

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Artikel: Rudern mit Sehbehinderten

Autor: Ming, Fauke

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992849>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rudern mit Sehbehinderten

Frauke Ming, Nahwandel, 4312 Flüeli-Ranft

LUZERN – Vier junge Basler Ruderer hatten am Wochenende auf dem Luzerner Rotsee Grund zum Feiern: Gold im Achter, Silber im Vierer. Selbstverständlich waren diese Erfolge nicht. Schon gar nicht für Remo Bachmann, der in beiden Booten sass. Remo ist seit seiner Geburt blind – und trotzdem reichte es zur Meisterschaft bei den 15- bis 16jährigen Nachwuchsruderern! So und ähnlich lauteten die Schlagzeilen nach den Schweizer Meisterschaften im Rudern 1985. Plötzlich wurde vielen bewusst: für das Rudern ist das Sehvermögen gar nicht so wichtig.

Remo Bachmann, ein Beispiel mit zu frühem Ende

Eigentlich verlief die Ruderlaufbahn des blinden Remo zu Beginn nicht anders als bei seinen sehenden Ruderkameraden. Im Spätherbst 1983 sass er das erste Mal in einem Ruderboot. Sehr schnell und mit viel Freude lernte er in Ruderbecken, Jolle und Gig-Boot die Grobform der Ruderbewegung. Nach einem passiven Winter ruderte er im «Allgemeinen Ruderbetrieb» mit und durfte im Herbst seine erste Regatta als Schlagmann eines C-Gig-Doppelvierers fahren. Nun bildete sich, zusammen mit Remo, eine Vierermannschaft, die den Winter gemeinsam trainierte und dann Ende Saison auf dem Rotsee den genannten grossartigen Erfolg feiern konnte.

Für einen solchen Triumph über tausend Hindernisse brauchte es ganz spezielle Voraussetzungen:

- Es brauchte den Mut einer Gruppe, auf einen sehbehinderten Jungen zuzugehen und den Willen, meist vorurteilsbedingte Hemmnisse zu überwinden.

- Es brauchte Eltern, die bereit waren, Remo von der Tagesschule ins Bootshaus zu bringen.
- Es brauchte einen einfühlsamen, geduldigen Trainer, welcher fähig ist, bei seinen Trainingsanweisungen auf die besonderen Schwierigkeiten eines Blinden einzugehen und diesem Erfolgserlebnisse zu vermitteln und der auch taktile, akustische und kinästhetische Orientierungshilfen geben kann.
- Es brauchte eine Mannschaft, die bereit war, Remo auf den fremden Regattaplätzen zu führen, ihm «ihre Augen zu leihen», manchmal etwas Geduld zu haben und ihn während des Trainings oder Wettkampfes nie ganz aus den Augen zu verlieren.
- Es brauchte aber auch einen blinden Sportler mit der notwendigen Härte gegen sich selbst und dem unbeugsamen Willen, ein aussichtslos erscheinendes Ziel zu erreichen.

Jugendliche sind schnell einmal zu motivieren, auf einen behinderten Kameraden Rücksicht zu nehmen. Oft fehlt es eher am Trainer, dem entweder die Bereitschaft oder die Möglichkeit fehlt,



Ruderschnupperkurs Luzern 1983.

den notwendigen Mehraufwand aufzubringen.

Auch im Falle Remo fiel die zweite Saison weniger günstig aus. Zum einen musste sich die Mannschaft wegen der Altersunterschiede trennen, zum andern verlor Remo wegen seiner Passivität während der «Sommerpause» den Anschluss zu den jüngeren Ruderern. Es konnte zwar noch recht erfolgreich weitergerudert werden, der gleiche Mannschaftsgeist bildete sich aber nicht mehr. Schliesslich musste Remo wegen der Belastung in der Schule den Ruderrennsport aufgeben. Schade!

Ruderkurse für Sehbehinderte

Eine der besten Einstiegsmöglichkeiten bieten die Ruderkurse für Sehbehinderte, die alljährlich dank der Unterstützung des SVBS (Schweizerischer Verband für Behindertensport) und verschiedener Rudervereine durchgeführt werden. Ziel dieser Kurse ist das Vermitteln einmaliger Erlebnisse und Empfindungen: des Körpers, der Bewegungsmechanik, des Gleitens über das Wasser, der Natur; Fühlen von Wind, Sonne und Nässe auf der Haut; Erfahren, was Mannschaftsgeist ist, Kameradschaft, Gleichstellung von Blindem und Nichtblindem; das Erlernen der Grundtechnik.

Innerlich sehend werden für Dinge, die dem Blinden bisher verborgen blieben. Als Gewinn: Mehr Selbstbewusstsein, mehr Selbstsicherheit, aktivere Lebensgestaltung, mehr Lebensfreude und körperliche Fitness. Ein Sehender im



Auch Sehbehinderte können die Ruder in die Dollen legen.

Vier junge Basler holten am Rotsee Gold – einer von ihnen ist blind

Schweizer Meisterin Frauke Potrykus führte Remo Bachmann zum Spitzensport

LUZERN – Vier junge Basler Ruderer hatten am Wochenende auf dem Luzerner Rotsee Grund zum Feiern: Gold im Achter, Silber im Vierer. Selbstverständlich waren diese Erfolge nicht. Schon gar nicht für Remo Bachmann, der in beiden Booten sass. Remo ist seit seiner Geburt blind – und trotzdem reichte es zur Meisterschaft bei den 15- bis 16jährigen Nachwuchsru-
dern!

In Basel befasst sich eine junge Frau sehr intensiv mit dem Rudern für Blinde und Sehbehinderte: Frauke Potrykus (24), vierfache Schweizer Meisterin in Skiff, Doppelzweier und Doppelvierer. Die angehende Sportlehrerin schreibt zu diesem Thema eine Diplomarbeit und führt unter der Regie des Schweizer Verbandes für Behindertensport (SVBS) auch Kurse durch.

Dass Sehbehinderte oder Blinde rudern, ist nicht mehr aussergewöhnlich. Aussergewöhnlich ist,

dass ein blinder Ruderer gar in den Spitzensport integriert werden kann. Remo Bachmann hat das Rudern-ABC bei Frauke Potrykus erlernt, erst im Ruderbecken, dann in einem Riemenvierer. Dann hat er den Verein gewechselt, da sich ihm beim Basler Ruderclub die besseren Möglichkeiten boten. Christian Griss trainiert dort die Nachwuchsmannschaft, der auch Remo Bachmann angehört. Frauke Potrykus hilft gelegentlich noch aus, wenn Remo beispielsweise ein technisches Problem nicht auf Anhieb bewältigt. «Phantastisch ist», so die Sportlehrerin, «wie sich die Mannschaftskameraden um Remo kümmern.»



Ein grosser Augenblick für Remo Bachmann: SRV-Vizepräsident Aurelio Promutico gratuliert zur Goldmedaille im Juniorenvierer.



Ein Vierer, der auf und am Wasser harmoniert: Drei junge Basler kümmern sich vorbildlich um ihren blinden Ruderkameraden. Remo Bachmann (zweiter von rechts) ist bestens integriert. Fotos Bruno Voser

Rudern – eine ideale Sportart

Frauke Potrykus ist überzeugt: «Rudern ist eine ideale Sportart für Sehgeschädigte. Im Boot haben sie gegenüber Nichtbehinderten keinerlei Nachteile. Auch auf dem Bootsplatz können sich Blinde – mit wenigen Ausnahmen – mit der Zeit völlig selbstständig bewegen.» Remo Bachmann stürzt diese Theorie: Mit einer Goldmedaille, mit einer Silbermedaille und mit seinem unbändigen Willen, trotz Handicap auch im Sport Grosses zu leisten.

Urs Heller

Die Trainer

Beide Trainer betrachteten die Regattasaison mit Remo als positives Erlebnis, sowohl für sie persönlich, als auch für die Mannschaft. Sie würden, bei ähnlichen physischen Voraussetzungen wie sie Remo mitbrachte, zur Mitarbeit sofort wieder bereit sein, obwohl, vor allem an Regatten, ein deutlicher Mehraufwand notwendig ist. Korrekturen betreffend sauberer Blatfführung waren bei Remo nicht möglich. Beide Trainer hatten Mühe, diese auf kinästhetisch kontrollierbare Anweisungen umzusetzen. Dabei hatten sie das Gefühl, Remo hätte Angst, Fehler zu machen. Sein Selbstvertrauen sei sehr labil und hänge von der Anzahl Korrekturen im Training ab. Schwierig sei es auch, Fehler nicht auf Remo's Behinderung zurückzuführen: Probleme bei hoher Schlagzahl, explosives Abstossen mit den Beinen und die Fähigkeit, sich völlig auszugeben.



Aller Anfang ist schwer, besonders für sehbehinderte Kinder.

Die Eltern

Die anfänglichen Erwartungen oder Ziele der Eltern von Remo wurden vollauf erfüllt. Sie sind davon überzeugt, dass er durch dieses Training viel sicherer und selbständiger geworden ist. Die Kameradschaft innerhalb der Mannschaft sei grossartig. Remo werde nicht mehr als Behinderter, sondern als Kamerad mit gleichen Rechten und Pflichten betrachtet. Dass die Eltern ihn oft zum Training begleiten mussten, empfanden sie nicht als Belastung.

Boot genügt, in solchen Kursen, ganz gleich an welchem Platz.

Rudert man oft mit Sehbehinderten, fällt die Verschiedenartigkeit auf. Rudert der eine nach den ersten Erklärungen gleich wie ein erfahrener Ruderer, so kann der andere mangels bisheriger Bewegungserfahrungen erst nach einiger Zeit die Ruderbewegung erfassen. Aber gerade für solche ist es ja wichtig, eine geeignete Sportart zu finden!

Leider scheint es einer unabänderlichen Tatsache zu entsprechen, dass all die erweckte Begeisterung, all die Freude zu sehr von der Initiative einzelner abhängt, von Menschen, welche die Kraft haben, gegen die allgemeine –

vor allem aber bei Behinderten vorherrschende – Passivität anzukämpfen.

Spass beim Rudern für Sehbehinderte heisst Gefahren ausschalten

Rudern ist für Sehbehinderte eine ideale Sportart, denn die Ruderbewegung trainiert die gesamte Muskulatur, den Kreislauf und ist vom Sehvermögen nur bedingt abhängig. Darüber hinaus kann diese Sportart für Sehbehinderte als praktisch gefahrlos bezeichnet werden, sofern einige Punkte beachtet werden:

– Kann der Sehbehinderte schwimmen?

(Im äusserst seltenen Fall einer Kenternung ist man zwar unmittelbar neben den schwimmenden Teilen des Bootes, sollte sich aber doch eine Zeitlang über Wasser halten können, ohne in Panik zu geraten).

– Gibt es vorspringende Kanten oder Löcher auf dem Gelände des Bootshauses?

(Im Idealfall können Orientierungshilfen: Bodenbelag, Führungsleiste, Akustik, ..., dem Sehbehinderten ein freies Umgehen der Gefahrenzonen ermöglichen; sonst muss er geführt werden).

– Stehen Holzböcke oder Bootsträger im Weg?

(Jedes Klubmitglied muss vermehrt um Ordnung besorgt sein).

Aus medizinischen Gesichtspunkten gibt es keinerlei Bedenken.

Wie kann ich mit Sehbehinderten rudern?

Zuerst muss man seine Hemmungen überwinden. Der SVBS bietet (wie bereits erwähnt) jedes Jahr verschiedene Ruderkurse für Sehbehinderte an, in denen immer wieder Ruderer als Begleiter gesucht werden. Nicht-ruderer sollten als Begleiter vorher das Rudern erlernen. Wird man von einem Sehbehinderten direkt angesprochen, so kann man ohne Bedenken darauf eingehen. Sehbehinderte, die von sich aus soviel Mut aufbringen, sagen wo sie Hilfe brauchen und was sie selbst können. Dennoch, einige Erfahrungen:

- Als erstes sollte das Gelände gemeinsam mit dem Sehbehinderten in geraden Linien erkundet werden. Zusammen können Orientierungshilfen gesucht werden.
- Vor dem Erlernen der Ruderbewegung muss man sich genug Zeit nehmen, um an Land das Rudermaterial abzutasten, seine Funktionen zu erklären und die Bewegung der Ruder zu ertasten.
- Das Ein- und Aussteigen benötigt mehr Zeit als bei Sehenden (Ertasten von Fussbrett, Rollbahn, Rollsitze – draufsteigen – Suchen der Bordwand – absitzen – Suchen des Stemmbret-

tes). Mit etwas Übung geht es bald recht schnell, sogar Ruder in die Dolle legen können Sehbehinderte selbst.

- Die Ruderbewegung baut man am besten auf über: Schaukelübungen, Drehen der Ruder, Rudern nur mit den Armen bis zur vollständigen Bewegung. Dies unterscheidet sich kaum von der gewohnten Anfängerausbildung in Grossbooten.
- Optische Orientierungshilfen müssen durch akustische und taktile ersetzt werden: zum Beispiel Führen der Bewegung, Spüren der Lage des Ruders im Wasser, Spüren der Hand- und Körperstellung, usw. Doppelt wichtig: gut eingestellte Boote! Hilfe: Selbst oft mit geschlossenen Augen rudern und die Ruderbewegung erfüllen.
- Instruktionen und Kommandos müssen zuerst erklärt und geübt werden.
- Für Blinde heisst «Sehen»: ertasten. So können sie Körperstellungen und Geräte ebenso «anschauen». Sehschwache versuchen möglichst viel mit dem Sehrest zu erfassen und tasten eher wenig ab. Häufig erkennen sie so aber zu wenig. Beim Rudern muss man sie immer wieder darauf aufmerksam machen, die Au-

gen zu schliessen, da sie im spiegelnden Wasser doch zu wenig erkennen und sich so nicht mehr auf die Bewegung konzentrieren können.

- Mitleid oder Betulichkeit sind nicht angebracht. Dein Verhalten Behinderten gegenüber sei hilfsbereit, doch natürlich. Möglichst viel soll auch der Sehbehinderte mithelfen (zum Beispiel auch beim Putzen und Versorgen des Bootes).

Für den Sehenden gilt als oberstes Prinzip, sich stets in die Lage, das Denken, Fühlen und Handeln eines Sehbehinderten zu versetzen.

Eine Bemerkung zum Schluss. Sehbehinderte haben nur eines gemeinsam: Sie sind in ihrem Sehvermögen eingeschränkt. Sonst sind sie Menschen wie andere, nämlich verschieden. Art der Behinderung, Zeit des Eintretens der Behinderung, soziales Umfeld, persönliche Interessen, unterschiedliche Erfahrungen prägen unterschiedliche Individuen. ■



Stolz auf den Sieg. Links Remo Bachmann.



Ein Ruderplatz ist voller Fussangeln für Sehbehinderte.

Schade fürs Training, wenn das Sportgerät nicht stimmt.

BERG

BERG-Sportgeräte gibt es fürs Turnen, Boxen, für die Leichtathletik und Fitness. Im umfassendsten Programm. Im sportiv-attraktiven Design. Verlangen Sie Dokumentation und Bezugsquellen-Nachweis bei der Generalvertretung: Fritzmeier AG
5036 Oberentfelden 064/43 55 87