

Hvilken sport kan jeg gå til som synshandicappet?



HVIS DU ER INTERESSERET, gerne vil høre mere eller have hjælp til at komme i gang, så kontakt idrætskonsulent i Parasport Danmark Ricky Nielsen: **mail: rkn@Parasport.dk tlf.: 22 22 61 59**



Toppartnere



Atletik

Hvad er atletik?

Atletik kan både dyrkes på motionsplan i den lokale løbeklub, hvor der hovedsageligt løbes i skove og på stisystemer, og ved mere konkurrencepræget atletik i atletikklubber.

På konkurrenceniveau kan man som synshandicappet stille op i alle løbediscipliner fra 100 m til maraton. Derudover findes disciplinerne kuglestød, diskoskast, spydkast og længdespring.

Synshandicappede deles op i tre klasser i para-atletik: 11, 12 og 13.

- 11 er for de helt blinde. 11 løber med en guide. 13 er for de bedst seende og løber uden guide.
- 12 ligger imellem 11 og 13, og her er det valgfrit, om man bruger guide.
- 12 og 13 konkurrerer imod hinanden til internationale stævner.

Hvis man løber med en guide, skal løberen og guidens hænder være forbundet med en kort snor eller strop i et ikke-elastisk materiale, på engelsk kaldet en "tether". Alternativt kan den blinde løber løbe 100 m alene, hvor en til to personer (assistenter) råber løberen i mål.

Der bruges også guide i længdespring, hvor atleten selv tager tilløb, men guides af klap, fløjt eller råb.

Discipliner ved PL:

11:

- Mænd: Kuglestød, diskoskast, længdespring, 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, maraton
- Kvinder: Kuglestød, diskoskast, længdespring, 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, maraton

12+13:

- Mænd: Spydkast, 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m
- Kvinder: Spydkast, 100 m, 400 m, 1500 m



Atletik styrker din
kondition, styrke,
smidighed og
koordination med
forskellig vægtning, alt
efter hvilke discipliner
du dyrker.

Motion og styrke

Atletik styrker din kondition, styrke, smidighed og koordination med forskellig vægtning, alt efter hvilke discipliner du dyrker.

Hvorfor gå til atletik?

Fordi det er sjovt. Man kan træne alle steder og stille op til konkurrencer til de fleste atletikstævner i Danmark.

Hvor kan jeg gå til atletik?

I alle atletikklubber, som udbyder den disciplin, du er interesseret i. I nogle tilfælde kan klubben tilbyde en frivillig guide, men for det meste skal man selv sørge for at have en guide at træne sammen med.

Links

Oversigt over atletikklubber: <http://dansk-atletik.dk/daf-klubber.aspx>

Bowling

Hvad er bowling for synshandicappede?

Bowling er en sport, der kan dyrkes af alle uanset handicap.

Hvorfor gå til bowling som synshandicappet?

Bowling er en hyggelig idrætsgren, som kan dyrkes af både øvede og uøvede. Sporten giver plads til en masse socialt samvær både ved bowlingbanerne og ikke mindst før og efter bowlingen.

Hvordan bowler man som synshandicappet?

Som synshandicappet har man tre forskellige måder at bowle på.

Den letteste måde at ramme keglerne på er at få sat bander op langs siderne af banen. Derved bliver kuglen på banen.

Ønsker man en lidt større udfordring, når man bowler som synshandicappet, kan man bowle ved hjælp af en rampe.

Når man bowler fra en rampe, behøver der ikke at være bander på banen, da rampen er med til at styre kuglen i den rigtige retning mod keglerne.

Det er muligt at låne ramper i nogle af de større bowlinghaller.

Enkelte bowlingklubber og handicapidrætsforeninger har deres egne ramper.

Endelig kan man bowle på lige fod med seende bowlere.

I alle tre tilfælde vil man ofte have behov for hjælp. Det kan enten være fra en medspiller eller fra en frivillig hjælper. Hjælpen består blandt andet i at fortælle, hvor mange kegler der står tilbage efter et kast, hvor de står placeret for enden af banen og at finde den rigtige kugle før hvert kast.

Vælger man at spille fra en rampe, anbefales det kraftigt at få en hjælper til at hente kuglen efter hvert kast, så man ikke behøver at forlade rampen under spillet.



Bowling stiller ikke de store krav til en persons fysiske kondition og styrke. Det er ikke vægten eller farten på bowlingkuglen, der afgør, hvor mange kegler der væltes.

Motion og styrke

Bowling stiller ikke de store krav til en persons fysiske kondition og styrke. Det er ikke vægten eller farten på bowlingkuglen, der afgør, hvor mange kegler der væltes. Der findes kugler i flere vægtklasser, så der er også en kugle, som passer til dig.

Hvor kan jeg gå til bowling?

Som synshandicappet kan man i princippet gå til bowling hos alle klubber med bowling på programmet. Det anbefales dog at henvende sig til klubber, der tilbyder parasport, og som har bowling for spillere med et handicap.

Links

<https://parasport.dk/idraetter/bowling/>

Elektron skydning

Hvad er elektron skydning?

Elektron skydning er en sportsgren, der dyrkes af blinde/svagsynede. Der skydes på almindelige skydebaner, og de geværer, der benyttes, er helt almindelige luftgeværer. Geværerne er dog udstyret med et særligt elektronisk sigtesystem. Når geværet og dermed sigtet rettes mod skiven, så frembringes der et lydsignal, som bruges til at sigte efter. Normalt er en dyb tone signal for, at man er langt fra midten af skiven, mens den højeste tone fremkommer, når man sigter mod centrum på skiven. Som skytte benytter man hovedtelefoner. Der er altid hjælpere til stede, som supporterer skytten.

Motion og styrke

Elektron skydning er en god udfordring for din koncentrationsevne og din kropslige balance.

Hvorfor gå til elektron skydning?

Idrætten kan dyrkes på netop det niveau, som du finder passende, og derudover er der et godt socialt samvær og en fantastisk hyggelig stemning ude i de forskellige skytteklubber.

Hvor kan jeg gå til elektron skydning?

Vi arbejder på at få elektron skydning ind i flere skytteklubber rundt om i landet. Så hvis du er interesseret, så kontakt os, så vil vi prøve at få elektron skydning på programmet i din lokale skytteklub.

Links

<https://parasport.dk/idraetter/skydning/>



Elektronskydning
er en god
udfordring for din
koncentrationsevne
og din kropslige
balance.

Idrætten kan dyrkes
på netop det niveau,
som du finder passende,
og derudover er der et
godt socialt samvær
og en fantastisk
hyggelig stemning
ude i de forskellige
skytteklubber.

Goalball

Hvad er goalball?

Goalball er en international, dynamisk og intensiv hold- og boldsport for blinde og svagsynede. Goalballspillet er hurtigt, det udfordrer spillerne fysisk og mentalt og det giver sved på panden. En goalballkamp spilles på en bane, der er 9x18 meter, og hvor hele baglinjen udgør målet. Holdene befinder sig hele tiden på egen banehalvdel. Spillerne orienterer sig på banen ved hjælp af linjerne, som er tre mm høje, så man kan føle dem. Der spilles med en gummibold på størrelse med en basketball, blot tungere og med bjælder i. Spillerne kan dermed høre, hvor bolden er.

Der er tre spillere fra hvert hold på banen ad gangen. Alle spillere er både forsvars- og angrebsspillere. Formålet med spillet er, at hvert hold forsøger at score mål hos modstanderen, mens disse forsøger at forhindre dette. Man kaster bolden langs gulvet, og spillerne lytter og bruger hele deres krop til at forsvare målet med. Når eliten spiller, bliver bolden sendt afsted med en hastighed på ca. 60 til 70 km i timen. Spillernes evne til at kommunikere og samarbejde er væsentlig for oplevelsen og glæden ved spillet.

Hver spiller skal uanset eventuel synsrest bære en speciel maske, der gør, at ingen kan se noget.

Danmark har både et kvinde- og et herrelandshold, og Danmark har tidligere vundet flere medaljer ved både verdensmesterskaber, europamesterskaber og ved de Paralympiske Lege. Goalball er den eneste holdsport, der kan dyrkes af blinde og stærkt svagsynede herhjemme.



Goalball er et intensivt, hurtigt og sjovt boldspil, der spilles af børn og voksne i alle aldre.

Motion og styrke

Goalball er en meget intensiv sport, der giver god kondition, god styrke for hele kroppen og skærper din reaktionsevne og din koncentrationsevne.

Hvorfor gå til goalball?

Goalball er et intensivt, hurtigt og sjovt boldspil, der spilles af børn og voksne i alle aldre.

Du får et rigtig godt kammeratskab med dine holdkammerater og et uvurderligt netværk med andre synshandicappede, som du måske kan spejle dig i. Der er mulighed for at få et pusterum fra hverdagen, hvor du måske ofte er den, der er lidt anderledes, grundet dit synshandicap.

Hvor kan jeg gå til goalball?

P.t. har vi goalballklubber i København, Roskilde, Odense, Aarhus og Aalborg.

Links

<https://parasport.dk/idraetter/goalball/>

Golf

Hvad er golf for synshandicappede?

Golf er verden over en udbredt sport for blinde og svagsynede. Alle, der spiller golf, spiller med et handicap, nærmere betegnet et golfhandicap. Det betyder, at selv den allerbedste spiller, der ikke har noget fysisk handicap, kan tabe til en mindre god spiller. Det betyder også, at handicappede og ikke-handicappede sagtens kan spille sammen.

Blinde og svagsynede spiller med visse undtagelser efter det almindelige regelsæt for golf. For eksempel har den blinde eller svagsynede lov til at have en træner med rundt på banen, og træneren må sætte golfkøllen på jorden i den rette vinkel.

Træneren må også give råd og beskrivelser, da det eksempelvis er vigtigt for spilleren at vide, om det går op eller ned ad bakke, eller om der er 10 eller 100 m til hullet. Ved puttehullet må spilleren også anvende et såkaldt lydfyr, der med lyd angiver hullets placering.

Motion og styrke

Golf er en teknisk krævende sport, der styrker din motorik samt din orienterings- og koncentrationsevne.

Hvorfor gå til golf som synshandicappet?

Det er en social sport, der kan dyrkes med både venner, familie og kolleger i masser af frisk luft.

Hvor kan jeg gå til golf?

Find din lokale golfklub på www.parasport.dk under Idrætter.

Links:

<https://parasport.dk/idraetter/golf/>



Golf er en teknisk
krævende sport,
der styrker din
motorik samt din
orienterings- og
koncentrationsevne.

Det er en social
sport, der kan
dyrkes med både
venner, familie og
kolleger i masser af
frisk luft.

Judo

Hvad er judo?

Judo er japansk og betyder "den milde vej". Det er en moderne kampkunst, som primært praktiseres som en sport.

Judo er en kampsport, hvor det er forbudt at slå og sparke.

I judo skal man have fat i hinanden og bruge kasteteknikker for at få modstanderen ned at ligge. Derfor er judo en perfekt kampsport til synshandicappede.

Judo er med stor succes kommet med på det paralympiske program for atleter med et synshandicap.

Motion og styrke

Judo er en perfekt indgang til at få trænet reaktionsevne, korrekt faldteknik, styrke, smidighed og balance. Du kan med andre ord gennem længere tids judotræning blandt andet opnå fysisk styrke, komme i god form og styrke din balance.

Hvorfor gå til judo som synshandicappet?

Judo giver dig personlig styrke, velvære og mentalt overskud. Judo har derudover mange kvaliteter og facetter, som kan være særligt gavnlige for synshandicappede. Judo giver mulighed for at kæmpe på næsten lige vilkår med seende kammerater. I en judoklub får du et netværk af gode kammerater og bekendte, som alle deler den samme interesse.

Hvor kan jeg gå til judo?

Du finder din lokale judoklub her: <https://www.judo.dk/ny-i-judo/find-din-judoklub>

Links

Læs mere om judo: <https://www.judo.dk/ny-i-judo>

Hvorfor judo? Se og hør video: <https://www.youtube.com/watch?v=tP58P2nMBdw>



Judo giver dig
personlig styrke,
velvære og mentalt
overskud.

I en judoklub får du
et netværk af gode
kammerater og
bekendte, som alle
deler den samme
interesse.

Ridning

Hvad er ridning?

Ridning er en sportsgren, der både rummer fysiske og tekniske elementer, og som derudover har et særligt element i kraft af samarbejdet med hesten. Ud over den daglige træning er der mulighed for at deltage i konkurrencer i dressurridning. Der holdes parastævner, hvor rytterne er inddelt i forskellige klasser, så alle uanset handicap har mulighed for at deltage. I forbindelse med konkurrencer får blinde og svagsynede ryttere hjælp af enten en såkaldt råber i form af en seende ledsager eller af forskellige former for lydfyr.

Ledsagere og lydfyr angiver dels konkurrencebanens afgrænsning, og dels i hvilken retning rytteren skal ride for at gennemføre ruten korrekt.

Motion og styrke

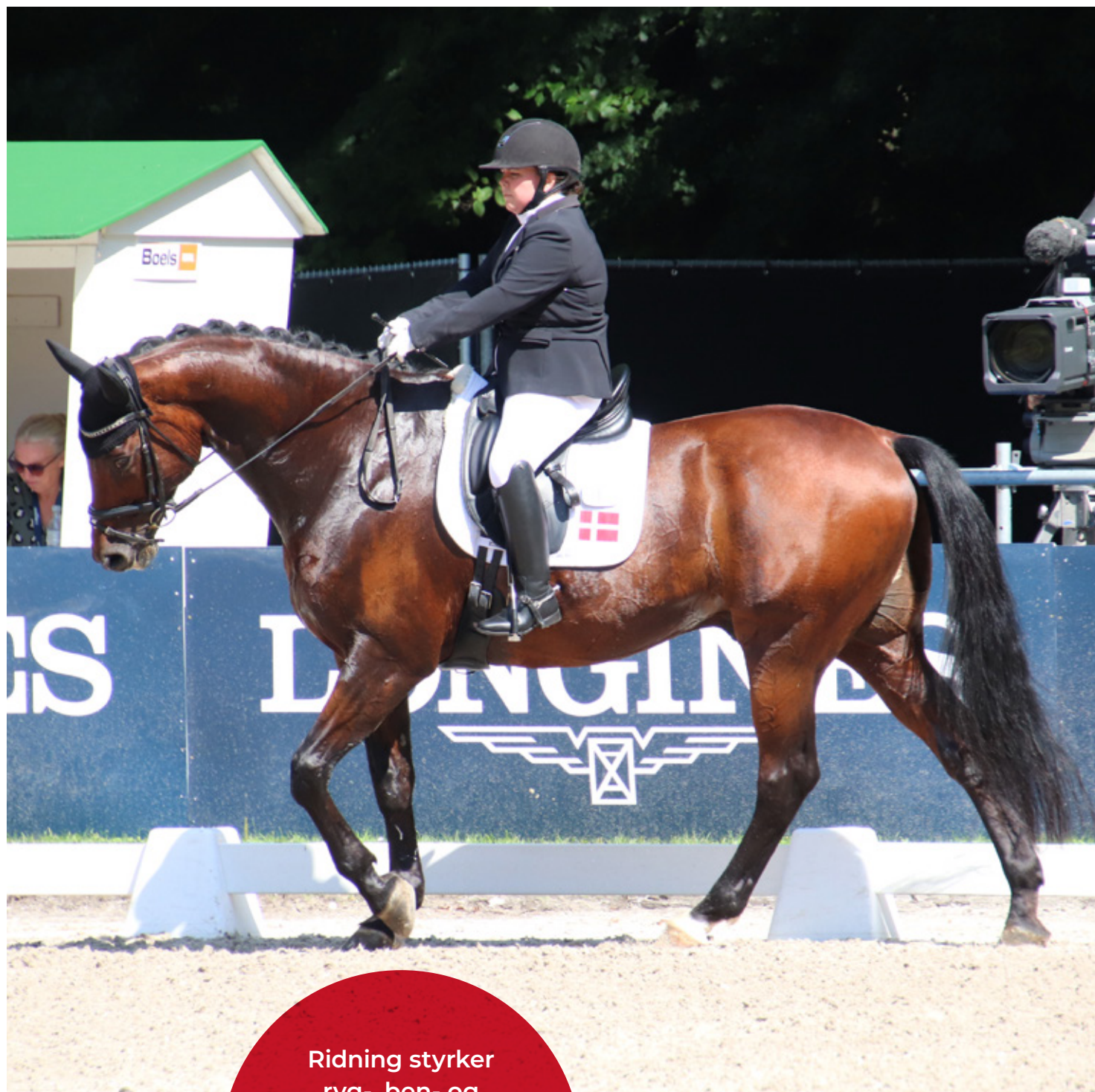
Ridning styrker ryg-, ben- og mavemuskler og forbedrer rytterens balance og koordinationsevne.

Hvorfor gå til ridning som synshandicappet?

Ridning giver samvær med de andre ryttere og naturligvis nærkontakt med hesten.

Hvor kan jeg gå til ridning?

De fleste rideklubber i Danmark tilbyder pararidning. Det foregår enten på egen hest eller på en hest, der tilhører rideklubben.



Ridning styrker
ryg-, ben- og
mavemuskler og
forbedrer rytterens
balance og
koordinationsevne.

Ridning giver
samvær med de
andre ryttere
og naturligvis
nærkontakt med
hesten.

Roning

Hvad er roning?

Roning er en gammel, hæderkronet sportsgren i Danmark – også for personer med et handicap. Sporten er så populær, at nogle klubber har ventelister for nye medlemmer. Dansk Forening for Rosport har cirka 16.000 aktive medlemmer, og foreningen er med i et internationalt samarbejde om at udbrede parasporten.

Roning er en idræt, hvor du med hele kroppen skal balancere og drive en robåd fremad.

Det er en fysisk krævende idræt, der stiller visse krav til både din fysik og din balance. For at kunne begynde til roning, skal du kunne svømme mindst 300 m. Dog er der også muligheder for roning indendørs, hvor dette ikke er et krav.

Motion og styrke

Roning træner hele kroppen, og det er tilmed en af de mest effektive former for konditionstræning. Samtidig styrker det din balance og din koordinationsevne.

Hvorfor gå til roning som synshandicappet?

Man kan sagtens blande seende samt blinde og svagsynede i samme båd. Det kræver kun én seende styrmand, for at fire roere med et synshandicap kan få en fantastisk oplevelse.

Links

<https://www.roinfo.dk/danske-roklubber.html>



Roning træner
hele kroppen,
og det er tilmed
en af de mest
effektive former for
konditionstræning.

Samtidig
styrker det din
balance og din
koordinationsevne.



Showdown er et hurtigt og teknisk spil, der styrker din koncentration og reaktionsevne.

Spillet styrker din evne til at navigere efter hørelsen, hvilket du i høj grad også kan bruge, når du eksempelvis skal orientere dig i trafikken.

Showdown

Hvad er showdown?

Showdown er et spil, som er særligt udviklet til blinde og svagsynede. Det er lidt populært sagt en blanding af bordtennis og airhockey. De to spillere står ved hver sin ende af et bord, hvor der er bander hele vejen rundt. Det gælder om at få en hård plastikbold ned i modstanderens mållomme. Der er hagl inden i bolden, så man kan høre den. De to mållommer er placeret i hver sin ende af bordet. Hver spiller har et aflangt, fladt bat, der skal bruges til at slå til bolden.

Der spilles efter internationalt godkendte regler, og der afholdes både danske og internationale stævner.

Motion og styrke

Showdown er et hurtigt og teknisk spil, der styrker din koncentration og reaktionsevne. Spillet styrker din evne til at navigere efter hørelsen, hvilket du i høj grad også kan bruge, når du eksempelvis skal orientere dig i trafikken.

Hvor kan jeg gå til showdown?

Find din lokale showdownklub her: <https://parasport.dk/klubber/klubsoegning>



Svømning

Hvad er svømning?

Svømning er en populær parasport for børn, unge og voksne og kan dyrkes af alle uanset handicap og niveau. Svømmere med et synshandicap lærer hurtigt at orientere sig i bassinet og at bevæge sig frit og trygt i vandet. Især for helt blinde svømmere kan en inddeling af bassinet med banetove dog være til stor gavn, når man skal fra den ene ende af bassinet til den anden.

Parasvømning kan dyrkes på både elite- og breddeniveau. Inden for konkurrencesvømning findes der talenthold og landshold, som deltager ved internationale stævner. Danske konkurrencesvømmere med et synshandicap har tidligere vundet et hav af medaljer ved både europa- og verdensmesterskaber samt ved de Paralympiske Lege.

Motion og styrke

Svømning er en af de former for motion, hvor næsten alle kroppens muskler er i brug. Alene det at holde sig flydende giver anledning til kalorieforbrænding. Modstanden i vandet giver en betydeligt større pulsstigning, end hvis du udførte samme bevægelser på land – så også konditionen forbedres. Du får desuden støtte af vandet, så er din balance ikke helt i top, så er vandet et rigtigt godt element at motionere i.

Hvorfor gå til svømning?

Svømning byder på unikke fællesskaber, hvor man sammen med andre kan få trænet på det niveau, man ønsker. Svømning kan give en følelse af frihed – en idræt, man kan dyrke selv.

Hvor kan jeg gå til svømning?

Svømning er en af de mest udbredte paraidrætter i Danmark, og Parasport Danmark og lokale svømmeklubber har tilbud over hele landet. Typisk er tilbuddene i paraklubberne orienteret mod bredde- og motionsvømning, mens den mere elitære konkurrencesvømning er koncentreret i almenidrættens svømmeklubber.



Svømning er en af de former for motion, hvor næsten alle kroppens muskler er i brug.

I Odense, Aarhus og København har Parasport Danmark i samarbejde med lokale svømmeklubber organiseret en række Rising Stars-hold for børn med et handicap i alderen 7-15 år. Her møder børnene dygtige parasvømmetrænere, som står for træningen. Når barnet er klar, kan man få hjælp til at blive inkluderet på et alment svømmehold i ens lokale klub. Er man svømmer på et Rising Stars-hold, er man en del af et landsdækkende svømmefællesskab. Den spæde begyndelse på en eventuel landsholdskarriere.

Links

Facebook: parasvømning: <https://parasport.dk/idraetter/svoemning/>
<https://www.svoem.org/Discipliner/Para-svoem/>

Tandemcykling

Hvad er tandemcykling?

I tandemcykling kører to personer på den samme cykel. Den forreste rytter er pilot og er seende. Som synshandicappet sidder du bagved piloten og træder også i pedalerne, når I suser afsted med vinden i kinderne.

Tandemcykling kan du dyrke med andre i klub, ligesom der er mange muligheder for at køre motionscykelløb. Her kan tandemcyklister deltage på lige fod med andre.

Tandemcykling er også en paralympisk disciplin, og der køres både på bane og på landevej.

Motion og styrke

Cykling involverer især alle de større muskelgrupper i nederste del af kroppen, ikke mindst forsiden af låret og sædemusklerne. Derfor er det god konditionstræning. Store muskler, der arbejder, kræver nemlig god betaling for det.

Hvorfor gå til tandemcykling som synshandicappet?

Det kan være en god måde at komme ud i naturen på. Vejret, vinden og landevejen er med til at gøre cykling til en dejlig udfordrende og afvekslende idræt, som du kan dyrke i lige det tempo, som passer dig.

Er du tiltrukket af muligheden for at dyrke udholdenhedssport, kan du i cykelsporten finde ligesindede, og på en tandemcykel bliver det pludselig til en holdsport.

Uanset hvad, så er tandemcykling i høj grad forbundet med socialt samvær og gode muligheder for, at synshandicappede og seende kan få sjove idrætsoplevelser sammen.

Hvor kan jeg gå til tandemcykling?

Der findes flere tandemklubber rundt om i landet. De fleste af disse hold er breddehold, der kører motionsture af forskellig længde og dyrker det sociale fællesskab. På Parasport Danmarks hjemmeside kan du finde de klubber, der tilbyder Tandem(cykling).

Hvis du er ung og gerne vil noget mere med din cykling, kan du med fordel melde dig ind i din lokale cykelklub. Vi arbejder på at få flere cykelryttere ind i klubberne rundt om i landet. Hvis du er interesseret, så kontakt Parasport Danmark, så vil vi hjælpe dig med råd og vejledning i forhold til anskaffelse af cykel og pilot.



Er dit barn mellem 10-14 år, har I mulighed for i samarbejde med en lokal cykelklub at låne en tandemracercykel til børn og unge i en periode. Det kan give dit barn mulighed for at komme ud at køre på cykel med ansvarlige jævnaldrende. Kontakt Parasport Danmark, hvis det er noget for dit barn.

Links

<https://parasport.dk/klubber/klubsoegning/?query=&sportId=20>

Andre idrætter

Der er en masse andre fritidsaktiviteter, du kan dyrke med et synshandicap. Du kan gå til spejder, stå på ski, danse og meget mere. Du kan få råd og vejledning i Dansk Blindesamfund og i Parasport Danmark, så du kan dyrke lige den idræt, du har lyst til.

Parasport Danmark vil give alle mennesker med et handicap eller et særligt behov mulighed for at dyrke idræt, bevæge sig, motionere og konkurrere i et berigende og attraktivt, socialt fællesskab.



Toppartnere



Parasport Danmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf.: 22 22 61 59
www.parasport.dk

Dansk
Blindesamfund
hjælper mennesker,
der mister synet.
Vi tilbyder kurser,
rådgivning og
netværk.



Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup Telefon
38 14 88 44 www.blind.dk