



Deutsche Gesellschaft
für Taubblindheit



TISP TaubblindenInklusion durch Sport

Leitfaden
für ein REHA-Sportangebot

Taubblind
UND 
AKTIV



Kraftübungen



Basketballspiel

Inhalt

1. Einleitung	5
2. Sportliches Konzept	6
3. Hinweise für die Übungsleitung	7
4. Leitlinie zu Aufgaben und Besonderheiten der Taubblindenassistenz (TBA) für taubblinde Menschen (TBL) im Rahmen sportlicher Betätigung	8
5. Besondere Sicherheitshinweise	10
6. Übungs- und Spielekatalog	11
7. Checkliste für Sportanbieter	16
8. Literatur	18

**© Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH
Essen, Februar 2018**

Taubblindenassistenz sichert die Kommunikation und Mobilität im Rahmen der sportlichen Aktivität



Das gesprochene Wort wird in DGS umgesetzt und von den Taubblindenassistenzen



gelornt,



taktile gebärdet



oder eingeflüstert.

1. Einleitung



Taubblindheit ist eine Behinderung eigener Art und als solche seit Dezember 2016 in Form eines Merkzeichens TBL im Schwerbehindertenausweis anerkannt. Sie bringt besondere Probleme in Kommunikation und Mobilität mit sich. Die erheblich eingeschränkte Mobilität und Kommunikation führt ohne Unterstützung und Taubblindenassistenz in der Regel zu Bewegungsarmut und Isolation mit erheblichen physiologischen und psychischen Folgen.

Ziel des Projektes TISP ist es, taubblinden Menschen ein sportliches Angebot machen zu können, das der besonderen Situation in Bezug auf die Mobilitäts- und Kommunikationseinschränkungen Rechnung trägt. Für die erforderliche Assistenz bringt die sportliche Betätigung von taubblinden Menschen ebenso besondere Aspekte mit sich wie für die Übungsleiter. Die größten Herausforderungen sind die Sicherstellung der Kommunikation und der Sicherheit bei der Bewegung in der Halle.

Über ein Jahr hinweg wurde alle zwei Wochen mit sieben taubblinden Menschen Sport getrieben und ein Sportprogramm entwickelt. Die Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen dieses Leitfadens basieren auf dieser Erfahrung. Der Leitfaden soll die besonderen Aspekte beleuchten und Nachahmern so eine Hilfestellung geben.

Wir danken allen Sportlern und Sportlerinnen, insbesondere dem taubblinden Leiter Georg Cloerkes, der Übungsleiterin Irina London und dem Studenten Jens Weckler, der im Rahmen seiner Bachelorarbeit im Projekt mitgewirkt hat. Außerdem danken wir dem Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport FIBS für die wissenschaftliche Begleitung.

Unser besonderer Dank gilt den Stiftungen, die dieses Projekt gefördert haben. Ohne die Förderung durch die Kämpgen-Stiftung, die Gold-Kraemer-Stiftung und die Stiftung taubblind leben wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

2. Sportliches Konzept

Ziel des Projektes ist es, taubblinden Menschen regelmäßiges Sporttreiben zu ermöglichen. Sport kann sich positiv auf die sensomotorischen Fähigkeiten und die Gesundheit auswirken, das Selbstvertrauen erhöhen und die Lebensqualität verbessern. Die Wirkungen gelungener sportlicher Betätigung liegen in unterschiedlichen Feldern:

- ▶ Die sportliche Gemeinschaft bereitet Freude und spornt an. (Freude, Motivation)
- ▶ Beweglichkeit und Kondition sowie die sensomotorischen Fähigkeiten verbessern sich. (Körpergefühl)
- ▶ Taubblinde erfahren, dass sie körperlich sicherer werden, der Gleichgewichtssinn sich verbessert und sportliche Bewegung gut tut. (Wohlbefinden)
- ▶ Taubblinde erleben den Sport in der Gruppe positiv, haben Freude an der Bewegung und motivieren in der Folge andere, sich zu bewegen. (Vorbild)

Inhaltlich sind die Stunden aus Aufwärmen, Spielphasen und Kraftübungen sowie anschließender Dehnung und Entspannung aufgebaut (Beschreibung unter Punkt 7). Dabei wird intensiv auf die einzelnen Sportler eingegangen. Jeder beteiligt sich so, wie er kann. Das Konzept ist flexibel und ohne großen Aufwand einsetzbar. Da die sportlichen Möglichkeiten der Teilnehmer sehr unterschiedlich sind, ist ein gewisses Maß an Kreativität in der Stundenplanung und -gestaltung notwendig, um allen Teilnehmern gerecht zu werden. Unter Umständen sind Teilnehmer jahrelang nicht mehr sportlich aktiv gewesen. Kondition und Beweglichkeit müssen langsam aufgebaut werden. Andere sind jünger und die Übungen müssen anspruchsvoller ausgelegt werden.

Taubblindenassistenz ist zwingend erforderlich, um Sicherheit bei der Bewegung und Kommunikation zu gewährleisten. Ziel ist es dennoch, Übungen und Spiele so zu konzipieren, dass möglichst wenig Assistenz notwendig ist und die Sportler*innen sich möglichst viel frei und unabhängig bewegen können.

- ▶ **So viel Assistenz wie nötig, so wenig wie möglich.**



Runde für die Kraftübungen



3. Hinweise für die Übungsleitung

Kommunikation

Die Kommunikation erfordert Dolmetschung. Neben Gebärdensprachdolmetschern*innen arbeiten die Taubblindenassistenzen als Kommunikationshilfen. Sie vermitteln die Anweisungen der Übungsleitung auf die jeweils gewünschte oder erforderliche Art (taktiles Gebärden, Lormen, Einflüstern, s. Abb. S.4) und stellen sicher, dass die Betroffenen die Anweisungen richtig verstehen. Hierzu wird wenn nötig auch die Körperposition durch die Assistenz dargestellt und vom Taubblinden ertastet. Dies erfordert deutlich mehr Zeit, als eine einfache Dolmetschung. Der Zeitaufwand für Kommunikation und ist bei der Stundenplanung unbedingt zu berücksichtigen.

- **Damit die Kommunikationsphasen nicht zu viel Raum einnehmen ist es wichtig, dass die Übungsleitung gut vorbereitete klare Anweisungen in kurzen einfachen Sätzen gibt.**

Um die Kommunikation vor Ort zu entlasten, können Übungen und Beschreibungen bereits im Vorfeld verteilt werden. Dies kann dazu beitragen, dass sich der Zeitbedarf für die Kommunikation während der Einheit reduziert.

Die Teilnehmer*innen verfügen in der Regel über unterschiedliche Sinnesreste. Einige können die Gebärdendolmetscher*in noch sehen, sofern diese*r richtig und gut beleuchtet steht, einige können die Übungsleitung noch hören, sofern sie nahe genug stehen und deutlich gesprochen wird. Es ist deshalb empfehlenswert für die Kommunikation eine gezielte Aufstellung der Gruppe festzulegen, die den Bedarfen und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen gerecht wird. Gehörlose Assistenzen und gehörlose Teilnehmer*innen mit Sehresten müssen den Dolmetscher*in gut sehen können. Sportler*innen mit Hörresten sollten nahe bei der Übungsleitung stehen oder sitzen. Wird die ideale Kommunikationssituation bei allen Erklärungsphasen schnell hergestellt, so spart dies Zeit.



DGS-Dolmetscher neben der Übungsleiterin, schwerhörige rechts und links davon, TBA und TBL, die DGS sehen wollen, gegenüber

- **Es empfiehlt sich eine Kreisauflistung mit fester Konfiguration, so dass schnell eine möglichst optimale Kommunikationssituation erreicht werden kann.**

Erst wenn die Assistenzen die Anweisungen selbst verstanden haben, können sie diese weitervermitteln. Sehr hilfreich ist es, wenn die Assistenz die Übung vormacht und der Taubblinde Körperstellung und Ausführung mit den Händen abtasten kann. Die Übungsleitung geht herum und korrigiert gegebenenfalls.

- ▶ **Wenn Übungen gut bekannt und eingeübt sind, helfen griffige Namen, die Kommunikation sehr kurz zu gestalten und Zeit zu sparen.**

Die langen Pausen durch aufwendige Kommunikation haben die sportliche Bewegung anfangs deutlich eingeschränkt, die beschriebenen Maßnahmen haben die Situation deutlich zugunsten der sportlichen Bewegung verändert.

4. Leitlinie zu Aufgaben und Besonderheiten der Taubblindenassistenz (TBA) für taubblinde Menschen (TBL) im Rahmen sportlicher Betätigung

In gewissem Umfang steht qualifizierte Taubblindenassistenz zur Verfügung. Oft begleiten aber auch Bekannte oder Angehörige die taubblinden Sportler. Die Assistenz bei sportlichen Aktivitäten bringt Besonderheiten mit sich. Die besonderen Aufgaben der TBA werden hier beschrieben:

4.1. Kommunikation

- ▶ Die Übungsleitung erklärt die Übung. TBA gibt die Information an TBL weiter.
- ▶ TBA unterstützt nur so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich!
- ▶ TBL probiert aus. Die Übungsleitung kann individuell verbessern, Ratschläge geben. TBA vermittelt die Verbesserungen & Ratschläge.
- ▶ TBA passt sich dem Tempo des/der TBL an. Niemals umgekehrt!
- ▶ TBA ist nicht dafür verantwortlich, was TBL aus seinem Sporterlebnis macht. TBA muss TBL nicht motivieren. TBA kann z.B. Rückmeldung geben, dass die anderen noch weiterlaufen oder dass die Übung 10x gemacht werden soll. TBL entscheidet selber, ob er/sie das umsetzen möchte. Nur er/sie kennt seine/ihre Grenzen.
- ▶ Wichtig: Genaue individuelle Absprachen mit TBL, z.B. Wie macht TBA ein Stoppsymbol beim Laufen.

Anforderungen an die Informationsweitergabe:



TBA verändert die Laufrichtung nach links durch leichte Berührung an der linken Schulter des TBL



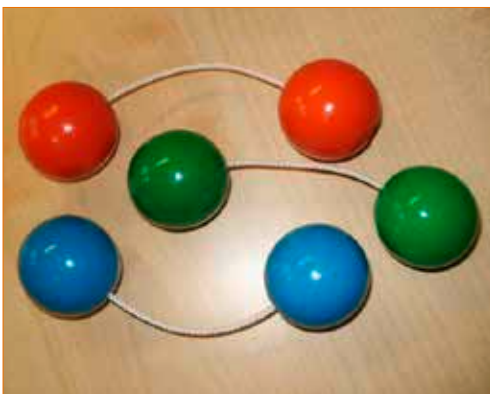
TBA klopft kurz auf die Schulter, um zu vermitteln, dass die Haltung so stimmt



TBA zeigt die Bewegung durch Führen, der Ball soll nicht abgelegt werden



TBA zeigt die Handhaltung durch Führung der Hände des TBL in die richtige Position



Führkugeln, Bild vom BSV (www.bsv-wuerttemberg.de/angebote/hilfsmittel.php)

- ▶ TBA muss alle Informationen genau weitergeben! Es ist wichtig, dass TBL alle Informationen von der Übungsleitung genau bekommt. Nur wenn er/sie alle Informationen hat kann die Übung korrekt ausgeführt werden. Wenn nötig, gibt TBA der Übungsleitung Rückmeldung, z.B. dass es zu schnell geht oder etwas wiederholt werden soll.
- ▶ TBL mit Hörrest können die Übungsleitung selber verstehen, wenn sie nahe genug sind. TBA sollte darauf achten, dass TBL die lautsprachlich kommunizieren, nahe bei der Übungsleitung sind, wenn etwas erklärt wird. Ein fester Platz in einer Kreiskonfiguration kann hier helfen. Je weniger Nebengeräusche es durch Einflüstern gibt, desto einfacher ist das Hören für die anderen.
- ▶ Die Sprache der Übungsleitung sollte auf einem einfachen Niveau gehalten werden und nur für die Übung/ Stunde relevante Informationen genannt werden. Dies erleichtert der TBA die Übersetzung, da keine irrelevanten Informationen vermittelt werden müssen und hilft den TBL mit Hörrest beim Verständnis.
- ▶ Die Übungsleitung kann zuerst für die TBA erklären, welche im Anschluss die Aufgabe individuell ihrem*r TBL erklären. Im Anschluss können Rückfragen der TBL geklärt werden

4.2. Übung vormachen

- ▶ Es kann für die TBL hilfreich sein, wenn TBA die Übung selber vormacht und sie die Übung abtasten können. Wenn das nicht funktioniert oder TBA/TBL unsicher sind, holt die TBA die Übungsleitung dazu. Sie kann die Übung vormachen und TBL kann ertasten, wie es geht.
- ▶ TBA kann ihre Hände als Führhände benutzen. D.h. TBL legt seine Hände auf die Hände der TBA und ertastet die Bewegung.
- ▶ **WICHTIG: Den TBL niemals festhalten und eine Bewegung an ihm ausführen. Dies ist sehr fremdbestimmt und kann auch zu Verletzungen führen.**

4.3. Bewegung in der Halle

- ▶ Führkugeln dienen dazu, eine leichte Verbindung zum*r TBL zu halten. Sie werden locker gehalten. Die Signale,

die gegeben werden können, sind ganz sanft. Bitte nicht TBL damit ziehen oder ähnliches.

- ▶ Für TBL mit Sehrest kann es hilfreich sein, wenn die Begleitung im Sichtfeld voran geht/läuft. Das ist individuell unterschiedlich. Es hängt vom Sehrest der TBL und dem individuellen Befinden ab. TBL kann die Übungen sehr selbständig machen. Die Begleitung geht/läuft dann rückwärts ca. einen halben bis einen Meter vor dem*r TBL, so dass sie ihn/sie und den Weg im Blick behält. Das geht natürlich nur bei langsamen Übungen.
- ▶ Manchmal reicht bereits ein ganz leichter Kontakt z.B. der Hände. Es muss nicht immer ein richtiges Anfassen sein. TBA spricht mit TBL und probiert mit ihm/ihr aus, was nötig ist. Ziel ist, dass die TBL so selbständig und unabhängig von der Begleitung wie möglich sein können. TBA bietet Möglichkeiten an, TBL bestimmt womit er/sie sich am wohlsten fühlt. TBA passt sich an TBL an!
- ▶ Vielleicht ist auch der Langstock die beste Lösung. Z.B. in Kombination mit Aufmerksamkeit und Einschreiten bei Gefahr durch die Assistenz.



TBA berührt TBL leicht am Rücken: Rücken muss gerade bleiben

4.4. Sicherheit in der Halle

- ▶ TBA halten das Umfeld im Auge und verhindern Kollisionen.
- ▶ TBA achten darauf, dass der Boden frei von Gegenständen wie Rucksäcken, Bänken oder anderem ist.
- ▶ Rolltore und Türen müssen durch den Trainer und die TBA stets geschlossen gehalten werden



Befestigte Matte, wurde gerne als Prellbock zum Dagegenrennen genutzt

5. Besondere Sicherheitshinweise

Die Halle sollte bestimmte Voraussetzungen erfüllen:

- ▶ Es stehen keine Säulen in der Halle.
- ▶ Es gibt keine abstehende Wandteile.
- ▶ Tore und Matten müssen an den Wänden festgemacht sein.

Gegebenenfalls können Schutzvorkehrungen getroffen werden, wie z.B: ein Stirnband (s. Bild rechts) bei Laufübungen oder Seile zur Orientierung, um auch ohne Assistenz sicher sprinten zu können (s. Bild Laufen am Seil).



Kopfschutz für die Laufspiele

6. Übungs- und Spielkatalog

Für eine assistierte Sporteinheit für Taubblinde (TBL)

Im Folgenden werden Übungen und Spiele erklärt, welche im Rahmen des TISP-Projekts eingesetzt und entwickelt wurden und teils alleine durch die TBL durchgeführt werden können, teilweise mit Hilfe der Taubblindenassistenz (TBA).



Roboterlaufen mit zusätzlichem Anfersen, Schutzarm ist zum Schutz des Kopfes erhoben



Roboterlaufen mit zusätzlichem gegenläufigen Armkreisen



Laufen am Seil

6.1. Roboter-Laufen (Aufwärmen)

Ziel der Übung: Aufwärmen der Muskulatur, Erlernen neuer koordinativer Aufgaben/neuer Bewegungen, Vertrauen zwischen TBA und TBL herstellen und verbessern

Übungsaufbau: Der/die TBL bewegt sich durch die Halle und wird dabei von der TBA begleitet, welche in kurzem Abstand hinter, vor oder neben ihm/ihr läuft. Durch Antippen der TBA der rechten/linken Schulter des/der TBL läuft der/die TBL in diese Richtung weiter. Es kann auch ein Signal (z.B. Klopfen auf den Rücken) vereinbart werden, bei dem der/die TBL sich schneller bewegt. Auch sollte ein Stopp-Signal abgemacht werden. Während der Übungsphase sollten neue Übungen ausprobiert werden (Lauf-ABC), welche die Muskulatur ganzheitlich aktivieren und auch neue koordinative Aufgaben für die TBL darstellen. Auch können hier Bewegungen, die im Hauptteil der Stunde wichtig sind, aufgegriffen werden.

- ▶ Die TBA passt sich immer an die TBL an und geht auf deren Wünsche bezüglich Tempo, etc. ein.
- ▶ Der TBA sollte so wenig wie möglich eingreifen, muss aber bei Gefahren o.ä. direkt zur Stelle sein und durch vorher vereinbarte Signale die Situation lösen können.

Die Übung kann durch gesteigertes Tempo variiert und erschwert werden. Auch Veränderungen in der Ausführung können die Schwierigkeit erhöhen (Bsp. Tippen auf die linke Schulter = Laufen nach rechts statt links als Reaktionstraining).

6.2. Laufen am Seil (Aufwärmen)

Ziel der Übung: Aufwärmen der Muskulatur, Erlernen neuer koordinativer Aufgaben / neuer Bewegungen, Bewegungserfahrungen ohne fremde Hilfe machen

Übungsaufbau: Es wird ein Seil von einer zur anderen Hallenseite gespannt. Dieses sollte etwa auf Hüft- bis Oberkörperhöhe gespannt sein. Die TBL können sich an dem Seil entlang

fortbewegen, ohne dass die TBA sie führt. Während die TBL sich am Seil bewegen, können koordinative Aufgaben (Lauf-ABC) ausgeführt werden und die Übung im Tempo variiert werden. Mittels der Seile kann auch eine ganze Laufstrecke gebildet werden oder aber die Übung wird als Staffellauf an nur einem Seil ausgeführt.

- ▶ Sicherheit ist bei der Übung ebenfalls ein zentraler Punkt. Die TBA haben zwar keinen direkten Kontakt zum/zur TBL, achten aber dennoch auf mögliche Gefahren und sollten schnell eingreifen können.
- ▶ Damit die TBL wissen, wann das Seil zu Ende ist, sollte in einem gewissen Abstand ein Stopper am Seil befestigt werden. Hierfür kann z.B. ein Terra-Band genutzt werden, welches an das Seil geknotet wird.
- ▶ Der Abstand vom Stopper zur Wand/vor einer Gefahr sollte immer ähnlich gewählt werden, dass die TBL sich darauf einstellen können.



Stopper

6.3. Roboter-Fangen (Spieleleil)

Ziel der Übung: Neue Bewegungserfahrungen, Spiel als Wettkampfform, viel Bewegung und Laufen – damit verbunden ein Trainingseffekt für die TBL

Übungsaufbau: Die Fortbewegung findet genauso statt, wie beim Roboter-Laufen beschrieben (s.o.). Die TBL werden durch die TBA durch taktile Reize geführt. Zu Spielbeginn wird ein Fänger (TBL) bestimmt. Dieser bekommt eine Schwimmnudel in die Hand und muss mittels dieser die anderen Spielteilnehmer*innen fangen. Dieses geschieht, indem ein TBL mit der Schwimmnudel einen anderen TBL, oder aber die zugehörige TBA trifft. Wenn dies geschafft ist, wird die Schwimmnudel an den oder die „gefangene“ TBL weitergegeben.



Roboter-Fangen mit Schwimmnudel

- ▶ Die TBL müssen vor dem Spiel ihre TBA genau kennen und sollten alle Signale (schneller, langsamer, stoppen, etc.) genau vereinbart haben, damit es beim hohen Tempo zu keinen Unfällen oder Zusammenprallen kommt.
- ▶ Das Fangen mittels Schwimmnudel darf nur auf niedriger Höhe durchgeführt werden, damit nicht die Gefahr besteht, dass die Schwimmnudel einen Teilnehmer im Gesichtsbereich trifft.
- ▶ Um bei Zusammenstößen Verletzungen vorzubeugen, kann ein Gesichtsschutz dienen (s. S. 10)



Roboter-Fangen mit Schwimmnudel



Team 1, mit Unterstützung einer TBA



Team 2



Spielbeginn



Los gehts, TBA mit Augenbinde

6.4. Basketball (SpieleTeil)

Ziel der Übung: Viel Bewegung (Trainingseffekt, intervallartig), Wettkampfspiel im Team als neue Erfahrung (Kooperationspiel)

Übungsaufbau: In der Hallenmitte steht ein portabler Basketballkorb (Höhe ca. 2m). In jeder Hallenhälfte sind in Dreiecksform vom Basketballkorb aus Seile gespannt (befestigt an der Hallenwand). Die Teams bestehen aus jeweils 3 Teilnehmern*innen (TBLs). Pro Team steht jeweils ein/e TBL am Basketballkorb, 2 weitere in den jeweiligen Ecken des Dreiecks. Eine/r der beiden TBL am Korb bekommt einen Ball und versucht diesen nach vorherigem Ertasten des Korbs in diesen hineinzuworfen. Ziel des Gegenspielers ist es, den Ball, der durch den Korb fällt, aufzufangen. Wird der Ball gefangen, so wird dieser als Staffel im Dreieck rundgegeben, bis der nächste Spieler mit dem Ball am Korb ist. Das Gegen team läuft die Strecke ebenfalls als Staffel ab, bis auch hier ein Spieler ohne Ball am Korb steht. Nun ist es seine Aufgabe, den Ball zu fangen. Wird der Ball nicht gefangen, so bekommt das gegnerische Team einen Punkt.

- ▶ Die TBA achten darauf, dass keine Unfälle passieren und sind auch für die Punkte zählung zuständig.
- ▶ Sie geben in Abständen den TBL den Spielstand durch, oder informieren über einen erzielten/verlorenen Punkt.
- ▶ Die Übungsleitung sollte am Korb stehen und darauf achten, dass der Ball erst geworfen wird, wenn beide Teams einen Teilnehmer am Korb stehen haben. Sie ist auch dafür zuständig, den Ball wieder ins Spiel zu bringen, falls der Ball verloren geht und in der Halle liegt.
- ▶ Auch hier bieten sich Stopper am Seil an, damit die TBL wissen, wann der nächste Staffelteilnehmer auf sie wartet.



Ball gehalten

6.5. Kraftübungen

Die Kraftübungen wurden meist nach dem Spiel durchgeführt. Es wurden ausschließlich Übungen mit eigenem Körpergewicht durchgeführt, einziges Hilfsmittel waren Medizinbälle, die verwendet wurden, um den Schweregrad der Übungen zu variieren. Zum Großteil wurden Stabilisationsübungen der Rumpfmuskulatur durchgeführt, da diese im Alltag für die Gesundheit von Bedeutung sind.

Die durchgeführten Übungen sind durchweg die allgemein bekannten (Sit-Ups, Stabilisations-Halte Übungen, etc.). Sie sind so gewählt, dass viele Muskelpartien und der Gleichgewichtssinn angesprochen werden. Da das richtige Einüben einer Übung sehr lange dauert, wurden die Übungen nicht ständig gewechselt. Vielmehr wurde ein fixes Programm erarbeitet, um möglichst wenig Zeit für Erklärungen zu verwenden. Natürlich sind andere Übungen denkbar.

In welcher Variation bzgl. Ausführung und Anzahl der Wiederholungen die Übungen ausgeführt werden, hängt bei jedem TBL vom Leistungsstand und den jeweiligen Vorerfahrungen ab. Bei der Umsetzung helfen die TBA, indem sie die Übungen vormachen und die TBL die Ausführung „ertasten“ können. Wichtig ist, den TBL freie Hand zu lassen, was die Anzahl der Wiederholungen angeht. Es können Vorgaben gemacht werden, oder es kann erwähnt werden, dass die anderen TBL Teilnehmer die Übung noch ausführen, doch jede/r TBL muss für sich selbst die Grenze finden und bestimmen.

Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade der Übungen werden teilweise durch die Ausführung mit oder ohne Ball erzielt. Dabei gab es noch zwei unterschiedliche Ballgrößen.

Folgende Übungen wurden eingeübt und dann kurz mit Namen aufgerufen:

► Stütz

Liegestütz ohne und mit Ball (klein/groß)



Stütz ohne Ball



Stütz mit großem Ball



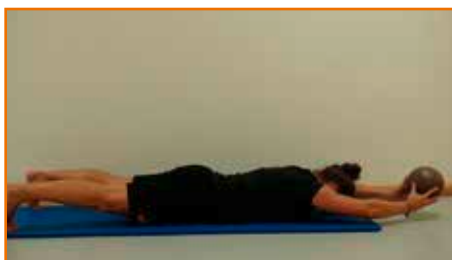
Stütz mit kleinem Ball

► **Rücken**

Rückenübung im Liegen ohne und mit Ball (klein/groß)



Arme strecken und an den Kopf führen



Strecken mit Ball



Ball an Kopf heranführen

► **Hund**

Rückenübung in Hundstellung



Arm heben



Bein heben im Wechsel oder



Arm und „Gegen“-Bein gleichzeitig

► **Bauch**

Bauchübung ohne und mit Ball (klein/groß)



Beine in der Luft, Ball langsam



zur Mitte und dann



zur anderen Seite führen

► **Lauf:** Laufübung



Wechselweise die Knie nach vorne ziehen



hier mit Ball abgebildet

Videos zur Übung unter www.gesellschaft-taubblindheit.de

7. Checkliste für Sportanbieter

Die Checkliste fasst die wichtigsten Punkte dieses Leitfadens für die Umsetzung eines Reha-Sportangebotes für taubblinde Menschen zusammen.

Anforderung an die Übungsleitung

- ▶ REHA-Sport B Lizenz und Sensorikkurs
- ▶ Erfahrung mit blinden oder gehörlosen Menschen
- ▶ Erfahrung mit der Dolmetschsituation
- ▶ Bewusster Umgang mit Sprache
- ▶ Beobachtungsgabe und Flexibilität hinsichtlich der sehr unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen
- ▶ Beobachtung von Sportler*innen und Assistenz
- ▶ Aktives Abfragen der Teilnehmer*innen, Probleme werden nicht unbedingt geäußert

Anforderungen an die Räumlichkeiten

- ▶ Blendungsfreie Halle, möglichst mit Tageslicht
- ▶ Keine Verletzungsrisiken durch Gegenstände, gute Befestigung, falls sich Gegenstände in der Halle befinden
- ▶ Umkleieraum mit Bänken

Besondere Anforderungen an die Kommunikation

- ▶ Arbeit mit DGS-Dolmetscher*innen
- ▶ Übungs- und Erklärungsphasen klar abgrenzen
- ▶ Optimale räumliche Aufstellung für Erklärungsphasen
- ▶ Einhaltung der Regelungen zur Kommunikation (Kreis-aufstellung, klare Trennung von Erklärungs- und Übungsphasen), damit ein DGS-Dolmetscher*in reicht
- ▶ Deutliche und klare Aussprache
- ▶ Kurze und klare Anweisungen
- ▶ Übungen evtl. auch schriftlich verteilen

Ansprechpartner

Das Projekt TISP wurde von der Stiftung taubblind leben in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH umgesetzt. Es waren viele Personen beteiligt.

Wenn Sie uns anschreiben und uns Ihre Anliegen kurz beschreiben, senden wir Ihnen persönliche Kontaktdaten der für Ihre Anfrage geeigneten Personen zu. Dies sind je nach Anliegen Mitarbeiter*innen, erfahrene Übungsleiter*innen, erfahrene Taubblindenassistenzen oder aber Mitglieder im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts durch das FIBS.

Richten Sie Ihre Anfrage bitte zunächst an:

- ▶ Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH
info@gesellschaft-taubblindheit.de

- ▶ Stiftung taubblind leben
info@stiftung-taubblind-leben.de

8. Literaturliste

Zur Vertiefung empfehlen wir folgende Literaturquellen:

- ▶ Studie zur Teilhabe und Inklusion von Menschen mit Hörschädigung in unterschiedlichen Lebenslagen in NRW – Prof. Dr. Thomas Kaul, Prof.in Dr. Mathilde Nienhaus <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMV16-1085.pdf>
- ▶ „Behindertensport 1951-2011: Historische und aktuelle Aspekte im nationalen und internationalen Dialog (Aktiv dabei)“ – Innenmoser, Abel, Kuckuck (2015)
- ▶ „Sport und Inklusion“ – Hebbel-Seeger, Horky, Schulke (2014)
- ▶ Bericht aus dem Bundestag (<https://www.bundestag.de/blob/417986/848b1062b85414152c784acc38bec521/wd-10-010-16-pdf-data.pdf>)
- ▶ „Behindertensport ist Teilhabe.“ – Anneken (2009)
- ▶ Der biopsychosoziale Krankheitsbegriff in der Praxis. Simultan-diagnostik in der Verhaltensmedizin. Psychotherapeut, 5, 2001, 46, 309-316 – Egger, J.W. (2001)
- ▶ Die evolutionäre Erkenntnistheorie und der biopsychosoziale Krankheitsbegriff in der Medizin. In Pieringer, W. & Ebner, F. (Hrsg.). Zur Philosophie der Medizin. Wien/ New York: Springer, S.173-189. – Egger, J.W. (2000)



Zur Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Mit Sitz in Aachen wurde am 24. September 2014 die Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH (DGfT) gegründet. Ziel der DGfT ist die Verbesserung der Teilhabemöglichkeiten taubblinder und hörsehbehinderter Menschen in Deutschland. Die Barrieren für taubblinde Menschen sind extrem hoch. Es fehlen kompetente Beratung, flächendeckende Rehabilitationsmöglichkeiten, qualifizierte Taubblindenassistenten, flächendeckende Frühförderungsmöglichkeiten, psychologische Unterstützung sowie Bildungs-, Arbeits- und Wohnangebote.

Die Gesellschafter setzen sich wie folgt zusammen:

- Leben mit Usher-Syndrom e.V.
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Taubblinden BAT e.V.
- Deutsches Taubblindenwerk gGmbH
- Stiftung taubblind leben

Durch die Aufstellung der Gesellschafter bündeln sich die Kompetenzen von Facheinrichtung, Projektarbeit und Selbsthilfe. Inklusivität ist somit im Kern realisiert und stellt eine solide Basis für eine selbsthilfenahen und wirkungsorientierte Arbeit dar. Gleichzeitig sind durch den hohen Grad der Vernetzung deutschlandweit wie international gute Voraussetzungen für die Qualität und Expertise der Arbeit gegeben.

www.gesellschaft-taubblindheit.de

TISP Taubblindeninklusion durch Sport

Wir danken der Kämpgen-Stiftung, der Gold-Kraemer-Stiftung und der Stiftung taubblind leben, ohne deren Unterstützung dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre.

Kämpgen~Stiftung



Gold-Kraemer-Stiftung



Stiftung
taubblind leben



Deutsche Gesellschaft
für Taubblindheit

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Hollestraße 1 (Haus der Technik)

45127 Essen

Telefon: +49 (0)201/266 77047

Fax: +49 (0)201/266 77057

info@gesellschaft-taubblindheit.de