

Sportbild – Bewegungen ausführen mit Sehbehinderung

Weisst du, was du speziell beachten musst, wenn du Sport mit Sehbehinderten Person treibst?

Die Trainingsinhalte sind grundsätzlich gleich wie beim Sehenden. Auch die Technik muss in der Regel nicht oder nur wenig angepasst werden. Allerdings müssen sich Menschen mit Sehbehinderung beim Bewegen, Orientieren und Kommunizieren (also bei koordinativen Kompetenzen) stärker Konzentrieren - das ist anstrengend!

Eine sehbehinderte Person muss also mehr Energie aufwenden als eine sehende Person. Darum solltest du kurze Trainingseinheiten mit gezielten Pausen planen, und die Trainings sollten regelmässig stattfinden. Ganz wichtig ist, dass du als Guide klar und deutlich kommunizierst.