Blindensport · Überblick

Sport-Vereine.org

Mehrere Wege in den Sport
Der DBSV stellt verschiedene Möglichkeiten vor, darunter Laufen, Tandemfahren und Ballspiele. Freizeitangebote, gemeinsames Training und Spezialisierungen sind je nach Verein unterschiedlich.

Zwei Formate vergleichen
Laufen mit einem Guide ist ein Beispiel für verabredete Begleitung. Beim Tandem fahren zwei Personen gemeinsam auf einem Rad, mit unterschiedlichen Aufgaben. Ein akustisches Ballspiel nutzt wiederum andere Orientierung.

Treffpunkt, Guide und hörbare Signale vereinbaren
Macht Richtungswechsel, Hindernis und Pause sprachlich unterscheidbar. Testet die Ansagen vor der Runde.

Anreise und Umkleide planen
Frag nach der letzten Etappe von der Haltestelle bis zum Treffpunkt, nach Umkleide und möglichen Hindernissen. Ein zusätzlicher Kontakt hilft bei kurzfristigen Änderungen.

Akustik im Training beachten
Ein akustisches Signal kann durch laute Musik oder Hall verdeckt werden. Gruppen können sichtbare Zeichen durch hörbare Informationen ergänzen. Das Zwei-Sinne-Prinzip ist eine Orientierung des DBS.