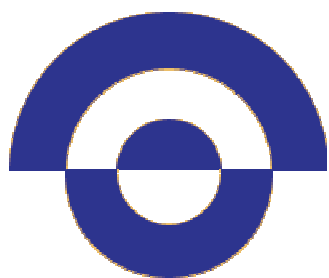


Fysiske aktiviteter for børn og unge med synshandicap



Videncenter for Synshandicap

**Af
Michael Ardito
Justine Roberts**

INDHOLD

Indledning	3
Aktiviteter for alle	4
Ideer til tilpasninger	6
Spilhjulet	8
Ideer til undervisningen	9
Opvarmning og styrketræning	10
INDENDØRS AKTIVITETER	11
Indendørs aktiviteter: holdsport	12
Indendørs aktiviteter: individuelle aktiviteter	14
UDENDØRS AKTIVITETER	19
Udendørs aktiviteter: holdsport	20
Udendørs aktiviteter: individuelle aktiviteter	22
Krævende aktiviteter	31
Forslag til supplerende læsning	35
Foreninger	38
Tak	38
Alfabetisk oversigt over aktiviteter	39

Oversat fra "Physical Activities for Visually Impaired Youth" af Dorte Herholdt Silver. Udgivet af Videncenter for Synshandicap, 2008. Gratis eksemplarer af dette hæfte og yderligere oplysninger om projektet og om idræt for blinde og svagsynede fås hos Videncenter for Synshandicap, Rymarksvej 1, 2900 Hellerup.

Tlf. 39 46 01 01 • Fax 39 61 94 14 • visinfo@visinfo.dk • www.visinfo.dk
ISBN: 978-87-91637-55-1

Indledning

Dette katalog er en samling af aktiviteter, som forældre, lærere og pædagoger for blinde og svagsynede børn kan bruge til at støtte børnene i at holde sig sunde og aktive. Aktiviteterne er lette at forstå og formidle og kræver ikke særligt omfattende tilpasninger, hverken i form af tid eller penge. Meget af udstyret til disse aktiviteter kan laves med udgangspunkt i almindeligt sportsudstyr eller ting fra hjemmet. De aktiviteter, der beskrives her, kan anvendes i mange forskellige sammenhænge i skole, hjem og fritid.

Kataloget er udarbejdet af to ingeniørstuderende fra Worcester Polytechnic Institute, Massachusetts, USA i et projektsamarbejde med Videncenter for Synshandicap. Materialet bygger på de to studerendes vidensindsamling i USA, dels gennem litteraturstudier, dels gennem møder og samtaler med amerikanske fagfolk, samt på et syv ugers projektophold i Danmark, hvor de studerende mødtes med danske fagfolk og overværede idrætsundervisning med en svagsynet elev i en dansk skole. De enkelte aktiviteter er forsynet med en note om, hvilke praksiserfaringer ideen bygger på.



Aktiviteter for alle

Selv om forældre og lærere med synshandicappede børn og elever evt. kan have tvivl om barnets evner og sikkerhed i forbindelse med fysiske aktiviteter, er der mange spændende muligheder. Som alle andre børn bør disse elever have lejlighed til at få nogle skrammer med så få særlige sikkerhedsforanstaltninger som muligt. Nedenfor har vi beskrevet nogle af de spændende muligheder, som mange synshandicappede har deltaget i.

Paralympiske lege

De Paralympiske lege er en række konkurrencer for handicappede deltagere, svarende til de Olympiske Lege. Idrætsfolk med synshandicap og andre funktionsnedsættelser konkurrerer i en række discipliner, fra goalball, som er udviklet specifikt til synshandicappede, til skiløb, som måske umiddelbart kan synes svært at tilpasse.

Eksempler på discipliner, hvor blinde og svagsynede har deltaget:

- Bueskydning
- Atletik
- Cykelsport
- Ridning
- Sejlsport
- Skydning
- Svømning
- Skiløb
- Goalball
- Judo



Se mere på hjemmesiden for de Paralympiske Lege: www.paralympic.org



Lejrliv

Aktivitetsejre er en god måde for børn at være sammen på og styrke deres fysiske aktivitetsniveau. De fleste lejre afsætter tid til målrettet fysisk aktivitet, som kan give blinde og svagsynede børn appetit på idræt. I USA afholdes der sommerlejre, som fokuserer på at give børn med synshandicap lejlighed til at være mere fysisk

aktive. En af dem er "Camp Abilities", en ugelang sommerlejr, hvor børnene modtager individuel undervisning og evaluering. Lejre med fysiske aktiviteter som tema giver et indblik i, hvad synshandicappede børn kan klare på egen hånd, og ideer til aktiviteter, de evt. kunne tænke sig at fortsætte med, når de kommer hjem. Tal med din synskon-sulent for at høre, hvad der er af muligheder, som ville egne sig til dit barn eller din elev.

www.campabilities.org

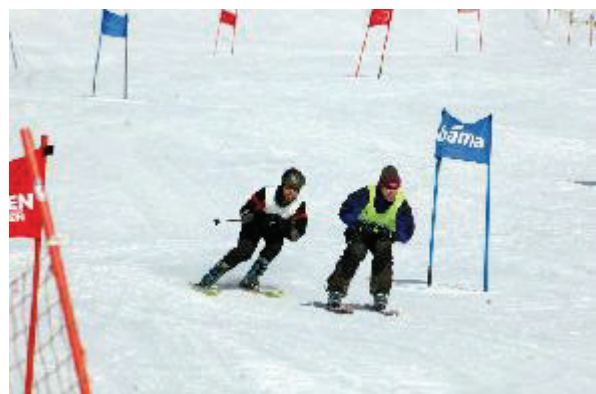
Skiløb

Skiløb er en sjov aktivitet for alle. Det adskiller sig fra, hvad vi gør til hverdag og er derfor en god afveksling fra hverdagens krav og udfordringer. Skiløb er en udendørs aktivitet, hvor man kan opleve vintervejret og have det skægt i sneen. Skiløb er en af de sjældne lejligheder, hvor en blind person kan bevæge sig selvstændigt med stor hastighed. Skiløb rummer mange forskellige oplevelser, fra langrend til slalom og meget mere.

I en årrække har en gruppe danske synskonsulenter arrangeret skiture til Johnsgård i Norge for synshandicappede børn, fordi skirejsen giver børnene mere end bare skiløb.

Dreng, 15: "Det er dejligt at komme af sted sammen med en masse, som har det som en selv – også selvom jeg har det godt på min egen skole derhjemme."

Pige, 15: "De er bare så flinke her – om man skal have skiftet skiene eller et plaster, så hjælper Jan Ole og de andre altid. Og så er alting lige her udenfor – og det er ikke så stort."

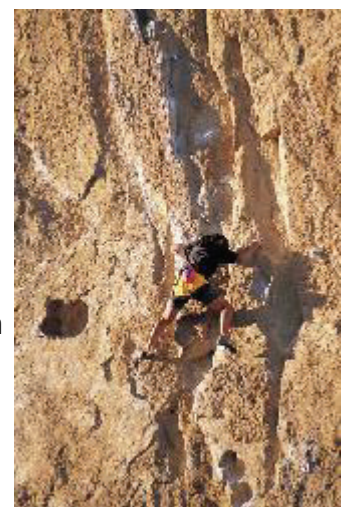


Dreng, 15: "Jeg er forbavset over, at der er så godt et lys i spisestuen – det synes jeg er godt, når jeg nu ikke ser så godt! Og området udenfor er også jævnt, og det er nemt at finde rundt."

Citater og yderligere information på www.johnsgard.no. Den oprindelige artikel, vi citerer fra ovenfor, findes på www.johnsgard.no/main?page_id=5&article_id=394.

Klatring og rappelling

Der er mange aktiviteter, som man måske ikke lige forbinder med blinde, fordi de kan virke for farlige at gennemføre uden syn. Måske kunne man synes, at klippeklatring er for farligt for blinde, men det er præcis, hvad nogle synshandicappede har gjort. Rappelling kan være en sjov og spændende aktivitet for synshandicappede. Danske synskonsulenter har flere gange arrangeret rappelling for synshandicappede elever, og teknikken er stort set lige så let at lære til synshandicappede som til seende. En af de unge klatrere sagde, at han nærmest var glad for, han var blind, da han skulle ned ad klippen – for så kunne han ikke se, hvor langt der var ned! Se også side 28.



Ideer til tilpasninger

Tilpasninger

Følgende tilpasninger er meget udbredte og kan anvendes på stort set alle typer af leg eller idræt, som et synshandicappet barn kan deltage i. Vi nævner også nogle tips, der er gode at huske, når man skal anvende disse typer af tilpasninger.

Taktil markeringer

Forskellige belægnings på gulvet kan forbedre orienteringen og markere afgrænsninger af eller på banen.

- Læg en snor under et stykke tape, så man kan mærke, hvornår man er kommet uden for banen eller markeringen (træk evt. 3 eller 4 linjer for at undgå, at barnet kommer til at træde hen over markeringen).
- Måtter eller en tynd træliste kan også bruges som markering.



Lyd som signal eller markering

Lyd kan markere, hvor bolden er, hvilken retning eleven skal løbe i, og hvor sidelinjer og andre afgrænsninger er. Beskrivelser af aktiviteter bør være præcise, konsekvente og lette at følge. Når man bruger lyd, bør man undgå lyde med høje frekvenser, fordi lavere frekvenser er lettere at høre. Lyde er også mindre anvendelige i gymnastiksale og svømmehaller, fordi lyden kastes tilbage af væggene, og det gør det vanskeligt at finde placeringen af afgrænsninger og mål.

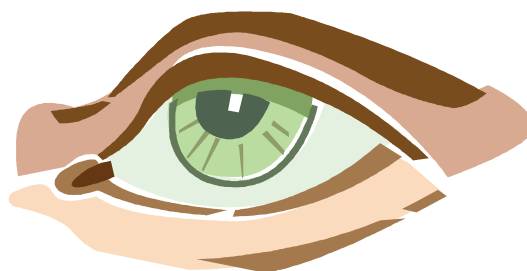
- Beskriv alle aktiviteter verbalt og detaljeret, og/eller udskriv dem på punktskrift eller storskrift.
- Begynd med grundlæggende kommandoer, og sørg for, at barnet forstår kommandoerne og kan udføre dem, før du går videre til mere komplicerede aktiviteter.
- Giv umiddelbar og præcis feedback, så eleven kan foretage de nødvendige justeringer.
- Når du bruger musik til aktiviteter, bør du overveje instrumentel musik, da sang kan forstyrre opfattelsen af verbale kommandoer.
- Brug lyd til at markere bolde, mål og afgrænsninger. Man kan enten købe særligt tilpassede redskaber med lyd eller lave dem selv ved hjælp af bjælde eller en radio. Vær opmærksom på, at en bjælde inde i en let bold kan få bolden til at bevæge sig uforudsigeligt.
- Få den person, der skal gribe, til at give et lydsignal, fx ved at råbe "her".



Visuelle markeringer

En synsnedsettelse er altid individuel, så spørg eleven, hvad der fungerer bedst rent visuelt.

- Brug genstande i stærke farver og med god kontrast til baggrunden, fx mål, banemarkører, bolde og måtter i forskellige farver.
- Brug tape eller maling i kontrastfarve til at markere overgange og skift på vægge eller gulve, fx trappeafsatser, trin osv.
- Brug overtræksveste eller lignende i stærke farver til markering af forskellige hold.
- Kraftigere lys på mål m.m. kan være en hjælp – men sørg for at reducere blænding, fx ved at sætte ikke-reflekterende papir på overfladen af det, der belyses.



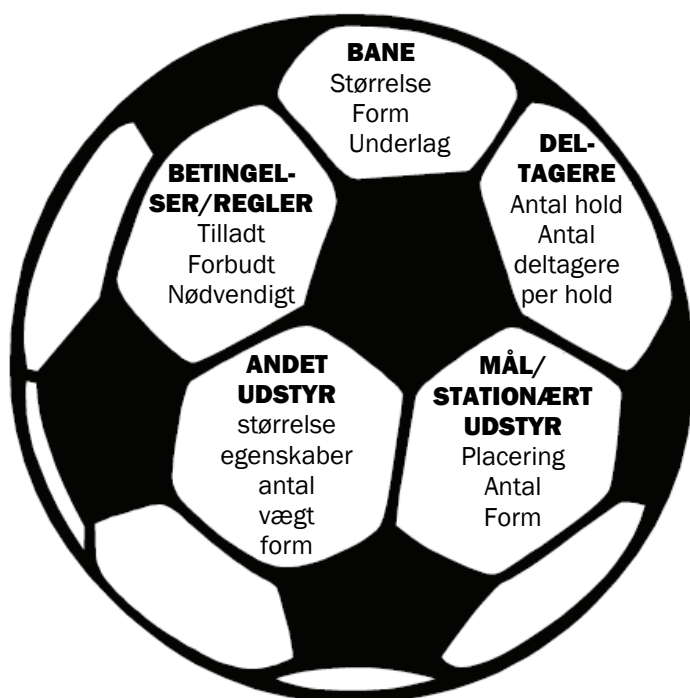
Andre udbredte tilpasninger

Selv om man har masser af træning og øvelse, er mobility altid en udfordring for en person med et synshandicap, og det gælder især, når det skal gå rigtig stærkt som i visse typer af idræt og spil. Følgende forslag kan bruges til at tilpasse hastigheden i et spil for at gøre det lettere for et synshandicappet barn at deltage, uden at man gør spillet mindre sjovt for de seende kammerater.

- Sænk hastigheden ved at bruge lette bolde (fx badebolde) og ved at trille bolden i stedet for at kaste den.
- Gør banen mindre, og reducer antallet af deltagere; prøv dig frem for at finde ud af, hvad der fungerer bedst for din klasse eller gruppe.
- Lav spil, hvor eleverne slår til en stationær bold i stedet for en bold i bevægelse, for eksempel ved at tøjre bolden eller placere den på en tee.
- Sæt et gelænder eller gribehåndtag op, hvis der er brug for det.
- Sænk hastigheden i spil, hvor man løber, ved kun at give deltagerne lov til at bevæge sig med en bestemt form for bevægelse, fx ved at hoppe, kravle eller hinke.
- I holdsport kan synshandicappede elever danne par med seende for at sænke hastigheden; parrene bevæger sig sammen, og børnene skal være i fysisk kontakt hele tiden.

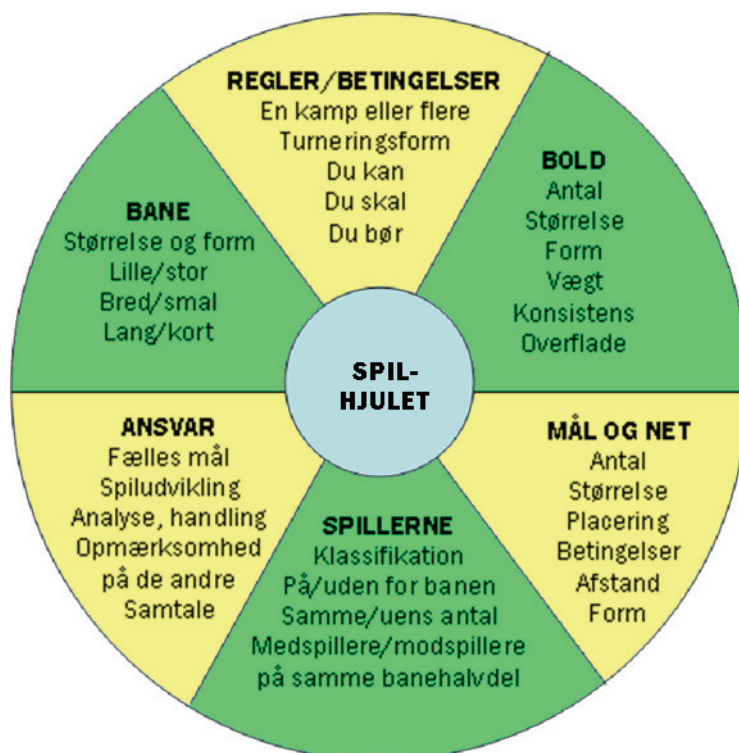
Spilhjulet

Dette hjul viser forskellige overordnede aspekter af alle fysiske aktiviteter, der kan tilpasses for at gøre aktiviteten mere inkluderende.



Alle idrætsaktiviteter

Boldspil



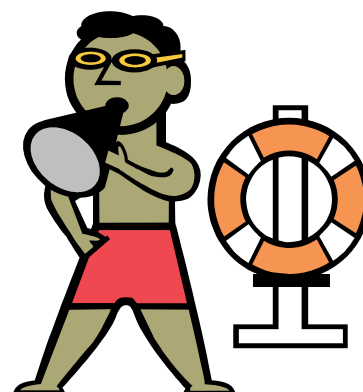
Baseret på koncept af Max Rasmussen. Se også "Den lærende idræt. Handicap, kompetenceudvikling og pædagogik" af Vibeke Lund og Bente Schwensen, Handicapidrættens Videnscenter, 2000. www.handivid.dk/subpages/Publika/Indhold.pdf

Ideer til undervisningen

Sikkerhed

Der er vigtige sikkerhedsovervejelser, man skal huske på. Sørg for, at der tages alle de nødvendige forholdsregler.

- Orienter eleven om lokalerne, især om udgangenes placering.
- Giv det synshandicappede barn lejlighed til at udforske spil-/legeområdet på forhånd og til at øve sig på at bruge udstyret. Efter denne orientering bør man fastholde tingenes placering.
- Hold dørene helt åbne eller helt lukkede.
- Sørg for god belysning.
- Sørg for, at alle eleverne kender sikkerhedsreglerne.
- Fjern farlige genstande fra spil-/legeområdet.
- Tjek potentielt skadelige/farlige aktiviteter med en øjenlæge.



Kinæstetisk undervisning

Man kan placere barnets krop i den rigtige position for at lære barnet den korrekte måde at udføre en aktivitet eller bevægelse på. Brug evt. en dukke til at vise, hvordan de forskellige kropsdele er placeret i forhold til hinanden og fungerer sammen.

Når du manuelt vejleder et barn, bør du altid:

- Bede om lov, før du rører barnet.
- Forklare, hvordan og hvor du berører og flytter på barnet.
- Være forsigtig og blid.
- Lære barnet den verbale kommando for bevægelsen.



Positiv støtte

- Støt eleverne i at arbejde selvstændigt, når det er muligt.
- Motiver barnet ved at sige til, når han eller hun udfører en aktivitet korrekt, og giv barnet opmuntring ved at forklare, at det tager lang tid at lære en ny færdighed.
- Lad læreren eller en forælder stå for at vælge hold.
- Byt hold eller makkere tit.
- Fysiske lege eller spil behøver ikke indeholde et konkurrenceaspekt, men kan i stedet være samarbejdsorienterede.

Opvarmning og styrketræning

Før de går i gang med krævende fysiske aktiviteter, bør alle børn deltage i opvarmningsøvelser og grundlæggende styrketræning. Disse øvelser og aktiviteter beskytter barnet mod muskelforstrækning og gør musklerne stærkere og mere smidige. De er også med til at forbedre balance og koordination og andre basale færdigheder, der er vigtige i alle former for idræt og leg. Der er mange øvelser, der er inkluderende, og som kan udføres af alle børn med helt minimale tilpasninger af hensyn til det synshandicappede barn.

Nogle af bøgerne i listen over foreslået supplerende læsning i dette hæfte indeholder gode inkluderende øvelser. Aktiviteterne kan udføres individuelt, sammen med en makker eller i en gruppe. De danske undervisere, vi har talt med, har desuden foreslået følgende styrketrænings- og strækøvelser:

- Yoga
- De fem tibetanske riter
- Let aerobic
- Diverse strækøvelser for lår, lægmuskler, skulder, biceps, triceps osv.
- Håndvægte er gode til basisøvelser som tricep curls, bicep curls, sidebøjninger, knæbøjninger m.m.

Der findes instruktioner til disse øvelser på internettet, i videoer eller i bøger.



INDENDØRS AKTIVITETER



Holdsport

Basketball

- Brug bold med en bjælde i.
- Brug en bold i en stærk farve.
- Sæt refleksfrit papir på brættet bag kurven.
- Sæt en lydkilde bag brættet.
- Kræv, at spillerne altid studser bolden til hinanden.
- Indfør en regel om, at man ikke må tage bolden fra en spiller, der er ved at skyde.
- Giv ét point for at ramme brættet, to point for at ramme kanten af kurven og tre point for at få bolden i kurven.
- Sæt kurven længere ned.
- Få spillerne til at råbe til det synshandicappede barn, når de løber forbi ham eller hende.



PRAKSIS: Benyttes på Texas School for the Blind and Visually Impaired og på Perkins School for the Blind. Se også www.tsbvi.edu/Education/sports-mod.htm



Curling

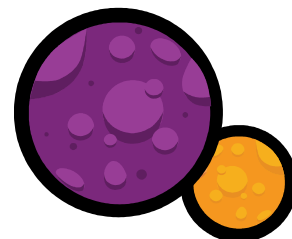
- Brug en seende sweeper til spillere, som er helt blinde.
- Lad børnene gå hele banen igennem for at få en fornemmelse for afstand og udstrækning.
- Sørg for, at spilleren er korrekt orienteret i forhold til hack'et.
- Bank på isen for at hjælpe barnet med at sigte.
- Placer en lydkilde ved hogline.

PRAKSIS: Foreslået af Canadian Council for the Blind, www.ccbnational.net

Stikbold

- Sæt det synshandicappede barn sammen med en seende makker.
- Når den blinde elev forsøger at ramme nogen med bolden, skal de andre børn klappe eller råbe.

PRAKSIS: Foreslået af en ekspert i tilpassede fysiske aktiviteter, dr. Charles Buell, Californien (se også side 36).



Goalball

Goalball er en sportsgren, der er udviklet specielt til synshandicappede. Alle spillere skal bære maske, så ingen kan drage fordel af et evt. restsyn. Goalball er blevet en ret populær sportsgren og har indgået i programmet for de Paralympiske Lege siden 1976. Her følger en kort sammenfatning af reglerne for goalball. De officielle regler findes bl.a. på IBSAs netsted (International Blind Sports Federation).

Udstyr:

- Goalball (bjældebold)
- Tape og snore til markering af afgrænsninger

Opsætning:

Banen er delt i to med et tremandshold på hver banehalvdel. Hvert holds mållinje er i den fjerneste ende af banen bag det respektive hold. Hver banehalvdel er delt op i tre felter på tværs af banen. Spillerne skal holde sig inden for mandskabsfeltet, som er feltet fra baglinjen og 3 meter frem. 3 meter længere fremme er højboldlinjen, mens det sidste 3 meters felt op til midterlinjen er neutralt felt. Spillet går ud på at forsøge at trille sin goalball forbi det andet hold og over mållinjen nederst på banen.

Spil:

Spillet starter med, at det ene hold har bolden. Angrebsspillere har kun begrænset tid, før de skal kaste bolden (i henhold til de officielle regler er det 8 sekunder), og de må kun kaste tre gange i træk, før en anden spiller skal kaste. Forsvarsspillere må bruge enhver del af kroppen til at standse bolden. Hvis bolden kastes ud af banen, gives den til modspillerne. Der gives et point, hvis bolden triller over det andet holds mållinje, og herefter har det forsvarende hold bolden. Bemærk, at bolden skal trilles; den må ikke kastes. Bolden skal røre gulvet mindst en gang, før den når højboldlinjen.

PRAKSIS: Se også www.ibsa.es/eng/deportes/goalball/presentacion.htm og www.bsi-klub.dk/goalball.htm



Individuelle aktiviteter

Aerobic

Step aerobic – Barnet træder op og ned på en platform i forskellige retninger i varierende tempo.

Let aerobic – Konstant aktivitet, hvor man bevæger sig og holder pulsen oppe. Man kan fx gå på stedet, gå i rask trav, bøje sig ned og røre tæerne, lave høje spark osv. Man holder hele tiden én fod på gulvet.

Intensiv aerobic – Konstant aktivitet, hvor man er meget aktiv. Begge fødder forlader underlaget. Aktiviteterne kan fx omfatte pendulbensving, spring sidelæns eller frem og tilbage samt sprællemænd.



PRAKSIS: Disse aktiviteter anbefales af Lauren Lieberman, som er professor i tilpassede fysiske aktiviteter ved State University of New York, The College at Brockport.

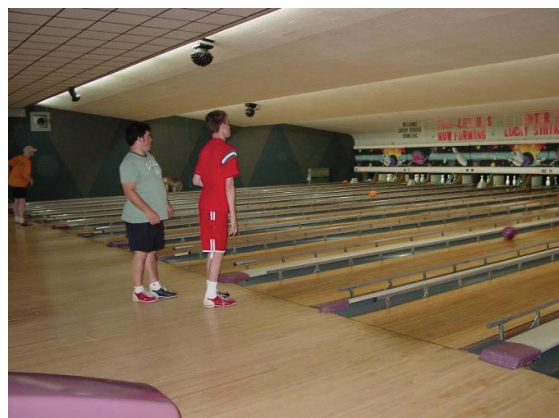
Bowling

Udstyr:

- Bowlingkugle
- Kegler (helst i kontrastfarve i forhold til gulvet)
- Barrierer/afskærmninger

Regler:

Der er ikke mange tilpasninger i bowling, bortset fra de afskærmninger, som placeres langs med banen. Hvis kuglen er for tung, kan man bruge en mindre bold eller kugle. Hvis man spiller i en gymnastiksal, kan man bruge brædder til at markere banerne og gummibolde i stedet for bowlingkugler. Hvis man spiller i en bowlinghal, bør man vælge den bane, der har den bedste belysning. Brug en taktil markering til overtrædelseslinjen. Giv barnet lejlighed til at visualisere ved at gå på banen for at danne sig et indtryk af banens længde og bredde. Fortæl eleven, hvilke numre de kegler har, der stadig står op efter kastet. Bed eleven beskrive positionerne af de tilbageblevne kegler på basis af numrene. For mindre børn kan man lave kegler ved at fylde mælkekartoner eller lignende med forskellige materialer, fx ris, sand osv.; så kan barnet evt. bruge lyden til at afgøre, hvilke kegler der væltede.



PRAKSIS: Forslag fra forskellige amerikanske og australske skoler for synshandicappede. Se også www.tsbvi.edu/Education/sports-mod.htm

Dans

Orientering

- Hvis to blinde danser sammen, kan de miste orienteringen. Sæt i stedet seende og blinde børn sammen.
- Beskriv rummet omhyggeligt, og lad børnene tælle trin.
- Placer assistenter med maracas (eller andre lyd-kilder) på udvalgte steder på gulvet for at støtte børnenes rumlige orientering.
- Brug taktile markeringer (reb, tørklæder, tøj).



Bevægelse

- Brug bevægelser og dansetrin, der omfatter muskelspænding, styrke, lethed og afslapning.
- Tag dig tid til at gennemgå hver enkelt bevægelse langsomt mange gange, indtil alle føler sig sikre, når de skal lære en ny dans.
- Når du udformer sekvenser, så beskriv præcist, hvad det er, der skal gøres. Beskriv også, hvordan bevægelsen opleves rent fysisk.
- Det kan være en hjælp at føle på en anden dansers krop, mens han eller hun viser den givne position (sørg for, at eleven mærker på danserens støttepunkter, så han eller hun forstår, hvordan man holder balancen). Når eleven har forstået posituren, skal han eller hun efterligne med sin egen krop.
- Det kan være en hjælp for barnet at placere hænderne på en anden dansers talje eller skulder for at opfatte de kinæstetiske begreber tid, rum og størrelse.
- Det kan være svært at holde balancen, så du bør hjælpe eleven med at opbygge god balanceevne.

PRAKSIS: En række kilder i litteraturen peger på dans som en god aktivitet for synshandicappede. De foreslåede tilpasninger kommer fra en række forskellige forfattere.



Gymnastik

- Lad eleven undersøge udstyret, før han eller hun skal bruge det.
- Sæt en bjælde fast under midten af trampolinen for at lette orienteringen.
- Brug måtter i stærk kontrastfarve i forhold til udstyret.
- Brug assistenter til at tage imod; giv eleven et sikkerhedsbælte på, som hjælperne kan gribe fat i.
- Ved spring over hest kan eleven starte med hænderne på hesten og bruge dobbelt afsæt.
- Sig til, når barnet nærmer sig enden af balancebommen.
- Undgå springøvelser på balancebommen.
- Børn, der laver gulvøvelser, bør tælle de skridt, de tager på måtten. Musik kan bruges til at støtte barnets retningsorientering.

Udbredte aktiviteter:

- Kolbøtter
- At hænge fra en vandret barre
- At gå på en balancebom, der er tæt på gulvet
- At springe op og lande siddende på en trampolin

PRAKSIS: Forslag fra Texas School for the Blind and Visually Impaired og undervisere, der arbejder med tilpassede aktiviteter. Se også www.usaba.org/Pages/sportsinformation/adaptations/gymnasticsadapt.html

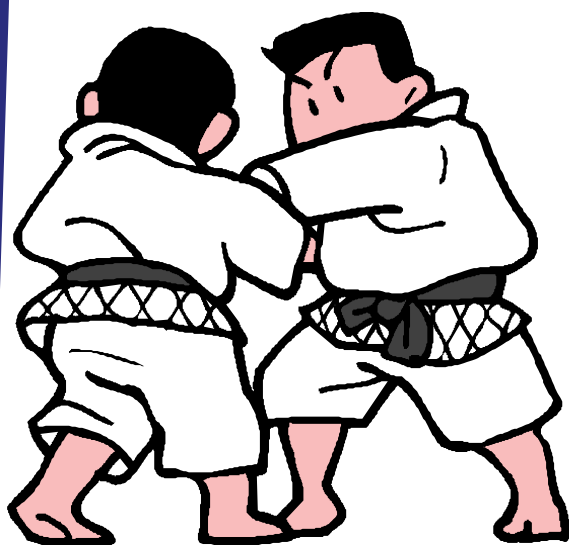


Judo og brydning

Både i judo og brydning er den eneste tilpasning, at modstanderne skal være i fysisk kontakt med hinanden hele tiden.

PRAKSIS: Synshandicappede idrætsfolk har deltaget i både integrerede og segregerede judokurrencer i årevis. I de seneste år har der været mange synshandicappede brydere, og de har ofte klaret sig bedre end deres seende konkurrenter.

Se også www.recreationtherapy.com/tx/txblind.htm og www.ijf.org/index.php



Rulleskøjter

- Det synshandicappede barn kan holde en seende ledsager om livet eller i hånden.
- Barnet kan bruge en bane, hvor der er et gelænder at støtte sig til.
- Barnet kan bruge et gangstativ for at skøjte på egen hånd.
- Det kan godt tage lang tid at lære at holde balancen.
- En god aktivitet er at forsøge at balancere på én skøjte.

PRAKSIS: Anvendes på Texas School for the Blind and Visually Impaired. Se også www.nfb.org/Images/nfb/Publications/bm/bm04/bm0402/bm040207.htm



Showdown

Denne aktivitet, som udspringer af bordtennis, er udviklet specielt til blinde. Alle deltagere har maske eller mørke briller på for at udelukke brugen af et evt. restsyn.

Udstyr:

- Specialdesignet showdownbord
- To bordtennisbat eller showdownbat
- En bold fyldt med små kuglelejekugler

Spillet:

Showdownbordet minder om et bordtennisbord, men har ingen markeringer til at opdele spillefladen. I stedet er der paneler langs bordets kanter og en plade i midten, der er hævet over spillebordet. Der er et halvcirkelformet mål i hver ende af bordet. Spillet foregår som i bordtennis, hvor spillerne skiftevis server fem gange. Bolden skal ramme sidepanelerne en gang og derefter under midterpanelet. Man får to point, hver gang man får bolden i modspillerens net. Modspilleren får et point, hvis man slår bolden ind i eller hen over midterpanelet, hvis man slår bolden af bordet, eller hvis man rammer bolden med andet end battet, fx armen eller hånden. Den første spiller, der når 11 point og er mindst 2 point foran modspilleren, har vundet.



PRAKSIS: Se mere på www.ibsa.es/eng/deportes/showdown/reglamento.htm

Shuffleboard

Udstyr:

- Kosterkafter
- Tunfiskedåser, tærteforme af metal, metalringe osv. (forskellige ting til hvert hold)

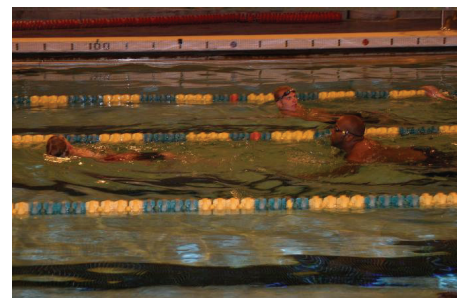
Spillet:

To børn, et fra hvert hold, træder op til en linje, der er ca. 3 m fra væggen af gymnastiksalen. Med kosterkafter støder de deres puk imod den modsatte væg. Den, der kommer tættest på væggen uden at røre den, får et point. Man får ingen point, hvis pukken rører væggen.

PRAKSIS: Forslag fra pioneren inden for tilpassede idrætsaktiviteter, Charles Buell (se s. 36).

Svømning

- Motion i vandet er særligt effektivt, fordi vandet yder modstand.
- I svømmehaller kan man placere en lydkilde i den ene ende, så barnet bedre kan orientere sig (det fungerer muligvis ikke indendørs på grund af ekko).
- Ved at tælle svømmetag kan barnet vide, hvornår det er ved at nærme sig enden af bassinet.
- Man kan markere bassinkanten ved at hænge vimpler eller nedhængende snore på tværs af bassinet nær kanten.
- Før kapsvømning bør barnet øve sig i at svømme i en lige linje.
- Brug korkbælter m.m. efter behov.
- Marker banerne med banetov.
- Børn, der er ikke trygge ved at svømme, kan i stedet træde vande.



Spil og lege i vand

- Løb på bunden på tværs af bassinet i den lave ende.
- Sparkesvømning, mens man holder et korkbræt.
- Håndbold i vandet, hvor man kaster en bold med en bjælde indeni hen over vandoverfladen og forsøger at få bolden i det andet holds net.
- Lad eleverne holde hinanden i hånden i en kæde; nu skal den forreste i kæden forsøge at fange den bageste. Når dette lykkes, går den forreste person ned i den bageste del af kæden, og den person, han eller hun holdt i hånden, skal nu fange ham eller hende.
- Marco Polo: spilles i den lave ende af bassinet. Et af børnene "er den"; han eller hun har lukkede øjne og siger "Marco", mens de andre børn svarer "Polo". Det første barn forsøger nu at fange de andre ved at lytte efter deres bevægelser i vandet. Man kan tilpasse spillet ved at lade alle børnene have bind for øjnene.

PRAKSIS: Meget udbredt i skoler for blinde og svagsynede.

Se også www.recreationtherapy.com/tx/txblind.htm.

UDENDØRS AKTIVITETER



Holdsport

Baseball

- Brug en stor bold i en stærk farve.
- Brug en tee, når der skal slås.
- Brug et stort boldtræ.
- Løb mellem baserne med en seende ledsager.
- Helt blinde børn kan have en seende makker og kaste bolden til samme sted hver gang (kastetuen, hjem, eller første base).
- Marker baserne med orange kegler, lydfyr, en person, der råber, eller lignende.
- Sørg for, at kasteren siger til, når bolden gives op.
- Det synshandicappede kan få ekstra forsøg, når han eller hun skal slå (fx 5 eller 6 i stedet for 3).
- Markspillere skal tælle til fem, før de kaster.
- Hvis underlaget er til det, kan man få kasteren til at studse bolden hen imod den elev, der skal slå, så han eller hun kan høre, hvor bolden er.



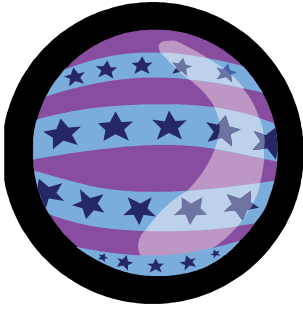
PRAKSIS: Har været anvendt af amerikanske idrætslærere i årevis.

Beep Baseball (Beep ball)

Beep baseball har samme regler som baseball, med enkelte vigtige tilpasninger:

- Spillet varer kun seks omgange.
- Der anvendes en Beep Ball (bip-bold), som er ca. 40 cm i diameter med en lydkilde indeni.
- Der er ikke nogen anden base.
- Første og tredje base udgøres af særlige produkter, der er udviklet specielt til denne aktivitet: ca. 1,5 m høje polstrede cylindere med højttalere indeni.
- Når en spiller rammer bolden, aktiverer en baseoperator højttaleren i en af baserne. Den spiller, der har slået, skal identificere den aktiverede base og løbe hen til den. Hvis han eller hun når hen til den korrekte base uden at blive ramt, får holdet et point.





Kickball (sparkebold)

Udstyr: En stor kickball eller bjældebold i en stærk farve

Opstilling: Opstillingen minder om baseball med en rombeformet bane med fire baser og en kastetue i midten. Man kan markere sidelinjerne med stærkt farvet tape eller reb, man kan holde fast i.

Regler: Spillerne fordeles på to hold, et sparkehold og et markhold. Spillerne på sparkeholdet skiftes til at "slå". En "kaster", evt. en neutral person, fx underviseren, giver bolden op ved at trille den hen mod sparkeren, som sparker til bolden og løber fra base til base så hurtigt som muligt. Markspillerne modtager bolden og skal udføre en eller anden aktivitet, fx at studse bolden op og ned 20 gange, før løberen skal standse. I denne variation kan man ikke blive "slået ud". Når aktiviteten er udført det aftalte antal gange, standser løberen der, hvor han eller hun er nået til.

PRAKSIS: Ideen er foreslået af flere amerikanske skoler for synshandicappede.

Volleyball

- Brug en større og blødere bold, fx en badebold.
- Bolden bør have en bjælde indeni og have en stærk farve.
- Sæt stærkt farvet tape øverst på nettet.
- Sænk nettet.
- En mulig variation er, at volleybolden kastes fra den ene side af banen til den anden, mens det andet team forsøger at gribe den. Den kastes frem og tilbage, indtil bolden ryger på gulvet. Når et hold taber bolden, får det andet hold et point.
- Dette spil kan også spilles uden konkurrenceelement.
- Indfør, at alle spillerne på den ene side skal røre bolden, før den sendes over nettet.
- Indfør, at ingen spiller må røre bolden to gange i træk.
- Se, hvor længe man kan holde bolden i spil ved at kaste den frem og tilbage.

PRAKSIS: Forslag fra Texas School for the Blind and Visually Impaired og andre amerikanske eksperter i tilpasset idræt.

Se også www.tsbvi.edu/Education/sports-mod.htm



Individuelle aktiviteter

Bueskydning

- Sørg for, at skydeskiven er i kontrastfarve i forhold til baggrunden.
- Gør skydeskiven større.
- Sæt halmballer bag målet.
- Sæt en lydkilde bag målet.
- Sæt balloner på målet, så eleven ved, når han eller hun har ramt.
- Sæt sikkerheden højt, og sørg for, at eleven ved, hvornår man må skyde, og hvornår man skal vente.
- Træk en line fra skydeskiven til eleven, så det er lettere at hente pilene.
- Placer eleven med ryggen til solen.



PRAKSIS: Forslagen anvendes af en række idrætslærere, som arbejder med blinde og svagsynede elever. Se også www.ibsa.es/eng/deportes/archery/presentacion.htm

Cykling

Individuel cykling

- Egner sig bedst til svagsynede.
- Personen kan cykle alene, hvis en seende cykler eller jogger ved siden af cyklen for at advare om forhindringer forude.
- Nogle svagsynede børn kan godt cykle langsomt ved siden af eller bagved en seende cyklist.
- Denne aktivitet bør foregå på beskyttede områder med jævn belægning, uden store stigninger og med få sving.
- Sørg for, at barnet holder sig inden for, hvad synsevnen rækker til.
- Hvis en seende cykler foran, kan han eller hun sætte spillekort eller lignende i egerne på sin cykel, så den bagvedkørende kan køre efter lyden.



Tandemcykling

- En seende bør sidde forrest som pilot med den synshandicappede bagest.
- Den seende er ansvarlig for at bremse, træde i pedalerne og styre.
Det synshandicappede barn skal ligeledes træde i pedalerne.
- Stille veje uden for meget trafik er de rareste at køre på.
- Den person, der sidder bagest, bør løbende have information om, hvad der foregår, og om behov for at ændre hastighed. Piloten bør også give besked om sving og stop (fx blødt venstresving; skarpt højresving; sænk farten, så vi standser om 3 m).

Duocykling (Surrey-cykler)

- Den seende og det synshandicappede barn sidder ved siden af hinanden og cykler.
- Den seende styrer cyklen.
- Fordelen ved disse cykler er, at de gør det lettere at kommunikere.



Trehjulede cykler

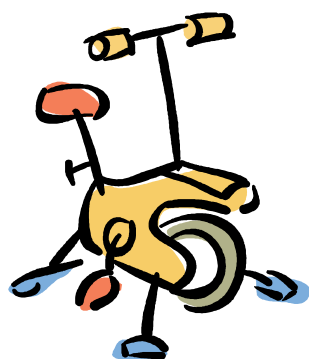
- Der findes store trehjulede cykler, som gode til børn med balanceproblemer.

Motionscykel

- Sæt et mål for hver gang med hensyn til afstand, tid eller sværhedsgrad.
- Variér turene. Vælg fx bakker den ene dag og en serie af sprinter næste dag.
- Læg ud med let træning, og gør gradvist træningsplanen mere krævende.
- Kombiner cykling med andre fysiske aktiviteter af hensyn til variationen.
- Foreslå evt. barnet at holde regnskab med, hvor mange kilometer der køres. Med udgangspunkt i den by, barnet bor i, kan man regne ud, hvilken by de nu har klaret at cykle til.

PRAKSIS: Alle de cykleaktiviteter, der nævnes her, har været anvendt af en række undervisere, herunder konsulenter, idrætslærere og lærere på skoler for synshandicappede.

Se også www.ibsa.es/eng/deportes/tandemcycling/presentacion.htm



Bådsport

- Hav altid en seende ledsager i nærheden.
- Synshandicappede bør have lejlighed til at undersøge båden på forhånd for at lære den at kende, før den sættes i vandet.
- Børn kan have brug for hjælp til at komme i eller ud af båden.
- Barnet bør træne sikkerhedsprocedurer i tilfælde af, at båden kæntrer.
- Man kan lave en rille i årerne for at gøre det lettere at finde den rigtige håndposition.
- Bådsport øger balanceevnen og styrker overkroppen.
- Der er forskellige former for sejlsport, blandt andet:

- o Sejlsport
- o Kano
- o Roning
- o Kajak



PRAKSIS: Anvendes af Texas School for the Blind and Visually Impaired.

Se også www.worldrowing.com/index.php?pageid=17 og www.blindsailing.org

Kroket

Udstyr:

- Almindelige køller og kugler
- Bøjler og målpinde lavet af rundstokke i 3,2 cm diameter i lyse eller stærke farver
- Man kan placere en radio tæt på målet, så det er muligt at sigte efter lyden.



Regler:

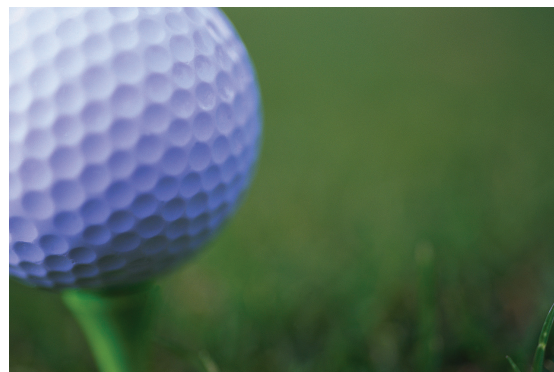
Man kan bruge almindelige kroketregler, men det er en god ide at forenkle reglerne, så de passer til den givne gruppe. For eksempel kan børn forsøge at skyde kuglen banen rundt med så få slag som muligt.

PRAKSIS: Foreslået af en konsulent fra Vision Australia Foundation.

Golf

- Brug plastickøller til mindre børn.
- Brug kugler i stærke farver.
- Brug en seende ledsager. Ledsageren bør give tilbagemeldinger om position og retning for det enkelte skud og kan evt. give instruktion om den bedste brug af køllen.

PRAKSIS: Benyttes af Texas School for the Blind and Visually Impaired.



Se også www.internationalblindgolf.org



Vandreture

- Evt. kan blinde og svagsynede have en seende ledsager.
- Seende og blinde kan gå ved siden af hinanden, hvis stien er bred nok, eller den seende kan række en stok bagud, som det synshandicappede barn kan holde fast i.
- Seende bør advare om forhindringer og afstanden til dem.
- Stien bør være velafgrænset og let at følge og have en rimeligt jævn overflade.
- Man bør anvende skridsikre sko og vælge stier, der forbliver faste, selv om der falder meget regn.

PRAKSIS: Foreslået af en konsulent fra Vision Australia Foundation.

Ridning

- Elever skal lære, hvordan man sidder op, sidder af og styrer hesten.
- Eleven bør lære alle aspekter af hestens pasning for at lære at tage ansvar.
- Hestene bør være særligt trænet til elever med handicap, og man skal være sikker på, at de ikke stejler eller sparker.
- Hesten kan evt. føres af en seende.
- Denne aktivitet styrker balanceevnen.



PRAKSIS: Foreslået af en underviser på Texas School for the Blind and Visually Impaired. Se også www.ipeccathletes.de

Isskøjter



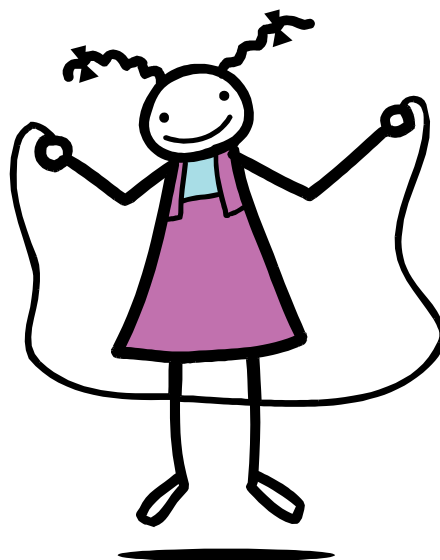
- Sørg for, at barnet har fået en god introduktion til stedet.
- Giv begyndere støtte, så de ikke falder.
- Hold jer tæt til kanterne, eller brug en stol til støtte for balancen i den indledende fase.
- Mht. orientering kan man bruge samme teknikker som ved løb; se side 30.

PRAKSIS: Benyttes af konsulenter for Canadian Council for the Blind.

Sjipning

- Denne aktivitet kan man udføre alene eller sammen med venner.
- Hvis to personer holder enderne af sjippetovet, skal de sikre sig, at det altid rammer jorden og laver en lyd, så det synshandicappede barn kan høre, hvornår han eller hun skal hoppe.
- Man kan tilpasse aktiviteten, så der er et sjippetov 30-60 cm over jorden, som barnet træder eller hopper sidelæns over.
- Musik gør det ofte lettere at holde rytmen.

PRAKSIS: Anvendes af mange amerikanske idrætslærere.



Minitrampolin

- Kan bruges til løb på stedet, spring og hop.
- Placér måtter rundt om kanterne.
- Til støtte for balancen bør der være et gelænder eller en væg tæt på trampolinen.
- Hvis man ikke har en trampolin, kan man bruge en madras.

PRAKSIS: Foreslået af flere amerikanske eksperter i tilpassede fysiske aktiviteter.



Orienteringsløb

- Sørg for, at det synshandicappede barn har god tid til at orientere sig i området.
- Sæt synshandicappede elever sammen med seende ledsagere, som kan beskrive omgivelserne.
- Man kan få særligt taktilt udstyr, fx et taktilt kompas eller taktile topografiske kort.
- Hvis der ikke er nogen trafik, kan barnet gå alene langs veldefinerede stier eller veje.
- Beskriv, hvordan de genstande, der skal findes, føles (taktile egenskaber) og lugter.
- Efterlad aldrig eleven alene i ukendte omgivelser.

PRAKSIS: Anvendes af konsulenter fra Canadian Council for the Blind.



Klatring og rappelling

- Da klatring grundlæggende er en meget taktil aktivitet, og sporten allerede har mange sikkerhedsregler, er der ikke brug for særligt omfattende tilpasninger.
- Placer en seende assistent neden for klatrevæggen, som kan fortælle, hvor de næste hånd- og fodgreb er.
- Sørg for, at synshandicappede elever har en seende ledsager ved den øverste kant.
- Få en kvalificeret instruktør til at beskrive, hvor der er klippefremspring og andre forhindringer, når barnet nærmer sig dem på vej ned (rappelling).



PRAKSIS: En gruppe danske børn og deres synskonsulenter gennemførte en vellykket rappellingtur på Bornholm i 2004 – se evt. artiklen "De barske gutter" i Blindesagen nr. 7, 2000 (fås hos Videncenter for Synshandicap). Se også side 5 i dette hæfte.

Skydning

Der anvendes en særlig riffel med et sigte, der ved hjælp af en fotocelle kan samle og måle det lys, der reflekteres fra skydeskiven, og omdanne denne information til lyd. Der benyttes desuden en særlig skydeskive. Midterpletten er klar hvid; herefter er skiven i gradvist mørkere nuancer af grå, til man når den yderste kant, som er matsort. Skiven kræver særlig kraftig belysning (50w 12v halogenlampe med en meget snæver lyskegle på 10°).

Jo tættere, man kommer på midterpletten, jo mere lys reflekteres der, og jo højere frekvens er den lyd, skytten hører gennem sine hovedtelefoner. En seende assistent sørger for sikkerheden og hjælper skytterne med at orientere sig mod skydeskiven.

PRAKSIS: Forslag fra en britisk riffelsammenslutning.
Se mere på www.britishblindsport.org.uk/shooting.htm



Skiløb og snesko

- Brug en seende ledsager, som fortæller, hvor der er forhindringer, og hvor de andre skiløbere befinder sig.
- Giv skiløberen et konstant lydssignal (fx en radio, eller konstante instrukser) at orientere sig efter.
- Vær opmærksom på, at et evt. restsyn kan være reduceret pga. blænding fra sol og sne.
- Blinde løbere skal have en seende ledsager.
- Svagsynede elever, der benytter snesko, kan evt. benytte en stok eller en stav.



PRAKSIS: Skiløb anvendes af konsulenter for Canadian Council for the Blind. Se også www.recreationtherapy.com/tx/txblind.htm.

Snesko er foreslået af konsulenter fra Canadian Council for the Blind. Lignende ideer anvendes i de amerikanske delstater Washington og Colorado.

Fangeleg

- I fangeleg er der et barn, der "er den", og som jagter de andre børn for at fange dem.
- Når et barn er blevet fanget, er det dette barn, der "er den", og som skal forsøge at fange de andre.
- Ideer til tilpasninger:
 - ◊ Giv det barn, som "er den", en stærkt farvet overtræksvest på.
 - ◊ Lad det barn, der "er den", bære bjælder eller klokker.
 - ◊ For at minimere skænderier om, om nogen er fanget, kan man indføre, at børnene har en lille vimpel eller et tørklæde hængende ud af lommen eller bukselinningen, som man skal hive af for at fange dem.



PRAKSIS: Benyttes af mange amerikanske lærere med synshandicappede elever.

Atletik



Løb

- Reb – Man kan sætte et stramt reb op på løbebanen, i gymnastiksalen eller skolegården, som løbereren kan følge. Med en knude kan man markere, hvor det er tid at stoppe.
- Seende ledsager – Løbereren holder ledsageren ved albuen. Et svagsynet barn kan også følge ledsageren, hvis han eller hun har stærkt farvet tøj på. Hvis eleven løber med en ledsager, er det vigtigt, at der er mere end en person, der fungerer som ledsager, så aktiviteten ikke afhænger af én bestemt person.
- Løbesnor – En ledsager kan holde et reb, som eleven holder fast i.
- Lyd – Barnet løber hen imod et mål, som er markeret med lyd, fx en radio eller en person, der giver verbale instruktioner.
- Løb på egen hånd – Hvis der er liner markeret med tape i kontrastfarver, og der ikke er ret mange andre løbere, kan en svagsynet elev løbe alene.
- Løbebånd – Er umiddelbart tilgængelige, og eleven kan bruge dem på egen hånd. Eleven skal dog have lidt indledende instruktion, så eleven vænner sig til at løbe på det løbebånd.
- Terrænløb – Vis barnet banen før løbet, og gør opmærksom på forhindringer som huller i underlaget eller niveauspring. Sørg for, at barnet er opmærksom på grene, der hænger ned, og andre forhindringer i hoved- eller kropshøjde.

Diskokast, spydkast og kuglestød

- Disse aktiviteter kræver kun begrænset tilpasning.
- Brug stærkt farvede kasteredskaber, så de er lette at finde.
- Hjælp barnet med at lære kastecirklen at kende:
 - Ved kuglestød er der en fodstopper, som kan støtte orienteringen.
 - Ved diskokast kan man placere et håndklæde i en stærk farve som markering af forkanten.



Længdespring

- Elever med meget begrænset syn bør træne tilløb og afsæt omhyggeligt og tælle, hvor mange skridt de tager, før de sætter af.
- En assistent eller et lydfyr kan hjælpe eleven med at holde sig på ret kurs i tilløbet.
- En seende kan give besked, når eleven nærmer sig springgraven.

Højdespring

- Blinde børn kan evt. gå hen til overliggeren og berøre den for derefter at træde tilbage og tage et eller to skridts tilløb.
- Markér overliggeren med tape i en meget synlig farve.
- Træn afstanden mellem startpunktet og overliggeren.

PRAKSIS: Forslagene til atletikaktiviteter anvendes af en række amerikanske organisationer samt af lærere og konsulenter fra USA, Canada og Australien.

Se også www.usaba.org/Pages/sportsinformation/adaptations/athleticsadapt.html

Lidt mere krævende aktiviteter

De aktiviteter, der præsenteres på de følgende sider, er gode for synshandicappede elever at kende og prøve kræfter med. De er imidlertid ikke så lette at tilpasse, og de har et højt tempo. Her har vi medtaget tilpasninger, der kan gøre aktiviteten mere tilgængelig for børn med synshandicap. Der er tale om tilpasninger, der gør aktiviteten mere samarbejdsorienteret frem for konkurrencepræget, og som sænker tempoet. Det er imidlertid krævende aktiviteter, som kræver tilpasninger, og de er ikke så tilgængelige for alle som de foregående aktiviteter.

Badminton

- Brug en stærkt farvet fjerbold og stærkt farvet tape på netkanten.
- Hæng fjerbolden op i en snor, når man øver for- og baghåndsslag.

PRAKSIS: Foreslået af Canadian Council for the Blind.

Se udgivelser på www.ccbnational.net/



Håndbold



- Brug en større bold, fx en badebold med en bjælde i, for at sænke hastigheden.
- Giv børnene lov til at tage op til fem skridt, før de skyder eller kaster bolden videre.
- Ved integrerede aktiviteter kan man indføre en regel om, at bolden skal kastes til alle spillere på holdet, før der må skydes, for at sikre, at alle er med.
- Målvogteren bør være seende eller svagsynet.

PRAKSIS: Forslagene har ikke været afprøvet i praksis.

Hockey

- I stedet for en bold eller en puk kan man bruge en frisbee i en stærk farve med en snor med små bjælder nedenunder. Brug lim eller bor hul i frisbee'en for at sætte bjælderne fast. Denne "puk" er meget lettere for synshandicappede elever at følge og ramme.
- Man kan bruge almindelige hockeystave – eller koste.
- Indfør en regel om, at kropstacklinger ikke er tilladt.

PRAKSIS: Bruges på amerikanske skoler for blinde. Se også www.abilities.ca/include/article.php?pid=&cid=&subid=&aid=1052





Fodbold

- Brug en bold i en stærk farve med en bjælde indeni.
- Sæt lyd-kilder på de to målstænger.
- Sæt lyd-kilder på side- og baglinjerne.
- Råb til det barn, der afleveres til.
- Før spillet går i gang, skal børnene lære at dribble, at sparke mod et mål markeret med lyd og at tæmme bolden.

PRAKSIS: Bruges bl.a. af Texas School for the Blind and Visually Impaired og af Shanghai School for the Blind. Se også www.rnzfb.org.nz/newsandevents/publications/outlookmagazine/autumn2006/soccer.

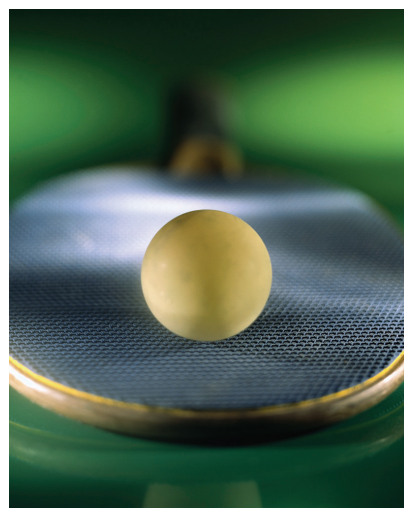
Bordtennis

Udstyr:

- Bordtennisbord med 7,5 cm høje sidepaneler.
- Net af fast, uigennemsiagtigt stof eller plast (helst i kontrastfarve i forhold til bordet og bolden; ca. 45 cm højt og 10 cm over bordpladen).
- Benyt en lille hullet plasticbold.
- Battet kan evt. gøres større.

Regler:

- Hver spiller har én serv.
- Umiddelbart før man server, bør man give et verbalt signal til det andet hold, og bolden skal serves til den person, der står diagonalt over for en selv.
- Hvis man ikke slår bolden over i det modsatte diagonale hjørne, dømmes der fejl. Ved to fejl i træk mister man sin serv. Hvis bolden rammer den nederste netkant, spilles serven om.
- Serven går på skift mellem hold og spillere, så alle får lejlighed til at serve.
- Spillerne behøver ikke skiftes til at ramme bolden.
- Man spiller til 11 point; man får point, når:
 - ◇ Bolden ikke returneres.
 - ◇ Bolden ikke rammes.
 - ◇ Bolden stopper, før den rammes.
 - ◇ Der er dobbeltfejl i serven.
 - ◇ Bolden ikke kommer over netkanten.



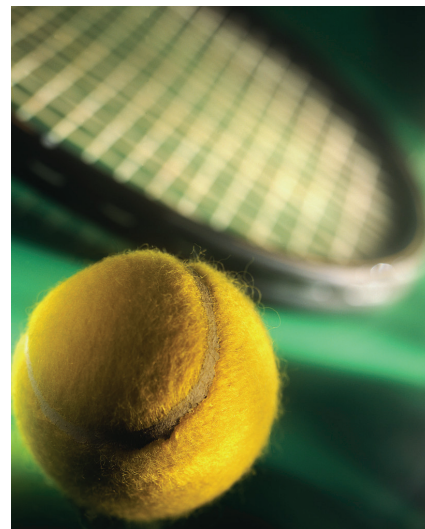
PRAKSIS: Benyttes af konsulenter i Australien og USA.

Tennis

- Brug en bold med en bjælde.
- Brug en bold i en stærk farve.
- Brug en større bold.
- Indfør en regel om, at bolden godt må hoppe mere end en gang.
- Sæt stærkt farvet tape fast øverst på netkanten.

PRAKSIS: Forslagene anvendes af Texas School for the Blind and Visually Impaired.

Se mere på www.tsbvi.edu/Education/sports-mod.htm



Supplerende læsning

Games for People with Sensory Impairments

af Lauren Lieberman og Jim Cowart, USA, 1996

Denne bog, som er på engelsk, har bidragsydere fra en række amerikanske skoler for synshandicappede, bl.a. Michigan School for the Blind og Perkins School i Massachusetts, og indeholder snesevis af ideer til spil og aktiviteter i et enkelt og lettilgængeligt format. Aktiviteterne er tilrettelagt specielt med henblik på at forbedre mobilityfærdigheder, fysisk udholdenhed og koordination hos synshandicappede børn. Bemærk, at de fleste spil er beregnet på yngre børn. Selv om der er eksempler på mere udbredte tilpassede sportsaktiviteter, der egner sig til større børn, er mange af aktiviteterne enkle spil eller forberedelsesøvelser.

Eksempler fra "Games for People with Sensory Impairments":

Bip-rundbold

Denne aktivitet formidler grundbegreberne i baseball. Stærkt farvet reb placeres i en romform (ligesom en baseball- eller softball-bane). Rebet bør være nogenlunde i taljehøjde for eleverne, og der bør være markeringer med tape ca. 50-60 cm fra baserne, så eleverne kan vurdere, hvornår de nærmer sig en base. Baserne kan tapes til gulvet eller markeres med stærkt farvet tape. Børnene deles op i to hold. Indeholdet skiftes til at slå efter en "bipbold" (en bold med en bipper indeni), som er placeret på en tee, og herefter løbe fra base til base. Udeholdet forsøger at finde bolden og kaste den til en af baserne, så løberen kan dømmes ude. Der gives 1 point, hvis man når én base, 2 for to, 3 for tre og 4, hvis man når hele banen rundt.

Sockley

Udstyr: Langt reb, to øskner eller volleyballnetstænger, bjældebald fastgjort til en snor, lille talje eller kontorclips, to vimpler.

Opsætning: Træk rebet mellem de to øskner, som placeres i to vægge over for hinanden, eller mellem to volleyballnetstænger. Fastgør bold og snor til rebet ved hjælp af taljen eller kontorclipsen. Hæng vimplerne op i samme afstand fra midten af rebet.

Regler: Børnene fordeles på to hold med en, to eller tre elever på hver. Spillerne bruger en aftalt form for bevægelse (fx at sparke, underhåndsslag eller lignende) for at prøve at skubbe den hængende bold forbi det andet holds vimpel.

Physical Education for Blind Children

af Charles Buell, USA, 1966

Denne bog indeholder mange tidløse spil og lege for børn. Især har kapitel 8, Active Games, en lang liste over nye spil og variationer over udbredte traditionelle spil, der er velegnede til børn med synshandicap. Da de fleste af disse aktiviteter kræver store hold, er den måske bedre egnet til idrætslærere end til forældre og klubtrænere. Også denne bog er på engelsk.

Eksempler fra " Physical Education for Blind Children":

Kampbold

Børnene fordeles på to hold bestående af både normaltseende og synshandicappede elever. Kastelinjer, som placeres med cirka 6 meters mellemrum, kan markeres med måtter eller tape i kontrastfarve. Hvert hold får en medicinbold, og de blinde børn triller bolden fra kastelinjen og forsøger at trille bolden over til den modsatte bold. Seende børn på det forsvarende hold forsøger at standse bolden. Hvis det lykkes dem, giver de bolden til et synshandicappet barn, som så skal kaste bolden.

Navnebold

Et barn står i midten af spilområdet og råber navnet på en kammerat, som kasteren vil trille eller studse bolden til. Den spiller, hvis navn blev råbt op, råber for at markere, hvor han eller hun er, og kasteren kaster/triller. Hvis barnet får fat i bolden er det nu dette barns tur til at kaste. Ellers får kasteren bolden tilbage og råber nu navnet på et andet barn.

Synshandicappede og idræt – en fagbeskrivelse

af Karen Ellerman, Hellerup, 1991

Denne bog kan minde om de førnævnte, men er skrevet på dansk. Den indeholder nogle af de tilpassede idrætsaktiviteter, der også er nævnt i dette katalog, samt en række andre øvelser og opvarmningsaktiviteter. Også denne udgivelse henvender sig især til idrætslærere og beskriver aktiviteter til store grupper af børn. De fleste af de aktiviteter, der beskrives i denne bog, har karakter af leg og egner sig især til mindre børn eller som opvarmnings- eller afkølingsøvelser for større børn.

Kroppsøving for synshemmede. Hvordan tilrettelegge gymtime med en synshemmet elev i vanlig klasse

af Ingalil Bartlett og Grethe Halvorsen Erling Sundbø, Norge, 1986

Denne bog fokuserer på forslag til aktiviteter specifikt til idrætsundervisningen. Den demonstrerer, hvordan man kan anvende almindeligt udstyr som fx bænke, måtter og hulahoop til aktiviteter, som kan anvendes i enhver idrætsklasse, men som også kan anvendes uden yderligere tilpasning til elever med synshandicap. Aktiviteterne omfatter strækøvelser og opvarmning og koncentrerer sig om aktiviteter, eleverne udfører to og to. Bogen er på norsk og skrevet i et enkelt sprog med gode, forståelige instruktioner.

Færdighetsträning. Lek och Idrott för synskadade

af Conny Nygren, Sverige, 1995

Denne bog fokuserer på uddannelse af idrætslærere. Den beskriver aspekter, som det er godt at kende til, før man møder eleven. Bogens ideer og forslag går fra elementær og individuel træning til gruppeaktiviteter samt praktiske råd om planlægning af undervisningen. Der er også en liste med aktiviteter til alle aldersgrupper.

Games for All of Us:

Activities for Blind and Sighted Children in Integrated Settings

af Ulrich Pfisterer, Australien, 1983

Endnu en bog, der henvender sig til idrætslærere. Bogen indeholder en række ideer til aktiviteter, som inddrager synshandicappede elever i integrerede klasser. Aktiviteterne egner sig til mindre børn i store og små grupper.

Eksempler fra " Games for All of Us":

At springe buk

Den ene partner sidder på hug på gulvet. Den anden sætter begge hænder på den siddendes skuldre, skubber fra og springer over den siddendes ryg.

Ryg mod ryg

To makkere står med ryggen til hinanden og armene låst sammen ved albuerne. De sætter sig ned og rejser sig op ved at tage små skridt og øve sig i at stemme ryggene sammen.

Fodtussebussen

En gruppe elever (mindst tre) står på række. Hver elev har fat om hofterne på den foranstående, og alle læner sig tilbage, så deres ben rører ved den bagvedståendes lår. Alle børnene bærer deres egen vægt. Når der gives signal, går alle eleverne fremad i takt.

At krydse ørkenen

Der er flere hold, hver med mindst ti medlemmer, og hvert hold skal bruge to måtter, der er store nok til, at hele holdet kan stå der. Måtterne placeres 10-15 meters fra hinanden. Når der gives signal, løfter to deltagere en af deres holdkammerater op og bærer vedkommende over til den anden måtte. Når alle er kommet over, løber alle deltagerne tilbage til den første måtte. Det hold, der først har alle samlet på den første måtte igen, har vundet.

Ækvator

Man skal bruge en måtte per hold med mindst tre børn. En linje i midten af spilområdet udnævnes til ækvator, og skibene (måtterne) placeres i samme afstand fra ækvator. Hvert hold sidder på sit skib og får tildelt et nummer. Underviseren råber to numre op. De to hold rejser sig og bærer skibet over til ækvator, og det første hold, der sidder ned på deres skib igen, får et point. Herefter vender holdene tilbage til deres startpositioner. En variation er, at børnene skal vende måtten om, før de må sætte sig på den, eller at børnene skal ligge, knæle eller lignende i stedet for at sidde.

Se også litteraturlisten i projektrapporten "A Catalog of Physical Activities for Visually Impaired Youth" af Michael Ardito og Justine Roberts (fås hos Videncenter for Synshandicap).

Foreninger

Der findes mange sportsforbund for blinde i Danmark.

Se en samlet, opdateret oversigt på www.dkblind.dk/tilbud/idraet/idraetsfor

Tak

Billeder

Microsoft Office

Jens Winther, Konsulent for Dansk Handicap Idræts-Forbund

Lauren Lieberman, Ph.D. Professor ved SUNY Brockport og leder af Camp Abilities

Dorte H. Silver, Videncenter for Synshandicap

Tak

Dorte H. Silver, Informationsmedarbejder, Videncenter for Synshandicap

Bendt Nygaard Jensen, Centerleder, Videncenter for Synshandicap

Tine Soulié, Idrætskonsulent, Handicapidrættens Videnscenter

Tine Teilmann, synskonsulent, Center for Specialundervisning, Region Sjælland

Kristian Jensen, Centerleder, Handicapidrættens Videnscenter

Steffen Adamsen, Massørlærer, Institutet for Blinde og Svagsynede og gymnastikinstruktør

Anette Laub Hansen, Lærer, Institutet for Blinde og Svagsynede og gymnastikinstruktør

Tom Freiling, Formand, Blinde og Svagsynedes Idrætsforening samt goalballtræner

Jens Winther, Konsulent for Dansk Handicap Idræts-Forbund

Flemming Davidsen, Ergoterapeut, Institutet for Blinde og Svagsynede

Aktiviteter

Aerobic, 14	Isskøjter, 26
Atletik, 30	Judo, 16
Badminton, 32	Kickball, 21
Baseball, 20	Klatring og rappelling, 28
Basketball, 12	Kroket, 24
Beep Baseball, 20	Mini-trampolin, 27
Bordtennis, 33	Orienteringsløb, 27
Bowling, 14	Ridning, 26
Brydning, 16	Rulleskøjter, 17
Bueskydning, 22	Showdown, 17
Bådsport, 24	Shuffleboard, 18
Curling, 12	Sjipning, 26
Cykling, 22	Skiløb, 29
Dans, 15	Skydning, 28
Fangeleg, 29	Snesko, 29
Fodbold, 33	Stikbold, 12
Goalball, 13	Svømning, 18
Golf, 25	Tennis, 34
Gymnastik, 16	Vandreture, 25
Hockey, 32	Volleyball, 21
Håndbold, 32	

