

BLINDENSPO

FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE



Starte deinen eigenen Weg unter:

www.parasport.de

#STARTEDEINENWEG

S PASS
P ERSÖNLICHKEIT
E M O T I O N E N
F R E U N D E
K R A F T

Es gibt viele Gründe,

Sport zu treiben.

Überzeuge dich selbst!

www.parasport.de



Foto: © Mika Volkmann



PARA SCHWIMMEN

Du liebst das Wasser?

Schwimmen ist ideal für blinde und sehbehinderte Sportler*innen und ermöglicht ein hohes Maß an Selbstständigkeit. Zur Orientierung dienen der Beckenrand und die Leinen. Das Wasser vermittelt Bewegungserfahrungen mit großer Leichtigkeit. Die Sportart ist optimal, um Ausdauer, Kraft und Orientierungsfähigkeit zu trainieren.



Foto: © Mika Volkmann



Taliso Engel
(Weltmeister 2019 und Paralympics-Sieger 2021)

Ich liebe Schwimmen, da ich mich in dieser Sportart einfach immer weiterentwickeln kann.

Außerdem habe ich im Wasser immer so ein Gefühl von Freiheit und Schwerelosigkeit.



Foto: © Oliver Kremer



GOALBALL

Bist du ein Teamplayer?

Goalball ist eine beliebte Mannschaftssportart für Blinde und Sehbehinderte. Gespielt wird drei gegen drei – Dynamik ist garantiert. Das Ziel ist es, einen Ball mit Glocken in das gegnerische Tor zu werfen.

TEAMGEIST wird hier groß geschrieben.



Foto: © Bin Troung



Michael Dennis
(Europameister 2019 und Paralympics-Teilnehmer 2016, 2021)

Angriff und Abwehr wechseln sich rasant ab, alle Spieler*innen tragen eine Dunkelbrille. Das ist, was Goalball für mich so attraktiv macht. Es geht immer hin und her und alle auf dem Feld haben die gleichen Grundvoraussetzungen.



Foto: © Mika Volkmann



PARA JUDO

Du suchst die Herausforderung?

Judo trainiert Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Das Sehen spielt hier keine Rolle, denn es geht rein um das Körpergefühl. Daher ist Judo eine sehr inklusive Sportart. An die Grenzen gehen und das eigene Selbstvertrauen stärken – das Alles und noch viel mehr bietet Judo.



Foto: © Mika Volkmann



Nikolai Kornhaß
(Europameister 2019 und Paralympics-Teilnehmer 2016, 2021)

Im Judo ist es mir möglich, mich im direkten Zweikampf zu messen. Dabei entscheiden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Technik und mentale Stärke über den Sieg und nicht, wie gut oder ob ich überhaupt noch etwas sehe.

Worauf wartest du noch?

Starte deinen Weg und werde aktiv!

Es gibt viel zu entdecken:
Neun paralympische Sommer-
und drei Wintersportarten.
Du hast die Wahl!

www.parasport.de

Hier findest du Informationen zu den
Sportarten und passende Angebote
in deiner Nähe.

Kontakt und Beratung

Marcel Wienands
Projektkoordinator
Blinden- und Sehbehindertensport
E-Mail: wienands@dbs-npc.de
+49 152-57954557

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany