

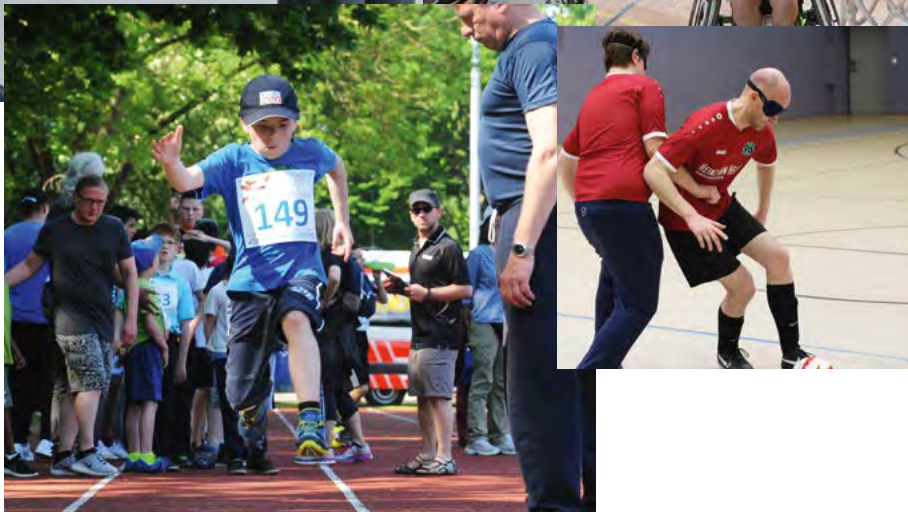


Behinderten Sportverband  
Niedersachsen



# Sportangebote

für Kinder und Jugendliche mit Behinderung  
in Niedersachsen



Sponsoren:



Förderer:



Niedersächsische  
**LOTTO-SPORT-STIFTUNG**  
Bewegen · Integrieren · Fördern



Niedersachsen

# VORPRUNG

ist, wenn man sich kennt



Egal, wo Sie sind: Mit über 1.500 Vertretungen und Sparkassenfilialen in Niedersachsen sind wir immer für Sie da, wenn Sie uns brauchen.  
[www.vgh.de/vorsprung](http://www.vgh.de/vorsprung)

fair versichert  
**VGH**

## Inhalt

Badminton	4
Bogenschießen	5
Drachenbootsport	6
Fußball	7
Goalball / Torball	8
Hallenboccia	9
Handbiking	10
Judo	11
Kanu	12
Kegeln	13
Klettern	14
Leichtathletik	15
Reiten	16
Rollstuhlbasketball	17
Rollstuhlrugby	18
Schwimmen	19
Segeln	20
Selbstverteidigung	21
Sitzvolleyball	22
Skifahren	23
Sledge-Eishockey	24
Stand Up Paddling	25
Tanzen	26
Tauchen/Schnorcheln	27
Tischtennis	28
Wheelchairskating	29
Bestens aufgestellt – der BSN	30

## Grußwort zum Para-Jugendsport-Event 2017

Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen und die Behinderten-Sportjugend Niedersachsen führen am 21. September 2017 erstmalig ein Para-Jugendsport-Event durch. Wir schaffen mit diesem neuen Veranstaltungsformat eine ganz außergewöhnliche, attraktive Sportveranstaltung, bei der insbesondere Kinder und Jugendliche mit Behinderung zahlreiche unterschiedliche Sportarten ausprobieren können – und zwar niederschwellig ohne jeden Wettbewerbsdruck. Dabei werden u. a. Disziplinen wie Badminton, Boccia, Bogensport, Drachenbootfahren, Fußball, Handbiking, Inline Skating, Judo, Kanu, Klettern, Leichtathletik, Mega SUP, Segeln, Selbstverteidigung, Tanzen und Tischtennis angeboten. Es wirken auch Vereine, Schulen, Sportinteressierte, BSN-Kooperationspartner, BSN-Landestrainer und -Fachwarte der Sportarten mit, um bei jungen Menschen Interesse zu wecken und eine gezielte Überleitung in den vereinsorientierten und lebensbegleitenden Sport zu ermöglichen.

Wir heißen den potenziellen Nachwuchs herzlich beim Para-Jugendsport-Event willkommen und geben allen Lesern diese Broschüre an die Hand, um daraus auch losgelöst von dieser Veranstaltung knappe, übersichtliche Informationen zu den Sportarten zu beziehen, die in unseren Mitgliedsvereinen angeboten werden.

Karl Finke  
Präsident Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

Felix Heise  
Vorsitzender Behinderten-Sportjugend Niedersachsen

Herausgeber:  
Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
info@bsn-ev.de  
www.bsn-ev.de



# BADMINTON

**Badminton ist eine der schnellsten Ballsportarten, die, im Gegensatz zum Federball, in einer Halle gespielt wird. Es ist ein Rückschlagspiel für zwei Personen in der Einzeldisziplin oder für vier Personen im Doppel oder Mixed. Badminton ist ein inklusiver Sport für Menschen mit und ohne Behinderung, der mit geringem Aufwand durchgeführt werden kann. Badminton fördert Bewegung und Koordination und bringt schnelle Erfolgsergebnisse.**

Die Regeln entsprechen überwiegend den Regeln der Badminton World Federation (BWF) und des Deutschen Badminton Verbandes (DBV). Ziel ist, durch das Platzieren des Balles auf dem Boden des gegnerischen Feldes oder durch Fehler des Gegners, zwei Sätze für sich zu gewinnen. Netzhöhe und Spielfeldgröße werden nach Bedarf angepasst.

Eine inoffizielle, aber besondere Variante stellt das „INTEGRA-Badminton“ dar. Hier spielt jeweils eine Person im Rollstuhl gemeinsam mit einem Fußgänger bzw. einer Fußgängerin.



## AUSRICHTUNG UND PROJEKTE

Neben Breitensportlichen Angeboten, gibt es auch einen bundesweiten Spielbetrieb für Rollstuhlfahrer/innen, Kleinwüchsige und Fußgänger/innen mit Behinderung in drei Disziplinen (Einzel, Doppel und Mixed). Es finden Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaften statt. Ab 2020 werden auch Wettbewerbe bei den Paralympics ausgerichtet.

## ANSPRECHPARTNER

Cheftrainer Para-Badminton  
Michael Mai  
Tel: 0170/479 98 42  
E-Mail: [lehrkraft@nbv-online.de](mailto:lehrkraft@nbv-online.de)

# BOGENSCHIESSEN

**Das Bogenschießen ist ein Sport, bei dem mit Pfeil und Bogen auf eine Zielauflage mit Ringwertung geschossen wird.**

Das Ziel beim Bogenschießen stellt eine Zielscheibe dar, die mit einer Zielauflage mit Ringwertung ausgestattet ist. Diese Zielauflage ist in 10 Ringe, in verschiedenen Farben, unterteilt. Jede Farbe unterteilt sich wiederum in zwei Ringe. Für das Treffen dieser Felder werden unterschiedlich viele Punkte erreicht. Die Distanzen, aus denen geschossen wird, sind unterschiedlich. Das Ziel des Bogenschießens ist, durch Treffen hoher Ringwertungen einen möglichst hohen Endpunktstand zu erreichen, wobei Selbst- oder Fremdgefährdung durch klare Regelabsprachen ausgeschlossen wird.

Bogensport ist ein Sport, der sowohl im Sitzen als auch im Stehen betrieben werden kann. Je nach Behinderungsart können auch Anpassungen am Bogen sowie ein spezieller Fingerschutz genutzt werden. Zudem kann man die Zieldistanz variieren. Eine weitere Besonderheit ist die flexible Ortswahl durch die Möglichkeit, in der Halle oder im Freien zu trainieren. Zudem wird kein Partner benötigt und man ist nicht an zeitlich festgelegte Trainingsstunden gebunden.

## AUSRICHTUNG

Das Angebot reicht von einem rein Breitensportlich, bis hin zu einem leistungssportlich ausgerichteten. Beim Bogenschießen können sich Menschen mit und ohne Behinderung ohne Regeländerungen messen. Bis zur Landesebene sind die Wettkämpfe deshalb inklusiv. Spezielle Meisterschaften richtet auch der Deutsche Behindertensportverband aus.

## ANSPRECHPARTNER:

BSN-Landestrainer  
Rainer Schemeit  
Tel: 04742/253 325  
E-Mail: [bogen-meer.schemeit@t-online.de](mailto:bogen-meer.schemeit@t-online.de)





# DRACHENBOOTSPORT

Der Drachenbootssport erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Ein Sport, der die Massen fesselt. Sowohl in dem über 12 m langen Boot, das mit bis zu 20 Paddlern über das Wasser donnert, als auch bei den Zuschauern, da zahlreiche Regatten an attraktiven Plätzen für Zuschauer stattfinden.

## AUSRICHTUNG

Diese Form des Kanufahrens kann sehr leicht an individuelle Bedürfnisse angepasst werden: Ein spezieller Umbau der Sitzschalen zur Stabilisierung der Sitzposition, kann das selbständige Paddeln für entsprechend Gehandicapte ebenso erleichtern, wie die Zusammensetzung der Paddler in einem Boot. Ob geübt oder ungeübt, mit oder ohne Behinderung, ob alt oder jung. Das Drachenbootfahren ermöglicht es allen Interessierten, an den unterschiedlichsten Zielen orientiert, im Verein ein Angebot zu finden, das

ein Miteinander in den Vordergrund stellt. Es fördert den Teamgeist und weckt Emotionen. Hier gilt das Motto „Alle sitzen in einem Boot und nur gemeinsam erreichen wir das Ziel.“

## ANSPRECHPARTNER

RSG Hannover e.V.  
Lothar Lehnhoff  
Tel: 0511/169 74 01  
Mobil 0172/512 84 59  
E-Mail: [lehnhoff@rsghannover.de](mailto:lehnhoff@rsghannover.de)

# FUSSBALL

Fußball ist für Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen eine attraktive Freizeitbeschäftigung. Durch die Vielzahl an Spielmöglichkeiten und -formen fällt eine vollständige Auflistung schwer. Eines ist fast immer gleich: Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften i.d.R. mit dem Ziel gegeneinander antreten, Tore zu erzielen und Tore zu verhindern. Viele weitere Spielmöglichkeiten machen Fußball zu einer sehr abwechslungsreichen Sportart. Je nach Voraussetzungen und Können besteht die Möglichkeit Parameter wie Teamgröße, Spielfeldgröße, Ballart, Spielfeldbegrenzungsformen, Signale, Torgröße o. ä. zu ändern.

## AUSRICHTUNG UND PROJEKTE

Als Fußballnation wird diese Sportart facettenreich auch für Menschen mit einer Behinderung angeboten. Von der Gruppe, die gerne miteinander kickt bis hin zu internationalen Wettkämpfen wird alles angeboten. Paralympics, Europa- und Weltmeisterschaften für die Nationalmannschaften oder Deutsche Meisterschaften (Deutsche Meisterschaft der Werkstätten, Deutsche Meisterschaft der Länder des DBS), Fußball-Ligen auf Landesebene (Deutsche Blinden-Fußball-Bundesliga), regionale und lokale Turniere (behinderungsspezifisch und/oder inklusiv) für andere Mannschaften – hier findet jeder Mensch ein seinen Bedürfnissen entsprechendes Angebot.

Im Bereich Fußball gibt es darüber hinaus diverse Projekte und Kooperationen (z.B. DFB Stiftung Sepp Herberger, Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV), ZNS Hannelore Kohl Stiftung, Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen, Bundesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten



für behinderte Menschen, Special Olympics Deutschland, Bundesliga-Stiftung)

## ANSPRECHPARTNER

BSN Fußballkoordinator  
Maurizio Valgolio  
Tel: 0511/1268-5122  
E-Mail: [fussball@bsn-ev.de](mailto:fussball@bsn-ev.de)

# GOALBALL / TORBALL

Goalball und Torball sind die beliebtesten Mannschaftssportarten für Menschen mit einer Sehbehinderung. Es stehen sich auf dem Spielfeld zwei Mannschaften mit jeweils drei Spielern gegenüber, die lichtundurchlässige Brillen tragen, damit allen ein eventueller Sehrest genommen wird. Die Orientierung der Sportler findet mit Hilfe von Glöckchen im Inneren des Balls statt. Außerdem weisen drei festgeklebte Matten aus Teppichboden vor den Toren sowie quer über das Spielfeld gespannte Leinen, an denen ebenfalls Glöckchen hängen, die Richtung. Das Ziel des Spiels ist es mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Das Ziel des Spiels ist es, den Klingelball möglichst oft ins gegnerische Tor zu werfen.

## AUSRICHTUNG

Torball wird breiten- und leistungssportlich betrieben. Im Damen- und Herrentorball werden jährlich Deutsche Meisterschaften ausgetragen. Die nationalen Titelträger qualifizieren sich für die Teilnahme am Welt – bzw. Europacup. Im Deutschen Behindertensportverband trainieren Nationalkader im Damen- und im Herrenbereich

## ANSPRECHPARTNER

BSG Langenhagen e.V.  
Martin Beck  
Tel: 0511/738 294  
E-Mail: [skograf@gmx.de](mailto:skograf@gmx.de)

Goalball ist eine paralympische Sportart und ein Teil von „Jugend trainiert für Paralympics“. In Marburg befindet sich der paralympische Stützpunkt für Goalball in Deutschland.



# HALLENBOCCIA



**Hallenboccia ist eine Variante des Boule-Spiels, die wie der Name schon sagt, in der Halle gespielt wird und zählt zu den Präzisionsportarten. Gespielt wird auf einem 12,50 m x 6,00 m großen Spielfeld mit 6 Boxen. Ziel des Spiels ist es, die eigenen roten oder blauen Bälle möglichst nah an einen zuerst ins Spiel gebrachten, gleichgroßen, weißen Spielball, den Jack, zu setzen bzw. die gegnerischen Bälle vom Zielball wegzutreiben.**

Hallenboccia wird als Mannschaft mit jeweils 3 Spielern (Frauen und Männer) gespielt und besteht aus 6 Durchgängen. Am Ende jedes Durchgangs wird der Abstand der Bälle zum Jack gemessen und entsprechend Punkte vergeben. D. h. man bekommt einen Punkt für jeden Ball einer Farbe, der näher am Zielball liegt als der nächste Ball der anderen Farbe. Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl am Ende des Spiels hat gewonnen.

Hallenboccia ist auch für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind. Je nach Behinderung werden bis zu 3 Handicap-Punkte pro Spieler/in vergeben, die in die Spielwertung mit eingehen.

Die Bälle werden geworfen oder gerollt, Spieler/innen, die dazu nicht in der Lage sind, können speziell angefertigte Hilfsmittel wie eine Abrollschiene, Rampe oder ein Gleitrohr benutzen.

## AUSRICHTUNG

Boccia wird breitensportlich und leistungssportlich angeboten. Es wird auch auf nationaler Ebene (Länderpokal, Deutsche Meisterschaft) gespielt.

## ANSPRECHPARTNER

BSN Fachwart Hallenboccia  
Karl Tamm  
Tel: 05721/4728  
E-Mail: [karl.tamm@gmx.de](mailto:karl.tamm@gmx.de)



# HANDBIKING

Foto: Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

**Neben dem sportlichen Aspekt gewährleistet das Handbiken auch mehr Mobilität und neue Freiheiten für den Rollstuhlfahrer, sowie das Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Es ist ein leichter und unkomplizierter Einstieg in den Rollstuhlsport, der keine großen Vorkenntnisse erfordert. Er ist nicht an Sporthallen oder Sportplätze gebunden und kann jederzeit und überall ausgeübt werden. Die Handbike-Alltagsvariante („Adaptivbike“) lässt sich problemlos vor den Aktivrollstuhl spannen und wird dann mit den Armen über eine Handkurbel mit Schaltung angetrieben. Es gibt viele Variationen von angepassten Bikes. Die, die den Sport für Erwachsene und Kinder mit den unterschiedlichen Behinderungen ermöglichen oder solche, die für den Renn- und Profisport speziell angefertigt werden.**

## AUSRICHTUNG

Handbiking ist, ähnlich wie das Radfahren, eine überaus variantenreiche Sportart im Alltag, in der Freizeit und im Wettkampf. Dem entsprechend sind auch die Vereinssportangebote sehr unterschiedlich. Im sportlichen Wettkampf wächst das Angebot für Handbiker ständig – immer mehr Veranstalter aus dem Rollstuhl-, Lauf- und Radsportbereich bieten dieser Sportart Raum. Vielen Marathon-Läufen geht mittlerweile ein Handbike-Start voraus.

Da es sich um eine Paralympische Sportart handelt, finden Wettkämpfe auch auf internationaler Ebene statt.

### ANSPRECHPARTNER

BSN Fachwart Handbiking  
Ralf Otto  
Tel: 0421/629 816  
E-Mail: [ralf.otto@nord-com.net](mailto:ralf.otto@nord-com.net)

# JUDO

**Judo ist eine japanische Kampfsportart. Durch die andauernde körperliche und mentale Auseinandersetzung mit einem Partner und sich selbst leistet Judo auch einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Durch Aktion und Reaktion mit und durch den Partner sind Erfolge sofort sichtbar. Judo ist eine Sportart für alle.**

Judo besteht aus vielschichtigen Stand- und Bodentechniken, sowie daraus entstehenden Kombinations- und Kontertechniken. Durch wiederholende Übungen zum Fallen, Werfen und Halten wird der Judoka beweglicher und trainierter. Seinen Wissensstand im Judo zeigt der Judoka durch farbige Gürtel an. Den Partner nicht zu verletzen ist oberstes Gebot im Judo.

## AUSRICHTUNG

Im Bereich des Breitensports steht das Lernen im Spiel im Vordergrund. Die Bewegungsgestaltung, bei der Körper- und Bewegungsmöglichkeiten den individuellen Fähigkeiten entsprechend experimentierend eingesetzt werden, entwickelt sich durch das Üben und Trainieren.

Die Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes ist die Grundlage für eine Gürtelprüfung. Durch Regeländerungen können alle Menschen mit Behinderung teilnehmen. Die Prüfungsordnung für Menschen mit Behinderung gliedert sich in eine für stehfähige Judoka und in eine für nicht stehfähige. Generell ist die Prüfungsordnung offen und flexibel zu handhaben. Die Regeln für Menschen mit einer geistigen Behinderung werden entsprechend ihrer Möglichkeiten angepasst und Ersatztechniken vermittelt.

In Wettkämpfen wird beim Judo in Gewichtsklassen gekämpft. Bei geringen Teilnehmerzahlen kann eine Zusammenlegung einzelner Gewichtsklassen erfolgen, um eine Meisterschaftsrunde durchführen zu können.



### ANSPRECHPARTNER

BSN Fachwart Judo  
Rolf-Dieter Frey  
Tel: 0160/724 531 23  
E-Mail: [rolf-dieter.frey@njv.de](mailto:rolf-dieter.frey@njv.de)

# KANU



**Kanusport ist eine Sportart für alle. Der Oberbegriff Kanu gliedert sich in zwei Hauptgruppen: dem Kajak und dem Kanadier. Im Kajak wird gesessen, ein Doppelpaddel verwendet und nur im Einer oder Zweier gefahren. Demgegenüber kann man im Kanadier sitzen oder knien, man verwendet ein Stechpaddel. Es ist für mehrere Personen gebaut.**

Eine Sportform ist das Kanuwandern, bei dem man sich auf Gewässern wie Flüssen, Seen und an Meeresküsten bewegt. Das Wildwasserfahren stellt eine Besonderheit dar, hier geht es in speziellen Rennbooten einen reißenden Fluss bergab. Paracanoe (Parakanu oder Paracanoeing) ist die Bezeichnung einer Kanusport-Disziplin für Menschen mit Behinderung. Auch das verwendete Sportgerät, ein speziell angepasstes Rennkanu, wird als Parakanu bezeichnet.

## AUSRICHTUNG

Die Form des Kanufahrens kann sehr leicht an individuelle Bedürfnisse angepasst werden: Alleine oder im Team, behinderte und nichtbehinderte Menschen gemeinsam oder



alleine, auf ruhigem oder wildem Wasser. Ebenso variantenreich und an unterschiedlichen Zielen orientiert ist auch das Vereinsportangebot. Im Leistungssport erfolgt die Einteilung der Wettkampfklassen nach Bewegungsfähigkeit von Beinen, Armen und des Rumpfes. Seit 2016 ist Parakanu paralympisch und seit 2017 gibt es bei den Deutschen Meisterschaften ein Inklusiv-Rennen.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachwart Kanu  
Klaus Niederehe  
Tel: 04421/534 87  
Mobil: 0171/215 34 87  
E-Mail: [klaunid@t-online.de](mailto:klaunid@t-online.de)

# KEGELN

**Kegeln ist eine Präzisionssportart, bei der man vom Ende einer glatten Bahn aus mit kontrolliertem Schwung eine Kugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen.**

Gekegelt wird einzeln, paarweise oder im Team. Dabei können gemischte Teams gebildet werden. Das Ziel beim Kegeln ist es, mit einem Wurf die größtmögliche Anzahl von Kegeln umzuwerfen. Abweichend gibt es Varianten bei denen bestimmte Konstellationen von Kegeln, sogenannte Kegelbilder, geworfen werden.

Der Kegelsport in Deutschland wird auf verschiedenen Bahnarten betrieben: Asphalt-(Classic), Bohle-, Scheren- und Bowlingbahn.

Für Menschen mit Sehbehinderungen oder Blindheit gibt es einige Anpassungsmöglichkeiten. Orientierungshilfen und Markierungen (Klebeband) können ebenfalls an der Aufsatzbohle angebracht werden. Dabei ist wichtig, dass der Lauf der Kugel nicht

beeinflusst wird und nach dem Bahnwechsel ohne Beschädigung der Anlage wieder entfernt werden kann. Zudem können die Sportler/innen wählen, ob sie im Sitzen oder Stehen kegeln möchten.

Für Rollstuhlfahrer/innen gibt es ebenfalls eine Anpassung: die Kegelschiene. Diese wird um den Hals des/der Sportler/in gelegt, wobei der Fuß der Schiene auf dem Boden aufliegt. Nun wird dieser so positioniert, dass die herunterrollende Kugel mittig die Bahn und dann die Kegel trifft. Bei Meisterschaften wird nicht im Sitzen und auch nicht mit Kegelschiene gekegelt.

## AUSRICHTUNG

Kegeln kann breiten- und leistungssportlich betrieben werden. Kegeln ist nicht paralympisch.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachwart Kegeln-Bohle  
Joachim Gebauer  
Tel: 05141/422 39  
E-Mail: [joge@gmx.org](mailto:joge@gmx.org)

BSN-Fachwart Kegeln-Schere  
Claus Jödecke  
Tel: 0441/413 23  
E-Mail: [clausjoedecke@web.de](mailto:clausjoedecke@web.de)



Foto: KV Gütersloh-Rheda



# KLETTERN

In den letzten Jahren hat sich das Klettern zu einer Trendsportart mit einem hohen Motivationsfaktor entwickelt, die im Abenteuer- und Erlebnissport einen festen Platz hat.

Klettern kann am Fels oder in der Halle betrieben werden. Insbesondere das Hallenklettern hat sich als sportliche Betätigung für viele Kletterer, auch für Menschen mit Behinderung etabliert.

Das Sportklettern in Hallen ist in vielen Varianten möglich: Bouldern (Klettern in Absprunghöhe) und Klettern mit Seilsicherung an längeren Kletterrouten. Dabei kann im Vorstieg oder im Toprope geklettert werden. Die Kletterrouten variieren je nach Schwierigkeitsgrad sehr stark. Das Klettern kann durch Wahl des Schwierigkeitsgrades und der Länge der Routen leicht an individuelle Voraussetzungen angepasst werden.

## AUSRICHTUNG

Für die meisten Kletterer ist Klettern in der Halle ein Ausgleichsport und wird aus Freude an der Bewegung betrieben. Es fördert die Gesundheit und hilft, Ängste zu überwinden.

Athleten mit einer Behinderung, die das Klettern wettkampforientiert ausüben möchten, werden in Kategorien und daraus entstehenden Unterkategorien eingeteilt. International gibt es seit einigen Jahren Paraclimbing Cups und Weltmeisterschaften.

## ANSPRECHPARTNER

Blau-Weiss Buchholz e.V.  
 Andreas Häse  
 Tel: 04181/9449393  
 E-Mail: [kletterzentrum@blau-weiss-buchholz.de](mailto:kletterzentrum@blau-weiss-buchholz.de)

Deutscher Alpenverein Sektion Hannover e.V.  
 Dr. Claudia Carl  
 E-Mail: [2.Vorsitz@alpenverein-hannover.de](mailto:2.Vorsitz@alpenverein-hannover.de)



# LEICHTATHLETIK



Leichtathletik ist eine Individualsportart, die aus verschiedenen Disziplinen besteht. Sie ist eine paralympische Sportart und bietet sehr vielen Menschen mit Behinderung sportliche Herausforderungen. Die Fertigkeiten werden im Einzel- oder Gruppentraining erworben, oft inklusiv. Die Durchführung kann meist im Freien, aber auch in der Halle erfolgen.

Eine Form der Leichtathletik ist Para-Leichtathletik. Im Breitensport können die einzelnen Disziplinen auch als Spielform angeboten und durchgeführt werden. Zudem besteht die Möglichkeit einzelne Disziplinen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung zu trainieren.

Blinde und sehbehinderte Sportler und Sportlerinnen können durch Guides Unterstützung bei den Disziplinen erhalten. Menschen mit geistiger Behinderung können sich gut im Rahmen von Laufgruppen entwickeln, wobei nichtbehinderte Partner im „Buddy-Prinzip“ Orientierungs- und Führungsaufgaben übernehmen. Diese Möglichkeit besteht auch beim Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung. Entsprechend der Art und Schwere der Behinderung ist der Einsatz von Hilfsmitteln, wie beispielsweise Sportprothesen, -rollstühle oder Orthesen, möglich.

## AUSRICHTUNG

Die Vielfalt der Anforderungen in der Leichtathletik spiegelt sich auch in dem Angebot der Vereine wider – es geht vom spielerischen, Breitensportlichen Angebot bis zum Leistungssport. Paraleichtathletik ist Bestandteil von Bundeswettbewerben wie den Bundesjugendspielen und „Jugend trainiert für Paralympics“.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Landestrainerin  
 Catherine Bader  
 Tel: 0511/1268 5121  
 E-Mail: [bader@bsn-ev.de](mailto:bader@bsn-ev.de)



# REITEN

Reiten bezeichnet die Fortbewegung des Menschen auf dem Rücken eines Tieres. Dabei ist der Pferdesport ein Teilbereich des Sports, der alle Sportarten umfasst, die mit dem Pferd als Partner ausgeübt werden. Formen im Reitsport sind Dressur, Reiten, Fahren und Voltigieren. Je nach Schwere der Behinderung und individuellen Möglichkeiten kann der Mensch zwischen diesen Disziplinen wählen. Der Fahrersport bezeichnet das Fahren mit Pferdefuhrwerken. Beim Voltigieren werden Turn- und Gymnastikübungen auf dem Pferd ausgeführt.

Die verschiedenen Sportarten mit dem Pferd stellen eine Bandbreite an Möglichkeiten für viele Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung oder einer Sinneseinschränkung dar. Der Pferdesport ist durch die Entwicklung spezieller Hilfsmittel und besonders ausgebildeter Pferde auch für schwerstbehinderte Menschen möglich. Für die Teilnahme am Reiten ist ein Sportgesundheitspass nötig.

## AUSRICHTUNG

Die vielen Formen des Reitens ermöglichen auch die unterschiedlichsten Intentionen des Sporttreibens mit Pferden. Die Angebote sind ebenso breitensportlich wie Leistungssportlich ausgerichtet. Paralympisch ist bisher das Dressurreiten.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Jugendreferentin  
Nicola Böhlke  
Tel: 0511/1268 5102  
E-Mail: [boehlke@bsn-ev.de](mailto:boehlke@bsn-ev.de)



# ROLLSTUHLBASKETBALL

Rollstuhlbasketball ist eine eigenständige Sportart und lehnt sich an die Regeln des Fußgänger-Basketballs an. Das Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball in den Korb des Gegners zu werfen und dabei die gegnerische Mannschaft daran zu hindern, Korberfolge zu erzielen.

Basierend auf dem Regelwerk des Basketballs haben Körbe, Spielfeld und Spielzeit beim Rollstuhlbasketball die gleichen Dimensionen wie beim Fußgänger-Basketball. Gespielt wird 4 x 10 Minuten auf einen in 3,05 m Höhe hängenden Korb. Im Rollstuhlbasketball spielen Männer und Frauen, Menschen mit und ohne Behinderung im nationalen Ligabetrieb zusammen. Die extreme Dynamik des Spiel begeistert sowohl die Spieler als auch die Zuschauer.

## AUSRICHTUNG UND PROJEKTE

Im DRS-Fachbereich Rollstuhlbasketball sind verschiedene Ligen organisiert, von einer Einsteigerliga über wettkampforientierten Breitensport bis zur ersten Bundesliga.  
[www.drs-rbb.de](http://www.drs-rbb.de)

Die Teilnahme an einem der bundesweiten Try Outs bietet rollstuhlfahrenden Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, einen Einstieg in den Rollstuhlbasketball-Sport zu finden ([www.be-magic.de](http://www.be-magic.de)). Ähnliches gilt für die Projektreihe „Sitzenbleiben erwünscht – Rollstuhlbasketball macht Schule“. Hier werden Kinder und Jugendliche über ihre Schulen in Hannover Stadt und Region angesprochen, die in einer Tagesveranstaltung, unter der Anleitung von erfahrenen Trainer und Übungsleiter die Sportart Rollstuhlbasketball ausprobieren möchten.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Landestrainer  
Martin Kluck  
Tel: 0511/1268 5112  
E-Mail: [projekt-rbb@bsn-ev.de](mailto:projekt-rbb@bsn-ev.de)

# ROLLSTUHLRUGBY

Rollstuhlrugby ist eine Sportart, bei der die Aufgabe einer Mannschaft darin besteht, Punkte zu erzielen, indem ein Mannschaftsmitglied die Torlinie des Gegners berührt oder überschreitet, während es im Ballbesitz ist. Die Mannschaft, die bis zum Ende des Spiels die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Harte Rollstuhlkontakte sind erlaubt, aber Körperberührung wird mit Ballverlust oder einer Zeitstrafe geahndet. Der Ball darf geworfen, geschlagen, gedribbelt oder auf dem Schoß liegend transportiert werden. Pro Mannschaft spielen je vier Spieler. Die Dauer eines Spiels beträgt 4 x 8 Minuten effektive Spielzeit plus 4 Timeouts. Rollstuhl-Rugby wird auf einem Basketballfeld gespielt. Ein 8 Meter langes Stück in der Mitte der Endlinie auf jeder Seite markiert das Tor. Gespielt wird mit einem volleyballähnlichen Ball, der speziell für das Rollstuhl-Rugby entwickelt wurde.



Für Einsteiger und den Breitensport können Spielfeldgröße, Regeln und Spieldauer angepasst werden.

## AUSRICHTUNG

Rollstuhlrugby wird im Ligabetrieb in vier Leistungsklassen gespielt. In Köln findet jährlich das Bernd-Best-Turnier, der größte Rollstuhlrugby-Wettbewerb der Welt, statt. Hier treffen bis zu 50 nationale und internationale Teams aufeinander. Eine Klassifizierung der Spieler nach einer Punkteskala, die in Abhängigkeit von der Schwere der Behinderungen entstanden ist, versucht faire Spielbedingungen zu schaffen.

## ANSPRECHPARTNER

Junioren-Bundestrainer

Jens Sauerbier

Tel: 0163/844 8271

E-Mail: [jenssauerbier@gmail.com](mailto:jenssauerbier@gmail.com)

# SCHWIMMEN



Schwimmen zu können ist eine wesentliche Voraussetzung der Selbstrettung. So stellt das breitensportliche Angebot der Vereine, mit seinen Anfängerschwimmangeboten, ein fundamentales Angebot in der sportlichen Erziehung dar. Die daraus entstehende Motivation zu einer sportlichen Freizeitgestaltung ist ein weiterer Effekt des Schwimmenkönnens. Ebenso kann dadurch aber auch der Spaß am Schwimmen in breitensportlich oder leistungssportlich orientierten Gruppen geweckt werden.

Insbesondere Menschen mit Bewegungseinschränkungen können den Auftrieb des Wassers genießen. Es werden Bewegungen möglich, die an Land nicht gegeben sind. Die Verbesserung des eigenen Schwimmstils oder die Bewältigung einer vorgegebenen Schwimmstrecke in möglichst kurzer Zeit können weitere Motivatoren sein. Schwimmen stellt zudem die notwendige Voraussetzung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung dar.

## AUSRICHTUNG

Die Ausrichtung des Vereinssportangebotes im Schwimmen ist so vielseitig, wie das Schwimmen selbst. Es kann mit therapeutischem Ziel ebenso eingesetzt werden, wie breitensportlich oder leistungssportlich. Auf nationaler und internationaler Ebene finden zahlreiche Wettkämpfe statt, bei denen man sich messen kann.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachwart Schwimmen

Ingmar Hahn

E-Mail: [Hahn.Ingmar@gmx.de](mailto:Hahn.Ingmar@gmx.de)

# SEGELN

Segeln ist die Ausnützung des Windes zur Fortbewegung eines Segelbootes oder -schiffes. Hierfür stehen verschiedene Bootsklassen vom 1-, 2- oder 3-Personenboot zur Verfügung.

Um das Boot voran zu bewegen, müssen die Segel so ausgerichtet sein, dass sie sich wölben. Dadurch entwickelt sich die treibende Kraft. Unter Wasser sorgt ein Schwert oder Kiel dafür, dass das Boot vorwärts segelt und nicht seitwärts abgetrieben wird.

Die Auswahl des passenden Bootstyps richtet sich nach den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Es gibt verschiedenste Bootsformen, von der offenen Jolle über das offene Kielboot bis zum Trimaran und den paralympischen Bootsklassen.

Ein besonderes Merkmal des Segelns ist, dass Menschen mit und ohne Behinderung miteinander und gegeneinander unter fairen Bedingungen segeln können. Eine weitere Möglichkeit des Segelns bieten Kielboote, auf denen Segeltörns von Menschen mit und ohne Behinderung durchgeführt werden können.

## AUSRICHTUNG

Segeln gehört als Verbandssport in Niedersachsen, neben therapeutischem Reiten, zum Angebot der Gesundheitswirtschaft in der Metropolregion Bremen-Oldenburg

Segelboote können an die individuellen Bedürfnisse von Sportlern mit Behinderung angepasst werden. Daraus resultiert ein breitgefächertes Angebot.

Vom Segeln zur Freude, über den Erwerb von Segelscheinen bis hin zum Regattasport gestaltet sich das differenzierte Angebot.



## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachabteilung Segeln & Wassersport

Kai-Olav Hülzer  
Tel: 04421/209 05 01  
Mobil: 0173/600 22 44  
E-Mail: [kailov@me.com](mailto:kailov@me.com)

Volker Perschmann  
Tel: 04421/918 20 10  
Mobil: 0171/219 68 00  
E-Mail: [sport@volkerperschmann.de](mailto:sport@volkerperschmann.de)

# SELBSTVERTEIDIGUNG

Das Angebot der Selbstverteidigung dient dem Selbstschutz. Durch Selbstbehauptung sollen Konfliktsituationen und körperliche Auseinandersetzungen vermieden werden. Kommt es dennoch zu einem Übergriff, werden erlernte Techniken der Selbstverteidigung eingesetzt.



Das Erkennen kritischer Situationen und eine angemessene Reaktion sind Inhalte der Selbstverteidigung. Wie halte ich den Angreifer auf Distanz oder verunsichere ihn mit einem schnellen, unerwarteten Handgriff. Die Vermeidung von Körperkontakt, der Einsatz von Gestik, Körpersprache, Stimme und den richtigen Worten, können im Ernstfall bereits hilfreich sein.

Die Möglichkeiten des „sich Wehrens“ sind für Menschen mit Behinderung eingeschränkt. Umso wichtiger ist es deshalb, Abwehrtechniken zu erlernen, die ganz individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind.

Ziel ist es, Angriffe zu vermeiden, sich im Ernstfall aber auch körperlich wehren zu können und damit Ängste vor gewaltsamen Auseinandersetzungen zu mindern.

## AUSRICHTUNG

Das Angebot zielt ausschließlich auf die Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ab.

## ANSPRECHPARTNER

RSG Langenhagen 82 e.V.  
Ulrike Kriebel  
Tel: 0175 / 68 36 572  
E-Mail: [u.kriebel@rsg-langenhagen.de](mailto:u.kriebel@rsg-langenhagen.de)

# SITZVOLLEYBALL



Sitzvolleyball ist eine Variante des Volleyballs und wird in Deutschland überwiegend im Behindertensport angeboten. Es eignet sich ideal für gemeinsame Spiele von Menschen mit und ohne Behinderung. Diese Sportart wird auf dem Hallenboden sitzend gespielt, ansonsten gelten bis auf wenige Ausnahmen die allgemeinen Volleyballregeln. Es gibt einige wichtige Änderungen zu denen die Regel zählt, dass die Angabe geblockt werden darf. Der Rumpf der Spielenden muss zum Zeitpunkt der Ballberührung Bodenkontakt haben. Beim Sitzvolleyball besteht ein Team aus sechs Mitgliedern. Das Netz auf einer Höhe von maximal 1,15 m bei Männern und 1,05 m bei Frauen. Die Spielfeldgröße beträgt 10 x 6 m.

Änderungen können an der Spielfeldgröße, Netzhöhe und den Regeln vorgenommen werden. Voraussetzung ist dabei die Stabilität im Rumpf, die von Personen mit Querschnittslähmungen nicht gehalten werden kann. Leider gibt es hier noch keine praktikablen Lösungsansätze.

## AUSRICHTUNG

Sitzvolleyball kann als echte Inklusionssportart bezeichnet werden, da sie außerhalb des Wettkampfes für die unterschiedlichsten Teammitglieder offen ist. Durch das Sitzen am Boden können Menschen mit und ohne Behinderung, Männer und Frauen, besonders

auf Breitensportlichem Niveau, gemeinsam Sport treiben. Im Leistungssport dürfen auf Bundesebene maximal zwei nichtbehinderte Spieler gleichzeitig spielen. Auf internationaler Ebene ist das jedoch nicht gestattet. Neben Deutschen Meisterschaften gibt es auch Europa- und Weltmeisterschaften. Weiterhin ist Sitzvolleyball paralympisch.

## ANSPRECHPARTNER

Torben Schiewe  
Tel: 05141/221 68  
E-Mail: [t.schiewe@yahoo.de](mailto:t.schiewe@yahoo.de)

# SKIFAHREN



Wintersport ist etwas für jeden - ob alt oder jung, mit Handicap oder ohne. Besonders für Kinder ist es ein großer Spaß in den Wintermonaten die Skipisten hinab zu sausen. Ebenso ist es sehr entspannend auf den Loipen die schneebedeckte Landschaft zu genießen und einfach vom Alltag abzuschalten. Der Schwierigkeitsgrad der Piste und das Ziel der sportlichen Betätigung decken alle Intentionen ab. Damit es auch richtig Spaß macht, sollte man das Skifahren im Rahmen von Skikursen erlernen.

## AUSRICHTUNG

Aus dem Ziel des Skifahrens ergibt sich auch die Ausrichtung. Gemeinsam mit Freunden oder der Familie Spaß haben bis hin zum Hochleistungssport.

Rollstuhlsportler können in diversen Disziplinen aktiv sein und auf die unterschiedlichsten Sportgeräte zurückgreifen. Als da wären: Mono- oder Biski im Bereich des alpinen Skifahrens oder Langlaufschlitten im Langlaufbereich.

Auch Sehbehinderte und Blinde können mit einem Begleiter durch das Hören akustischer Signale alpines Skifahren erleben. Skifahren ist grundsätzlich gut an die Bedürfnisse von Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen anpassbar, weshalb das gemeinsame Skifahren von Menschen mit und ohne Behinderung möglich ist.

## ANSPRECHPARTNER

DRS Fachbereich Wintersport  
Stefan Deuschl  
Tel: 08821/949 919  
E-Mail: [wintersport@rollstuhlsport.de](mailto:wintersport@rollstuhlsport.de)



Fotos: DRS/Andrea Szabadi

# SLEDGE-EISHOCKEY

Sledge - Eishockey ist dem Eishockey sehr ähnlich. Kleidung, Spielfeldgröße und die meisten Regeln entsprechen denen des Eishockeys. Lediglich die Art der Fortbewegung ist wesentlich anders, da sich die Spieler auf Schlitten bewegen. Mit Hilfe von zwei kurzen Schlägern, die am Ende mit Spikes besetzt sind, kann der Schlitten beschleunigt werden. Das schnelle und abwechslungsreiche Spiel ist in dreimal 15 min. Einheiten unterteilt.

## AUSRICHTUNG

Auf internationaler Ebene sind in den Mannschaften lediglich Sportler zugelassen, bei denen die Beweglichkeit der unteren Gliedmaßen eingeschränkt ist. Im nationalen Spielbetrieb besteht auch für Personen ohne körperliche Beeinträchtigung die Möglichkeit mitzuspielen. Hier stellt Sledge-Eishockey also eine inklusive Sportart dar.

Sledge-Eishockey ist eine der paralympischen Disziplinen.

## ANSPRECHPARTNER

SC Langenhagen e.V / Ice Lions  
E-Mail: [info@ice-lions-langenhagen.de](mailto:info@ice-lions-langenhagen.de)



# STAND UP PADDLING



Beim Stand Up Paddling (SUP) wird sich auf einem speziellen Board, stehend mit einem Stehpaddel vorwärtsbewegt. Es findet in Europa eine zunehmende Verbreitung auf den unterschiedlichsten Gewässern. SUP ist leicht zu erlernen, weshalb es bereits ab dem ersten Versuch viel Spaß bereitet.

## AUSRICHTUNG

SUP kann an individuelle Bedürfnisse angepasst werden: Alleine oder auf einem großen Board (Mega SUP) gemeinsam, im Rollstuhl sitzend oder stehend, auf ruhigem oder wilderem Wasser – Material und Art des Gewässers bedingen die Ausrichtung. Das Vereinsportangebot in diesem Bereich beginnt sich gerade erst zu entwickeln.

## ANSPRECHPARTNER

RSG Hannover e.V.  
Lothar Lehnhoff  
Tel: 0511/169 74 01  
Mobil: 0172/512 84 59  
E-Mail: [lehnhoff@rsghannover.de](mailto:lehnhoff@rsghannover.de)

Nature-Guides  
Adrian Wachendorf  
Tel: 0159/0100 7757  
E-Mail: [info@nature-guides.com](mailto:info@nature-guides.com)

# TANZEN

Tanzen wird oft beschrieben als „rhythmische Körperbewegung zur Musik“. Dies sagt gleichzeitig auch, dass Tanzen nicht auf die Bewegung von Füßen reduziert wird. Dabei kann alleine, als Paar oder im Team getanzt werden. Tanzen ist ein Sport, der für jede Person individuell angepasst werden kann. Es gibt keine Ausnahmen bezüglich der Art der Behinderung. Jede/r der/die möchte, kann tanzen. Dazu können die Choreographien und die Schnelligkeit der Musik variiert werden.



Weit verbreitet ist der Rollstuhltanz. Dieser findet meist paarweise statt, wobei ein Tanzender im Rollstuhl sitzt und einer Fußgänger ist (Combitanzen). Auch ein Paar „Rolli mit Rolli“ (Duo Tanzen) ist möglich. Ebenso kann man als Single und als Formation tanzen. Viele Bewegungsabläufe und Figuren basieren auf dem teilweise modifizierten Material von Fußgängertanzpaaren. Auch der Tanzsport von Menschen mit geistiger Behinderung hat sich weiterentwickelt. Die Choreographien und Rhythmen werden auf die Möglichkeiten der Tanzenden angepasst. Weiterhin gibt es spezielle Tanzangebote für Blinde und Personen mit Sehbehinderung.

## AUSRICHTUNG

Die Angebote können aus der reinen Freude an Musik und Bewegung wahrgenommen werden, Breitensportlich oder Leistungssportlich ausgerichtet sein. Im Rollstuhltanzen gibt es Welt- und Europameisterschaften sowie IPC Turniere.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachwart Tanzen  
Michael Webel  
Tel: 0171/527 56 07  
E-Mail: [michael.webel@gmx.de](mailto:michael.webel@gmx.de)

# TAUCHEN/SCHNORCHELN



## GRENZEN ÜBERWINDEN

**Das Tauchen mit Menschen mit Behinderung im Verband Deutscher Sporttaucher e.V. kurz VDST**

Auch für Menschen mit Behinderung ist das Tauchen keine Utopie. Menschen mit Behinderung erleben die Schwerelosigkeit des Tauchens als neues Lebensgefühl. Wir im Verband Deutscher Sporttaucher wollen Menschen mit Behinderung an dieser Faszination teilhaben lassen. Der VDST bietet hierfür über seine Vereine und Tauchschnulen zahlreiche Angebote an. Unser Ziel ist es mit Körperbehinderten, Gehörlosen und Blinden mit einer besonders betreuten und geschulten Ausbildung abzutauchen. Wir vermitteln das notwendige Wissen und die der eingeschränkten Leistungsfähigkeit angepasste Praxis. Zunächst im Schwimmbad bevor die ersten Freiwassertauchgänge im See oder vom Boot aus unternommen werden. Wer also gern tauchen möchte, kann sich bei seinem VDST Verein oder beim VDST selbst über das Tauchen mit Behinderung informieren. Ob man mit seiner Behinderung tauchen darf, entscheidet letztlich der untersuchende Arzt. Nur mit einer gültigen ärztlichen Bescheinigung kann man, behindert oder nicht behindert, eine Tauchausbildung machen.

Wer wegen seiner Behinderung tauchärztlich oder aufgrund der Ausbildungsverordnung des VDST keine Tauchausbildung absolvieren kann, dem bieten Vereine im VDST als Alternative das Schnorcheln an.

## UNSERE AUSBILDUNG

Erfolgt nach der Deutschen Tauchabzeichen Ordnung, die von speziell für das Tauchen mit Behinderung weitergebildeten Tauchlehrern und geschulten Tauchbegleitern durchgeführt wird. Als Einzelausbildung bietet sie größtmögliche Sicherheit im Wasser.

## DIE AUSBILDUNGSSTUFEN

Die Brevetierung für das Tauchen mit einer Behinderung erfolgt in 3 Stufen. Unser Ziel ist das inklusive Tauchen.

## BREVETIERUNG IN 3 STUFEN

- **DTSA-DD-Grundtauchschein**  
ABC-Übungen und Übungen im Gerätetauchen im Hallenbad oder unter Hallenbad ähnlichen Bedingungen
- **DTSA-DD-Basic**  
der Einstieg ins Freigewässertauchen! ABC-Übungen und Übungen im Gerätetauchen
- **DTSA\*-DD (Bronze)**  
ABC-Übungen und 5 Freigewässer-Tauchgänge

Alle Ausbildungsschritte werden von einem Tauchlehrer und einem Tauchbegleiter mit der Zusatzqualifikation Tauchen mit behinderten Menschen durchgeführt.

## ANSPRECHPARTNER

Bundesgeschäftsstelle des VDST  
Tel: 069/9819 02 5  
E-Mail: [info@vdst.de](mailto:info@vdst.de)

Projektleiter Tauchen mit Behinderung  
E-Mail: [ausbildung@vdst.de](mailto:ausbildung@vdst.de)

# TISCHTENNIS



**Tischtennis ist eine Ballsportart, die auf einem genormten Tisch gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht erreichen kann oder zu einem Fehler gezwungen wird, der den Ballwechsel beendet. Gespielt werden kann mit zwei bzw. vier Personen.**

Das Tischtennisspiel erfordert eine gute Augen-Hand-Koordination, die bei vielen Menschen mit Behinderung eingeschränkt ist. Um dies auszugleichen und um die richtige Technik zu erlernen, können Methoden angewandt werden, die das Spiel verlangsamen und die Treffgenauigkeit erleichtern. Hierzu zählen größere Bälle und die Verwendung von Balltöpfen.

Eine angepasste Form des Tischtennis-Spiels stellt Polybat dar, das für Sportler/innen mit Bewegungseinschränkungen konzipiert wurde. Hierbei wird das Netz entfernt und an den Tischseiten werden Holzbanden angebracht. Die Spieler/innen schieben mit einem speziellen Holzschläger einen Ball über den Tisch, wobei der Ball nur rollen darf. Ziel des Spiels ist es, den Ball über die gegnerische Stirnseite zu befördern oder den Gegenspieler zu einem Fehler (Ball mit dem Körper stoppen, Ball über die Bande spielen) zu veranlassen.

## AUSRICHTUNG

Tischtennis ist eine Sportart, die inklusiv und dort gespielt werden kann, wo es eine Platte gibt. Ein breitensportliches, an die Bedürfnisse des Menschen mit Behinderung angepasstes Angebot der Vereine ist deshalb sinnvoll. Gleichwohl ist auch das leistungssportliche Angebot für Viele von großem Interesse. Gespielt wird auf nationalen und internationalen Wettkämpfen. Die niedersächsischen Vereine werden diesen unterschiedlichen Interessen durch verschiedene Angebote gerecht.

## ANSPRECHPARTNER

BSN-Fachwart Tischtennis  
Detlef Eickenroth  
Tel: 0531/860 235  
E-Mail: [dseickenroth@googlemail.com](mailto:dseickenroth@googlemail.com)



# WHEELCHAIR-SKATING



**Wheelchairskating (WCMX) ist eine atemberaubende Trendsportart, die aus den USA kommt und vor einigen Jahren auch Deutschland erreicht hat. Mit dem Rollstuhl durch den Skatepark, gemeinsam mit BMXlern und Skatern die Bahnen unsicher machen, das ist Spaß, Nervenkitzel und Inklusion pur. Man kann die Sportart inzwischen häufig bei Auftritten auf Messen und Sportfesten oder in Workshops erleben.**

Ausprobieren kann man das mit einem gewöhnlichen Rollstuhl. Knieschutz, Ellbogenschutz, Handschuhe und Helm gehören unbedingt zur empfohlenen Ausrüstung dazu. Denn wie beim normalen Skaten lassen sich Stürze nicht immer vermeiden. Wer WCMX intensiv betreiben will, braucht auf Dauer allerdings einen speziell gefederten Rollstuhl. Wheelchairskaten kann man theoretisch überall dort, wo es eine Skateanlage gibt. Allerdings sind nicht alle Skateanlagen für den neuen Rolli-Sport gleich gut geeignet. Manche sind einfach zu steil oder nicht barrierefrei erreichbar.

## AUSRICHTUNG

Am sinnvollsten ist es einen Kurs zu besuchen. Dort kann man sich unter Anleitung erproben und mehr über die Sportart zu erfahren.

## ANSPRECHPARTNER

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.  
Abteilung Actionsport/WCMX  
Patrick Krause  
Tel: 0157/7488 04 45  
E-Mail: [actionsport@rollstuhlsport.de](mailto:actionsport@rollstuhlsport.de)

Großes Bild: Aaron Remkus/Hole Shot Magazine  
Kleines Bild: DRS/Krause



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen

# Bestens aufgestellt!

**Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V. wurde am 4. Mai 1952 gegründet. Damals schlossen sich elf Vereine mit 479 Mitgliedern zusammen.**

Heute betreut der BSN mehr als 850 Vereine und Abteilungen mit über 62.000 Mitgliedern und ca. 31.000 Nichtmitgliedern, die in unseren Vereinen Rehabilitationssport oder Funktionstraining betreiben.

Es bestehen mehr als 8.000 Übungsgruppen mit einem regelmäßigen wöchentlichen Angebot. Über 4.000 Übungsleitende betreuen diese Sportstunden in den Vereinen. Die medizinische Absicherung des Sports übernehmen nahezu 1.500 Ärzte.

Die Vereine bieten spezifische Übungsprogramme an, die auf die unterschiedlichen Behinderungen abgestimmt sind und den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden. So finden Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen mit Behinderung ein passendes Angebot in den Vereinen und Abteilungen des BSN. Inzwischen werden über 30 verschiedene Sportarten, von Badminton bis Zeitlupenball, angeboten.

## WENN DIESE BROSCHÜRE „LUST AUF MEHR“ GEMACHT HAT ...:

Der BSN unterstützt Sie finanziell und organisatorisch beim Aufbau von Sportgruppen für Menschen mit Behinderungen.

Über das Aktionsprogramm des LandesSportBundes Niedersachsen „Ausbreitung des Behindertensports in Niedersachsen“ können z. B. Übungsleitende, Assistenzkräfte und Helfer von Sportgruppen im Kinder-/Jugendbereich gefördert werden. Auch für die Anschaffung von notwendigen Sportgeräten können Hilfen gewährt werden.

Inklusion ist ein weiterer, wichtiger Schwerpunkt des BSN und ist in die Richtlinien dieses Aktionsprogramms eingeflossen.

Der BSN kann Hilfestellung bei der Suche nach Übungsleitenden und im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit leisten.

Auch bei der Gründung von neuen Abteilungen im Verein für den Sport von Menschen mit Behinderungen ist der BSN gerne behilflich.

### Wenden Sie sich für weitere Fragen und Unterstützung an unseren Vereinesservice:

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/1268-5103  
E-Mail: [schroeder@bsn-ev.de](mailto:schroeder@bsn-ev.de)



# 1 : 0 fürs eigene Zuhause.

LBS-Bausparen. Planbar | zinssicher | Riester-gefördert



**Jetzt in die eigenen vier Wände wechseln! Wir beraten Sie gern.**



[www.lbs-nord.de](http://www.lbs-nord.de)

**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**





# Dabeisein ist einfach.



TEAM



Preise im Gesamtwert von:  
**100.000 €**

Stellen Sie sich der Herausforderung  
Deutsches Sportabzeichen für Men-  
schen mit und ohne Behinderung. Mit  
einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Anmelden und gewinnen unter:  
[sportabzeichen-wettbewerb.de](http://sportabzeichen-wettbewerb.de)

 Landes**Sport**Bund  
Niedersachsen e.V.

