



Seit einigen Jahren ist das Wort Inklusion ein wichtiges Thema. Hier geht es darum, dass sich die Vielfalt der Gesellschaft in allen Teilbereichen widerspiegelt. Das Einbezogensein von Menschen mit Behinderung ist dabei besonders in den Fokus gerückt. Als drittgrößter Sportverband Deutschlands kann der Deutsche Tennis Bund gemeinsam mit den zahlreichen Akteuren der deutschen Tennislandschaft eine wichtige Rolle in diesem Prozess einnehmen. Mit der Artikelreihe ‚Trainingspraxis Inklusion‘ nähert sich die TennisSport in allen vier Ausgaben des Jahres 2017 diesem Thema und gibt jeweils zu einem besonderen Schwerpunkt einen kompakten Überblick sowie Impulse für die Trainings- und Vereinsarbeit: Rollstuhltennis, Blindentennis, Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung und Gehörlosentennis.

## Schwerpunkt II: Blindentennis

# Akkustik entscheidend

Auch Blinde und Sehbehinderte können Tennis spielen. Ein rasselnder Ball hilft ihnen bei der Orientierung. Unerlässlich ist zudem ein vorgegebener Startdialog vor jedem Ballwechsel.



## Geschichte

Ende der 1980er Jahre begann der blinde japanische Student Myoshi Takei mit Überlegungen zu einer Tennis-Modifikation für Blinde und Menschen mit Seheinschränkung. Schon 1990 organisierte er das erste Blindentennis-Turnier in Japan und arbeitete fortan mit einem Team von Sportlern und Trainern an der Weiterentwicklung und Verbreitung dieser Sportart. Seit 2005 wird Blindentennis auch außerhalb Japans gespielt, 2014 wurde die ‚International Blind Tennis Association‘ gegründet und im Frühjahr 2017 fand das erste internationale Blindentennisturnier in Spanien statt, an dem Spieler aus 14 Ländern antraten, unter anderem auch mit erfolgreicher Beteiligung aus Deutschland. Hierzulande wurde die Sportart erst im Mai 2016 beim ersten Deutschen Blindentennis-Workshop, initiiert durch das ‚Tennis für Alle‘-Projekt der Gold-Kraemer-Stiftung und unterstützt vom ‚Deutschen Blinden und Sehbehinderten-Verband‘, eingeführt.

In europäischen Ländern wie England, in denen Blindentennis schon seit etwa sechs Jahren gespielt wird, hat sich mittlerweile eine nationale Turnierserie etabliert. Und die Sportart ist als Behindertensport genau wie Rollstuhl- oder Gehörlosentennis offiziell in die ‚British Lawn Tennis Association‘ integriert.

## Regeln und Material

Seit der Erfindung des Blindentennis haben sich die Regeln und das Material ständig weiterentwickelt. Da die Sportart speziell auf internationaler Ebene noch relativ jung ist, ist dieser Prozess mit Sicherheit auch noch nicht abgeschlossen. Gerade der Ball birgt viel Potenzial für Innovationen. Aktuell wird mit einem Schaumstoffball gespielt, in dem sich ein mit Metallstiften gefüllter Plastik-Golfball befindet. Das erlaubt, ihn beim Aufspringen und Schlagen mittels Gehör zu orten, mindert mögliche Verletzungsrisiken und macht das Spiel etwas langsamer (siehe Abbildung 1). Als weiteres Mittel zur Orientierung werden die Feldlinien sowie die Grundlinienmitte taktil erfahrbar gemacht, zum Beispiel durch eine mit Tape überklebte Schnur. Somit und durch gezieltes Orientierungstraining können sich die Spieler eine



**Abbildung 1: Entwicklung des Blindentennisballs. Mittig sieht man einen ersten Prototypen aus Plastik mit zu wenig Sprungkraft sowie links daneben den aktuellen Schaumstoffball, gefüllt mit einem rasselnden Golfball**

genaue Repräsentation ihrer Umgebung und des Tennisplatzes aufbauen.

In so gut wie allen Blindensportarten werden die Athleten in von der ‚International Blind Sports Federation‘ und dem ‚International Paralympic Committee‘ festgelegte Klassifikationen eingeteilt. Es gelten auch im Blindentennis die drei Konkurrenzen B1 für Vollblinde sowie B2 und B3 für Teilnehmer mit Sehrestfähigkeit. Vollblinde Spieler treten im Kleinfeld an, identisch mit einem Play&Stay Red Court inklusive niedrigerem Netz, wobei der Ball jeweils drei Mal aufspringen darf (erstes Aufspringen immer innerhalb des Feldes). Um sicherzustellen, dass in dieser Konkurrenz auch alle unter gleichen Voraussetzungen antreten, tragen die Spieler eine Dunkelmaske. In den Kategorien B2 und B3 – wird im Midcourt, Play&Stay-Stufe orange, gespielt. Hier darf der Ball ebenfalls drei Mal, beziehungsweise bei den B3-Spielern, also denjenigen, mit vergleichsweise viel Sehrest, zwei Mal auftrumpfen.

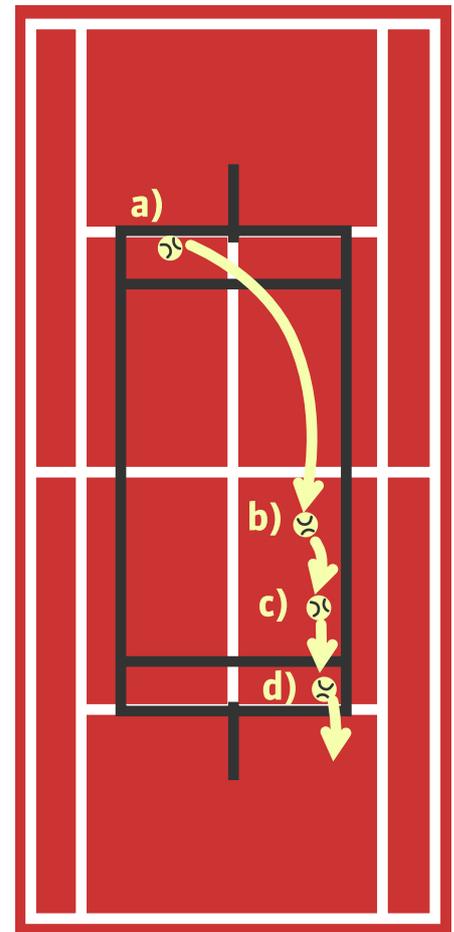
Unerlässlich ist der Startdialog, der vor jedem Ballwechsel von den Spielern gesprochen wird:

Aufschläger: „Ready?“ – Returnspieler: „Yes“ – Aufschläger: „Play“ . Somit erhält beispielsweise ein B1-Spieler insgesamt vier akustische Rückmeldungen, bevor er seinen Schlag macht (siehe Abbildungen 2 und 3):

a) Als erstes den Schlag des Gegners (aus welcher Entfernung schlägt er, steht er links oder rechts vom Spieler, schwingt er schnell oder langsam?)

b) Das erste Auftrumpfen des Balles im eigenen Feld (wurde cross oder longline geschlagen?)

c) und d) Das zweite und dritte Auftrumpfen des Balles (kommt der Ball lang oder kurz, welche Geschwindigkeit hat er?)



**Abbildung 2: Vier akustische Signale, mittels derer sich ein Blindentennisspieler zum Schlag orientiert**

## Zielgruppe

Im Jahr 2002 lebten nach Schätzungen der World Health Organisation (WHO) 164.000 Menschen mit einer Sehschärfe von fünf Prozent oder weniger und 1.066.000 weitere sehbeeinträchtigte Menschen in Deutschland. Als Sehbehindert gilt, wer auf dem besser sehenden Auge und bei bestmöglicher Korrektur, zum Beispiel durch eine Brille, weniger als 30 Prozent Sehkraft hat.

Voraussetzung für das Antreten bei einem offiziellen Blindentennis-Turnier ist die von einem zertifizierten Klassifizierer durchgeführte medizinische Einteilung in eine der drei Startklassen B1 bis B3. Ungeachtet dieser normierten Wettkampf-Kategorien ist die Teilhabe an der Sportart, im Bereich des Trainings allemal, für die große Zielgruppe der Menschen mit Einschränkung der Sehfähigkeit oder Blindheit interessant. Zu beachten ist dabei, dass nicht jeder, der als ‚blind‘ bezeichnet oder diagnostiziert wird, auch gänzlich blind ist. Durch vielfältigste medizinische Ausgangslagen entsteht hier eine besonders heterogene Klientel. Auch deshalb ist die International Blind Tennis Associ-

ation bemüht, eine B4 und B5 Konkurrenz einzurichten, um auch Sportlern die Partizipation am Blindentennis zu ermöglichen, die für die üblichen Startklassen über ‚noch zu viel‘ Sehrest verfügen. Gemessen wird die funktionale Visus-Fähigkeit in der Einheit LogMAR.

## Trainingspraxis

Nimmt man das Modell des ‚Koordinations-Anforderungs-Regler‘ von August Neumaier (2016), welches die Leistungsanforderungen motorischer Aufgabenstellungen einordnet, zur Grundlage, wird jedem Spieler und Trainer schnell bewusst werden, dass im Tennis ein Großteil der Informationsaufnahme durch den optischen Sinn geregelt wird – und genau der Wegfall dieses so essentiellen Faktors für den Tennissport macht ein Blindentennis-Training aus sportlicher und methodischer Sicht in besonderem Maße spannend. Abbildung 3 zeigt, inwiefern sich die Informationsanforderungen vom regulären Tennis zum Blindentennis drastisch verändern.

In der Vermittlung spielen die kinästhetischen Sinneswahrnehmungen der

Sportler in Verbindung mit exakten verbalen Bewegungsbeschreibungen und taktilen Anweisungen durch den Trainer eine besondere Rolle. Durch so viele unterschiedliche, zweckmäßige Reize wie möglich, ganz im Sinne einer guten Ball- und Bewegungsschule, mit vielfältiger Variation und Kombination unterschiedlicher Bälle (von denen nicht immer alle klingeln müssen), Schläger und weiterer Trainingsgeräte und Übungen, kann eine komplexe koordinative Handlungskompetenz erworben werden, die dem außergewöhnlichen Anforderungsprofil des Blindentennis entspricht.

Ein Training sollte allerdings immer 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 werden. Zu beachten ist, dass das Sehorgan auch erheblich an der Gleichgewichtskontrolle

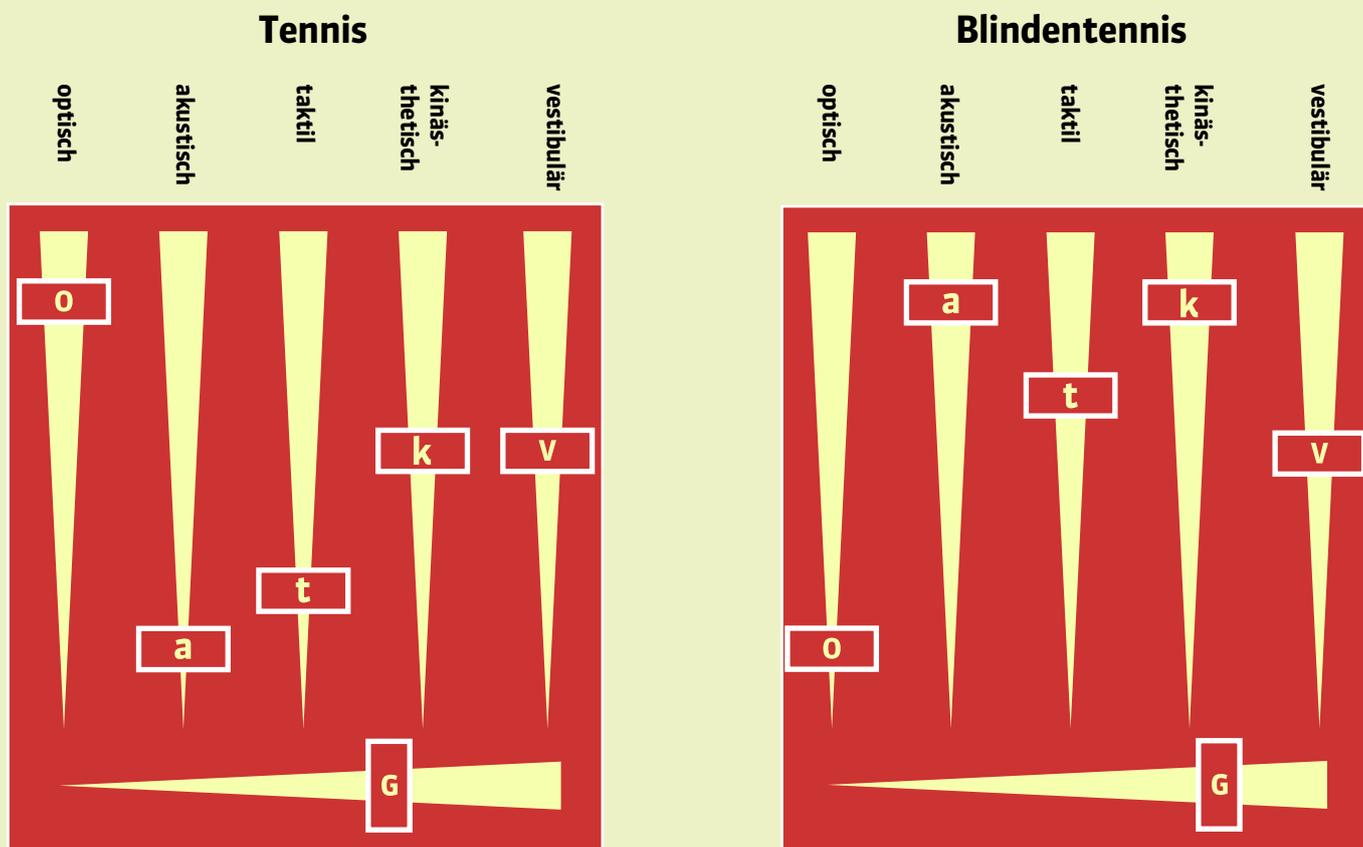


Abbildung 3: Gegenüberstellung der Informationsanforderungen von regulärem Tennis und Blindentennis (modifiziert nach Neumaier, 2016)



beteiligt ist und „regelmäßige Sportaktivität für sehgeschädigte Schülerinnen und Schüler eine Möglichkeit (ist) [...], schwierige Fertigkeiten [...] zu fördern“ (Schliermann, R. et. al., 2014), die sie in ihren Alltag transferieren können.

#### **Folgende gleichwertige Basisfertigkeiten gilt es durch permanentes Training mit Blindentennisspielern zu schulen:**

- **Orientierung im Raum:** Der Spieler muss die Fähigkeit trainieren, mittels akustischer Orientierung durch das Rasseln des Balles und mittels taktile 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 die innere Visualisierung des Umfeldes, seiner Determinanten und Variablen. ‚Tennis hören lernen‘ ist für die blinden und sehbehinderten Sportler die oberste Maxime. Ein durch gutes Training geschulter Spieler hört, ob sein Gegner den Ball langsam oder schnell, mit Topspin oder Slice schlägt.

- **Technik, Koordination und Kondition:** Neben der Schulung taktile und akustischer Fähigkeiten, ist es unerlässlich, die Technik aller Tennisschläge 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 mit vielerlei taktischen Möglichkeiten bewegt. Im Tennis der Vollblinden sind Aufschlag und Return in besonderem Maße spielentscheidend.

#### **Für jede Übungs- und Organisationsform im Training mit blinden und partiell sehenden Sportlern gelten wichtige Grundregeln:**

- **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. Eine ritualisierte Organisation der Materialien und Teilnehmer auf dem Platz, etwa mittels sich wiederholender Laufwege oder Stationen, unterstützt Trainer und Spieler bei der Arbeit.

Viele Blindensportler sind durch entsprechende Ausbildung und Mobilitätstrainings gut geschult, haben ein starkes Orientierungsgedächtnis und bewegen sich mit Stock oder Führhund sehr eigenständig. Immer wieder die wichtigsten Wege, auch neben dem Court, abzugehen und diese vor allem nicht häufig zu ändern, etwa den Trainingsplatz, führt schnell zur Selbstständigkeit der Teilnehmer.

- **Lautstärke:** Sich akustisch zu orientieren, verlangt den Spielern eine permanent hohe Konzentrationsfähigkeit ab. Das muss in der Trainingsplanung durch ausreichend Pausen berücksichtigt werden. Ein relativ geräuscharmes Umfeld kann ebenfalls zu einem ent-

spannten und erfolgreichen Training beitragen.

- **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. Wie im regulären Tennis auch, lässt sich für jeden Sportler der passende Weg zum Erfolg finden.

- **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 „mittig unten im Netz gelandet“ oder „ca. 20 cm zwischen Schläger und Ball“ sind zielführender.

#### **Trainingsimpuls Mobilität**

Eine schnelle Reaktion auf die durch den rasselnden Ball rezipierten Signale in der Ausführung genauester Beinarbeit und der Differenzierung der Körper-Schläger-Ball-Relation erfordern ein zielgerichtetes Mobilitätstraining. Dies könnte mit Anfängern wie in der folgenden Übungsreihe durchgeführt werden:

#### **Oriention & Mobility Drill**

##### **Trainingsziel:**

- Die Dimensionen des Platzes erfahren
- tennisspezifische Beinarbeit
- Später: Reaktion und Gleichgewicht

##### **Durchführung:**

- Bewegen auf den Linien, Fühlen mit Hand, Fuß (barfuß, durch den Schuh), Schläger
- Bewegen von Außenlinie zu Außenlinie, Grundlinie zu Netz.

Mit Handführung durch den Trainer, später selbstständig

- Schritte zählen und Intensität steigern von langsam Tasten → Gehen → Laufen → Rennen (vorwärts, rückwärts, Sidestep, mit Überstellschritt, Richtungswechsel usw.)
- Mit Schlagsimulation oder Schlagdurchführung auf Kommandos oder an bestimmten Positionen
- Unter Einbezug des Gleichgewichts, zum Beispiel einbeinig, auf Matten oder Seilen stehend

## Trainingsimpuls Technik

Die gängigen Grundprinzipien aus dem regulären Tennis, etwa die Bewegungsrichtung in der Hauptaktion der Schläge, bleiben im Blindentennis bestehen. Wie auch schon zuvor im Bereich Mobilitätstraining gilt, dass sich so gut wie jede Übung und Idee vom ‚guten Tennis‘ nutzbar machen und gewinnbringend modifizieren lässt.

## Groundstroke Drill

### Trainingsziel:

- Antizipation und Rhythmisierung
- Basistechnik Grundschläge

### Durchführung:

- Vom ‚stehenden‘ (zum Beispiel in einer Strumpfhose oder engem Netz hängenden Ball, damit er nach dem Schlag nicht wegrollt), zum rollenden/leicht hüpfenden, zum springenden/fliegenden Ball
- Den Ball (oder einen größeren, zum Beispiel einen Low-T-Ball) mit Vorhand und Rückhand über den Boden schwingen, mit einem Trainer oder gegen eine Wand, Distanz geduldig erweitern, später übers Netz schlagen

• Klang und Absprunghalten des Balles einschätzen beim Rollen, einmaligen, zweimaligen, dreimaligen Auftrumpfen, beim Fliegen und Schlag auf der anderen Platzhälfte

• Ball selbst anwerfen oder vom Trainer angeworfen bekommen, exakt nach einmaligem, zweimaligem, dreimaligem Auftrumpfen fangen/schlagen. Zunächst mit und später ohne Ankündigung des Trainers, ob der Ball auf die Vorhand- oder Rückhandseite, kurz oder lang kommt usw.

• Den Ball werfen/schlagen/aufschlagen in Richtung eines akustischen Signals

• Beinarbeit integrieren, zum Beispiel nach jedem Ballkontakt zurück zur markierten Grundlinienmitte, in die Bereitschaftsposition.

## Inklusionspotenzial

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 sowie den Fakt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Sehbeeinträchtigung

mit dem Alter zunimmt (Schliermann, R. et al. 2014).

Außerdem kann das Training mit regulären Tennisspielern durch eine zielgerichtete Einschränkung der Sehfähigkeit spannende neue koordinative Impulse bieten, ganz nach dem Motto: Denjenigen, die glauben, im Tennis schon alles gesehen zu haben, öffnet Blindentennis neue Sinne.

Die Gelegenheit, gemeinsam als sehender und blinder beziehungsweise partiell sehender Sportler Tennis zu spielen, bietet die Möglichkeit des häufigeren Ballauftrumpfens. So dürfte bei einem Match beispielsweise beim B2 Spieler der Ball im Midcourt bis zu drei Mal aufspringen, beim regulären Spieler im Großfeld nur einmal. Solange mit den rasselnden Blindentennisbällen gespielt wird, ist eine solche Kombination durchaus denkbar, zumindest zu Trainingszwecken oder um gemeinsame Erlebnisse bei Vereinsmeisterschaften und ähnlichen Gelegenheiten zu ermöglichen.

Einheiten und Turniere für Blindensportler innerhalb eines Tennisvereins bilden einen natürlichen Inklusionsmotor, wenn sich diese als wertgeschätzte und gleichberechtigte Clubmitglieder auf der Anlage bewegen, Tennis spielen und hören sowie an Vereinsevents und dergleichen Aktionen teilnehmen.

Durch das große Potenzial des Sports als Plattform und durch ein respektvolles und interessiertes Miteinander entsteht das Bewusstsein für ein inklusives Leben im Alltag. Diese Zukunftsentwicklung können die Akteure des Tennissports in Deutschland vom Platz, über das Vereinsleben, bis in die Gesellschaft vorantreiben und Inklusion so für alle zum Gewinn machen.



## Zu den Autoren:

Niklas Höfken leitet das ‚Tennis für Alle‘-Projekt der Gold-Kraemer-Stiftung und ist Lehrbeauftragter für das Fach Tennis an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er referiert regelmäßig zum Thema ‚Inklusion und Heterogenität in Tennistraining und -Verein‘ unter anderem im Tennisverband Mittelrhein und berät den Deutschen Tennis Bund (DTB).

niklas.hoefken@gold-kraemer-stiftung.de

Dr. Volker Anneken leitet das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport, ein An-Institut der Deutschen Sporthochschule Köln, und ist Fachgeschäftsführer der Gold-Kraemer-Stiftung.

## Literatur:

Neumaier, A. (2016), Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. 5. Auflage. Köln: Strauß Verlag.

Schliermann, R. & Anneken, V. & Abel, T. & Bungter, T. & Froböse, I. (2014), Sport von Menschen mit Behinderungen. Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder. München: Elsevier