

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: Anders sehen
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992226>

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: 04.02.2026

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

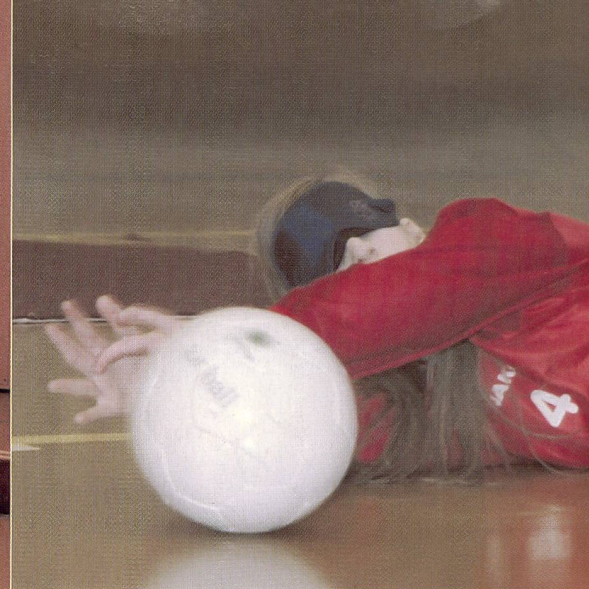


Foto: Léonore Baud

Orientierung bei Sehbehinderten

Anders sehen

Fehlt der Sehkanal, erhält die gesamte Beziehung zwischen Körper und Umwelt eine andere Gestalt. Bewegung und Sport tragen dazu bei, Unsicherheiten abzubauen und eröffnen neue Wege zur Selbständigkeit.

Véronique Keim

Sinneseindrücke schärfen

Um die fehlenden visuellen Informationen wettzumachen, müssen Sehbehinderte auf die anderen Sinneskanäle ausweichen. Kompensatorische Funktion haben vor allem Gehör, Tast- und Bewegungssinn.

Mit dem Gehör lässt sich aufgrund der Schallschwingungen der Raum wahrnehmen. Der direkte Schall gibt Anhaltspunkte zu Distanz und Richtung. Indirekter Schall ist die von einer mehr als 20 Meter entfernten Masse reflektierte Toninformation; eine näher liegende, weniger als 20 Meter entfernte Masse zeichnet sich durch eine ihr eigene Tonalität aus. Manche Sehbehinderte klatschen in die Hände, wenn sie in einen neuen Raum eintreten. Sie machen sich eine Vorstellung von dessen Volumen und von allenfalls vorhandenen Hindernissen.

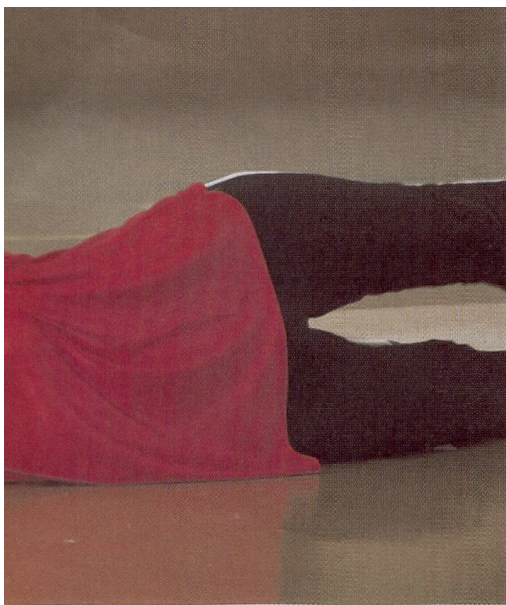
Der Tastsinn informiert über nahe Gegenstände. Durch Betasten lassen sich die drei Ebenen des Raums erkunden.

Die Kinästhesie oder Propriozeption ist die einzige Informationsquelle zur Qualität einer Bewegung während ihrer Ausführung. Sie ermöglicht permanente Kontrolle und Anpassung und muss unbedingt trainiert werden.

14 Uhr, in der Turnhalle der Sehbehindertenschule in Lausanne ertönt der Pausengong. Und schon tauchen die Schüler auf. Alle in ihrem eigenen Rhythmus. Manche klatschen in die Hände und haben ein sicheres Auftreten, wie Nuno, andere sind vorsichtiger, beispielsweise Barbara. Schülerinnen und Schüler wie viele andere, mit einer Einschränkung allerdings: sie sind blind. Séverine Albert, ihre Lehrerin, begrüsst sie und erklärt auch gleich, was sie heute vorhat: «Skalpjagd» zum Aufwärmen, anschliessend ein Motorikparcours. Die Kinder springen vor Freude in die Luft, schreien und trampeln. Bis zu diesem Moment unterscheiden sich die Kinder nicht von ihren sehenden Gleichaltrigen. Die Überraschung kommt beim Anpfiff. Ich erwartete lautes Geschrei, hektische Bewegung – und bin verblüfft: Es ist mäuschenstill! Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich vorsichtig, als gingen sie auf Eiern, mit weichen Bewegungen. Alle hören sie auf das Rascheln der Turnkleider und lauern auf einen verräterischen Windhauch. Ich bin Zeugin einer fast lautlosen, perfekten Choreografie. Auf einmal stürzt sich Nuno, der Wagemutigste, auf eine Geräuschquelle und packt mit sicherem Griff den begehrten Schatz.

Gleiches Programm, andere Mittel

Séverine Albert arbeitet seit zwei Jahren an der Sehbehindertenschule. Sie unterrichtet als Sportlehrerin sehbehinderte und blinde Schüler im Alter von acht bis sechzehn Jahren. «Meine Schülerinnen und Schüler besuchen Regelklassen. Sie belegen bei uns nur bestimmte Fächer, entsprechend ihrem individuellen Be-



darf, darunter Sport und Theater.» Ihre Lektionen bereitet Séverine Albert auf der Grundlage sportpädagogischer Lehrmittel vor und setzt dabei spezielle Schwerpunkte. Das Schulen der Orientierung ist der rote Faden und Bedingung für die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, für die Aneignung neuer sensorisch-motorischer Fertigkeiten und das Bewusstsein für den Körper und seiner Möglichkeiten. Die Lehrerinnen und Lehrer konzentrieren sich vor allem darauf, die Sinne mit kompensatorischer Funktion (Gehör, Geruchs-, Tast-, Gleichgewichts- und Bewegungssinn) zu schärfen. So lassen sich mit dem Trampolin beispielsweise das Gleichgewicht, die Orientierung im Raum und insbesondere die Propriozeption (Messung von Gelenksstellung, Muskellänge und -tonus etc.) trainieren. Jede regelmässige körperliche Betätigung stimuliert die Verbindung zwischen den verschiedenen Sinneswahrnehmungen und schafft eine Art sensomotorisches Gedächtnis, das in bestimmten Lebenssituationen sehr nützlich ist. In Bezug auf die Förderung von Selbständigkeit, Bewusstseinsbildung und Gruppensozialisation unterscheiden sich die Ziele nicht vom Sportunterricht in Regelklassen. Ausser, dass sie für Blinde und Sehbehinderte lebenswichtig sind.

Handlungsraum begrenzen

Die Orientierungsfähigkeit ist im Alltag der sehbehinderten Jugendlichen unentbehrlich. Jede Lektion beginnt denn auch mit Übungen zur Erkundung der Örtlichkeiten sowie des vorhandenen Materials und zur Begrenzung des Raums, in dem die Aktivität stattfindet (Mannschaftsspiel, Motorikparcours, Geräteturnen, Kampfspiele oder Stärkung der Muskulatur). «Der grosse Unterschied bei der Arbeit mit Sehbehinderten ist das Zeitmanagement. Die ersten zehn Minuten sind der Vorbereitung der geplanten Aktivität gewidmet. Da der Nachahmungsprozess entfällt, muss man auf verbale Mittel zurückgreifen, und zwar auf einfache, klare Erklärungen und Anweisungen. Daraufhin entwickeln alle ihre eigene Strategie, um sich eine Vorstellung, eine mentale Karte der Aktivität zurechtzulegen», sagt Séverine Albert. In der Fachliteratur wird in diesem Zusammenhang auch häufig von der Trilogie «Mentale Karte – Motorikübung – Muskelgedächtnis» gesprochen. Ziel ist, eine Vorstellung von der für eine bestimmte Aufgabe geeigneten Bewegung zu erlangen; motorisches Ausführen ist das dazu verwendete Mittel. Aufgrund der

Torball, Spielgefühl und Zusammenspiel

Torball ist die einzige für Blinde und Sehbehinderte geschaffene Mannschaftssportart. Unter der Bedingung, dass sie eine Augenbinde tragen, ist das integrative Spiel auch für Nichtsehbehinderte geeignet. Als Rückschlagspiel, in dem sich zwei Mannschaften zu drei Spielern gegenüberstehen, gleicht es in seiner Raumorganisation dem Volleyball: Beide Mannschaften bewegen sich frei in ihrem Feld.

Prinzip: Ziel der Mannschaft, die den Klingelball besitzt, ist es, ihn durch die Verteidigung im gegnerischen Feld über die Torlinie zu werfen.

Regeln: Damit keine Hochbälle gespielt werden, muss der Ball unterhalb von quer über das Spielfeld gespannten Leinen gespielt werden. Pässe innerhalb der Mannschaft sind wie beim Volley erlaubt. Sobald der Ball geworfen ist, nehmen die Spieler rasch wieder ihre Position ein (auf den Knien, ohne Abstützen mit den Händen am Boden), um den Ball in der nächsten Spielphase wieder abzufangen. Die Mannschaften haben acht Sekunden für den Angriff.

Ziele: Beim Angriff: Ball abfangen, sich orientieren, Torwurf (oder Pass); in der Verteidigung: Position einnehmen, sich orientieren, hören, Hechtsprung zum Stoppen des Balls.

Ohren auf!

Sich auf dem Spielfeld orientieren können heisst, die Eckpunkte des Felds aufgrund von proprio- und exterozeptiven Erkennungszeichen (Position der Körpersegmente, am Boden fixierte Matten, Torpfosten, Ball- und Gegnergeräusche) bestimmen zu können. Für den Angreifer ist die Orientierung entscheidend, um den Schwung und die Richtung des Ballwurfs einzuschätzen. Dem Verteidiger erlauben die Geräusche (Schritte, Klingelball), sich für den Abwehr-Hechtsprung vorzubereiten.

*Séverine Albert ist Psychologin und Behindertensportleiterin (APA) an der Sehbehindertenschule in Lausanne (CPHV).
Kontakt: albert_severine@hotmail.com*



Wiederholung kann das Muskelgedächtnis den «gespeicherten» Bewegungsablauf quasi «abrufen» und ihn motorisch mit geringerem Aufwand reproduzieren.

Kalkuliertes Risiko

Nun wird der zu Beginn der Lektion angekündigte Motorikparcours aufgebaut: Eine Matte bildet den Start, anschliessend liegen fünf Reifen auf dem Boden, die beidfüssig hüpfend zu passieren sind, dann folgen versetzt drei kleine Ringe zum Springen auf dem linken und rechten Fuss. Und zuletzt die Krönung: eine an Barren festgemachte Bank, die man überwinden muss, um auf der anderen Seite an den Schatz zu gelangen, ein an die Sprossenwand geknotetes Spielband.

Die Lehrerin versammelt die Schülerinnen und Schüler am Start, absolviert den Parcours selbst und beschreibt jedes Element sowie die Abstände. Sie hebt unterwegs die Ringe auf und lässt sie fallen, um das Geräuschgedächtnis zu vervollständigen. Jetzt gehen die Schülerinnen und Schüler auf Erkundungstour. Sie berühren die Geräte – mit Händen und Füßen –, zählen die Schritte und versuchen, beim Reifenspringen im Gleichgewicht zu bleiben. Nie habe ich die Koordinationsfähigkeiten stärker untereinander verbunden erlebt als in diesem Moment. Jede einzelne bereichert das Orientierungsvermögen und stärkt das zum Vorwärtskommen entscheidende Sicherheitsgefühl. Nuno bestätigt es auch gleich: «Wer Angst hat, kommt nicht über den Barren!» Sicherheit bedeutet allerdings nicht Risikolosigkeit. Für Séverine Albert hat das kalkulierte Risiko Methode: «Sich der Gefahr auszusetzen, ist wichtig. Haben sie erst eine gute Orientierungsgrundlage erworben, laufen sie schneller und nehmen auch in Kauf, gegen ein Gerät zu stossen. Auch ausserhalb der Turnhalle müssen Hindernisse überwunden werden.» **m**

Literatur

Raynard, Francis: «Se mouvoir sans voir».

Paris, Yva Peyret Editeur, 1991.

Hatwell, Yvette: «Psychologie cognitive de la cécité précoce». Paris, Dunod, 2003.

Varray, Alain; Bilard, Jean; Ninot, Grégory:

«Enseigner et animer les activités physiques adaptées».

Dossiers EPS n° 55. Paris, Editions Revue EPS, 2001.

Statements

Alle Wege führen

Wasserspringen

Der Sprung vor dem Sprung

Im Wasserspringen ist der Bewegungsrhythmus das A und O, um sich zu orientieren. Die jungen Sportlerinnen und Sportler absolvieren darum zu Beginn viel gymnastisches Training (Sportgymnastik, Geräteturnen usw.). An den fixierten Geräten können beispielsweise verschiedene Rotationen oder in der Gymnastik am Boden das Stoppen von Rollen mit einem Handstand, also einer Streckung, geübt werden. Diese Art von Vorbereitung ist eine ganz wichtige Etappe in der Laufbahn eines Wasserspringers. Einerseits wird dabei ein optimales Körpergefühl entwickelt, andererseits beginnt die junge Sportlerin oder der junge Athlet dank langsam ausgeführten Bewegungen, die Abfolge der Körperrotationen wahrzunehmen und sich in jedem Moment bewusst zu werden, wo sich die Segmente des Körpers befinden (Ist mein Kopf unten oder oben? usw.). Schritt für Schritt werden die erlernten Kenntnisse und Bewegungen dann in die Luft umgesetzt. Während des Sprungs ist auch das periphere Sehen, eine Fähigkeit, die sich mit der wachsenden Erfahrung entwickelt, eine grosse Hilfe für den Orientierungssinn beim Wasserspringen. Allerdings nicht für jede Figur. Bei einem Sprung mit einer Rotation um die Längsachse, kombiniert mit einer Rotation um die Querachse, werden die visuellen Sinneswahrnehmungen praktisch auf null reduziert. Damit die Orientierung während der Ausführung nicht verloren geht, ist die Konzentration ungemein wichtig. Der Wasserspringer erlaubt sich darum vor jedem Sprung einen Moment der Sammlung, um sich die zu springende Figur mental vorzustellen.

Im Moment, in dem der Springer ins Wasser taucht, ist die Orientierung hingegen kein Problem mehr. Im Allgemeinen sind Wasserspringbecken zwar sehr dunkel, dank einem Sprudelsystem, das die Zone unter dem Sprungbrett kräuselt, können die Athleten die Oberfläche des Wassers sehr gut vom Grund des Beckens unterscheiden.

Sandro Rossi, Wasserspringer an den Olympischen Spielen in Monaco (1972) und ehemaliger Nationaltrainer der Wasserspringerinnen (1974–1978).

Kontakt: sandro.rossi@baspo.admin.ch