kampf um den Ball ist (beinahe) alles erlaubt: Das Einklemmen des gegnerischen Rollstuhls mit dem eigenen Gefährt, das Abdrängen über die Seitenlinie oder eben spektakuläre Blockaktionen wie man sie 2018 in Rheinsberg sah. Zusammenstöße gehören ebenso zum Spiel wie Materialschäden,

aber auch die gute Gemeinschaft am Ende jedes Turnieres. Das Ergebnis dieser einzigartigen Mischung sind spannende Wettkämpfe, faire Auseinandersetzungen und vor allem sehr viel Spaß für Aktive wie Zuschauende. Gespielt wird Rollstuhlrugby in zwei Teams, die den Ball für einen Punktgewinn in die gegnerische Endzone auf der anderen Hallenseite fahren müssen. Um für ausgeglichene Mannschaften zu sorgen und auch Menschen mit größeren Einschränkungen das Spiel zu ermöglichen, werden die Aktiven in Abhängigkeit von ihrer Beeinträchtigung auf einer Punkteskala von 0.5 – 3.5 klassifiziert. Je höher die Punktezahl, umso geringer ist der Grad der Beeinträchtigung. Die Punktezahl der aktiven Spielerinnen und Spieler eines Teams darf einen Maximalwert von acht Punkten bei internationalen und sieben Punkten bei nationalen Spielen nicht überschreiten. „Hier wird Rollstuhlrugby seit Anfang der 1990er Jahre gespielt, seit 1995 ist die deutsche Nationalmannschaft aktiv", erklärt Frontcourt-Veranstalter Heiko Striehl. Der Mannheimer gehört zu den Pionieren dieser Sportart in Deutschland und engagiert sich heute insbesondere für die Nachwuchsarbeit. Ein besonderes Anliegen ist ihm zudem die Förderung inklusiver Sportangebote. Auch deswegen ist ihm besonders wichtig, dass „der Donnersmarck Cup im Seehotel Rheinsberg das einzige inklusive Rollstuhlrugby-Turnier in Deutschland ist." Wer nun Lust auf diesen Sport bekommen hat, nimmt am besten Kontakt zu einem Verein in seiner Nähe oder zum Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS) auf. Wer sich erst einmal als Zuschauer einen Eindruck verschaffen will, hat im nächsten Jahr vom 22. bis 24. März beim Donnersmarck Cup im Seehotel Rheinsberg die Chance, seine Begeisterung für das brachiale Spiel mit dem großen Spaß zu entdecken.

KONTAKT
Seehotel Rheinsberg
Donnersmarckweg 1
16831 Rheinsberg
Tel. 033931/3440
post@seehotel-rheinsberg.de
www.seehotel-rheinsberg.de

SPORTLERTAGE

3 Nächte ab 229,- €

p.P. im DZ inkl. Halbpension
(2.1. - 29.3.18 und 5.11. - 21.12.18)

• buchbar ab 10 Personen
• inkl. Hallennutzung & Mineralwasser

SEEHOTEL RHEINSBERG

www.seehotel-rheinsberg.de

Offensive Kinderturnen

Initiative des DTB geht ins zweite Jahr

Die Offensive Kinderturnen des Deutschen Turner-Bundes (DTB) und seiner Landesturnverbände in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) startete beim Internationalen Deutschen Turnfest 2017 in Berlin und läuft bis zum nächsten Turnfest 2021 in Leipzig.

Es handelt sich dabei um eine gemeinsame bundesweite Initiative, die allen Kindern Bewegungszugänge über das Kinderturnen ermöglichen möchte. Dafür setzen sich auch die Botschafter Johannes B. Kerner und Samuel Koch sowie die Schirmherrin Familienministerin Dr. Franziska Giffey ein. Ein öffentlichkeitswirksamer Bestandteil der Offensive Kinderturnen ist der Tag des Kinderturnens, der seit dem Start der Offensive immer am zweiten Novemberwochenende deutschlandweit durchgeführt wird.

Teilnehmende Vereine öffnen an diesem Wochenende für alle Kinder die Turnhallen, insbesondere für Kinder aus bildungsfernen Schichten, mit Migrationshintergrund und Behinderung. Hier kann man sich nach Herzenslust und je nach Angebot vor Ort in fantasievollen Bewegungslandschaften, bei spannenden Bewegungsspielen oder anderen interessanten Aktionen austoben.

Im Jahre 2018 geht es bei der Offensive Kinderturnen um den Spaß an der Bewegung für alle Kinder.

Stellvertretend dafür sammelt der DTB Purzelbäume für eine Weltumrundung. Dabei wird in Kinderpurzelbäume und Erwachsenenpurzelbäume unterschieden (Kinderpurzelbaum = 1 m und Erwachsenenpurzelbaum = 2 m) und die Meterzahl summiert. Startpunkt waren die Special Olympic Games in Kiel (14. bis 18. Mai) bei dem die ersten Purzelbäume vor Ort gesammelt wurden. Jeder ist dazu aufgerufen, Purzelbäume zu schlagen und zu melden (das genaue Verfahren wird auf der Website www.kinderturnen.de erklärt). Ob in der Halle, auf dem Spiel- oder Sportplatz, in der Kinderturn-Stunde, beim Vereinsfest oder in der Vorstandssitzung – alles ist möglich. Auch bei vielen Großveranstaltungen, z. B. den Landeskinderturnfesten, werden Aktionsflächen zum Purzelbaum schlagen aufgebaut. Zusätzlich kann der Purzelbaum gefilmt und auf Social Media online gestellt werden. Gleichzeitig werden drei weitere Personen oder Institutionen nominiert und verlinkt, die aufgefordert werden ebenfalls ein Purzelbaumvideo zu posten. Ähnlich der ALS Ice Bucket Challenge aus dem Jahr 2014 soll die Aktion so virale Wellen schlagen. Der Höhepunkt und gleichzeitig das Ende der Aktion ist das zweite Novemberwochenende (9. bis 11. November) mit dem zweiten Tag des Kinderturnens. An diesen Tagen sollen in möglichst vielen Vereinen Purzelbaumaktionen stattfinden. Die mit Purzelbäumen zurückgelegte Strecke in der Zeit von den Special Olympic Games bis zum Tag des Kinderturnens soll am Ende einmal um die Welt reichen. Weitere Informationen zur Offensive Kinderturnen und zur Purzelbaum-Challenge gibt es unter www.kinderturnen.de.

KONTAKT
Deutsche Turnerjugend
im Deutschen Turner-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Christin Herrmann
Tel. 069/67801-107
kinderturnen@dtb-online.de
www.kinderturnen.de

„Challenge Weeks“ an Schulen

Förderung per Fahrrad

Kann ein Fahrradhersteller zusammen mit Förderschulen ganz direkt die Entwicklung von Kindern mit Behinderung unterstützen? Bei den Challenge Weeks, die Hase Bikes vor fünf Jahren initiiert hat, geschieht genau das.

Sie kann nicht richtig sprechen, und auch ihr Gang ist sehr speziell. Aber Trets fahren – ein flinkes Dreirad mit Sessel-Liegesitz –, das kann die zwölfjährige Mia. Wie eine junge Rennfahrerin. Und das genießt sie laut juchzend!

„Die Schüler erleben, wie viel Freude es machen kann, selbstbestimmt zu handeln, dorthin zu steuern, wo sie wollen. Für uns Lehrer ist es grandios mitzuerleben, was diese Autonomie bei den Schülern auslösen kann!“

kommentierte Thomas Rienth von der Kaywaldschule in Lauffen, deren Fahrrad AG die Inspirationsquelle für die „Challenge Weeks“ war. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln durch die gezielte Bewegung auf dem Fahrrad primär mehr Körperbewusstsein, aber sogar soziale Kompetenzen und das Selbstwertgefühl können durch das Projekt gesteigert werden.

FAHRRADHERSTELLER ALS INITIATOR

Mittlerweile finden jährlich acht dieser mehrwöchigen Veranstaltungen statt. Das Konzept ist einfach: Der Waltroper Spezialradhersteller Hase Bikes stellt teilnehmenden Schulen für Schüler mit Einschränkungen Räder zu Verfügung – meist sind das die Kinder-Trikes Trets oder die größere Ausgabe für Jugendliche, das Trix. Beides sind Dreiräder, die speziell für behinderte Kinder entwickelt wurden.

Wie die Lehrer die Räder einsetzen ist ihnen überlassen. Von einfachen Fahrübungen auf dem Schulhof über kurze Ausflüge bis hin zu längeren Radreisen im Team ist alles drin. Die Fahrrad AG der Kaywaldschule wagte sich sogar erfolgreich an eine mehrtägige Alpenüberquerung! Für die nötigen Einstell- und Wartungsarbeiten während der Challenge Weeks gibt es Partnerschaften mit den regionalen Hase Bikes-Händlern. Oft findet auch eine Abschlussfeier statt, bei der die Kinder ihren Eltern präsentieren, wie sie mit den flotten Dreirädern umgehen können – und zeigen, wie viel Spaß es ihnen macht, selbstständig mobil zu sein.

Gut für die Eltern, die dabei entdecken, dass sie ihre Kinder mit sicheren Trikes noch besser fördern und viel Motivation mitgeben können: Beide Räder haben eine Hilfsmittelnummer der Krankenkassen; beste Chancen also, beim Kauf der Räder unterstützt zu werden.

KONTAKT
HASE BIKES
Hiberniastraße 2
45731 Waltrop
Tel. 02309/9377-0
info@hasebikes.com
www.hasebikes.com

Barrierefreier Aktivurlaub

Mit E-Handbike, E-Bike, E-Rollstuhltransportfahrrad auf Tour

Gemeinsam mit einem Partner oder Familie eine Radtour zu unternehmen, das war bisher nahezu unmöglich, wenn man kein eigenes Handbike oder Rollstuhltransportfahrrad besitzt.

Das Radreiseunternehmen e-bike-radtouren.de in Bogen im Bayerischen Wald macht dies nun möglich und die Spezialfahrräder bekommen Sie zur Verfügung gestellt.

Sie übernachten in einem sehr guten Stadthotel in Straubing in zentraler Lage in einem komfortablen rollstuhlgerechten/barrierefreien Doppelzimmer.

Ihre Spezialfahrräder übernehmen Sie in Bogen, direkt am Donauradweg. Dort erhalten Sie auch Ihre Einweisung. Bogen erreichen Sie von Ihrem Hotel aus mit dem Pkw in ca. 15 Minuten. Eine Lieferung der Fahrräder zum Hotel nach Straubing ist auch möglich.

Mit dem E-Handbike sind anspruchsvolle Touren weit über 50 km möglich, entweder auf dem Donauradweg, oder wer sich mehr zutraut, kann auch auf der sehr schönen ehemaligen Bahntrasse hoch in den Bayerischen Wald fahren (geringe Steigung und wunderbar abseits vom Verkehr).

Ihr Partner bekommt ein Touren-E-Bike. Das E-Rollstuhltransportfahrrad eignet sich sehr gut für eine Stadterkundung in Straubing und eine Tour auf dem Donauradweg.

Von Bogen aus können Sie zum Beispiel eine von mehreren Biergarten-Touren machen, entweder in Richtung Straubing (6–14 km einfach) oder Richtung Deggendorf (7–28 km einfach).

Das E-Rollstuhltransportfahrrad fährt sich überraschend einfach. Es hat einen starken E-Bike-Motor und eine Anfahrhilfe. Wenn man eine Pause macht, fährt man einfach mit dem Rollstuhl von der Plattform des Fahrrades herunter und ist dann wie gewohnt mobil.

Die historische Innenstadt von Straubing hat eine große Fußgängerzone, die für Fahrräder freigegeben ist und bietet viele barrierefrei Sehenswürdigkeiten, Einrichtungen und Geschäfte. In der Nähe von Straubing gibt es weitere sehr schöne barrierefreie Ausflugziele, die man mit dem eigenen Pkw gut erreichen kann.

Zum Beispiel die Walhalla in Donaustauf bei Regensburg, den Waldwipfelweg in Maibrunn und den barrierefreien Wanderweg in Wiesenfelden. Das Unesco Weltkulturerbe Highlight Regensburg ist nur 50 km entfernt.

Auf Anfrage kann auch ein Fahrdienst organisiert werden. Die Pauschalpreise für einen 2 Tage Kurzurlaub mit einer Übernachtung inkl. 2 Tage Spezialfahrrad starten schon bei 109 € bzw. 139 € pro Person ÜF/Doppelzimmer im 4 Sterne Hotel.

KONTAKT

e-bike-radtouren.de, Alexander Baldus
Alexander-von-Humboldt-Straße 1
94327 Bogen
Tel. 09422/8593285
Fax 09422/859608
info@e-bike-radtouren.de
www.e-bike-radtouren.de

Leistung, die begeistert.

Foto: mezzotint_fotolia/adobe.Stock.com

CDU

Immer den Pfeilen nach

Alle ins Gold!

Diesmal machte sich die Redaktion vom WIRKSAM-Magazin pfeilschnell zum Treffen mit Karina Granitza auf, um in Erfahrung zu bringen, wie diese Sportart funktioniert und was ihre Faszination ausmacht.

Haben Sie als Kind immer Cowboy- und Indianerfilme gesehen oder woher kommt Ihre Begeisterung für diesen Sport?
Nein, Cowboy- und Indianerfilme waren so gar nicht meins, eher die klassischen Pferde- und Hundefilme wie Fury und Lassie, typisch Mädchen eben. Ich bin über einen Freund zum Bogenschießen gekommen. Zu dem Zeitpunkt habe ich an der FH in Dortmund Soziale Arbeit studiert und suchte einen ruhigen Ausgleich zu dem doch sehr stressigen Studium. Er nahm mich zum Training mit und sagte zu mir, ich soll es einfach mal ausprobieren. Ich absolvierte einige Trainingseinheiten und meine anfängliche Skepsis wandelte sich schnell zu absoluter Begeisterung. Ich lieh mir meinen ersten eigenen Compoundbogen und schon bald kam dann auch der eigene Bogen ins Haus. Schnell stellten sich die ersten Erfolge ein und das trieb meine Faszination für den Sport weiter voran.

Seit wann betreiben Sie den Bogensport und was bedeutet er Ihnen, was hat er Ihnen gegeben?
Bogensport betreibe ich seit 2008. Ich habe für mich einen Sport gesucht, in dem ich trotz Rollstuhl, unter gleichen Voraussetzungen gegen „stehende, gesunde Menschen" antreten kann. Die gleiche Distanz, die gleiche Zeit, die gleiche Wertung. Ich bin in meinem Verein sofort freudig begrüßt worden und wurde herzlich aufgenommen.

Meine Behinderung war gar kein Thema und schon gar kein Problem.

Bogensport bedeutet für mich Präzision, Körperbeherrschung, mich mit anderen zu messen, der Nervenkitzel, die Adrenalinschübe wenn beispielsweise Matches gegen Kontrahenten knapp laufen und ein oder zwei Ringe über Sieg oder Niederlage entscheiden. Ich genieße es, wenn ich den „Flow" habe und völlig fokussiert auf mich und den nächsten Pfeil bin. Der Sport gab mir mal Ruhe und Ausgleich, heute bedeutet er für mich Nervenkitzel und die Optimierung meiner Performance beim Schießen. Bogenschießen ist ein Sport, der meine Behinderung zweitrangig werden lässt, in den Hintergrund rückt. Da geht es um mich, meinen nächsten Pfeil, den nächsten Treffer – ganz egal ob ich sitze oder stehe, ob mit Behinderung oder ohne.

Man denkt Bogenschießen sei einfach, das könne jeder, wo liegen die Schwierigkeiten?
Die Schwierigkeit sehe ich in erster Linie darin, jeden einzelnen Schuss gleich durchzuführen. Das beginnt von der Positionierung an der Schießlinie, dem Stand (der Füße bzw. des Rollstuhls) bis hoch zur Schulterpositionierung, Arm- und Kopfhaltung. Mein Trainer sagt immer, ein guter Schuss muss auf einem guten und sicheren Fundament stehen, genau wie beim Hausbau. Der immer wieder gleiche Bewegungsablauf, den Bogen auszuziehen, den Ankerpunkt zu finden, zu zielen und dann mitten ins Gold zu treffen. Das ist gar nicht so einfach. Und dann kommt der mentale Faktor hinzu, denn zu 90% geschieht der Schuss im Kopf.

Gänzlich fokussiert und konzentriert zu sein, sich nicht von Außeneinflüssen ablenken zu lassen. Sich von Windböen und Regenschauern nicht beeindrucken

zu lassen. Gerade wenn man wie ich international unterwegs ist, muss man im Wettkampf ganz bei sich sein, sich von seinem Gegner nicht einschüchtern lassen, sicher sein. Das ist so manches Mal ein echter Kraftakt und es kann auch passieren, dass es nicht gelingt.

Gibt es ein erhöhtes Verletzungsrisiko, insbesondere das Rückschnellen der Sehne nach dem Abschuss erscheint uns als Laien nicht ganz ungefährlich?
Verletzungen durch das Rückschnellen der Sehne kann man vermeiden, indem man Laien oder Anfängern einen Armschutz anlegt. Die einfache Ausführung eines Armschutzes ist oft ein Lederarmschutz, der mit flexiblen Bändern oder Klettverschlüssen am Arm befestigt wird und so vor Verletzungen durch die Sehne schützt.

Ich selber habe einen Kunststoffarmschutz, der mit Magneten verschlossen wird, den ich rein vorsorglich trage. Wenn man Bogenschießen bereits länger ausübt, erlernt man auch das so genannte „Ausdrehen" des Unterarms und vermeidet so bei sauberem Lösen das Anschlagen der Sehne. Ich selber schieße mich nur noch in den seltensten Fällen an.

Darf man den Sport überall ausüben oder muss man dafür in einen Verein eintreten, was ist mit der Sicherheit für die Zuschauer?
Da es sich bei dem Bogen um ein Sportgerät handelt, wie beispielsweise ein Fußball oder ein Fahrrad, gibt es keinerlei gesetzliche Einschränkungen. Dennoch greift hier der §823 des BGB , der wie folgt lautet: „(1) Wer vorsätzlich oder fahrlässig das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstehenden Schadens verpflichtet." Ich kann also bei mir zu Hause trainieren, wenn ich gewährleisten kann, dass ich niemanden gefährde oder gar verletzen kann. Dies kann man mittels Absperrungen und Sicherheitshinweisen regeln. Dennoch sage ich allen immer, dass man Bogenschießen sicherheitshalber auf dafür vorgesehenen Bogenplätzen ausüben sollte. Grundsätzlich sollte man sich als Interessent an einen Verein wenden, denn hier werden Grundlagen durch Trainer oder langjährigen Schützen oft sehr gut vermittelt und man kann sich mit Gleichgesinnten austauschen, Erfahrungen sammeln. Zuschauer halten sich grundsätzlich im hinteren Bereich auf. Die so genannte Schießlinie wird nur von Schützen betreten und auch nur von denen zwecks Zurückholen der Pfeile überschritten, ansonsten hält sich niemand in dem Bereich auf.

Was ist mit der Sicherheit, immerhin handelt es sich bei dem Bogen und den Pfeilen um eine unter Umständen gefährliche Waffe?
Der Bogen ist ein Sportgerät und keine Waffe, dies gilt für alle Arten von Bögen. Man spricht von einer Waffe, wenn „Geschosse durch einen Lauf getrieben werden." (vgl. WaffG §1 Anlage 1) Das ist beim Bogen nicht der Fall. Darüber hinaus kann bei einer „Waffe die Antriebsenergie durch eine Sperrvorrichtung gespeichert werden" (vgl. WaffG §1 Anlage 1). Trotzdem kann ein Pfeil schwerwiegende Verletzungen erzeugen, daher wird bei einem Turnier oder aber auch beim Training immer unter einer Schießaufsicht geschossen, die das gesamte Teilnehmerfeld im Blick hat und diese bspw. im Turnier per Ampelsignal (akustisch und visuell) leitet.

Wann ist der beste Zeitpunkt, mit dem Bogenschießen zu beginnen, wie hoch ist die Trainingsintensität wenn man Ihr Niveau erreichen möchte?
Bei uns im Verein starten wir mit Kindern ab 12 Jahren, weil da die körperlichen und psychomentalen Voraussetzungen überhaupt erst gegeben sind. Unser ältestes aktives Vereinsmitglied ist 86 Jahre alt. Wir trainieren in der Regel zweimal pro Woche. Ich trainiere drei bis viermal die Woche auf dem Bogenplatz, zuzüglich noch Krafttraining, Mentaltraining und Ausdauersport, in meinem Fall schwimmen. Da ist neben meinem Beruf schon eine Menge zu tun.

Wäre Bogenschießen nicht ein Sport, den behinderte Sportler und nichtbehinderte Sportler gemeinsam ausüben könnten, ggf. könnte man ja Vorgaben einführen?
Nicht könnten, sondern können! Ich bin in meinen Verein gekommen, der zu dem Zeitpunkt keine Zugehörigkeit zu einem DBS-Landesverband hatte, also auch kein Behindertensportverein war. Erst durch meine aktive Turnierteilnahme haben wir gemeinsam beschlossen, dem Behindertenlandesverband beizutreten und somit den Zugang zu Behindertenmeisterschaften zu ermöglichen. Jedoch haben nicht alle Bundesländer in Ihren Behindertensportverbänden eine Bogenabteilung aber sehr wohl auch Bogenvereine im Breitensport. Da wäre meines Erachtens nach anzusetzen, um Menschen mit Behinderungen auch dort die Möglichkeiten zu eröffnen, Bogenschießen auszuüben.

Wie stark ist das mentale Training, die mentale Vorbereitung auf einen Wettkampf, sehen Sie sich der Tradition der japanischen Budo-Sportarten, die mit speziellen Bögen nur durch Konzentration versuchen, eine Verbindung zum Ziel herzustellen, oder hat das mit seriösem Wettkampf nichts zu tun?
Die mentale Arbeit ist enorm wichtig. Ich selber arbeite viel mental, lese Bücher und verinnerliche immer wieder meinen Schussablauf. Ich könnte ihn auswendig aufsagen, wenn mich jemand im Schlaf wecken und mich danach fragen würde. Das bringt mir in Stresssituation Sicherheit in meiner Performance - dem Schussablauf. Wenn man an der Linie sitzt, bspw. Im Finale, der Sprecher jeden einzelnen Pfeil kommentiert, die Reaktionen des Publikums hört, Kameras um einen herum und dazu noch die Aufregung, ist es unumgänglich, zu 100% sicher zu sein, was man da tut. Auch wenn mal ein Pfeil nicht ganz so gelingt, muss ich in der Lage sein, mich neu zu fokussieren, den nächsten Pfeil neu zu starten und so mittig wie möglich auf der Scheibe zu platzieren. Denn erst nach dem letzten Pfeil ist ein Match entschieden, bis dahin kann immer noch alles passieren. Denn auch Gegner sind nicht frei von Fehlern.

Ich habe eine Zeit lang mit einer Sportpsychologin des DOSB zusammen gearbeitet. Diese Arbeit war Gold wert und hat mir viele Erkenntnisse gebracht. Leider müsste ich derzeit die Sitzungen selber finanzieren und das ist mir nicht möglich. Im Deutschen Behindertensportverband haben wir keinen Zugang zu einem Sportpsychologen oder Mentaltrainer, was ich persönlich sehr schade finde. Eine Verbindung zum japanischen Kyodo-Bogenschießen sehe ich nicht. Diese Art des Schießens mit Pfeil und Bogen ist technisch und auch vom Ablauf her eine völlig andere Herangehensweise an das Bogenschießen und hat mit dem Wettkampfschießen, wie wir es ausüben, nichts zu tun.

Was waren Ihre größten und schönsten Erfolge und welcher Pfeil hat einmal gründlich sein Ziel verfehlt?
Zu meinen größten Erfolgen zähle ich den Weltrekord, den ich 2014 auf der EM in Nottwil/Schweiz aufstellte, die Goldmedaille im Team, die wir dort in einem atemberaubenden Match holten, 2015 die Silbermedaille mit meinem Damenteam auf der Weltmeisterschaft in Donaueschingen – Team Vizeweltmeister im eigenen Land, vor „heimischer Kulisse".

Ein gründlich verfehlter Pfeil ... tatsächlich im Team-Goldfinale auf der EM in der Schweiz 2014. Unser Gegner war das russische Damenteam. Bereits in der ersten Passe (davon werden 4 zu je 6 Pfeilen geschossen) verfehlte eine der Russinnen das Target (die Auflage auf der Scheibe) und der Pfeil wurde als Miss gewertet = 0 Punkte. Für uns hieß es also ganz normal weiter schießen und den Vorsprung von 11 Ringen halten. Dies gelang uns bis zur letzten Passe, wo mir dann plötzlich ein Pfeil entglitt, oberhalb der Auflage auf der Scheibe einschlug und unser Vorsprung von jetzt auf gleich in einen Rückstand kippte. Die Zuschauer erstarrten förmlich, es wurde auf einen Schlag still auf den Rängen. Es war noch nichts verloren, wir mussten kämpfen. Zum Glück bewiesen meine zwei Damen und ich Nervenstärke und wir konnten einen Gleichstand erzielen, der abschließend durch einen Stechpfeil entschieden wurde. Dieses Stechen konnten wir 28 zu 23 für uns entscheiden und uns somit den Team-Europameistertitel sichern.

Ich kann Ihnen sagen, das war ein wahrer Finalkrimi, an den ich mich heute noch erinnere, als wäre es erst gestern gewesen.

Was ist Ihr Motto, was möchten Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben, warum man Bogenschießen betreiben soll?
Mein Motto lautet: Sieger zweifeln nicht, Zweifler siegen nicht! Bogenschießen ist eine tolle Ganzjahressportart im Freien und in der Halle, die einem eine Menge abverlangt, ja ich würde sagen eine Herausforderung darstellt. Es ist zwar nicht der bewegungsintensivste Sport, aber es ist mental ein sehr intensiver Sport, bei dem man sich selber besser kennenlernt, wie man so tickt und wie sich verschiedene Umstände in der Leistung widerspiegeln können. Ich bin durch das Bogenschießen an mir gewachsen und habe ganz neue Seiten an mir entdeckt. Wer neugierig geworden ist, dem empfehle ich, es mal selber auszuprobieren. Ein Sport für alle Generationen – ohne und mit Behinderung!
• Karina Granitza, Carola Mickel

KONTAKT
Club für Bogenschützen e.V. Soest
kontakt@cfbsoest.de
www.cfbsoest.de

Run of Spirit

Gemeinsam laufen - Inklusiv

Wir alle wissen, etwas in Gemeinschaft zu erleben, verstärkt die Emotionen des Erlebten. Gefühle prägen sich tiefer ins Gedächtnis ein und von dieser Erinnerung können wir länger und nachhaltiger zehren. Nun steht beim Run of Spirit des Evangelischen Johannesstifts in Berlin aber nicht allein das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Es ist die Inklusion, die die Gemeinschaft in diesem Fall so besonders macht. Nicht umsonst initiiert und organisiert das Evangelische Johannesstift e.V. auf Initiative der Behindertenhilfe gGmbH inzwischen seit einem Jahrzehnt den über deutsche Grenzen hinaus bekannten Run of Spirit.

2019 ist es wieder soweit. Wie immer am Pfingstmontag. Der Run of Spirit des Evangelischen Johannesstifts geht am 10. Juni 2019 in die elfte Runde. Was die Veranstaltung so besonders macht: Zum Einen geht es hier um die selbstverständliche Einbeziehung von Menschen mit Behinderung in den Sport. Wir haben zum Ziel, Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen unabhängig vom Alter zusammenzuführen, Berührungsängste abzubauen und das Erlebnis gemeinsamer Freude und sportlicher Herausforderung möglich zu machen. Der Sport bietet für Gesundheitsförderung, Integration und (Selbst-) Identifikation eine großartige Aktionsfläche. Zum anderen hat der Run of Spirit Vorbildcharakter. Die Idee hat sich schon bis nach Polen, Kenia und Kroatien ausgebreitet – Internationalität und Inklusion in Einem.

Der Run of Spirit ist aber nicht nur für aktive Läufer ein spezielles Erlebnis. Jeder kann als Besucher zum Teilnehmer werden, allein schon durch anfeuernde Zurufe, unterstützende Begleitung, einfach nur als Zuschauer oder auch als Spender. Das große Laufereignis bietet für Familien, Kinder und für alle nicht aktiv Laufende eine herrliche Plattform zum Chillen, Picknicken, Flanieren über das im Grünen liegende Stiftsgelände in Berlin-Spandau oder Spielen auf der Hüpfburg. Man konnte sogar ins Gespräch kommen mit ehemaligen und mehrfachen Paralympics Gewinnern wie dem Kenianischen Langstreckenläufer Henry Wanyoike, der Marathon-Weltmeisterin Regina Vollbrecht, Liav Solomovich aus Israel oder der 35-fachen Paralympics-Goldmedaillengewinnerin Marianne Buggenhagen. Sie alle haben in den vergangenen Jahren am Run of Spirit teilgenommen.

KONTAKT

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung
oder bei Rückfragen an:
Karmen Savor
Vorstandsvorsitzende Sportverein Inklusiv Johannesstift e.V.
karmen.savor@evangelisches-johannesstift.de
Tel. 030/33609-385
www.evangelisches-johannesstift.de/sportverein-inklusiv
www.evangelisches-johannesstift.de/run-of-spirit

Save the Date

Run of Spirit

Das Laufevent für Menschen mit und ohne Behinderung am
Pfingstmontag, 10. Juni 2019
im Evangelischen Johannesstift.

Infos unter www.run-of-spirit.de

Run of Spirit
des Evangelischen Johannesstifts

events

Amputierten-Fußball

BENEDE-Liga Spieltag in Sinsheim

HOLLAND UND BELGIEN SIND ANPFIFF HOFFENHEIM EINEN SCHRITT VORAUS

Sinsheim. Am Ende des zweitätigen Spielwochenendes reckten die Amputierten-Fußballer von Anpfiff Hoffenheim lediglich den Pokal für die drittplatzierte Mannschaft in die Höhe.

In vier kräftezehrenden Spielen mussten sie sich ihren Gästen aus Belgien und Holland geschlagen geben. Dennoch strahlte Freude und Stolz aus den Gesichtern der Krücken-Kicker. Freude über die vielen angereisten Fans und Stolz auf das erfolgreich ausgerichtete Länderspiel-Wochenende in Sinsheim.

Nach zwei Spieltagen in der prallen Sonne, die auf das Helmut-Gmelin-Stadion in Sinsheim niederbrannte, war der Grund für die am Ende deutlichen Niederlagen am Sonntag schnell gefunden. „Ausdauer!“ antwortete Kapitän Christian Heintz auf die Frage, woran die Mannschaft im Vergleich zu den Nationalauswahlen der Nachbarländer noch arbeiten müsse. Am Samstag gewann Anpfiff Hoffenheim noch gegen die späteren Sieger aus den Niederlanden mit 2:1. Doppeltorschütze Stefan Junior Schmidt gestand später jedoch wie viel diese Partie gekostet hatte: „Wir haben super gespielt, aber uns total verausgabt. Danach haben uns dann etwas die Körner gefehlt.“ 0:2 unterlag Anpfiff Hoffenheim anschließend gegen die belgische Auswahl.

Am Sonntag bot sich ein ähnliches Bild. Die Mannschaft von Trainer Claus Bender musste dem hohen Aufwand Tribut zollen, verlor beide Spiele nach einer ausgeglichenen ersten Halbzeit deutlich. „Die Organisation von Anpfiff ins Leben und die Unterstützung durch unsere Fans waren fantastisch“, konzentrierte sich Kapitän Christian Heintz auf die positiven Erkenntnisse des Wochenendes. „Das Turnier hat den Mannschaften Spaß gemacht und sie sportlich vorangebracht. Also war es ein klarer Gewinn für den Amputierten-Fußball.“

Aus sportlicher Sicht durfte sich Trainer Claus Bender über eine Vielzahl an Chancen freuen, die seine Mannen herausspielten. „Wir wissen, woran wir arbeiten müssen“, sagte er nach dem Spieltag. „Leider können wir nur unregelmäßig trainieren, weil die Jungs so verstreut wohnen.“ Ein strukturelles Problem des Amputierten-Fußballs, das Trainer und Mannschaft kaum lösen können. Um diese Strukturen zu schaffen und den Sport damit in der Breite sowie in der Spitze zu fördern, hat sich Anpfiff ins Leben e.V. mit der Sepp-Herberger-Stiftung zusammengetan. Gemeinsam sollen deutschlandweit Vereine gestärkt werden, die es den Amputierten-Fußballern erlauben, dezentral zu trainieren.

Durch neue Vereine in ganz Deutschland erhofft man sich auch eine Erweiterung des Spielerpools; an vielen Orten haben Interessenten ganz einfach nicht die Möglichkeit, Amputierten-Fußball zu spielen. „Sportlich haben unsere Fußballer riesige Fortschritte gemacht“, bilanzierte Dietmar Pfähler, 1. Vorsitzender von Anpfiff ins Leben e.V., „und für die Förderung des Sports ist ein so hochklassiges Länderspiel-Wochenende vor unserer Haustür ebenso ein großer Schritt.“

KONTAKT

Christoph Holzenkamp
Anpfiff ins Leben e.V.
Tel. 06227/35816506
Mobil 0151/20934430
c.holzenkamp@anpfiff-ins-leben.de
www.anpfiff-ins-leben.de

MAKKABI DEUTSCHLAND JUNIOR GAMES

Eine Rückkehr in die Mitte der Gesellschaft

Sport ist vielfältig. Sport verbindet. Sport baut Brücken, die unsere Gesellschaft nicht zu errichten schafft. Doch auch der Sport hat seine dunklen Seiten. So auch während der Zeit des Nationalsozialismus. Gesetz für Gesetz wurde jüdischen Bürgern das Recht auf ein normales Leben entzogen – auch das Recht auf Sport. Jüdische Sportler wurden aus öffentlichen Wettbewerben ausgeschlossen, jüdische Vereine dauerhaft geschlossen. In Zeiten, in denen wir den Sport als Überwinder von Hindernissen gebraucht hätten, wurde er als Schaufenster für eine gefährliche Propaganda missbraucht.

Als Berlin im Jahr 1936 die Olympischen Spiele abhielt, war es jüdischen Menschen nicht mehr erlaubt in öffentlichen Ämtern zu arbeiten oder frei zu studieren. Bereits seit Dezember 1933 schlossen da schon Berliner Vereine per „Arier-Paragraph" ihre jüdischen Mitglieder aus. Am 9. November 1938, der Reichspogromnacht, wurde das Büro des Präsidenten des deutschen Makkabi-Verbandes Hans Friedenthal zerstört. Der jüdischen Bevölkerung wurde endgültig jeglicher Vereinssport verboten, Makkabi Deutschland wurde aufgelöst.

Doch Nazi-Deutschland verlor den Krieg. Langsam kehrte das Judentum wieder in seine alte Heimat zurück. Von einst über 500.000 Gemeindemitgliedern haben weniger als 30.000 überlebt – mit ihnen jedoch die Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Ohne Dach über dem Kopf oder einer Vorstellung, wie ihr Leben nun weitergehen würde, formierten sich in den sogenannten Displaced Persons Camps wieder jüdische Sportgruppen, die sogar ein eigenes Liga-System aufbauten.

Außerhalb dieser Lager entstanden in Köln und Berlin wieder jüdische Sportvereine, die 1950 sogar eine Delegation zur 3. Makkabiade entsandten. Am 23. Mai 1965 wurde Makkabi Deutschland wiedergegründet. Mit über 4.000 Mitgliedern und 38 Ortsvereinen in ganz Deutschland bieten die einzelnen Vereine eine Vielzahl von Sport- und Spielarten an. Die Ortsvereine sind für Sportlerinnen und Sportler jeder Konfession und Nationalität offen. Eine der Hauptaufgaben von MAKKABI Deutschland ist dabei die Förderung der jüdisch-deutschen Nationalmannschaft in mehr als 26 Disziplinen.

DIE ERSTEN JUNIOR GAMES

MAKKABI CHAI – Makkabi lebt! Im wahrsten Sinne des Wortes erlebt die deutsche Makkabi-Bewegung einen Aufschwung wie selten zuvor. Nach den unvergesslichen European Maccabi Games 2015 in Berlin und dem mehr als erfolgreichen Abschneiden der Makkabi-Sportler bei den Makkabi-Weltspielen 2017 in Israel, veranstaltete MAKKABI Deutschland die historisch ersten jüdischen Sportjugendspiele in München. Vom 30. Mai bis zum 3. Juni kamen über 350 junge Sportler aus dem ganzen Land zusammen, um in insgesamt acht Sportarten gegen- und miteinander anzutreten.

Mitmachen durfte jeder, der im Alter zwischen 12–18 Jahren, jüdisch oder Mitglied eines Makkabi-Ortsvereins war. Auch zwei Mannschaften aus Holland und Sportler aus der Schweiz machten sich auf den Weg in die bayerische Landeshauptstadt. Damit waren die ersten MAKKABI Deutschland Junior Games sogar international. Neben Wettkämpfen in den klassischen Mannschaftsdisziplinen Fußball, Basketball und Volleyball wurden Individualsportarten wie Tischtennis, Schach und Fechten angeboten.

Jede Sportart verfügte über einen „Head of Sports", einem gestandenen Makkabi-Sportler, der das Turnier der jeweiligen Sportart begleitete. Ganz neu dabei waren die „E-Sports", die sogenannten „Electronic Sports". Eine Sportart, bei der die Teilnehmer mit Hilfe von Computer- und Konsolenspielen gegeneinander antraten.

MEHR ALS EIN WETTBEWERB

„Die MAKKABI Deutschland Junior Games sollen eine offene Veranstaltung sein, bei der das gegenseitige Kennenlernen auf und abseits des Spielfeldes eine zentrale Rolle spielen wird", sagt Alfi Goldenberg, Vizepräsident für Sport von MAKKABI Deutschland. Nach diesem Motto bot MAKKABI, abseits der sportlichen Wettbewerbe, ein interessantes Rahmenprogramm für die jungen Teilnehmer und ihre Familien an. Zum Start gab es eine spektakuläre Eröffnungsfeier, am Freitag und Samstag einen geselligen Schabbat mit

spannenden Tagesaktivitäten, am Samstagabend stieg die große Sportler-Party und zum Abschluss folgte die feierliche Closing Ceremony samt Ehrung aller siegreichen und teilnehmenden Sportler. Ein besonderes Highlight war die Gedenkveranstaltung in Erinnerung an die Opfer des Terroranschlags während der Olympischen Spiele 1972 in München. Dabei wurden zwei Überlebende des Attentats eigens für die Zeremonie aus Israel eingeflogen. Ein emotionaler Höhepunkt dieser ansonsten so fröhlichen Spiele.

REZEPT GEGEN ANTISEMITISMUS

Vor dem Hintergrund des immer präsenter werdenden Antisemitismus auch bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter, wollte MAKKABI Deutschland mit dieser Veranstaltung ein positives Zeichen des freundschaftlichen Miteinanders in Deutschland setzen.

Sport und Spaß gegen Judenhass und Fremdenfeindlichkeit. Jüdische und nicht-jüdische Sportler kommen ein Wochenende lang zusammen, um genau diesen Gedanken zu verinnerlichen und in die Gesellschaft hinauszutragen. „Antisemitismus bekämpft man durch Aufklärung und Begegnung. Je früher nicht-jüdische Jugendliche mit dem jüdischen Leben in Kontakt kommen, desto größer ist die Chance, dass sich positive Eindrücke vor altbekannten Vorurteilen festsetzen“, meint Mike Samuel Delberg, Mitglied des Präsidiums von MAKKABI Deutschland.

So wie in allen Makkabi-Ortsvereinen in Deutschland, sind die Junioren - ungeachtet ihrer Herkunft - gemeinschaftlich mit dem Davidstern auf der Brust aufgelaufen. Bei Makkabi kommen die verschiedensten Religionen und Nationen zusammen, um unter dem Schirm einer jüdischen Organisation gemeinsam Spaß zu haben und ein Signal nach außen zu senden, dass Multikulturalität kein Hindernis, sondern eine Stärke ist.

Von nun an sollen die Junior Games ein fester Bestandteil des Makkabi-Kalenders werden. Neben den großen internationalen Makkabiaden in Europa und Israel, hat auch Deutschland jetzt sein ganz eigenes Stück Makkabi-Tradition – eine Tradition, die als Zeichen einer gemeinsamen Zukunft entstehen wird.

KONTAKT
Makkabi Deutschland e. V. | Verbandsbüro
Haus des Deutschen Sports des DOSB
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
Tel. 069/78059276
Fax 069/78059277
info@makkabi.de
www.makkabi.de

Großartige Spiele

Die Special Olympics Kiel 2018 setzen Zeichen

Die Special Olympics Kiel 2018, die vom 14. bis 18. Mai 2018 stattfanden, werden als begeisternde Sportspiele mit großer öffentlicher Ausstrahlung und gelebter Gemeinsamkeit von Menschen mit und ohne geistiger Behinderung in die 20-jährige Geschichte Nationaler Spiele von Special Olympics Deutschland (SOD) eingehen.

Fünf Tage lang haben 4.600 Athletinnen, Athleten und Unified Partner in 19 Sportarten Wettbewerbe bestritten und mit ihrer Lebensfreude, ihren sportlichen Leistungen und der mitreißenden Stimmung die Atmosphäre geprägt.

„Die Athletinnen und Athleten haben die Erlebnisse dieser fünf Tage mit der Kieler Bevölkerung, mit den Helfern, Partnern, mit vielen Gästen geteilt und gezeigt, wie ein Miteinander in der Gesellschaft funktionieren kann.

Diese sehr erfolgreichen Spiele setzen – auch mit ihrer großen öffentlichen Wahrnehmung – starke Impulse für Inklusion und sind eine gute Visitenkarte für unsere Bewerbung um die Weltspiele 2023“, zog SOD-Präsidentin Christiane Krajewski Bilanz. Auch Mark Solomeyer, Athletensprecher und SOD-Vizepräsident, zog ein sehr positives Fazit: „Unser Motto ‚Gemeinsam stark‘ wurde in dieser Woche in Kiel von allen gelebt, von uns Athleten und von den Kieler Bürgern. Bei der Wahrnehmung der vielen Pressetermine konnten wir Athletensprecher unsere Herzensangelegenheiten in die Öffentlichkeit tragen. Dafür bin ich sehr dankbar.“

Der Medienpartner NDR Schleswig-Holstein berichtete trimedial von den Spielen, viermal waren Athletinnen und Athleten live als Studiogast dabei. Das ARD-Morgenmagazin war die gesamte Woche vor Ort, sendete den kompletten Sportblock aus Kiel und in den insgesamt 16 Live-Schalten, die zu Special Olympics-Themen gesendet wurden, waren auch Athletinnen und Athleten als Gesprächspartner dabei.

Die Kieler Nachrichten produzierten eine Sonderbeilage zu den Spielen, berichteten umfassend von der Veranstaltung und richteten ebenso wie der NDR eine Sonderseite zu den Spielen ein.

Des Weiteren waren ein wissenschaftlicher Kongress, inklusive Projekte in verschiedenen Bereichen, wie das Tandem Projekt, bei dem Menschen mit und ohne geistige Behinderung gemeinsam Helfer-Aufgaben übernahmen, in die Nationalen Spiele eingebunden. Große Resonanz erfuhr auch das Projekt „Inklusive Redaktion“ mit mehr als 50 Teilnehmern. Die Special Olympics Kiel 2018 waren durch das Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® auch die größte nationale Veranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung im Gesundheitsbereich, bei der insgesamt 4.700 Untersuchungen und Beratungen durchgeführt wurden. Auch die enge Kooperation mit dem organisierten Sport, der die Veranstaltung über den Landessportverband, die Sportverbände und -vereine tatkräftig unterstützte, prägte die Nationalen Spiele.

Im Rahmen der Spiele verkündeten Special Olympics Deutschland und der Deutsche Turner-Bund ihre künftige strategische Zusammenarbeit und Kooperation und starteten gemeinsam die Kampagne 2018 der „Offensive Kinderturnen“.

KONTAKT

Sonja Schmeißer | Presseverantwortliche
Special Olympics Deutschland
presse@specialolympics.de
Infos und Berichte: SOD-Website:
www.specialolympics.de

Veranstaltungswebsite:
www.kiel-2018.specialolympics.de

www.facebook.com/
specialolympicsdeutschland

www.instagram.com/
specialolympicsdeutschland

www.youtube.com/
specialolympicsdeutschland

30 Jahre inklusives Miteinander

Kinder- und Jugend-, Reit- und Fahrverein Zehlendorf e.V. (KJRFV)

Rauf aufs Pony und in den Vereinsfarben in den Prüfungsparcours: Das galt auch für die Reitkinder des inklusiven Reitens beim Hausturnier des Berliner KJRFV Zehlendorf e.V. im Juni 2018. Mit Bravour und Balance meisterten alle den Ritt über die Stangen und die Geschicklichkeitsübungen mit ihren Ponys. Gemeinsam mit VereinskameradInnen unterstützen sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig während ihrer Prüfung beim Führen der Pferde und zeigten damit auch ihr Können bei der Bodenarbeit mit den Vierbeinern. Stolz präsentierten alle Teilnehmenden dann auch zum krönenden Abschluss ihrer Teilnahme am alljährlichen KJRFV-Hausturnier ihre Turnierschleifen und Urkunden.

INKLUSION - EIN GEWINN FÜR ALLE

Das selbstverständliche Miteinander wird in Berlins größter Kinderreitschule seit jeher und in vielen Facetten gelebt. „Schon vor der Gründung des Vereins 1988, der aus Spreens Ponyschule hervorging, waren hier wirklich alle Kinder gleichermaßen willkommen“, blickt Glinda Spreen, erste Vorsitzende des gemeinnützigen, über 400 Kinder und Jugendliche zählenden KJRFV zurück. Mittlerweile bestehen etliche langjährige Kooperationen mit Förderschulen und -einrichtungen in Berlin und Brandenburg. Seit 2007 bietet der KJRFV zusammen mit dem Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V. Reitkurse für Kinder und Jugendliche mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung an. Mittlerweile sind etliche dieser „SCL-Kinder“ Reiterinnen und Reiter in den über die Zeit aufgebauten integrativen Gruppen.

Die Förderung von Motorik und Gleichgewicht, aber auch von Mut und Vertrauen bestimmen die bei Wind und Wetter im Freien auf Reitplatz und Wiese stattfindenden Reitstunden. Etwa 30 Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung reiten regelmäßig im Reitverein bis hin zur zweithöchsten Leistungsstufe, nehmen an Vereinswettbewerben teil und legen auch die Reitabzeichen der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) ab.

SELBSTSTÄNDIGKEIT VON ANFANG AN

Überhaupt: Das naturnahe Vereinsleben des KJRFV eröffnet allen Reitkindern die Chance auf weit mehr als eine feste Reitstunde in der Woche. Von Anfang an werden sie an eine möglichst selbständige Beschäftigung mit den Pferden und Ponys herangeführt. Das beginnt mit der Pflege und dem Vorbereiten der Vierbeiner vor der Reitstunde und der kindgerechten Vermittlung von Pferdekunde. Mit wachsender Erfahrung übernehmen Jugendliche verantwortungsvollere Aufgaben wie die Versorgung der Tiere, wozu auch die Fürsorge für kranke und alte Pferde und Ponys bis zu ihrem Tod zählt. Zu ihren Tätigkeiten gehören auch die Betreuung und das Lehren von Jüngeren. So vermittelt ein mittlerweile ein 20-jähriges, leicht geistig beeinträchtigtes Mädchen als Helferin sein Wissen an den Nachwuchs, wenn es die Kinder beim Putzen und Satteln der Ponys vor ihrem Reitunterricht unterstützt. Im Jubiläumsjahr 2018 soll es mit dem barrierefreien Ausbaus der Vereinsgelände weitergehen.

Der Verzicht auf das lukrative Einstellen von Privatpferden limitiert die Mittel des Vereins, der sich von Beginn an für ein „Reiten für alle Kinder“ entschieden hat. Zwar zeigt sich Tag für Tag beim KJRFV, dass sich Inklusion auch „einfach“ machen lässt. „Unser Jubiläumswunsch ist, endlich ein festes Vereinshaus mit überdachter Reitbahn bauen zu können, damit wir unsere inklusiven Angebote vertiefen und ausbauen können“, so Glinda Spreen.

KONTAKT

Kinder- und Jugend-, Reit- und
Fahrverein Zehlendorf e.V. (KJRFV)
Robert-von-Ostertag-Straße 1
14163 Berlin
Tel. 030/8026116 | Fax 030/80482252
info@kinderreitschule-berlin.de
www.kinderreitschule-berlin.de
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE771 002 050 000 031 115 01

Landeswinterspiele in Sachsen-Anhalt

BSSA Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e.V.

Spaß und sportliches Gemeinschaftserlebnis

Jährlich finden im Harz die Landeswinterspiele des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA) für Menschen mit geistiger Behinderung statt.

Im Jahr 2017 hatten sie bereits ihr 25-jähriges Jubiläum. Spaß und das sportliche Gemeinschaftserlebnis stehen dabei an zwei Tagen im Vordergrund. In den 26 Jahren ihres Bestehens erlebten knapp 12.000 Aktive die Spiele. Als Ausrichter bereitet der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverein (BRSV) „SINE CURA" e.V. Quedlinburg das Event in Zusammenarbeit mit dem KSB Harz/Sportservice-Agentur liebevoll vor. Die MITGAS Mitteldeutsche Gasversorgung GmbH und die Stiftung der Sparkasse Harz fördern die Spiele.

Seit 2014 ist Schneemann Frosti das Maskottchen der Spiele, seit 2017 hat er eine Schneefrau. Neben den traditionellen Wettbewerben im Rodeln, Schneeballzielwurf und Eisstockschießen erleben die Teilnehmer die von der Kommunalen Beschäftigungsagentur Jobcenter Landkreis Harz und der VHS-Bildungswerk GmbH Quedlinburg entwickelte und organisierte Winter-Spaßolympiade. Das oberste Ziel der Veranstaltung ist es, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit mentaler Einschränkung einen tollen Tag erleben zu lassen, ihre Talente zu fördern und Gemeinschaft zu entwickeln. „Die Öffentlichkeit dafür zu sensibilisieren, dass es normal ist, verschieden zu sein", formuliert Eva-Maria Siegmund, stellvertretende Vorsitzende vom BRSV „SINE-CURA", ein weiteres wichtiges Anliegen.

Menschen mit geistiger Behinderung werden darin bestärkt, sich als vollwertige und respektierte Mitglieder der Gesellschaft zu fühlen. Das öffentliche Bewusstsein für die Fähigkeiten und Bedürfnisse behinderter Menschen wird gefördert.

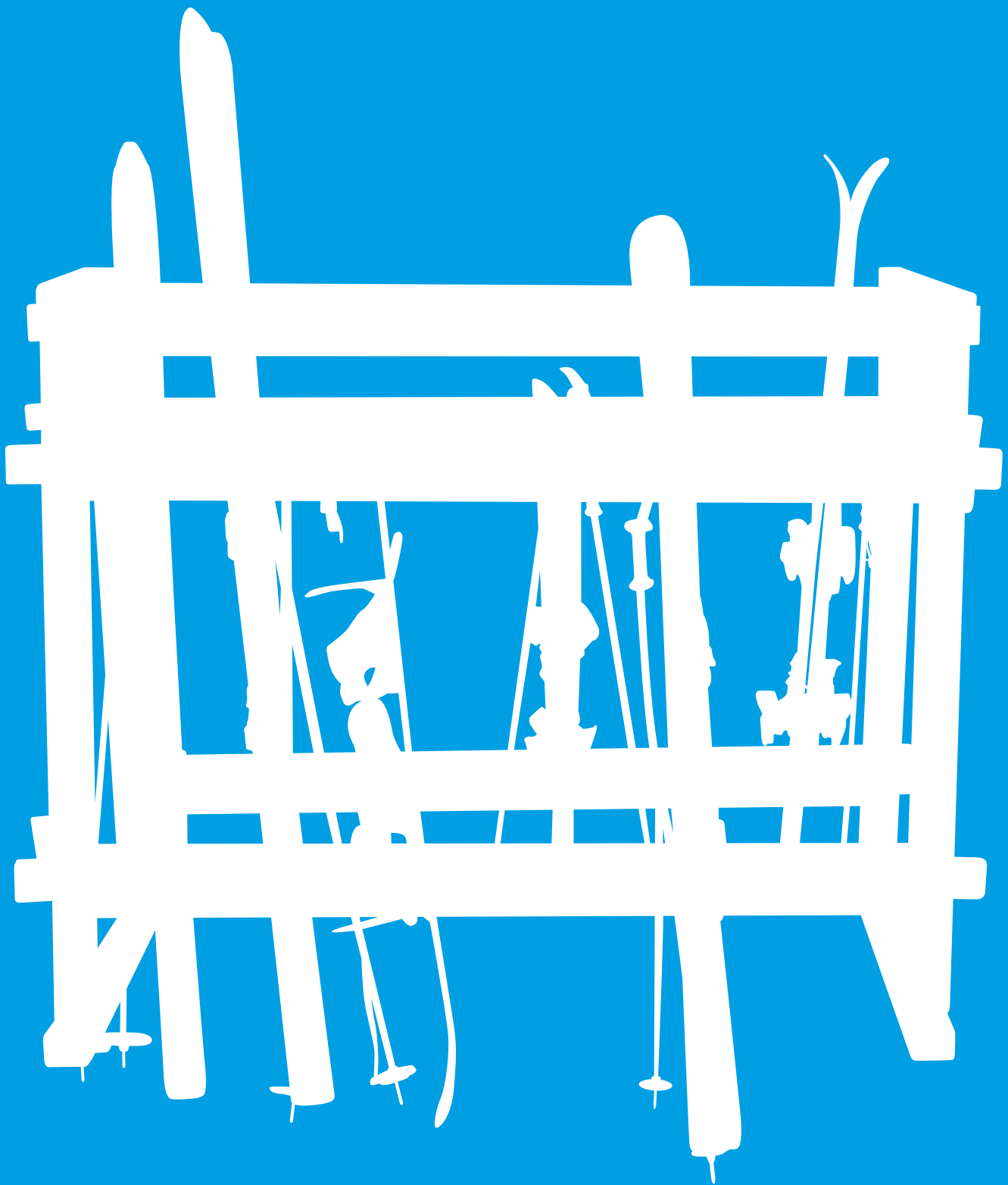
Pädagogen aus den Förderschulen oder Werkstätten haben Gelegenheit zum Gedankenaustausch. Im Laufe der mehr als 25 Jahre, in denen dieses Sportfest durchgeführt wird, fanden sich immer mehr Partner aus der Region, die mit Ideen und Manpower die Spiele zu etwas ganz Besonderem machen. Ob an der Gulaschkanone, in der Gaststätte, auf der Kegelbahn, bei der technischen Absicherung, bei der Disco oder im Organisations-Büro, viele Helfer sorgen alljährlich mit Freude und Engagement für unbeschwerte Stunden der Teilnehmer. Für das langjährige Engagement für die Landeswinterspiele verliehen die Volksbanken Raiffeisenbanken in Sachsen-Anhalt 2018 den Großen Stern des Sports in Silber an den BRSV „SINE CURA". Beim Bundesfinale ehrte sie Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit dem kleinen goldenen Stern des Sports. Begleitet wurde der Sportverein vom Innenminister Holger Stahlknecht, dem Vorstand der Harzer Volksbank, Hans-Heinrich Haase-Fricke und Heino Oehring, Schneemann Frosti und zwei Schneeflöckchen, die zu den Winterspielen gemeinsam mit sechs weiteren Schneeflöckchen für Flockenwirbel auf der Friedrichsbrunner Bühne sorgen.

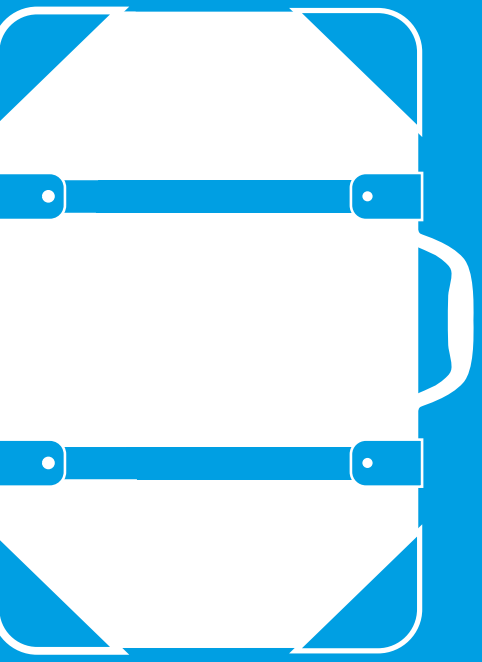
Wir freuen uns auf die nächsten 25 Jahre Landeswinterspiele, in denen viele Kinder und Erwachsene mit geistigem Handicap einen freudvollen, unbeschwerten Wintersporttag verbringen können.

• Anja Pöppich/ Annette Lippstreu

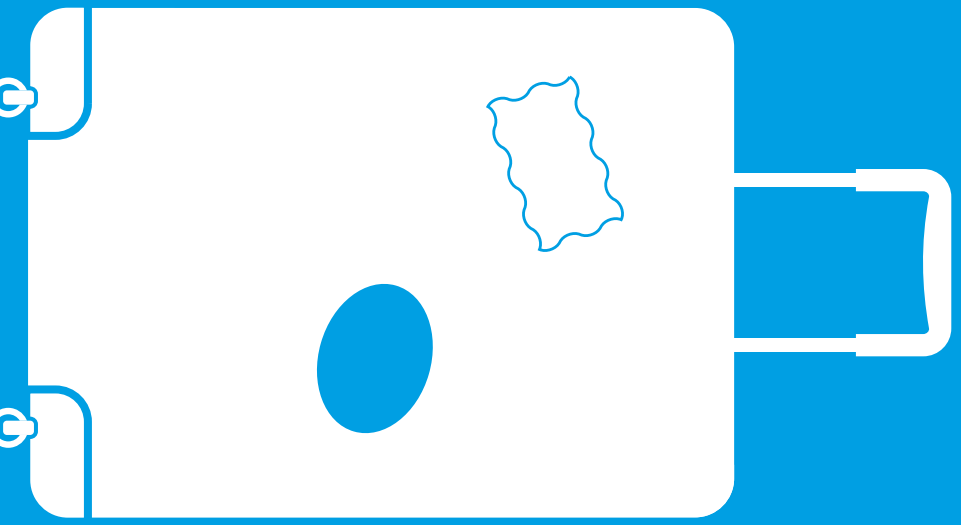
KONTAKT

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e.V. (BSSA)
Tel. 0345/5170824 | info@bssa.de





lifestyle & technik



Mobil und Aktiv

Barrierefreier Urlaub

„Du willst in den Urlaub nach London? Du bist behindert, wie soll das denn gehen? Vergiss es einfach." Solche oder ähnliche Sätze hat fast jeder behinderte Mensch schon einmal gehört. Aber egal, ob London, Paris, die Ostsee oder die Alpen – Menschen mit Handicap haben ebenso wie nichtbehinderte Menschen Wünsche und Träume – dazu gehört der Wunsch zu reisen und die Welt zu entdecken. Urlaub ist viel mehr als eine Zeit ohne Arbeit. Urlaub ist entscheidend für den Erhalt der körperlichen und seelischen Gesundheit. Das gilt für Menschen mit und ohne Behinderung. Schwerbehinderte Arbeitnehmer erhalten per Gesetz (Sozialgesetzbuch IX, §125) bis zu fünf Tage Zusatzurlaub je nach Anzahl der wöchentlichen Arbeitstage. Noch ein Grund mehr, in den Urlaub zu fahren! Es ist allerdings alles andere als einfach und es gibt vor einer Reise eine Menge zu bedenken. Daher planen Sie je nach Schwere der Beeinträchtigung und je nach Entfernung des Reiseziels ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein. Im Folgenden erhalten Sie Tipps und Informationen, damit Ihr Urlaubswunsch in Erfüllung geht.

Es ist erfreulich, wie viele Reiseveranstalter und Hoteliers die Zeichen der Zeit erkannt haben und Barrierefreiheit als Qualitätsmerkmal ihrer Angebote definieren. Beim genaueren Hinschauen jedoch wird deutlich, dass Reiseveranstalter bei dem Hinweis auf die Barrierefreiheit oftmals ausschließlich Rollstuhlfahrer und ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität im Fokus haben. Hier lohnt es sich nachzufragen und als Behinderter auf die eigenen Bedürfnisse hinzuweisen. Manchmal fehlt es den Verantwortlichen lediglich an dem notwendigen Wissen, welche Hindernisse sich für sehbehinderte, gehörlose, sprachbehinderte oder psychisch beeinträchtigte Personen ergeben.

BEHINDERUNG IST NICHT GLEICH BEHINDERUNG!

Es gibt verschiedene Behinderungen, die zu unterschiedlichen Anforderungen an die Barrierefreiheit führen.

Rollstuhlfahrer benötigen:
- einen Behindertenparkplatz
- einen Haltegriff an WC und Dusche
- einen Duschstuhl
- einen stufenlosen Gebäudezugang
- einen stufenlosen Duscheinstieg
- ein mit dem Rollstuhl befahrbares WC
- mind. 90 cm breite Türen/Durchgänge
- ein Pflegebett
- dies trifft meist auch auf gehbehinderte Personen zu

Blinde Menschen benötigen:
- ein durchgehendes Leitsystem mit Bodenindikatoren
- evtl. einen Assistenzhund
- Informationen in Braille-Schrift

Häussler
Ihr Sanitätshaus

NEUHEIT
aus der Forschung

Vorfußprothese aus Carbon – hochdynamisch und individuell anpassbar.

Walken und Joggen ist für Vorfußamputierte wieder möglich!

Sanitätshaus, Orthopädietechnik, Orthopädieschuhtechnik, Medizintechnik Rehatechnik, Homecare, Häussler junior
89081 Ulm, Jägerstraße 6, Telefon 07 31/1 40 02-0

www.haeussler-ulm.de

Für Sehbehinderte müssen bei Treppen mindestens die erste und die letzte Stufe mit sichtbaren Markierungen gekennzeichnet sein.

Gehörlose und hörbehinderte Menschen benötigen:
- Blinksignale beim Klopfen an der Tür
- Leuchtanzeigen an Aufzügen
- Eine induktive Höranlage

Menschen mit kognitiven Einschränkungen benötigen:
- Informationen in leichter Sprache
- und Darstellung mit Piktogrammen und Bildern

Es braucht noch einige Zeit und vor allem die Unterstützung aus Politik und Gesellschaft, bis Barrierefreiheit wirklich flächendeckend erreicht ist. Von einer Umsetzung profitieren alle. Eine übersichtliche Zusammenstellung der wichtigsten rechtlichen Regelungen zu allen Bereichen des Lebens Behinderter enthält der vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) herausgegebene „Ratgeber für Menschen mit Behinderungen".

WOHIN SOLL DIE REISE GEHEN?

An erster Stelle steht die Frage, wohin Ihre Urlaubsreise gehen soll. Sie müssen nicht unbedingt in ferne Länder fliegen, um etwas Neues zu erleben und dem Stress des Alltags zu entfliehen. Deutschland bietet eine große Vielfalt an Urlaubsmöglichkeiten und Deutschland ist in Punkte Barrierefreiheit viel weiter als die meisten anderen Länder. Berge oder Meer, Stadt- oder Landurlaub, für alles finden Sie ein Angebot in Deutschland. Da es ist nicht verwunderlich, dass Deutschland seit Jahren die Urlaubsregion Nr. 1 für behinderte Menschen ist. Im Internet existieren Reise-Plattformen mit Spezialisierung auf behinderte Reisende. Sie können verschiedene Merkmale auswählen und erhalten passende Angebote. Auch Ihr Reisebüro vor Ort hält Kataloge über barrierefreie Hotels, Ferienwohnungen und Pensionen für Sie bereit und berät Sie auch gern über zusätzliche Hilfsangebote am Ferienort. Gute Informationsquellen zu allen Fragen rund um den Urlaub mit Behinderung halten auch die zahlreichen Behindertenvereine und -verbände für Sie bereit. Auf den Webseiten der Vereine werden unterschiedliche Urlaubsangebote dargestellt und von behinderten Nutzern bewertet. Das kann die Auswahl um einiges erleichtern.

Ein einzigartiges Projekt gibt es im Norden Deutschlands, in dem kleinen Örtchen Hohwacht - das Bunte Kamel. Das Bunte Kamel ist ein Hotel, das erste Inklusionshotel Deutschlands. Hier finden behinderte Menschen und ihre Angehörigen alles, was einen guten Urlaub ausmacht. Das Service-Team ist so umfassend auf nahezu alle Formen von Beeinträchtigungen eingestellt, dass Sie dort auch allein ohne Begleitung Urlaub machen können. Das Hotel ist zudem Arbeitsplatz für viele Menschen mit Behinderungen. Inklusion ist im Bunten Kamel viel mehr als nur ein Wort.

Mehrfach ausgezeichnet für Ihren vorbildlichen Umgang mit behinderten Gästen sind die Scandic-Hotels Deutschlands. In den Scandic Hotels finden Sie überall extrabreite Flure und Türen, Bäder mit hohem Komfort und modernste Hilfsmittel für Behinderte vor. Das Personal der Hotels ist umfassend geschult und die Mitarbeiter wissen, was gehbehinderte, blinde, gehörlose oder psychisch beeinträchtigte Menschen benötigen. Sie finden Scandic-Hotels in Berlin, Frankfurt und Hamburg sowie in anderen europäischen Ländern.

Ein 17 km langes Komfortwanderwegenetz zwischen Isny und Maierhöfen durch die Natur in Bayern und Baden-Würtemberg ist eine echte Innovation. Familien mit Kinderwagen, Senioren und behinderte Menschen profitieren von dem Projekt, eine Prüfung im Rahmen der Kennzeichnung „Reisen für Alle" steht kurz bevor.

DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG AM URLAUBSORT

Innerhalb Deutschlands ist eine medizinische Versorgung auch im Urlaub für Sie gesichert. Empfohlen wird, alle notwendigen Atteste dabei zu haben. Im Ernstfall haben die Ärzte alle notwendigen Informationen über Ihre Erkrankung parat. Bei Auslandsreisen sollten Sie unbedingt alle Atteste und Medikamente im Handgepäck aufbewahren.

Es ist zu beachten, dass die Medikamente ausschließlich in der Originalverpackung und zusätzlich verschlossen in Zip-Tüten aufzubewahren sind. Erkundigen Sie sich frühzeitig, ob Ihre lebensnotwendigen Medikamente eventuell zusätzliche Genehmigungen erfordern. Bei der Mitnahme von Morphium beispielsweise ist eine Zustimmung des Landesamtes für Gesundheit erforderlich. Hilfreich ist, wenn Sie die Kontaktdaten Ihrer behandelnden Ärzte zusammenstellen und mitnehmen.

VERSICHERUNGEN AUF REISEN

Im Falle, dass Sie im Urlaub erkranken oder gar einen Unfall erleiden, sichert eine Auslandskrankenversicherung die anfallenden Kosten ab. Bestehende Krankheiten sind nicht absichert. Achten Sie darauf, dass der Rücktransport als Leistung enthalten ist.

In Verbindung mit der Auslandsreisekrankenversicherung wird oft auch die Inanspruchnahme einer Notfall-Assistenz angeboten. Sie sollten bei einer Reise ins Ausland dieses Angebot wählen. Im Falle einer Erkrankung ist eine Übersetzung in die fremde Sprache garantiert.

Lassen Sie sich vor Reiseantritt von Ihrem Arzt die medizinische Unbedenklichkeit für Ihre Reise attestieren. Dies kann bei der späteren Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber Ihrer Versicherung hilfreich sein.

Bei der Reiserücktrittsversicherung oder Reiseabbruchversicherung werden bestehende Behinderung oder chronische Erkrankungen meist nicht als Rücktrittsgrund akzeptiert. Einige Versicherungen bieten Sonderkonditionen an. Lassen Sie sich unbedingt vorher beraten.

Förderung der Aktion Mensch

Webseiten werden barrierefrei

Gutes Aussehen ist nicht alles und das gilt zum einen im echten Leben als auch im Internet. Die genutzten Technologien verändern sich immer schneller und die Nutzer werden in Deutschland im Schnitt immer älter. Viele Menschen bewegen sich mit Einschränkungen durch Ihren individuellen Alltag– sei es aufgrund Ihres Alters oder durch eine Beeinträchtigung.

Möchte man das Internet für die Zukunft gestalten, muss es für jeden zugänglich sein.

Menschen mit Einschränkungen sind im Internet darauf angewiesen, dass die Inhalte der Webseiten entsprechend aufbereitet sind. So lassen Blinde sich Inhalte in Brailleschrift ausgeben oder zum Beispiel über eine Software vorlesen. Eine andere Darstellungsform benötigen wiederum gehörlose Menschen. Die hier genannten Beispiele sind zugegebenermaßen ziemlich speziell. Es gibt aber auch weitere Aspekte der Barrierefreiheit.

Zum einen die Accessibility (Zugänglichkeit) und zum anderen sollte ein Multi-Screen Design (Plattformunabhängigkeit von Web-Applikationen) berücksichtigt werden. Das bedeutet, dass eine Website über alle Endgeräte – Desktop, Tablet, Smartphone – unabhängig vom Betriebssystem bedienbar sein sollte. Dabei gilt es drei Einschränkungen zu unterscheiden:

Verständnis: Aufgrund einer kognitiven Störung werden Inhalte nicht verstanden. Lösung: Navigationshilfe, einfache Sätze, Textalternativen.

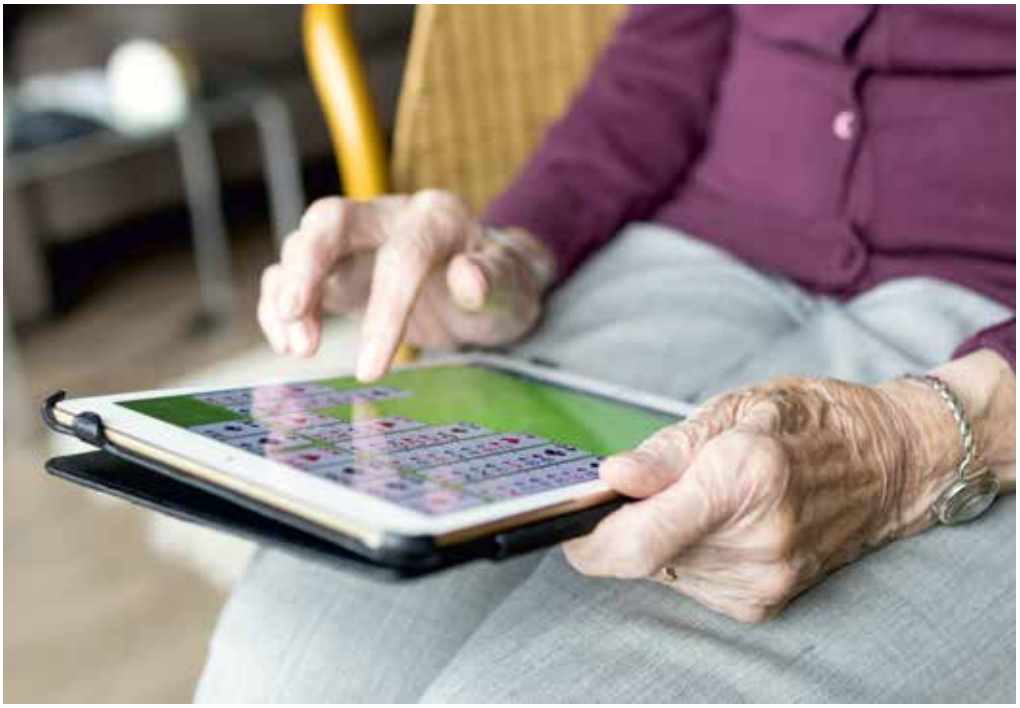
Wahrnehmung: Durch eine Beeinträchtigung der Sinne werden Inhalte eingeschränkt wahrgenommen. Lösung: Textalternativen, Skalierung, Farbkontraste.

Zugriff: Angesichts motorischer Einschränkungen können Inhalte nur eingeschränkt abgerufen werden. Lösung: Alle Inhalte sind per Maus/Tastatur bedienbar – unabhängig von der Software. Um allen Menschen die Möglichkeit zu geben die Informationen, Angebote und Hilfestellungen von Webseite zu nutzen, muss daher die Funktionalität der Webseiten erweitert werden.

Die erweiterte Funktionalität verändert dabei nicht zwingend das Design, noch wird es für den Betreiber komplizierter über das Backend neue Informationen online zu stellen. Barrierefreiheit im Onlineauftritt zu berücksichtigen bedeutet, dass man die Seite nicht mit Grafiken und Informationen überfrachtet, so dass die Navigation übersichtlich bleibt. Barrierefreiheit zu bedenken hilft allen Menschen und erleichtert die Navigation im Internet.

Eine Webseite die barrierefrei ist grenzt niemanden aus.

Die gesellschaftliche Wichtigkeit Menschen mit Behinderung, aber auch älteren Menschen den Zugang zu online veröffentlichten Informationen zu ermöglichen hat die Aktion Mensch e.V. veranlasst für alle deutschen Vereine,



die als gemeinnützig anerkannt sind, eine Förderung aufzulegen. Die Förderung ist insofern umfassend, dass keine Eigenmittel für als gemeinnützig anerkannte Vereine notwendig sind und so auch kleine Vereine die Möglichkeit bekommen Ihren Internetauftritt kostenneutral so umprogrammieren zu lassen, dass die veröffentlichten Informationen barrierefrei abgerufen werden können.

Wir freuen uns sehr über diese tolle Förderung der Aktion Mensch e.V. und hoffen, dass viele Vereine von dieser Möglichkeit Gebrauch machen und das Internet Schritt für Schritt seine Barrieren verliert.

KONTAKT

Luxx Medien GmbH
Thomas Brumloop
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7
53111 Bonn
Tel. 0228/688 314-11
Fax 0228/688 314-29
t.brumloop@luxx-medien.de
www.luxxmedien.de

Wie barrierefrei ist meine Website?

- **Navigation mit Tastatur möglich**
- **Kontrast einstellbar**
- **Größe des Textes veränderbar**
- **Screenreader tauglich**
- **WCAG 2.0 /BITV 2.0. konform**
- **Bilder haben Alternativtexte**
- **Gliederung mit <h> Überschriften**

Wenn Sie einen dieser Punkte verneinen
melden Sie sich gerne bei nebenstehendem Kontakt

Eine Webseite für Alle

Barrierefreies Design für Webseiten

Im Alltag erkennt man Barrierefreiheit relativ leicht und es ist offensichtlich wieso es eine Rampe für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen braucht. Barrierefreiheit ist aber auch im Internet wichtig. Das Ziel einer Webseite ist es ein möglichst großes Publikum ansprechen und mit ihren Inhalten zu erreichen. Dabei werden häufig unbewusst bestimmte Nutzergruppen ausgeschlossen. Wer nicht sehen, hören oder wer keine Maus bedienen kann, ist auf Hilfe angewiesen. Assistive Technologien können das Leben für diese Menschen deutlich einfacher machen.

In diesem Artikel zeigen wir Ihnen worauf Sie achten müssen bei der Gestaltung aber auch in der Programmierung von Webseiten die barrierefrei sein sollen. Damit der Onlinegang für jeden Menschen eine selbstverständliche Annehmlichkeit wird, gilt es ein paar grundlegende Dinge zu beachten.

BARRIEREFREIES WEB DESIGN

Das Layout

Was eigentlich bei jeder Webseite Standard sein sollte, ist für eine barrierefreie Seite besonders von Bedeutung: Bei der Gestaltung sollte man auf klare Strukturierung der Inhalte achten, denn Hilfsmittel wie Screenreader müssen den Inhalt einer Seite serialisieren, um ihn wiederzugeben. Dazu muss die Seite nicht nur optisch, sondern auch im Code gut geordnet sein. Barrierefreies Web Design ist also in seinen Grundzügen gar nicht viel komplizierter als „normales" Design, wenn man ein paar Kniffe beachtet. Überschriften fungieren beispielsweise als klare Strukturierung der Textinhalte. So können Nutzer von Screenreadern leichter durch die Seite navigieren. Es stehen die Tags <h1> bis <h6> zur Verschachtelung der Überschriften zur Verfügung. Es sollte immer mit <h1> begonnen und dieser Tag auch nur einmal pro Seite verwendet werden. Wird zwischendurch eine Ebene ausgelassen, ist dies der Barrierefreiheit ebenfalls abträglich und blinde Nutzer können sich sogar auf der Seite "verlaufen".

Skalierbarkeit

Entscheidend ist es außerdem, dafür zu sorgen, dass die Skalierbarkeit der Seite gewährleistet ist, also bei einer Größenänderung die Struktur der Seite nicht verändert wird. Dies wird auch als responsive design bezeichnet. Besonders Nutzer mit einer Sehschwäche müssen häufig die Darstellung vergrößern, um Texte gut lesen zu können.

Farbe als Barriere

Grundsätzlich sollte immer ein ausreichender Kontrast zwischen Vorder- und Hintergrund vorhanden sein, damit alles problemlos erkennbar ist. Eine Möglichkeit wäre es, den Kontrast verstellbar zu machen. Aber auch bestimmte Farbkombinationen sollten von Anfang an komplett vermieden werden.

Fünf Prozent aller Männer haben eine Rot-Grün-Schwäche. Roter Text auf grünem Grund wäre für sie also nicht erkennbar. Weitere Farbkombinationen, die (seltener) zu Problemen führen können, sind gelb/weiß, rot/blau und blau/orange. Daher sollte Farbe auch nie allein zur Gestaltung eingesetzt werden. Möchte der Designer beispielsweise ein Diagramm darstellen, sollten die Linien nicht nur unterschiedliche Farben haben, sondern eventuell zur Unterscheidung auch gestrichelte oder gepunktete Linien genutzt werden. Auch Anweisungen wie „Füllen sie die roten Felder aus." sind zu vermeiden.

Dynamische Inhalte

Dynamische Inhalte werden meist mit Javascript erzeugt. Dieses wird von Screenreadern aber nicht unterstützt, da ihnen das verwendete Ereignismodel nicht zugänglich ist. Ein häufiges Beispiel für diese Problematik sind Schieberegler. Dies kann aber relativ leicht umgangen werden, wenn man ARIA (Accessible Rich Internet Application) nutzt.

Auf diese Weise können nicht nur Labels erstellt werden, die semantische Rollen für viele HTML-Elemente angeben können, sondern auch value-basierte Eingabemöglichkeiten geschaffen werden, die nur per Tastatur bedient werden können. So gibt es für jedes Problem eine passende Lösung.

Barrierefreie Inhalte

Es sollte stets darauf geachtet werden, dass Inhalte auf unterschiedliche Weise multimedial präsentiert werden. Besteht eine Webseite nur aus Bildern, ist sie für eine blinde oder sehbehinderte Person nicht relevant. Gibt es zu

viele Audio-Inhalte, erreicht die Seite keine Gehörlosen oder Hörbehinderten Menschen. Es muss also immer eine Alternative geben. Für ein Audio-File bietet sich eine Transkription an und für Bilder eine textuelle Beschreibung (dazu später mehr). Die Texte auf einer Seite sollten auch immer so einfach wie möglich und so komplex wie nötig gehalten werden. Einfache Sprache ermöglicht es häufig sogar Dyslexikern, bestimmte Inhalte erfassen zu können.

BARRIEREFREIE PROGRAMMIERUNG

Valides HTML
Das Wichtigste für barrierefreie Webseiten zuerst: Valides HTML ist unerlässlich um die Kompatibilität einer Webseite mit diversen assistiven Technologien zu gewährleisten. Grobe Fehler können die Webseite für Nutzer, die solche Hilfen benötigen, unbenutzbar machen.

Auszeichnung von Elementen
Grundsätzlich gilt: Es sind immer die passenden HTML-Tags als Markup zu verwenden. Listen sollen also beispielsweise mit <ol> oder <ul> kenntlich gemacht werden und nicht einfach als mit CSS formatierter Text vorhanden sein. Das Gleiche gilt für Tabellen oder Überschriften. Nur so kann der Inhalt auch richtig interpretiert werden. Für Formulare ist eine assoziierte Beschriftung (<label>) von Vorteil. So wird sichergestellt, dass die richtigen Informationen auch in die dafür vorgesehenen Felder eingetragen werden.

Verlinkungen
Barrierefreie Webseiten benötigen natürlich auch eine barrierefreie Navigation. Die kann mithilfe von Breadcrumb trails realisiert werden. Breadcrumb trails stellen den bisher gegangenen Pfad von Seite zu Seite dar und sorgen für eine gute Orientierung. Eine gut auffindbare Sitemap und sinnvoll gesetzte Ankerpunkte fördern eine frustfreie Navigation für die Benutzer.

Pflege von Alt-Attributen
Ein Jedes <img> Tag benötigt einen Wert für das "alt"-Attribut. Der in diesem Attribut enthaltene Text wird nicht nur angezeigt, wenn ein Bild aus irgendeinem Grund nicht geladen werden kann, sondern wird auch von Screenreadern ausgegeben. Im Attribut sollte die Grafik angemessen für ihren Zweck beschrieben werden. Schmuckgrafiken brauchen keine Beschreibungen, während normale Fotos kurz und bündig beschrieben werden sollten. Komplizierter wird das Ganze schon bei Diagrammen oder Graphen. Um eine zu lange Beschreibung zu vermeiden, sollten hier nur die wichtigsten Daten genannt werden. Aber gleich um welche Art Bild es sich nun handelt: Die Pflege von Alt-Attributen ist essentiell, um blinden und sehbehinderten Benutzern eine zugänglich Webseite zu ermöglichen.

Überprüfung von Webseiten auf Barrierefreiheit
Sobald der Prototyp einer Webseite steht, muss sich der Entwickler natürlich auch versichern, dass wirklich keine Barrieren mehr vorhanden sind. Dafür stehen verschiedene Evaluations-Methoden zur Verfügung. Die einfachste Variante ist sicherlich ein direkter Test mit den Benutzern. So kann man beispielsweise einer blinden Person den Auftrag geben, mithilfe ihres Screenreaders durch die Webseite zu navigieren und prüfen, ob sie auf Probleme stößt. Der Grad der Barrierefreiheit kann aber auch automatisch getestet werden. Ein schneller Helfer dafür ist das WAVE-Tool. Dieses ist ein Browser Add-on, welches mit nur einem Klick diverse Fehler aufzeigen kann. Hier sieht man unter anderem sofort, wenn ein Bild oder ein Formular nicht beschriftet oder die Überschrift-Tags nicht richtig verwendet wurden. Bereits während der Entwicklung bieten die internationalen WCAG 2.0-Richtlinien (Web Content Accessibility Guidelines) wichtige Anhaltspunkte für eine zugängliche Webseite. Eine Kombination aus all diesen Maßnahmen bietet natürlich die höchste Zuverlässigkeit. Möchten auch Sie ihre Seite für alle Menschen zugänglich machen, kontaktieren sie uns - wir beraten sie gern! Wir sind ihre Spezialisten für professionelle barrierefreie Programmierung. Barrierefreies Design geht Jeden an!

KONTAKT
Luxx Medien GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7 | 53111 Bonn
Tel. 0228/688 314-0
Fax 0228/688 314-29
agentur@luxx-medien.de
www.luxxmedien.de

Regensburg

Eine Stadt mit Geschichte barrierefrei entdecken

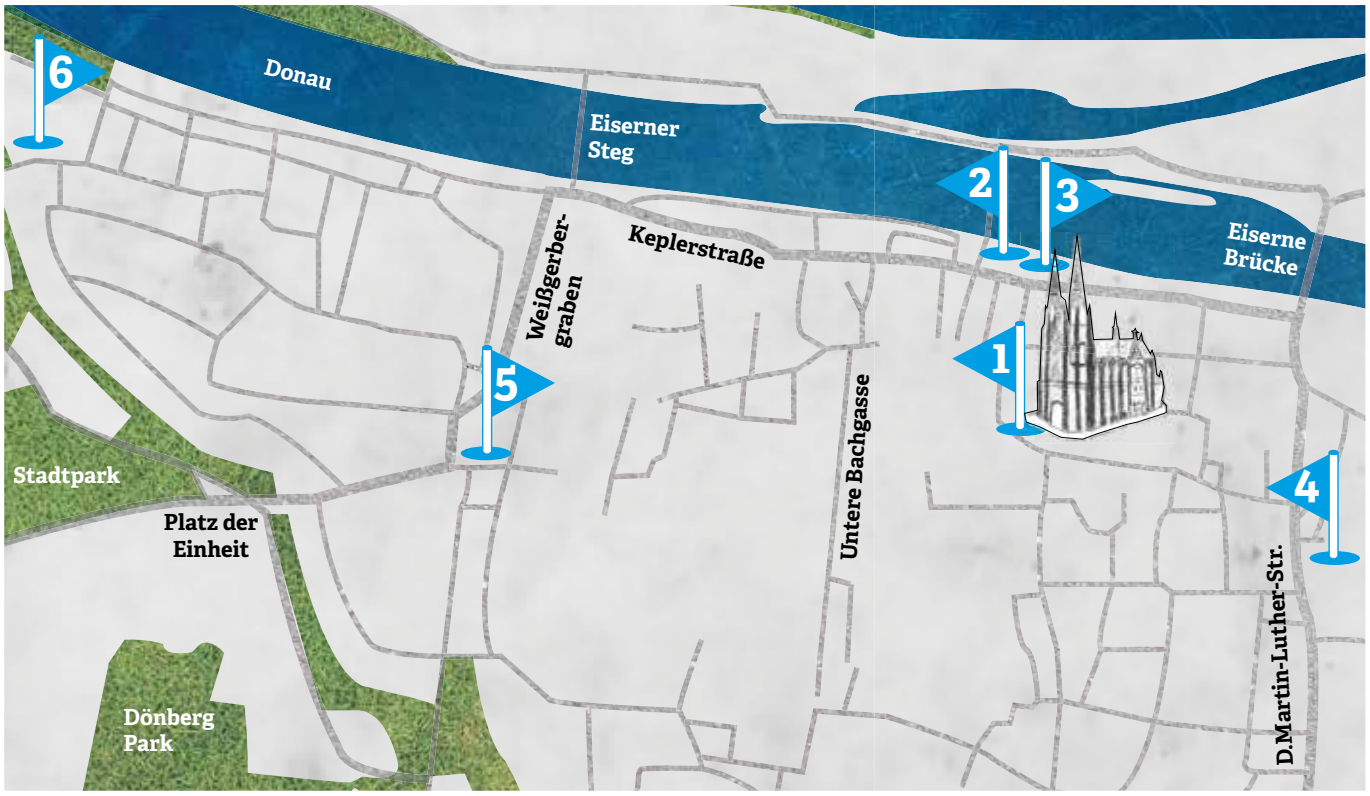
Regensburg ist Universitätsstadt, UNESCO-Welterbestätte und Wirtschaftszentrum. Als Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort gepaart mit vielseitigen Kultur- und Freizeitangeboten bietet die Stadt für viele ihrer etwa 149.00 Bürgerinnen und Bürger sehr gute Lebensbedingungen. Die viertgrößte Stadt Bayerns liegt am nördlichsten Punkt der Donau und ist das Zentrum der Oberpfalz.

Die Jahrtausende alte Geschichte ist in der ganzen Stadt präsent. Kopfsteinpflaster, Kirchen und Klöster, Treppenstufen, Gebäude, Schlösser und Parks... Was für viele BesucherInnen und BewohnerInnen Regensburgs den Charme und das Ambiente der Stadt prägt und diese lebens- und liebenswert macht, ist für manche oft eine Herausforderung oder gar ein Hindernisgrund die Altstadt oder Teile davon zu besuchen oder zu nutzen. Daher haben sich die Verantwortlichen das Ziel gesetzt, dass auch Menschen mit Behinderung die Stadt Regensburg weitestgehend barrierefrei erleben können.

Die Attraktivität einer Stadt zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie für sämtliche Personengruppen gleichermaßen erlebbar ist. Es der Stadt deshalb ein besonderes Anliegen, dass auch Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, die bestehenden Angebote nutzen können.

In der Stadt finden Sie daher ein vielseitiges Freizeitangebot bei dem für jeden etwas dabei ist. Sei es ein Theaterabend, ein Museumsbesuch oder Ausflüge ins Umland, das mit einem interessanten Angebot und einer schönen Landschaft lockt. Die Top 6 der barrierefreien Sehenswürdigkeiten der Stadt haben wir für Sie auf der nächsten Seite zusammengestellt. Um das breite Angebot der Stadt aufzuzeigen, wurde daher der Ratgeber „Barrierefrei durch Regensburg" herausgebracht, dieser soll Menschen mit Behinderung eine Orientierungshilfe und Unterstützung bieten, um sich im Alltag besser zurechtzufinden. Für Ihre Reiseplanung können Sie diesen Ratgeber gerne unter folgender Mailadresse bestellen: agentur@luxx-medien.de.

In der zweiten aktualisierten Auflage des Ratgebers „Barrierefrei durch Regensburg" werden bestehende Angebote aus unterschiedlichen Lebensbereichen vorgestellt und es wird aufgezeigt, ob diese barrierefrei oder behindertengerecht zugänglich sind. Ebenso enthält er eine Übersicht der Regensburger Behörden und Organisationen, die Ihnen im Alltag eine Hilfestellung geben können. Es gibt in Sachen Barrierefreiheit in Regensburg sicherlich noch einiges zu tun, aber die Stadt ist auf einem guten Weg. Der Ausbau der Barrierefreiheit ist ein Prozess, der mehrere Jahre dauern wird.



Dom St. Peter
Domplatz 1, 93047 Regensburg
Bekannteste Kirche der Stadt, zählt zu den wichtigsten gotischen Kathedralen in Deutschland. Rampe auf der Nordostseite, Automatischer Türöffner mit Sensortaste, WC mit Umsetzhilfe.

Historische Wurstkuchl
Thundorfer Straße 3, 93047 Regensburg
Weltweit älteste Wurstbraterei, seit über 850 Jahren gutes Essen vom Familienbetrieb. Behindertenparkplatz in der Nähe, Behinderten-WC im Salzstadl nebenan, Kopfsteinpflaster.

Besucherzentrum Welterbe
Weiße-Lamm-Gasse 1, 93047 Regensburg
Medieninstallationen, Spielstationen und Exponate zur Geschichte von Regensburg. Eingang EG ebenerdig, Eingang UG mit steiler Rampe, Lift, WC mit Umsetzhilfen im UG.

Historisches Museum
Dachauplatz 2–4, 93047 Regensburg
Das historische Museum erläutert die Kunst- und Kulturgeschichte von Regensburg und Ostbayern von der Steinzeit bis zum 19 Jahrhundert. WC mit Umsetzhilfen im EG, Lift.

Theater Regensburg
Bismarckplatz 7, 93047 Regensburg
Das über 200 Jahre alte Theater bietet dank seiner hochwertigen Ausstattung aufwendige Inszenierungen. Je 1 Stellplatz Arnulfsplatz/Drei-Mohren-Straße, WC mit Umsetzhilfen im EG, Lift, WC.

Naturkundemuseum Ostbayern
Am Prebrunntor 4, 93047 Regensburg
Das Naturkundemuseum thematisiert die Vergangenheit/Gegenwart des ostbayrischen Naturraums. Haupteingang Stufen, Nebeneingang Rampe, Schwellenrampen, Lift, WC mit Umsetzhilfen.

Impressum

sportfreu|n|de

Der Report 2018/2019 zum Sport für Menschen mit Behinderungen, Ausgabe Herbst 2018

Herausgeber
Luxx Medien GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7, 53111 Bonn
Tel. 0228/688 314-0, Fax 0228/688 314-29
agentur@luxx-medien.de
www.luxxmedien.de
Unter Mitwirkung der Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen
www.info-behindertensport.de

Redaktion
Luxx Medien GmbH, Jörn Bickert, Julia Otto
Wir danken allen Autoren der Textbeiträge.

Layout
Luxx Medien GmbH, Marco Kristandt,
Sylvia Nyc, Jan Ahlborn, grafik@luxx-medien.de

Anzeigen
Luxx Medien GmbH, Jörn Bickert
Tel. 0228/688 314-12, bickert@luxx-medien.de

Bildnachweise
Titel: © iStock-636345538_mediaphotos
S. 3: © Erika Schmidt-Gotz
S. 4: © Luxx Medien GmbH, Stefan Mager
S.5 v.o.n.u.: © Gold-Kraemer-Stiftung
© BBAG e.V.
© Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
© Gold-Kraemer-Stiftung
© DTB/ picture alliance
© Anpfiff ins Leben e.V.
© SOD/Sascha Klahn
© iStock-117146154_MichaelSvoboda
© iStock-593301642_alexsl
S. 6,7 v.l.n.r.:
© BBAG e.V.
© DRS e.V., Malte Wittmershaus
© pandamedienLWS
© Regensburg Tourismus GmbH
S. 7: © Vektorgrafik Designed by Terdpongvector/Freepik
S. 9: © Klaus Venus
S. 10: © Sebastian Schiller
S. 11: © Gold-Kraemer-Stiftung
S. 12,13: © BBAG e.V.
S. 13: Vektorgrafik Designed by starline/Freepik"
S. 14: © SV Werder Bremen GmbH & Co KG aA
S. 16: © Luxx Medien GmbH
S. 17: © DRS e.V., Malte Wittmershaus
S. 18, 19: © Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
S. 20: © Gold-Kraemer-Stiftung
S. 21: © Fürst Donnersmarck-Stiftung
S. 22: © SV Eidelstedt Hamburg e.V.
S. 23: © Seehotel Rheinsberg
S. 24: © DTB/picture alliance
S. 25: © Hase Bikes
S. 26, 27: © e-bike-radtouren.de
S. 28,29: © Club für Bogenschützen e.V. Soest
S. 32: © Designed by Freepik
S. 33: © Anpfiff ins Leben e.V
S. 34: © Designed by Terdpongvector/Freepik
S. 35: © Makkabi Deutschland e. V.
S. 36: © SOD/Sascha Klahn
S. 37: © KJRFV Zehlendorf e.V./Barbara Kunkel
S. 38: © pandamedienLWS
S. 39: © Designed by Freepik
S. 40: © Designed by Freepik
S. 41: © iStock-117146154_MichaelSvoboda
S. 42: ©Fotolia_129168961_auremar
S. 44, 45:
© Fotolia_74278029_Jenny Sturm
© Fotolia_139626562_oneinchpunch
© Pixabay_sabinevanerp
© iStock-593301642_alexsl
S. 48: Regensburg Tourismus GmbH
S. 49 v.o.n.u.:
© Luxx Medien GmbH, Jan Ahlborn
© Regensburg Tourismus GmbH
© Regensburg Tourismus GmbH, Erwin Maurer
© Stadt Regensburg, Peter_Ferstl Nr. 3, 5, 6
© Stadt Regensburg, Stefan Effenhauser
Illustrationen S. 4, 8, 21, 29, 45: © Sylvia Nyc

Druck
Rautenberg Media KG
www.rautenberg.media

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Sport-Thieme ist seit fast 70 Jahren in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem umfangreichen Qualitätsangebot.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **13.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie**.

sport-thieme.de
Tel. 05357 18186

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Co Förderer der
Deutschen Paralympischen Mannschaft

Messe
Düsseldorf

2024 Paris

2022 Beijing

2020 Tokyo

Weltklasse erreicht die Messe Düsseldorf mit der Organisation von mehr als 40 Messen in Düsseldorf, davon über 20 die Nr. 1 in ihrer Branche, sowie mehr als 100 Veranstaltungen im Ausland. Und noch ein Forum für weltumspannende Kommunikation gestalten wir maßgeblich mit: das Deutsche Haus Paralympics. Als Co Förderer der Deutschen Paralympischen Mannschaft koordinieren wir in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sport Marketing seit 2010 bei allen Paralympischen Spielen diesen internationalen Treffpunkt für die Deutsche Paralympische Mannschaft und ihre Partner.

Kontakte, Freunde, Partner – gewinnen Sie mit uns.

www.messe-duesseldorf.de

#WirfuerD

meine
flexibel-wie-ich
bank
Postbank Finanzcenter
Postbank – immer und überall erreichbar
Ob online oder 6.000 Mal vor Ort.
Die Postbank ist da, wo Sie sind.
DEUTSCHLAND TEST
FOCUS MONEY
SICHERSTE ONLINE-BANK
Postbank
Eine Bank fürs Leben.