



## Teilhabe am Kajaksport trotz Sehbehinderung/ Blindheit

Kajakfahren bietet die Erfahrungsmöglichkeit der Zwiespältigkeit zwischen Beherrschung und Beherrscht werden durch das Wasser, wodurch eine besondere Sinnesbeanspruchung und ein anderes Lernen möglich werden. Die erlebten vielfältigen Sinneserfahrungen sind im Sinne einer Wahrnehmungsschulung gerade dann wertvoll, wenn ein Sinn eingeschränkt ist oder ganz ausfällt, wie hier bei blinden bzw. seheingeschränkten Menschen.

Manch ein Trainer mag sich fragen: „Blinde und sehbehinderte Menschen beim Kanusport – geht das überhaupt?“ Wie sieht es mit der Orientierung auf dem Wasser aus? Muss da nicht immer jemand dabei sein? Berechtigte Fragen, denn in der Tat gibt es bestimmte Schwierigkeiten, die überwunden werden müssen. Die größte Hürde stellen zweifelsohne die ersten Paddelversuche dar: Hier werden Motivation und Interesse geweckt, kann aber auch in Ängste und Abwehrhaltungen umschlagen. Im Folgenden habe ich für euch Trainingsvorschläge und Informationen zusammengestellt, die über eine erfahrungsorientierte Heranführung den unkomplizierten und angstfreien Zugang zum Kajakfahren für diese Menschen ermöglichen sollen. Auch hierbei kann der Sehende von einem Blinden lernen.

Laut Auskunft des Statistischen Bundesamtes gab es am 31. Dezember 2021 in Deutschland: 71.260 blinde Menschen. Als blind wird ärztlich bezeichnet, wenn das Augenlicht vollständig fehlt oder dessen Sehschärfe auf weniger als zwei Prozent des normalen Sehvermögens herabgesetzt ist, auch wenn noch ein Restsehvermögen oder Lichtscheinwahrnehmung vorhanden ist.

Menschen mit einer einer Sehbehinderung oder Blindheit wollen und können den Paddelsport ausüben, und dabei etwas für ihre Gesundheit tun. Gerade für diese Menschen ist es wichtig sportlich aktiv zu sein, um Bewegungsmangel vorzubeugen.

Als Trainer in einem Verein sollte man wissen, dass auch Menschen mit einem visuellen Ausfall oder Einschränkung diesen Sport ausüben können. Gerade bei Menschen mit Seheinschränkung oder Blindheit ist es wichtig behutsam, besonnen und strukturiert die Trainingseinheiten durchzuführen.

Die künftigen Kanuten sollen in einem sicheren Rahmen selbstständig Experimente und Bewegungslösungen ausprobieren, und erhalten durch die Auswirkung ihres Handelns eine direkte Rückmeldung über ihr Tun.

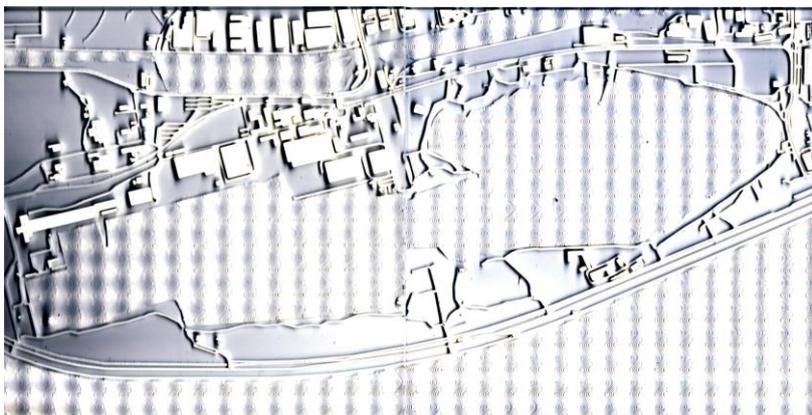
Während des Trainings für visuell eingeschränkten Menschen sollte man als Trainer die folgend aufgeführten Hinweise beachten.

Das Kennenlernen: Information über die Sehfähigkeit im Rahmen eines lockeren Gespräches solltet du als Trainer zu Beginn des ersten Kontaktes bei Vorliegen nachfragen, ob der zukünftige Paddelschüler eingeschränkt sieht oder blind ist und wie er am besten lernt, neue Dinge zu machen. Ähnliche Methoden können auch beim Paddeltraining angewendet werden. Zum Teil ist eine Restsehfähigkeit auf dem gesunden Auge vorhanden, bzw. eine Hell-/ Dunkel-Orientierung evtl. möglich. Fragt nach ob eine Brille getragen werden muss. Der Sportler sollte dann Brillen-

Nackenbänder oder Brillenhalter verwenden, ggf. mit Auftriebsfunktion. Ggf. zusätzliche Brille oder Kontaktlinsen in einem sicheren Behälter mitbringen. Beim ersten Besuch auf dem Clubgelände, nach dem du mit ihm das Gelände, das Clubhaus sowie die sanitären Anlagen und das Bootshaus gezeigt hast, frage ihn, welche Hilfen er auf dem Gelände benötigt.

Basics der Kommunikation an Land beachten. Spreche den Sportler in der Gruppe direkt mit seinen Namen an, und gebe ausdrückliche verbale Anweisungen. Versuche, wenn möglich, das Restsehvermögen oder die Erinnerung an visuelle Bilder zu nutzen. Versuche Vergleiche zwischen den Schlägen und vertrauten Handlungen herzustellen. Zum Beispiel: die schiebenden und ziehenden Bewegungen beim Fegen des Bodens können mit den Armbewegungen beim Paddeln verglichen werden. Lasst nie den sehbehinderten Schüler ohne Vorankündigung einfach stehen. Der Trainer sollte sagen, wo er sich befindet und was er gerade macht. Zum Beispiel: „Ich hole mir eine Schwimmweste, bin gleich wieder da“. Erkläre ihm, was gerade passiert und was den Schüler als nächstes erwartet: z.B. Reinrutschen von der Böschung: „Ich schiebe Dich jetzt rein..... kannst losfahren, alles frei vor Dir“. Gebe dem Schüler eindeutige verbale Anweisungen (quantitative Angaben x Meter, x Schritte): „3 Schritte nach rechts“ statt „geh mal da hin“ oder „komm mal hier her“, oder: „In 5 Metern kommt links von Dir der Steg“ statt „Gleich kommt der Steg“. Spreche neutral oder positiv ermutigend: „Du stehst 2m vor der Wasserkante“ statt „gleich fällst Du rein“

Ausbildungsfokus primär auf akustische und taktile Wahrnehmung. Diese Menschen sind besonders auf kinästhetische Sinneswahrnehmungen angewiesen, die mit akustischen und taktilen Unterstützungen verbunden werden. Diese erste Auseinandersetzung ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Kajak. Einer- und Zweierkajak werden ertastet, die Fußrasten eingestellt, die Sitzhaltung optimiert, sowie das Einsteigen/ Aussteigen geübt. Das Gefühl der Sicherheit im Kajak stellt die Grundlage für die spätere Auseinandersetzung mit der Fahrtechnik dar. Als nächstes wird das Paddel ertastet. Der erhabene Paddelschaft ist vorne am Paddel gut tastbar, die Rückseite des Paddelblatts ist glatt. Das Tasten der Ovalisierung des Paddels sorgt für die richtige Handposition. Statt durch Worte werden Paddelschläge wie Vorwärtsschlag, Rückwärtsschlag sowie der Bogenschlag geübt und Bewegungsabläufe durch Handführung (hinter dem Sportler) taktil erfahrbar gemacht. Z. B. kann in der Flachwasserzone geübt werden, wie das Paddelblatt ins Wasser getaucht werden muss. Allmählich bekommt der Sportler durch den Wasserwiderstand dann ein taktiles Feedback darüber, ob es passt oder ob man das Paddel noch etwas drehen sollte. Damit die



Position des Paddelblattes erkannt wird, kann mit Klebeband oder Kabelbinder z. B. ein kleiner Knopf oder ein Holzstück, das in Fahrtrichtung zeigt, angebracht werden. Später spüren die Sportler anhand des Wasserwiderstands, wie das Paddel gerade gehalten wird. Um das Gewässer vorab kennen zu lernen, gibt es für den Verein

die Möglichkeit im BIT-Zentrum des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes für das eigene Revier ein taktiles drei-D Modell vom eigenen Gewässer in Auftrag geben zu lassen. Mit einem taktilen Modell kann der Sportler mit Blindheit zum Beispiel die Uferregionen, Hindernisse oder auf Besonderheiten des Gewässers bzw. entlang des Gewässers hingewiesen werden.

Ein drei-D-Modell vom Banter See in Wilhelmshaven zur taktilen Orientierung.

Die hellen Flächen in der Mitte und unten sind leicht geriffelt, und stellen die Wasserflächen dar. Die Ränder der Wasserfläche sind gut ertastbar.

Vorbereitung und die erste Ausfahrt. Übe mit dem Schüler akustische Sicherheitssignale, bevor sie gebraucht werden. Während eines Schwimmtrainings wird das Anlegen sowie der Auftrieb der „Schwimmweste“ vom Sportler erfahren, so dass ein erstes Sicherheitsgefühl eintritt. In diesem Zusammenhang geht es um das sicher fühlen und das Nehmen der Angst vor einer Kenterung. Diese unterschwellige Angst verhindert eine lockere und unbeschwerte Auseinandersetzung mit dem Sportgerät, die es zu entgegenwirken gilt. Kentern ist cool! Unter diesem Motto soll der Schüler durch das Schaukeln und Kippen des Kajaks die Stabilität des Bootes über die Grenzen hinaus austesten und erfahren, wann das Boot umkippt, und er aus dem Kajak herausschwimmen muss. Dabei sollten die folgenden Rahmenbedingungen unbedingt beachtet werden, damit keine Panik auftritt:

- Erste Kenterungen bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen.
- Das Wasser sollte nicht tiefer als hüfttief sein, Ufernähe vorausgesetzt.
- Ein Trainer steht unmittelbar neben ihm im Wasser bzw. neben dem Kajak.
- Erste Kenterungen grundsätzlich ohne Spritzdecke durchführen.

An einem möglichst stehenden Gewässer wird an Hand eines Zweierkajaks der Ein- und Ausstieg an der vorderen Sitzluke geübt und die Sitzhaltung ggf. mit Adaptionen (Sitzkeile) optimiert. Um nicht unfreiwillig baden zu gehen, sollte die Paddelbrücke oder die Kajak-Einstiegshilfe verwendet werden. Hierbei sollte dem Schüler die Mitte des Süllrandes gezeigt werden, wo er sich mittig beim Einsteigen abstützen kann. Der sichere Ein-/ Ausstiegs sollte drei Bedingungen erfüllen: *sicher, mit Paddel und allein durchführbar*. Zu Beginn der ersten Fahrt sollte die Spritzdecke weggelassen werden, und stattdessen ein Handtuch als Spritzschutz auf die Oberschenkel gelegt werden.

Die erste Ausfahrt Bei der ersten gemeinsamen Ausfahrt geht es primär um das Spüren der Bootsbewegungen, der Bootgeschwindigkeit sowie das HÖREN der Boots- und Umgebungsgeräusche. Der Sportler hört während der Fahrt durch akustische Signale markante Punkte am Ufer. Durch das Paddeln mit den Händen findet eine Sensibilisierung für die Dosierung des Krafteinsatzes statt. Experimente mit verschiedenen Handstellungen und deren Auswirkungen lassen sich später auf die benötigte Stellung des Paddelblatts übertragen.

Das erste Mitpaddeln Primär sollte zuerst das Mitpaddeln vorn im Zweierkajak in Focus stehen. Hier wird die richtige Paddelhaltung sowie die Paddelschläge erstmals vom Boot aus durchgeführt und vom Trainer entsprechend verbal korrigiert. Hierbei werden die unterschiedlichen Bewegungen und Richtungen im Wasser thematisiert: Was ist vorwärts, was ist rückwärts? Was passiert, wenn ich rechts oder links durchziehe. Mit der richtigen Paddelhaltung reduziert sich die Problematik des Geradeausfahrens auf Krafteinsatz und Eintauchwinkel – was immer noch schwierig genug ist. Erfahrungsgemäß entstehen in dieser Phase, wie auch bei Sehenden, oft Frustrationen: Man sitzt endlich im Kajak, kommt aber nicht vorwärts, sondern dreht sich im Kreis. Hierbei ist ein gleichmäßiger Krafteinsatz sowie Symmetrie rechts und links sowie der Eintauchwinkel des Paddels entscheidend. Damit die Hände nicht verrutschen sollten für die ersten Versuche auf dem Wasser das Paddel des Schülers durch zwei Klebebandstreifen jeweils rechts und links der Hand pro Seite markiert werden. So kann er sich selbst korrigieren, wenn seine Handposition verrutschen sollte. Verwende die Uhrmethode für Richtungen (direkt vor der Person ist 12:00 Uhr und direkt hinter der Person ist 6:00). Du kannst ihm zum Beispiel sagen, dass er den Zug bei 2 Uhr durchführen soll. Vergewissere dich immer, dass der Paddelschüler deine Anweisungen verstanden hat. Hilfreich beim Anlegen sind

rechtzeitige Ansagen auf welcher Seite angelegt wird und zusätzliche Anstandsansagen: „Noch 10 m - noch 5 m - runter vom Gas - 2m - 1m - jetzt ist rechts der Steg“.

Die Orientierung auf dem Wasser Bei Schwierigkeiten mit der Orientierung können zusätzlich akustische oder optische Leitlinien, wie z. B. eine Straße, ein Strandbad oder der Stand der Sonne (Licht, Wärme), Wind, Wellenbewegungen und Geräusche vom Ufer (Bäume oder Schilf) herangezogen werden. Auch die Ausrichtung nach angesagten Gradzahlen/ Uhrzeit sowie die Ausrichtung nach einem sprechenden Kompass (iPhone wasserdicht verpackt) gibt dem Sportler eine Orientierungshilfe. Durch die Unterhaltung der Paddelgruppe lässt sich die Richtung und der Abstand zu anderen Kanuten erfahren. Das taktile Modell der Wasserfläche ist hierbei eine nicht zu unterschätzende Orientierungshilfe. Als Trainer sollte man sich nicht wundern, wenn der Schüler während der Fahrt intermittierend Schnalzeräusche von sich gibt. Es hat damit etwas zu tun, das man mit den Ohren auch sehen kann. Einige Menschen mit Blindheit verwenden die Echo-Ortung durch Schnalzlauten (ähnlich wie bei Fledermäusen). Sie schnalzen mit der Zunge und erkennen an den zurückgeworfenen Echos, wie ihre Umgebung gestaltet ist - dabei können sie sogar Gegenstände wie Bäume oder Uferregionen unterscheiden und Entfernungen einschätzen, da sie verschiedene Echos zurückwerfen. Derartige Informationen bieten dem Paddler eine nicht zu unterschätzende Sicherheit, die wir Sehende wohl nie erfahren werden.

Kommunikation auf dem Wasser Das A&O ist die Kommunikation. Sie ist besonders dann wichtig, wenn der Schüler allein in einem Einerkajak in einer Gruppe mitfährt. Durch das Zurufen von „Rechts!“ oder „Links!“ oder per Uhrzifferblatt-Angabe kann eine Richtungsänderung angesagt werden. Durch die Ausrichtung nach Sprache eines vorausfahrenden oder direkt begleitenden Kajakfahrers kann die Richtung korrigiert werden, besonders dann, wenn er zu dicht an einem heranfährt. Auch Glöckchen am vorausfahrenden Kajak oder die Ausrichtung nach einem Lautsprecher (z.B. schwimmender Lautsprecher innovagoods) können als Orientierungshilfsmittel verwendet werden. Das Optimum an Kommunikation bietet z.B. das auf Bluetooth basierende und auf Sichtweite funktionierende wasserdichte Sprechgerät 3.0 der Firma Bb Talkin. Mit diesem Kommunikationssystem, welches an Helmen, Surfhüten oder Surfcaps angebracht werden kann, ist eine ständige Kommunikation zwischen Trainer und Schüler mit direkter verbaler Einflussnahme auch bei größerer Entfernung möglich. Ein derartiges Kommunikationssystem könnte im Rahmen der Barrierefreiheit ggf. über Aktion Mensch vom Verein beantragt werden.

Weiteres Hilfsmittel: Mit Hilfe eines magnetischen Brettes mit kleinen Kajakmagneten können Bootsmanöver im Theorieunterricht gezeigt werden. (Kehrwasser fahren, Traversieren von einer Flussseite zur anderen, Anlegen am Steg gegen die Strömung, Umtragung eines Wehrs).

Das lebhaft bildliche Erzählen zu markanten Punkten in der Umgebung im Verlauf des Flusses macht den Paddelausflug interessant. „Vor uns ist eine Brücke mit 2 Pfeilern, da fahren wir in der Mitte durch, halten uns rechts, es kommen weitere Paddler links entgegen“. Hierbei erlebt auch der Sehende durch das schildern der Gegebenheiten einen intensiveren Eindruck von der Landschaft.

Teamarbeit in der Gruppe ist z.B. beim Aussteigen und Umtragen an Wehr Unterstützung unbedingt erforderlich. Ein Gruppenmitglied nimmt den sehbehinderten Kajaksportler an der Anlegestelle am Land in Empfang, ein anderer sichert auf der Wasserseite ab.

Das richtige Wasserfahrzeug Einer- oder Zweierkajak, beides hat für einen Menschen mit Blindheit seinen Reiz. Im Einerkajak sitzen sie allein im Boot. Sie spüren die Freiheit und Unabhängigkeit, aber sie müssen auch zu 100 Prozent wachsam sein und sind für sich allein verantwortlich. Im Zweierkajak kann sich der Sportler vollkommen auf die Paddeltechnik konzentrieren und muss sich über Richtung oder Hindernisse (z.B. Buhnen, Steine, andere Wasserfahrzeuge) nicht kümmern. Hierbei ist loslassen, genießen und Entspannung die Devise.

Perspektivwechsel: Um sich als Trainer in die Situation eines Sportlers mit Seheinschränkung hineinzusetzen, solltest du dir in einem Selbstversuch mit einer Augenbinde einen Perspektivwechsel durchführen. Nur so lässt sich erfahren, welche Konzentrationsleistung ein Mensch ohne visuelle Orientierung leisten muss.

Der Kanusport bietet vielfältige Entwicklungschancen für blinde und sehbehinderte Menschen, und auch für Trainer. Soziale Kompetenzen sind für die Ausübung des Kanusports elementar: Man ist oft als Gruppe auf dem Wasser unterwegs, hilft sich gegenseitig, und die Kommunikation und Koordination mit den anderen Kanuten wird abgestimmt. Im Rahmen der sozialen Integration bieten sich reichlich gemeinsame Erlebnisse, die die zum Teil festgefahrenen Vorurteilsstrukturen durch die praktische Arbeit mit diesen Menschen erschüttern können. Es werden kaum Adaptionen benötigt. Das Sehen spielt bei obligatorischen Tätigkeiten wie z.B. Boote reinigen oder Schwimmwesten wegräumen mit der Zeit nur noch eine untergeordnete Rolle.

Durch die relativ leicht zu erlernende Technik des Paddelns lassen sich auch für Menschen mit Seheinschränkung oder Blindheit früh Erfolgserlebnisse vermitteln, die sich positiv auf Motivation und Selbstbewusstsein auswirken. Sie lernen mit Ängsten umzugehen, in dem sie Vertrauen aufbauen, sowie Handlungssicherheit und Vertrauen für Situationen und in das eigene Können.

Hinweis zu Augenerkrankungen: Wer Sport treibt tut auch seinen Augen etwas Gutes. So senkt körperliche Aktivität das Risiko, an Augenerkrankungen wie dem Grünen Star (Glaukom), der Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) oder diabetischen Augenerkrankungen zu erkranken. Sollten die genannten Augenerkrankungen akut auftreten, so sollte eine Stellungnahme zum Sport durch einen Arzt erfolgen. Bei akuten Entzündungen im Auge ist Kanusport generell verboten.

Ein gut gemeinter Rat zum Schluss: Menschen, die nicht wenigstens noch einen kleinen Sehrest haben, sollten **niemals** allein ohne sehende Begleitung auf dem Wasser unterwegs sein – schon gar nicht auf einem fremden Gewässer.

Durch die Arbeit in unserem inklusiven Wassersportzentrum der NaturFreunde in Wilhelmshaven konnten wir Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen den Kajaksport erlebbar machen. Aus den Erfahrungen und Gesprächen mit blinden Sportlern ist dieser Artikel entstanden.

Wer als Trainer gelernt hat, dass Wassersport für alle Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen möglich ist, sagt niemals mehr: „Das geht nicht“ sondern „Und ob das geht!“.

*„Inklusion lässt sich nicht einfach verordnen. Sie hängt wesentlich auch von den Einstellungen, Erfahrungen und Vorurteilen ab. Es muss in den Köpfen noch viel passieren, bis wir die Andersheit von Menschen als Gleichheit erleben.“* (Barbara Fornefeld, Professorin für Rehabilitationswissenschaft an der Universität Köln)