

# Aktivpunkt: Snowboard mit Sehbehinderung

→ Das sichere Führen von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung auf der Piste ist die Grundvoraussetzung für das Vermitteln von Technik, Spass und Fahrvergnügen.



Richtige Handhaltung: lockere, angewinkelte Arme, die Hände des Begleiters sind unten.

## Führen – das Wichtigste in Kürze

Das eigene Fahrkönnen steht hierbei im Zentrum. Technisch gut ausgebildete Begleiter, die sich nicht mehr auf ihr eigenes Brett konzentrieren müssen, können auf hohem Niveau führen.

Ohne korrektes Führen können keine Übungsformen gefahren werden.

Das Führen auf der Piste von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung sowie das eigene technische Können sind die Grundkompetenz des Begleiters! Vertrauen bildet zudem die Basis jedes Duos und muss darum geschaffen werden.

### Kompetenzen

- + Führen von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung
- + Führen in Kombination mit Schulungsformen
- + Eigene Bretttechnik perfekt beherrschen
- + Pistensituation und Beschaffenheit richtig einschätzen
- + Vertrauen schaffen

## Führen abhängig vom Sehvermögen

### Führen von Snowboardern mit einer Blindheit

Das Führen von von Snowboardern ohne oder mit nur sehr geringem Sehvermögen stellt aufgrund der beiden «festgemachten» Beinen eine hohe Herausforderung dar. Die Vorstellung über Breite, Länge und Gefälle fehlt oftmals respektive können vom Betroffenen nicht im Voraus eingeschätzt werden. Die folgenden Führungsmethoden können diesen Gegebenheiten jedoch entgegenwirken. Jede Führungsmethode (ausser freies Fahren) wird mit Kommandos unterstützt.

### Zweihandführung

In paralleler Fahrposition halten beide Hände des Begleiters die des Gegenübers, dabei bleiben dessen Hände unten. Die Haltung der Arme ist bei beiden angewinkelt, damit eine lockere Körperhaltung während der Fahrt möglich ist.

Zu beachten ist, dass mit dieser Führungsmethode beide Bretter relativ nah beieinander sind und bei einem Sturz erhöhte Verletzungsgefahr durch die scharfen Kanten besteht. Daher muss in diesen Situationen das Gegenüber sofort losgelassen und teilweise sogar aus der Gefahrenzone weggestossen werden. Der Sturz wird zwar so nicht verhindert, dafür grobe Schnittwunden. Diese Vorgehensweise muss dem Gegenüber klar sein und wird zu diesem Zwecken wiederholt geübt.



Falsche Handhaltungen



Richtiges Führen mit zwei Händen oder einer Slalomstange.





Die Einhandführung gewährt mehr Freiheit, dadurch ist mehr Orientierung und Rotation möglich.

Der Schleudereffekt bei ungenau ausgelöster Kurve ist bei der Einhandführung grösser.

Bei der Zweihandführung fährt der Begleiter während der Kurve immer einmal den inneren Radius (= kürzerer Weg) und einmal den äusseren (= längerer Weg). Damit die Dynamik der Fahrt nicht gebrochen wird und auch kein Schleudereffekt nach Vollen- dung der Kurve entsteht, muss der Begleiter beim inneren Radius die Kurve später auslösen und beim äusseren früher.

Begleiters ist einsetzbar für Vorzeigen und korrigieren von einer falschen Körperhaltung. Zu beachten ist, dass bei dieser Führ- methode ebenfalls innere und äussere Radien gefahren werden und das angepasste Auslösen der Kurve gleich zu handhaben ist wie bei der Zweihandführung.

Dieser Prozess muss perfekt ausgeübt werden, da sonst laufend Fahrfehler passieren und die Dynamik unterbrochen wird. Weiter muss beachtet werden, dass das Kommando immer für das Ge- genüber stimmen muss und nicht für den Begleiter selbst. Das erfordert viel Übung und eine hohe Konzentration (Koordination, Führungsmethode, Kommunikation, Vorausplanen der Fahrspur).

**Vorteile der Einhandführung**

- + Mehr Körperfreiheit und Eigenständigkeit
- + Höheres Tempo möglich
- + Mehr Körperbewusstsein (was wird richtig, was falsch gemacht)
- + Korrekturen des Begleiters während der Fahrt möglich
- + Mehr Übungsformen möglich (z.B. das Vordrehen bei einer Kurve)
- + Mehr Überblick für den Begleiter

**Einhandführung**

In paralleler Fahrposition sind die beiden hinteren Hände in Kontakt. Dabei sind die Hände des Begleiters unten. Die Haltung der hinteren Arme ist angewinkelt, damit eine lockere Körper- haltung während der Fahrt möglich ist.

**Nachteile der Einhandführung**

- + weniger Stabilität
- + Durch höheres Tempo und weniger Stabilität verkleinert sich die Reaktionszeit bei Gefahren.
- + nicht korrektes Auslösen in der Kurve durch den Begleiter schafft einen grösseren Schleudereffekt

Der vordere Arm des Betroffenen ist somit frei und kann für eine aktivere Rotation gebraucht werden. Der freie Arm des

**Kommandokarte**

Vor dem Start	Individuell abgestimmte Informationen zu Gelände, Piste, Leute, Verlauf der Falllinie usw.	
Start	Bereit? Fahren!	
Fahrt	fahren – fahren – fahren (und) links! liiiiiiiiiinks 11 Uhr Druck auf Zehe Zehe fahren – fahren – fahren	(und) rechts! reeeeeeeechts 1 Uhr (Korrekturkommando) Druck auf Ferse (Korrekturkommando) Ferse (Kommando beim Carven und bei Strassen)
Frei Fahren	frei fahren	
Anhalten	haaaaaalt! halt! stopp!	
Lift	3 – 2 – 1 – weg (bei Tal wie bei Bergstation)	

### Freies Fahren

Beim freien Fahren geht es darum, ohne Kommandos und irgendwelchen Führungsmethoden die Piste hinunterzufahren. Diese Methode vermittelt dem blinden Snowboarder ein Maximum an Freiheit: Er kann selbstständig Kurven und Tempo beeinflussen. Erwähnenswert ist auch, dass hier eine maximale Eigenständigkeit erreicht wird und somit auch Fehlverhalten oder falsche Körperpositionen direkten Einfluss haben, was wiederum zu einer weiteren Verbesserung des Betroffenen führen kann.

Die Örtlichkeit wird vom Begleiter ausgesucht und entspricht den Fähigkeiten des Betroffenen und der allgemein vertretbaren Sicherheit für beide Beteiligten sowie den anderen Pistenteilnehmern.

Der Start erfolgt entweder nach einer Pause auf der Piste an geeigneter Stelle oder direkt während dem Fahren. Die Kommandos für den Beginn oder auch das Auflösen dieser Führungsmethode sind unter «Kommandos» (Seite 17) zu aufgelistet.

Die Position des Begleiters ist identisch beim Fahren mit Kommandos, auch mit dem versetzten Fahren und die einzuhaltende Distanz (3 bis 6 Meter) verhält es sich identisch. So ist die Möglichkeit zur Abschirmung gegeben, und es kann jederzeit verständlich mit Kommandos eingegreifen werden.

### Kognitive Behinderung

Zu beachten ist, dass Menschen mit einer kognitiven Behinderung Kommandos allenfalls nicht immer genau verstehen oder auch in gewissen Situationen diese anders ausführen. Dies kann einen grossen Einfluss auf die Sicherheit haben.

Generell muss beachtet werden, dass die Kommunikation für den Betroffenen verständlich ist. Hinzu kommen Abklärungen, ob allenfalls Zusatzhilfsmittel wie elastische Gurten, Skistöcke, akustische Gegenstände und so weiter hilfreich sein können. Meistens haben die Eltern oder Bezugspersonen der Betroffenen eine Handvoll guter Ideen.

**PluSport führt verschiedene Aus- und Weiterbildungskurse Schneesport im Angebot. Wir beraten Sie gerne.**

Weitere Informationen unter [plusport.ch/ausbildung](http://plusport.ch/ausbildung)

