



Sportverein gesucht? Kein Problem!

Du möchtest sportlich aktiv werden und weißt nicht wie und wo?

Über den Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e.V. kannst du dein passendes Sportangebot finden!

Wir helfen dir einen Kontakt mit Vereinen herzustellen und zu gewährleisten, dass du dort gut ankommst!

Ungehindert. Sportlich.

Sportarten

Welche Sportart interessiert dich?

Es gibt so viele verschiedene Sportarten, die auch teilweise inklusiv umsetzbar sind:

Schwimmen, Leichtathletik, Tischtennis, Bogensport, Boccia, Fußball, Kanu, Rudern, Tanzen, Sitzvolleyball, Reitsport, Judo, Segeln, Karate, Gewichtheben, Sportschießen, Rollstuhltennis, Rollstuhlbasketball, Rollstuhlfechten, Eishockey, Blindenfußball, Goalball usw.

Exemplarisch stellen wir einige Sportarten vor:

Rollstuhlsport

Para Boccia ist eine Präzisionssportart im Rollstuhl, welche gutes Geschick und ein hohes Maß an Koordination, Taktik und Konzentration erfordert. Als erster Ball wird der Jackball (Zielball) ins Feld geworfen. Ziel ist es, die eigenen Bälle näher am weißen Jackball zu platzieren als der Gegner. Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten den Ball zu platzieren: Werfen, Schießen oder Rollen über eine Rampe.

Sitzvolleyball richtet sich vor allem an Personen mit Einschränkungen am Unterkörper. In der paralympischen Variante treten je sechs Spieler oder Spielerinnen pro Mannschaft gegeneinander an. Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn sie den Ball auf den Boden im gegnerischen Feld spielt oder die gegnerische Mannschaft den Ball ins Aus schlägt.

Sport für Menschen mit Sehbeeinträchtigung

Blindenfußball ist eine Sportart für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung. Es treten je Mannschaft fünf Spieler gegeneinander an. Hierbei ist der Torwart die

einzig sehende Person. Der Ball hat Rasseln im Leder eingnäht und ist somit für die Spieler und Spielerinnen gut hörbar. Zudem gibt es die Möglichkeit der Orientierung durch einen Guide. Dieser gibt akustische Anweisungen an die Spieler und Spielerinnen zur besseren Orientierung auf dem Spielfeld.

Goalball ist eine Sportart für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung. Zwei Dreier-Teams spielen mit einem Klingelball auf zwei Tore. Abwehr- und Angriffsaktionen wechseln sich ständig ab: Es ist ein rasanter und temporeicher Sport. Aufgrund der Glocken im Ball ist es den Sportlern und Sportlerinnen möglich die Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung einzuschätzen.

Sport für Alle

Para Tischtennis ist ein Sport für alle: Die Sportart kann von Menschen mit allen Behinderungsarten ausgeübt werden. Es gibt die Möglichkeit des Ausübens im Einzel oder im Team. Die paralympische Sportart hat bis auf kleine Ausnahmen ein identisches Regelwerk mit der olympischen Variante.

Im **Para Schwimmen** treten Sportler und Sportlerinnen mit nahezu allen Behinderungsarten an. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist es möglich, den Sport unabhängig von der Schwere der Behinderung und in der Regel ohne Hilfsmittel auszuüben.

Para Leichtathletik wird aufgrund der zahlreichen und vielfältigen Disziplinen von Sportlern und Sportlerinnen mit unterschiedlichen Behinderungen ausgeübt. In der Para Leichtathletik unterscheidet man ebenso wie im olympischen Sport zwischen den Lauf- und Sprungwettbewerben (Track Events) sowie den technischen Disziplinen (Field Events).

Wenn Sie sich für den Sport in einem Berliner Verein interessieren, gehen Sie bitte auf unsere Seite:

www.bsberlin.de/verein-gesucht

oder stöbern Sie in unserer Sportabzeichen-Datenbank:
www.bsberlin.de/switch/angebote-breitensport



[Kontaktformular](#)



[Angebots-Datenbank](#)

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e.V.
Hanns-Braun-Strasse/Kursistenflügel
14053 Berlin
info@bsberlin.de
www.bsberlin.de