

Blindentennis Informationspaket

1. Einführung und Inhaltsübersicht

Auch mit Seheinschränkung kann man Tennis spielen. Sehbehinderte und blinde Spielerinnen und Spieler können antreten auf einem verkleinerten Feld, mit einem rasselnden Ball und Linien, die mit den Füßen fühlbar sind.

Außergewöhnlich, herausfordernd und inklusiv - das ist Blindentennis!

Die Dokumente in diesem digitalen Informationspaket sollen dabei helfen, über die für die deutschsprachige Sportlandschaft junge Sportart Blindentennis aufzuklären.

Sie richten sich an eine Vielzahl von Interessenten:

Blinden- oder Behindertensportvereine und -Trainer, Tennisvereine, -Verbände und Tennistrainer, Sportlehrer an Förder- oder Regelschulen sowie Journalisten, Förderer und weitere Interessenten.

Folgende Informationen befinden sich im Paket:

1. Diese Einführung und Inhaltsübersicht
2. Kurze Geschichte des Blindentennis international und für Deutschland
3. Überblick über grundlegende Regeln
4. Überblick über Material
5. Erste Übungsformen und didaktisch-methodische Hinweise
6. Tipps für weiterführende Literatur

Autor des Paketes und Ansprechpartner ist der Koordinator des inklusiven Sportprojektes „Tennis für Alle“ der Frechener Gold-Kraemer-Stiftung, Niklas Höfken:

Zentrum für Bewegung und Sport gGmbH
Paul R. Kraemer-Allee 100
50226 Frechen
Mobil 0157.85965424
Mail niklas.hoefken@gold-kraemer-stiftung.de
Internet www.tennis-fuer-alle.de

Außerdem gibt es Informationen auf folgenden Seiten:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: www.blindentennis.de
Deutscher Tennis Bund: www.dtb-tennis.de/inklusion
Facebook: <https://www.facebook.com/Blindentennis-Deutschland-132381000265419/>

Blindentennis wurde 2016 in Deutschland von der Gold-Kraemer-Stiftung und dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband eingeführt. Die Kooperationspartner sind:

Blindentennis Informationspaket

2. Kurze Geschichte des Blindentennis international und Deutschland

Unter folgendem Link findet sich ein deutschsprachiges Einführungsvideo in die Sportart:

<https://youtu.be/1v2KZKsnazU>

Blindentennis wurde 1984 in Japan vom blinden Studenten Miyoshi Takei erfunden. Zu diesem Zeitpunkt existierten bereits einige Adaptionen regulärer Sportarten für Blinde, jedoch meistens mit geringem Bewegungsaufwand und rollendem oder nur wenig springendem oder gar fliegendem Ball.

Als ersten Schritt entwickelte er einen Tennisball, der Geräusche produziert, wenn er auftrumpft und geschlagen wird. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Spielgeschwindigkeit zu reduzieren, musste der Ball außerdem weicher sein, als ein regulärer Tennisball. Der erste Blindentennisball war ein für das Tennistraining mit Kindern oft angewandter, etwas größerer Soft-Tennisball, der in der Mitte aufgeschnitten und mit einem klingelnden Tischtennisball versehen wurde. Diese Idee wurde weiterentwickelt und noch heute werden die speziellen Blindentennisbälle in Japan hergestellt.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit, vor allem innerhalb der japanischen Blindengemeinschaft mit ihren Schulen und ähnlichen Einrichtungen sowie dem japanischen Behindertensportverband, konnten ausreichend Spieler gewonnen werden, um im Jahr 1990 das erste Turnier zu initiieren. In Japan spielen mittlerweile mehrere hundert blinde und partiell sehende Sportler Tennis.

Miyoshi Takei starb 2011, aber an seiner Vision, Blindentennis weltweit zu etablieren, arbeiten zunehmend mehr Menschen. 2014 wurde die „International Blind Tennis Association“ (IBTA) gegründet, in der mehrere Länder aus allen Teilen der Welt Mitglieder sind - seit Anfang 2017 auch Deutschland. Seit 2017 findet jährlich ein von der IBTA organisiertes internationales Turnier statt.

Durch die Initiative des „Tennis für Alle“-Projektes der Gold-Kraemer-Stiftung in Kooperation mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) wurde im Mai 2016 der „1. Deutsche Blindentennis-Workshop“ in Köln ausgerichtet. Sowohl 40 blinde oder partiell sehende Sportler, als auch interessierte Tennistrainer und Übungsleiter haben an drei Tagen Blindentennis in Deutschland eingeführt. Dieser Workshop findet fortan jährlich am letzten September-Wochenende in Köln statt.

Viele der damaligen Teilnehmer haben es geschafft, in ihren Regionen Blindentennis-Trainingsgruppen aufzubauen und interessierte Tennisvereine und Trainer zu finden. Weiterhin werden sie dabei vom nach wie vor größten Förderer des Blindentennis in Deutschland, dem „Tennis für Alle“-Projekt der Gold-Kraemer-Stiftung, konzeptionell unterstützt und seit Anfang 2018 ist Blindentennis offiziell als Disziplin im Deutschen Tennis Bund angesiedelt.

Im Juni 2018 wurden auch erstmalig die Nationalen Blindentennis-Meisterschaften in Löhne/Westfalen ausgetragen. Auch diese finden fortan jährlich statt. Hinzu kommen immer mehr Trainingscamps und auch regionale Turniere.

Blindentennis Informationspaket

3. Übersicht über grundlegende Regeln

Die hier aufgeführten Informationen entsprechen den Angaben der „International Blind Tennis Association“ (IBTA).

Kategorien:

Für Wettkämpfe werden blinde und partiell sehende Sportler von ausgebildeten Klassifizierern oder Ärzten der „International Blind Sports Federation“ beziehungsweise des nationalen Behindertensportverbandes in Kategorien eingeteilt. Gemessen werden dabei zum Beispiel unterschiedliche Stufen der funktionalen Sehfähigkeit in der Einheit LogMAR sowie Gesichtsfeldeinschränkungen.

Grundsätzlich lassen sich die vier Blindentennis-Startklassen folgendermaßen einteilen:

- **B1:** „Vollblind“ → LogMAR "schwächer" (höher) als 2.6
- **B2:** „Sehr wenig Sehrest“ → LogMAR von 1.5 bis 2.6 (inkl.)
- **B3:** „Wenig Sehrest“ → LogMAR von 1.0 bis 1.4 (inkl.) *oder* Gesichtsfeld weniger als 10 Grad bei LogMAR Wert höher als 0.5
- **B4:** „Etwas mehr Sehrest“ → LogMAR von 0.5 bis 0.9 (inkl.) *oder* Gesichtsfeld weniger als 40 Grad bei LogMAR Wert höher als 0.5

Alle B1-Spieler müssen bei Wettkämpfen eine standardisierte paralympische Augenmaske tragen.

Tennisregeln:

Es gelten die normierten Regeln der „International Tennis Federation“.

Zusätzlich:

Trifft ein Ball einen Spieler, ohne vorher den Boden berührt zu haben, innerhalb des Feldes, bekommt der Gegner den Punkt.

Trifft ein Ball einen Spieler, ohne vorher den Boden berührt zu haben, außerhalb des Feldes, bekommt der Spieler den Punkt.

Aufschlag:

Jedem Aufschlag geht die Phrase voraus:

Aufschläger: „Ready?“

Rückschläger: „Yes!“

Aufschläger: „Play!“ (nach max. 5 Sekunden) – dann Aufschlag

Auftrumpfen des Balles:

B1: Der Ball darf bis zu drei Mal aufspringen, bis er returniert wird.

B2 und B3: Der Ball darf bis zu zwei Mal aufspringen, bis er returniert wird.

B4: Der Ball darf nur ein Mal aufspringen, bis er returniert wird.

Dabei muss der erste Bodenkontakt im regulären Feld stattfinden.

Hinweise zu **Platzgrößen, Linien, Bällen** und **Schlägern** sind im Informationspaket unter Punkt „4. Überblick über Material“ aufgeführt.

Blindentennis Informationspaket

4. Übersicht über Material

Die hier aufgeführten Informationen entsprechen den Angaben der „International Blind Tennis Association“ und sind durch Erfahrungswerte des „Tennis für Alle“-Projekts ergänzt.

Platz:

Es kann theoretisch in einer normalen Turnhalle oder auf einem Sportplatz trainiert werden. Professionellere Bedingungen bietet allerdings ein echter Tennisplatz. Der Belag ist hier nicht entscheidend. Im Optimalfall ist das akustische Umfeld nicht allzu laut sowie windstill und mit gleichmäßigen Lichtverhältnissen (daher Outdoor möglich, aber schwieriger)

B1: Vollblinde Sportler spielen auf einem so genannten „Minicourt“. Dieser hat folgende Maße:

12.80 m x 6.10 m. Die Aufschlagbox ist um 1.80 m von der Grundlinie aus verkürzt.

Das Netz sollte mittig 83 cm hoch sein, was einem handelsüblichen Kleinfeldnetz entspricht.

B2 - B4: Partiiell sehende Spieler spielen im so genannten „Midcourt“ oder „³/₄-Feld“. Dieser entspricht der ITF-Play&Stay-Kampagne „Stufe orange“, wobei das Feld an den Außenlinien nicht schmaler gemacht wird. Es hat also folgende Maße:

18.28m x 8.23m. Die Aufschlagbox entspricht dem regulären Tennisfeld.

Das Netz sollte mittig 90 cm hoch sein. Ein reguläres Tennisnetz ist 91,4 cm hoch.

Linien:

Für blinde Tennisspieler müssen die das Feld nach außen begrenzenden Linien taktil erkennbar sein. Ebenso sollte der Mittelpunkt der Grundlinie taktil gekennzeichnet werden.

Das kann auf unterschiedliche Arten umgesetzt werden: Bewährt haben sich die Kombination einer Schnur, überklebt mit stabilem Tape oder - in einer Tennishalle mit Teppichboden – gekennzeichnet mittels einer breiten Markierungslinie aus Klett.

Ball:

Die speziellen, etwas größeren und weichen Blindentennisbälle mit klingelnden Metallstiften im Kern werden zurzeit ausschließlich in Japan hergestellt. Es gib sie in einer gelben und einer schwarzen Variante. Je nach farblicher Beschaffung des Umfeldes und Art der Seheinschränkung können Spieler den ein oder anderen Ball besser erkennen.

Sie kosten ca. 7€ das Stück und können unkompliziert bei Shoen Industry unter folgendem Link bezogen werden: <https://matsui-tennis.wixsite.com/mysite/tennis-ball>

Jedes Frühjahr organisiert die Gold-Kraemer-Stiftung außerdem eine Sammelbestellung für alle Interessenten.

Schläger:

Nur von der ITF genehmigte Schläger dürfen eingesetzt werden.

B1: Maximale Größe 23“ (Inch)

B2 – B3: Maximale Größe 25“ (Inch)

B4: Maximale Größe 27“ (Inch)

Blindentennis Informationspaket

5. Erste Übungsformen und didaktisch-methodische Hinweise

Im Jahr 2002 lebten nach Schätzungen der WHO 164.000 Menschen mit einer Sehschärfe von 5 Prozent oder weniger und 1.066.000 weitere sehbeeinträchtigte Menschen in Deutschland. Das Training auf diese Zielgruppe anpassen zu können, gewinnt unter anderem an Reiz durch die Betrachtung der demografischen Entwicklung in Deutschland und den Vereinen des DTB und den Fakt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Sehbeeinträchtigung mit dem Alter zunimmt (Schliermann, R. & Anneken, V. & Abel, T. & Bungter, T. & Froböse, I., 2004).

Zu beachten ist, dass das Sehorgan auch erheblich an der Gleichgewichtskontrolle beteiligt ist und „regelmäßige Sportaktivität für sehgeschädigte Schülerinnen und Schüler eine Möglichkeit (ist) [...], schwierige Fertigkeiten [...] zu fördern“ (Schliermann, R. et. al., 2004), die sie in ihren Alltag transferieren können.

In der Vermittlung spielen die kinästhetischen Wahrnehmungen der Sportler in Verbindung mit exakten verbalen Bewegungsbeschreibungen und vor allem taktilen Hilfen durch den Trainer eine besondere Rolle.

Ein Training sollte das Ziel haben, durch Sport nicht nur motorische Fertigkeiten zu verbessern, sondern eine ausgewogene gesundheits- und sozialbezogene Lebenszufriedenheit herzustellen. Den Blindensportlern gilt es zu zeigen, dass sie sich gefahrlos auf dem Tennisplatz bewegen können, sodass Orientierung, Rennen, Schwingen und Schlagen zu einem freudvollen Erlebnis beitragen. Motivation, Geduld und das richtige Training seitens des Spielers und des Trainers werden so zu wichtigen Faktoren, um Tennis für Blinde oder Menschen mit Seheinschränkungen zum Lifetime-Sport zu machen.

Folgende gleichwertige Basisfertigkeiten gilt es durch permanentes Training mit Blindentennispielern zu schulen:

- **Orientierung im Raum:** Der Spieler muss die Fähigkeit trainieren, mittels akustischer Orientierung durch das Rasseln des Balles und mittels taktiler Orientierung an den Linien zunehmend dynamisch zwischen Netz, Außen- und Grundlinie zu agieren.
- **Antizipation und Imagination:** Der Spieler muss die Fähigkeit entwickeln, seine eigene Position und die seines Gegners auf dem Platz wahrzunehmen sowie Flugkurve und Absprungsverhalten des Balles einzuschätzen. Dies geschieht über innere Visualisierung des Umfeldes, seiner Determinanten und Variablen.
- **Technik, Koordination und Kondition:** Neben der Schulung taktiler und akustischer Fähigkeiten, ist es unerlässlich, eine dem Blindentennis angepasste ökonomische Technik der Tennis-Grundschnitte Vorhand, Rückhand und Aufschlag mit ihren Variationen und Drallarten zu trainieren. Dazu kommen motorische Fähigkeiten wie Timing und Beinarbeit sowie psychische und physische Ausdauer.
- **Regelwerk und Taktik:** Tennis zu spielen funktioniert nur, wenn man sich erfolgreich innerhalb des Regelwerks und seines Spielraumes mit vielerlei taktischen Möglichkeiten bewegt. (Siehe zu Regeln auch Punkt 3 dieses Informationspaketes.)

Grundregeln für jede Übungs- und Organisationsform:

- **Sicherheit:** Nur ein gemeinsam erarbeitetes, sicheres Umfeld kann dazu beitragen, dass sich Blindensportler von möglicherweise etablierten langsamen, zurückhaltenden,

passiven und bewegungsarmen

Aktivitäten lösen. Dies kann einen längeren Zeitraum benötigen und gilt bei Drills z.B. für aktive und auf die Übung wartende Akteure.

- **Lautstärke:** Sich akustisch zu orientieren verlangt den Spielern eine permanent hohe Konzentrationsfähigkeit ab. Das muss in der Trainingsplanung durch ausreichend Pausen berücksichtigt werden. Ein geräuscharmes Umfeld trägt ebenfalls zu einem entspannteren und erfolgreicherem Training bei.
- **Empathie:** Der Schlüssel dazu, gute Übungs- und Organisationsformen anbieten zu können, liegt in der Fertigkeit und Motivation, sich psychisch und physisch in die Spielerklientel hineinzusetzen.
- **Richtiges Feedback durch den richtigen Vermittlungskanal:** Die Ursache für Probleme bei der korrekten Übungs- oder Bewegungsausführung zu erkennen, zeichnet einen guten Trainer aus. Reduziertes, individuell angepasstes, zielführendes Feedback kann durch die Ebene der Akustik, Kinästhetik oder Haptik rückgemeldet werden. Dabei kann jedem Spieler die Verbindung unterschiedlicher Rückmeldestrategien und Vermittlungskanäle am hilfreichsten sein. Ungenaue Aussagen wie „fast getroffen“ oder „nur noch ein bisschen“ sind Blindensportlern nicht hilfreich. Nachvollziehbare Aussagen wie „unten im Netz gelandet“ oder „ca. 20 cm zwischen Schläger und Ball“ sind zielführender.

Basis: Orientierung auf dem Platz

Die Dimensionen des Platzes erfahren durch:

- Bewegen auf den Linien, Fühlen mit Hand, Fuß (Barfuß, durch den Schuh), Schläger
- Bewegen von Außenlinie zu Außenlinie, Grundlinie zu Netz.
Ggf. mit Handführung durch den Trainer, später selbstständig
- Schritte zählen und Intensität steigern von
langsam Tasten → Gehen → Laufen → Rennen
(vorwärts, rückwärts, Sidestep, Kreuzschritt)
- Mit Schlagsimulation, rollendem Ball oder Schlagdurchführung bei springendem Ball auf Kommandos oder an bestimmten Positionen

Basis: Ballgewöhnung

Das Verhalten des Balles einschätzen und Umgang mit dem Ball trainieren durch:

- Den Ball berühren, rollen, unterschiedlich hochwerfen, aufspringen lassen und fangen
- Dem Ball folgen, wenn er verloren geht
- Klang und Absprungsverhalten des Balles einschätzen beim Rollen, einmaligen, zweimaligen, dreimaligen Aufspringen, beim Fliegen und Schlag auf der anderen Platzhälfte.
- Ball selbst anwerfen oder vom Trainer zugeworfen bekommen, nach einmaligem, zweimaligem, dreimaligem Aufspringen fangen/schlagen. Mit und später ohne Ankündigung des Trainers, ob der Ball auf die Vorhand- oder Rückhandseite kommt
- Den Ball rollen/werfen/schlagen/aufschlagen in Richtung eines akustischen Signals
- Den Ball mit Vorhand und Rückhand über den Boden schwingen, mit einem Trainer oder gegen eine Wand, Distanz geduldig erweitern, später übers Netz schlagen
- Beinarbeit integrieren: z.B. Nach jedem Ballkontakt zurück zur markierten Grundlinienmitte finden in die Bereitschaftsposition, Aktionen auf akustisches Signal

Blindentennis Informationspaket

6. Tipps für weiterführende Literatur

- British Lawn Tennis Association, *Coaching Tennis for Disabled People*, Zugriff unter <https://www.tennisfoundation.org.uk/drive-tennis/coaching/> (geprüft Jan 2020).
- Deutscher Behindertensportverband, *Index für Inklusion im und durch Sport*, Zugriff unter <http://www.dbs-npc.de/sport-index-fuer-inklusion.html> (geprüft Jan. 2020).
- Deutscher Tennis Bund, Gold-Kraemer-Stiftung (Hrsg.), Niklas Höfken (2018), *Inklusion im Tennis*, Zugriff unter https://www.gold-kraemer-stiftung.de/fileadmin/user_upload/pdf/Sport/Inklusion_im_Tennis_web.pdf (geprüft Jan. 2020).
- Deutscher Tennis Bund, *Inklusion*, Zugriff unter <https://www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/Inklusion/> (geprüft Jan. 2020)
- Giese, M. (2010), *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten*. Band 1 & Band 2. Aachen: Meyer & Meyer.
- Höfken, N. & Anneken, V. (2015), *Trainingspraxis Inklusion: Blindentennis*, S. 42-46 - In: *TennisSport*. Fachzeitschrift für Training und Wettkampf, Ausgabe 2/2017, Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker.
- Höfken, N. & Born, P. & Vogt, T. (2018), *Tennisvermittlung in der Schule: Vielfalt inklusive*, S. 193-152 - In: *Ruin et al. (Hrsg.), Im Sport zusammenkommen. Inklusiver Schulsport aus vielfältigen Perspektiven*. Schorndorf: Hoffmann.
- International Blind Tennis Association, Homepage, Zugriff unter <http://ibta-takei.com/> (geprüft Jan. 2020).
- McFarland, Simon, International Blind Tennis Association, Technical Manual, Zugriff unter: <http://ibta-takei.com/wp-content/uploads/2019/08/IBTA-MANUAL-2019.doc> (geprüft Jan. 2020)
- Matsui, A., *Homepage mit Informationen zum Thema Blindentennis*, Zugriff unter <https://matsui-tennis.wixsite.com/mysite> (geprüft Jan 2020)
- Schliermann, R. & Anneken, V. & Abel, T. & Bungter, T. & Froböse, I. (2004), *Sport von Menschen mit Behinderungen. Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder*. München: Elsevier.ibta

Kontakt:

Zentrum für Bewegung und Sport gGmbH
Tennis für Alle - Niklas Höfken
Paul R. Kraemer-Allee 100, 50226 Frechen
Mobil 0157.85965424
Mail niklas.hoefken@gold-kraemer-stiftung.de
Internet www.tennis-fuer-alle.de