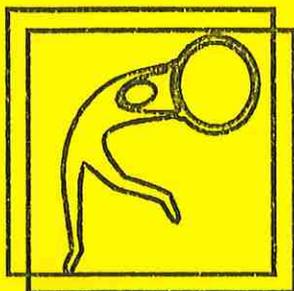


Unter einem Dach

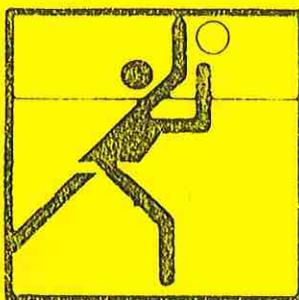
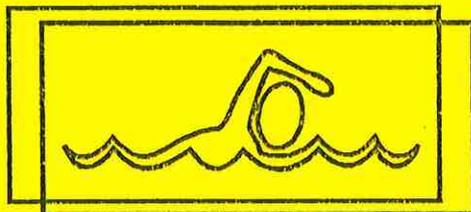
30 JAHRE BEHINDERTENSSPORT

als

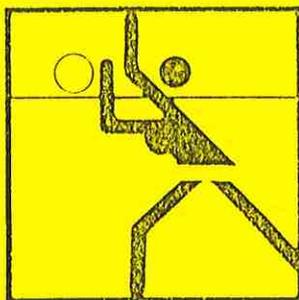
Freizeit-u. Breitensport, Rehabilitationssport, Wettkampf-u. Leistungssport



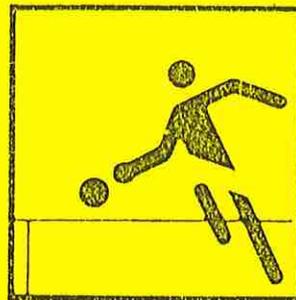
Schwimmen
Wassergymnastik, Gymnastik



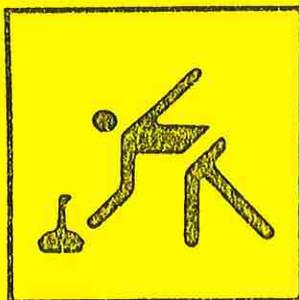
Faustball



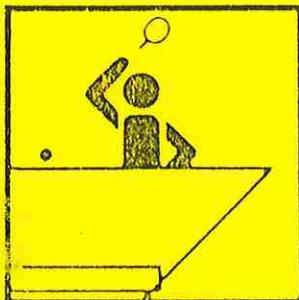
Flugball



Prellball



Bosseln

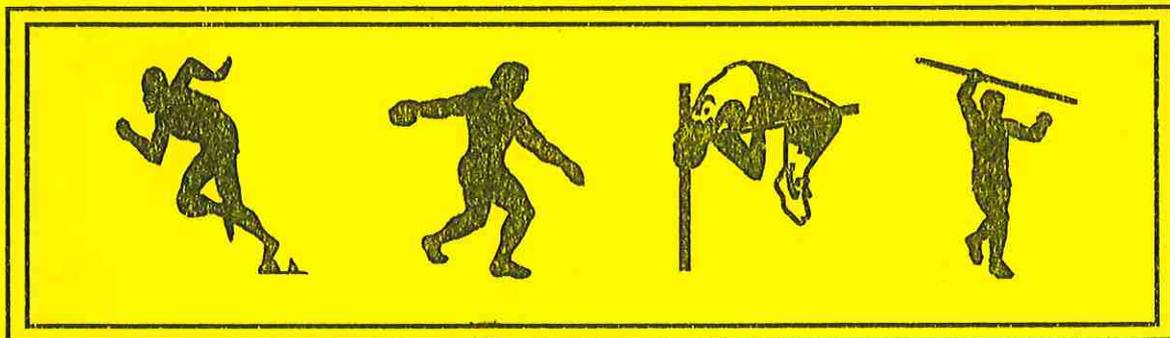


Tischtennis



Kegeln

Leichtathletik



1965 - 1995
30 Jahre BSG Kaiserau e.V.





1965 - 1995



Grußworte des Vorsitzenden

Meine Damen und Herren,
Liebe Gäste,
Liebe Sportlerinnen und Sportler.



Die Behinderten-Gemeinschaft Kaiserau besteht nun 30 Jahre.
Sie wurde am 26. März 1965 vom Versorgungsamt Soest anerkannt.
Man nannte sich im Jahre 1965 Versehrten-Sportgemeinschaft Kaiserau.

Der Name "Versehrt" ist zurückzuführen auf die Kameraden, die aus dem letzten Krieg eine Kriegsverletzung während des Krieges davongetragen haben.

Vor der Gründung im Jahre 1963 hatten sich einige Versehrten-Kameraden und Kriegerwitwen aus Methler-Kaiserau zusammengefunden und den Entschluß gefaßt, sich der Versehrten-Gemeinschaft Weddinghofen-Bergkamen anzuschließen, da dort eine Versehrtengruppe bestand.

In Methler-Kaiserau gab es damals noch keine Sporthalle und auch kein Lehrschwimmbecken.

Der Gedanke der Sportkameraden war, auch in Methler-Kaiserau eine solche Gruppe ins Leben zu rufen.



1965 - 1995

Schon bald meldeten sich

Alfons Goeke
Karl-Heinz Hillmann
und Ludwig Kümpel

beim Verehrten-Sportverband N.R.W in Düsseldorf an, um eine Ausbildung als Übungsleiter zu machen, denn eine Gründung ohne Übungsleiter war nicht möglich.

Den Übungsleiterschein haben alle drei in der Sportschule Wuppertal unter der Leitung von Herrn Professor Paulus bestanden.

Während dieser Ausbildung waren alle drei noch Mitglieder des VSG Weddinghofen-Bergkamen.

Im Jahre 1965 war es dann soweit.

Die Turnhalle im Haus der Jugend war fertiggestellt und die Kameraden

Rudi Behrendt
Egon Erdmann
Günter Göttker
Ilse Göttker
Karl-Heinz Hillmann
Eleonore Hillmann
Erwin Holzhauer
Ludwig Kümpel



1965 - 1995



Herbert Martin
Johanna Martin
Willi Schelkmann
und Herbert Wiese

sowie die Kriegerwitwen
Grete Henkel
Marta Kumm
und Ilse Prein

gründeten die VSG Kaiserau.

Im gleichen Jahr kamen

Kurt Chytralla
und Horst Lammek

noch hinzu.

Von den Gründern gehören heute noch fast alle der BSG Kaiserau an, bis
auf

Ilse Prein
Herbert Wiese

Leider inzwischen verstorben sind
Alfons Goeke
und Willi Schelkmann



1965 - 1995



Die drei frischgebackenen Übungsleiter konnten mit ihrer Arbeit beginnen.

Zum Schwimmen fuhren alle noch mit dem PKW nach Weddinghofen-Bergkamen.

Anfang 1966 war dann das Lehrschwimmbecken in der neuen Jahnschule fertiggestellt, und von da an konnte der gesamte Sport in Methler-Kaiserau durchgeführt werden.

Ein Vorstand wurde gewählt.

1. Vorsitzender	:	Karl-Heinz Hillmann
2. Vorsitzender	:	Egon Erdmann
Geschäftsführer	:	Karl-Heinz Hillmann
1. Kassierer	:	Ludwig Kümpel
Kassenprüfer	:	Günter Göttker
Sportwart	:	Alfons Goeke
Ärzte	:	Dr. Emil Specht Dr. Paul Lösse

Ende 1965 waren die Mitgliederzahl auf 68 angewachsen.



1965 - 1995



In dieser Zeit wurden auch Unfallgeschädigte, beispielsweise

Zivilgeschädigte und dessen Frauen

als passive Mitglieder aufgenommen.

Im Oktober 1968 wurde eine Versehrten-Kindergruppe gegründet, wobei die Gruppe 52 Mitglieder zählte.

Ich muß aber sagen, daß diese Gruppe leider nur noch aus einigen Kindern besteht.

In den ersten Jahren wurde mit einer guten Gymnastik begonnen, dann wurde

Tisch-Tennis

Faustball

Prellball

in der Turnhalle "Haus der Jugend" absolviert.

Leichtathletik fand

jeden Mittwoch von 19,00 Uhr bis 20,30 Uhr

und Sonntags im Sommer von 10,00 Uhr bis 12,00 Uhr

auf dem Sportplatz an der Jahnstraße statt.



1965 - 1995



Die meisten Kameraden, die am Mittwoch und Sonntag ins Stadion kamen wollten sich vorbereiten um das Sportabzeichen zu erringen.

In den nachfolgenden Jahren wurden die Sportarten erweitert und wir spielten außer

Tisch-Tennis

Faustball

Prellball

noch

Fußballtennis
und Sitzball.

Danach kamen die Sportarten

Bosseln
und Flugball

hinzu, wobei Flugball das Aushängeschild der BSG Kaiserau wurde.

Da die Flugball-Frauen 13mal in Folge Deutscher Meister wurden, sind sie somit in ganz Deutschland bekannt.

Alle Damen bis auf die, die später zu uns kamen, sind mit der Silbermedaille für den Behindertensport durch den Bundespräsidenten Dr. Richard von Weizsäcker sowie den Innenministern Friedrich Zimmermann und Dr. Wolfgang Schäuble ausgezeichnet worden.



1965 - 1995



Vor zwei Jahren haben wir eine Gefäß-Gruppe neu ins Leben gerufen.
Diese Gruppe ist zur Zeit auf 20 aktive Mitglieder angestiegen.
Die Gruppe wird betreut von

**Herrn Dr. Jahnsen
und Frau Beate Bartmann.**

Frau Beate Bartmann ist ausgebildete Dozentin für Gefäß-Erkrankungen.
Das gleiche gilt für die Gymnastik-Gruppe mit Wirbelsäulen-
Erkrankungen, wobei die Leitung und Betreuung von

**Herrn Dr. Reichel
und Frau Claudia Theymann**

übernommen wurde.

Frau Theymann ist ausgebildete Dozentin und hat Behinderten-Sport an
der Hochschule Köln studiert.

An dieser Stelle sei es mir gestattet, mich im Namen des

gesamten Vorstandes

bei Rat und der Verwaltung

sowie Schul- und Sportamt der Stadt Kamen

für die ständige Bereitstellung

der Sporthallen



1965 - 1995

Schwimmbecken
und Außenanlagen
recht herzlich zu bedanken.

In diesen Dank möchte ich auch die Leitung, an der Spitze

Herrn Roszak mit seinen Damen und Herren

der Sportschule Kaiserau einschließen, die uns ebenfalls die Anlagen zu Trainingszwecken zur Verfügung stellen.

Ich möchte mich aber auch recht herzlich bei allen Sportlerinnen und Sportlern für ihren fairen Einsatz auf dem Sportboden bedanken.

Zuletzt, aber ebenso herzlich wie zuvor, möchte ich mich bei allen

Helferinnen und Helfern

sowie bei allen Übungsleitern

für ihr vorbildliches Verhalten im Verein nochmals bedanken.

Ohne ihren Einsatz wäre es garnicht möglich gewesen einen so großen Verein mit so vielen Aktivitäten zu führen.

In Zukunft machen wir weiter Behinderten-Sport,
sorgen weiter für körperliche Gesundheit
und geistige Beweglichkeit



1965 - 1995



im Bereich des Breiten- und Rehabilitations-Sports.

Auch im Leistungssport bieten wir den Behinderten-Sportlern alle Möglichkeiten zur Entfaltung ihrer individuellen Fähigkeiten und persönlichen Interessen.

Der Behinderten-Sportler braucht auch seine Selbstbestätigung durch sportliche Aktivitäten.

Er gewinnt dadurch immer wieder neuen Mut zu sich selbst und die Kraft, nicht aufzugeben.

In diesem Sinne

Herr Bürgermeister,
verehrte Ehrengäste
Sportlerinnen und Sportler

ein herzliches "Glück-Auf".

W. J. J. J.



1965 - 1995



Der Vorstand im Jubiläumsjahr



Wilhelm Hanebeck
1. Vorsitzender



Günter Weidner
2. Vorsitzender



Rudi Thomas
Geschäftsführer



Walter Lublow
Schriftführer



Renate Ludmann
Kassiererin

VORSTANDSARBEIT:

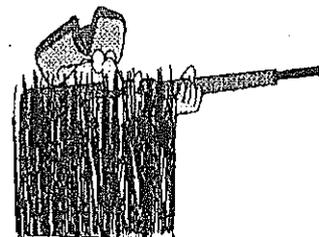


Mehr als zwei Hände wären
angebracht!



Ständig Sitzungen!

und als Dank:



"Heckenschützen", die alles
besser wissen, intolerant jeden
Fehler suchen und destruktiv
kritisieren.

EHRENAMTLICHE ARBEIT !

Nur kein Ehrenamt.....

Willst Du froh und glücklich leben laß kein Ehrenamt Dir geben. Wills't Du nicht zu früh ins Grab, lehne jedes Amt glatt ab!

So ein Amt bringt niemals Ehre, denn der Klatschsucht scharfe Schere schneidet boshaft Dir - schnipp, - schnapp- Deine Ehre einfach ab!

Viele Mühen, Sorgen, Plagen, viel Ärger muß Du tragen, gibst viel Geld aus, opferst Zeit- und der Lohn?

Undankbarkeit!

Selbst Dein Ruf geht Dir verloren, wirst beschmutzt vor Tür und Toren, und es macht ihn oberfaul jedes ungewaschene Maul!

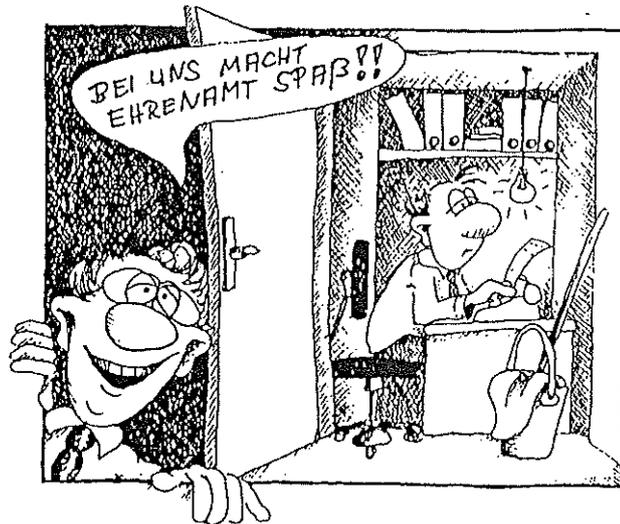
Ohne Amt lebst Du so friedlich und so ruhig und gemütlich, Du sparst Kraft und Geld und Zeit, wirst geachtet weit und breit!

Darum rat ich Dir im Treuen: Willst Du Weib und Kind erfreuen, soll dein Kopf dir nicht mehr brummen, laß das Amt doch andern Dummen.

Diese oder ähnliche Überlegungen stellen viele Mitglieder an, wenn es darum geht Verantwortung in seinem Verein zu übernehmen; sprich: "EHRENAMTLICH TÄTIG ZU WERDEN."

Denken wir auch so? In anderen Bereichen des Lebens vielleicht?

Dann sollten wir uns nicht wundern, wenn diese Einstellung übertragen wird. Daraus läßt sich folgender Dreisatz ableiten:



- Ohne Geld keine hochwertige Leistung.
- Ehrenamtliche Leistung wird nicht bezahlt.
- Also: Ehrenamtlich Tätigkeit ist keine hochwertige Leistung, denn würde sie ja etwas kosten.

Eines steht aber auch fest: Ohne Ehrenamt läuft im Sport gar nichts. Früher war ehrenamtliche Tätigkeit die Regel. Heute bluten die Vorstände aus. Sie bekommen keinen Nachwuchs mehr.

Ein bekannter Spruch lautet: Was nichts kostet, ist auch nichts!

Das diese formallogische Ableitung falsch sein muß, spüren wir alle. Aber wo liegt der Fehlschluß?

Diese und noch andere Fragen sollte deshalb jeder für sich beantworten, wenn sein Verein an ihn herantritt und um seine Mitarbeit bittet.

Aus unserem Sprachschatz sollten die Sprüche wie:

- habe keine Zeit,
- mache ja schon genug im oder für den Verein und
- habe ich das überhaupt nötig? schnellstens gelöscht werden.

Vielmehr sollte der Ausspruch :

"BEI UNS MACHT EHRENAMT SPASS" stehen.

**Auch für Dich?
Schau doch mal rein!
Mach mit im Behinderten-Sport!**



**BSG
Kaiserau e.V.**



1965 - 1995



Faustball

I. Spielgedanke

Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch eine Linie und in 2 m Höhe durch ein zweifarbiges Band (Leine) in zwei Felder geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften mit je 5 Spielern einander gegenüber.

Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den ihr über das Band (Leine) zugespielten Ball mit der Faust oder dem Arm wieder zurückzuspielen und zwar so lange, bis ein Fehler den Spielgang beendet. Dabei ist es das Ziel beider Mannschaften, den Ball so über das Band (Leine) zu schlagen, daß dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird.

Jeder Fehler der einen Mannschaft wird der anderen als Vorteil angerechnet. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat.

II. Mannschaftszusammensetzung

Mannschaftsgesamtpunktzahl: gemäß gültiger DBS-Tabelle

Zur Mannschaft gehören 5 Spieler. Die Summe der Punktzahlen der Spieler darf diese vorgeschriebene Gesamtpunktzahl nicht überschreiten.

Verlust oder Teilverlust der Beine müssen durch Prothesen ausgeglichen werden. Orthesen/Stützapparate müssen ebenfalls getragen werden. Mixed-Mannschaften sind erlaubt.

III. Spielregeln

Regel 1: Spielfeld

- 1.1 Spielfeldzeichnung siehe Inhaltsverzeichnis
- 1.2 Das Spielfeld ist ein Rechteck von 40 m Länge und 20 m Breite. Der Boden muß möglichst waagrecht und eben sein.
- 1.3 Es wird durch eine Mittellinie in 2 Felder geteilt. Gleichlaufend zur Mittellinie wird 3 m davon entfernt in jedem Feld eine Angabelinie gezeichnet.
- 1.4 Grenz-(Grund- und Seitenlinien), Mittel- und Angabelinien sind auf dem Boden deutlich sichtbar zu markieren. Die Grenzlinien gehören zum Spielfeld, die Mittellinie zu beiden Feldern gemeinsam. Die Linien sollen 3 bis 5 cm breit sein. Ein Ball, der diese Linien berührt ist im Spielfeld.
- 1.5 Gleichlaufend über der Mittellinie befindet sich eine 3 bis 5 mm starke Rundleine oder ein bis zu 5 cm breites, zweifarbiges Band, dessen Oberkante in 2 m Höhe vom Spielfeldboden verläuft. Es soll über zwei

in den Schnittpunkten von Mittel- und Seitenlinien stehenden Pfosten straff gespannt sein. Stehen diese Pfosten außerhalb der Schnittpunkte, so sind die Schnittpunkte durch Markierungsstreifen von 25 cm Länge kenntlich zu machen.

- 1.6 Zuschauer, benachbarte Spielfelder und Hindernisse müssen soweit von den Begrenzungslinien entfernt sein, daß die Spieler nicht behindert werden.

Regel 2: Ball und Wahl

- 2.1 Der Ball soll ein Faustball mit einer weichen Hülle sein. Er muß gleichmäßig rund und straff aufgepumpt sein.
- 2.2 Der DBS kann bestimmen, welche Balltypen zugelassen sind.
- 2.3 Für Wettspiele kann jede Mannschaft einen spielfähigen Ball stellen. Legt eine Mannschaft bei Spielbeginn keinen Ball auf, so hat sie die Ballwahl für das ganze Spiel verwirkt.
- 2.4 Der Schiedsrichter entscheidet, ob der Ball den Anforderungen entspricht. Er kann abweichend von Ziffer 2.3 den Ball bestimmen.
- 2.5 Vor Spielbeginn werden „Spielfeldseite und Ball“ oder „erste Angabe“ ausgelost, wobei der Gewinner eines von beiden wählen kann. Nach der Halbzeit wechseln „Spielfeldseite und Ball“ und „erste Angabe“. Auf einen Ballwechsel für die 2. Halbzeit kann verzichtet werden, wenn beide Mannschaften einverstanden sind.

Regel 3: Mannschaft

- 3.1 Jede Mannschaft muß mit 5 Spielern antreten. Diese Zahl darf während der gesamten Spielzeit weder unter- noch überschritten werden. Mannschaften, die bei Spielbeginn nicht oder nicht komplett antreten, verlieren das Spiel.
- 3.2 Die Zahl der Auswechselspieler entspricht der unter 3.1 angegebenen Spielerzahl. Sie müssen in der Mannschaftsmeldung und auf dem Spielprotokoll aufgeführt werden. Nicht aufgeführte Spieler können nicht eingesetzt werden.
- 3.3 Vor Spielbeginn sind durch den Mannschaftsführer die in diesem Spiel zum Einsatz kommenden Spieler auf dem Spielprotokoll anzukreuzen.
- 3.4 In jedem Spiel können 2 Spieler einer Mannschaft ausgewechselt werden. Sie müssen zu den unter 3.2 genannten Auswechselspielern gehören.



Faustball

- 5.5 Das Spielen des Balles ins Gegenfeld mit Handschuhen, Handbandagen, Armprothesen oder sonstigen Hilfsmitteln (z.B. Manschetten) gilt als Fehler. Das Tragen einer 5 cm breiten Textilbandage zum Schutz des Handgelenkes ist erlaubt.

Regel 6: Spielgang

- 6.1 Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauffolgenden Fehler. Nach jedem Fehler wird der Ball von der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat, neu angegeben.
- 6.2 Nur der während eines Spielganges gemachte Fehler zählt. Der Spielgang endet mit diesem Fehler.
- 6.3 Das Band (Leine) innerhalb der Seitenlinien, die Markierungsstreifen oder die im Schnittpunkt stehenden Pfosten dürfen während eines Spielganges weder von den Spielern noch vom Ball berührt werden.
- 6.4 Berührungen der Befestigungen/Verankerungen oder eines außerhalb der Schnittpunkte stehenden Pfostens durch einen Spieler gelten nicht als Fehler.
- 6.5 Jeder Ball, der während eines Spielganges außerhalb des Spielfeldes zu Boden fällt, bringt der Mannschaft einen Fehler, die ihn zuletzt berührt hat.
- 6.6 Grundloses Verweilen von Spielern während eines Spielganges im Gegenfeld zählt als Fehler.

Regel 7: Angabe

- 7.1 Zur Angabe wird der Ball von der Hand des angegebenden Spielers sichtbar abgeworfen und unmittelbar mit der Faust oder dem Arm innerhalb der Seitenlinien/Markierungsstreifen über das Band (Leine) geschlagen. Die Angabe kann von jedem Spieler durchgeführt werden.
- 7.2 Die Angabe kann aus dem Stehen, Gehen, Laufen oder Springen ausgeführt werden.
- 7.2.1 Laufen und Springen sind jedoch nur zulässig, wenn die erste Bodenberührung nach der Angabe vor der Angabelinie erfolgt.
- 7.3 Die Angabe ist gültig, wenn der Ball den Boden im Gegenfeld oder innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes einen Spieler berührt.
- 7.4 Im Augenblick des Angebens:
- 7.4.1 darf sich kein Spieler der angegebenden Mannschaft im Gegenfeld befinden;

- 3.5 Ein Auswechseln ist nur bei eigener Angabe oder in der Halbzeit möglich. Wiederholter Wechsel zwischen Spielern und Auswechselspielern ist erlaubt.

- 3.6 Wenn ein Spieler wegen Verletzung ausscheiden muß oder vom Spiel ausgeschlossen worden ist, ist der Spielerwechsel sofort nach dem Ausscheiden oder Ausschuß vorzunehmen. Hierbei ist die Regel 3.7 und 3.8 zu beachten. Ausgeschlossene Spieler dürfen im selben Spiel nicht mehr eingesetzt werden.

- 3.7 Jeder Spielerwechsel ist erst dann möglich, wenn er vom Protokollführer angeschrieben und dem Schiedsrichter deutlich angezeigt wurde. Regelwidriges Auswechseln wird als Fehler gewertet.

- 3.8 Die Mannschaftspunktzahl darf auch nach dem Spielwechsel nicht überschritten werden.

- 3.9 Verstöße gegen die Regel 3.1 bis 3.4 sowie 3.6 und 3.8 führen zum Abbruch des Spiels (Wertung siehe 9.3).

Regel 4: Spielzeit

- 4.1 Die reguläre Spielzeit besteht aus 2 Halbzeiten von je 10 Minuten Dauer. Die durch Unterbrechungen verlorene Zeit muß in der Halbzeit nachgespielt werden, in der das Spiel unterbrochen war.

- 4.2 Bei Spielen nach dem K.o.-System erfolgt nach unentschiedenem Ausgang eine Verlängerung von 2 x 5 Minuten. Die Verlängerung schließt unter Beachtung der Regel 2.5 ohne Pause an. Endet auch diese Verlängerung unentschieden, wird, wieder unter Beachtung der Regel 2.5, bis zu einer Differenz von zwei Treffern weitergespielt.

- 4.3 Die Spielzeit von Entscheidungsspielen entspricht der regulären Spielzeit.

Regel 5: Schlag

- 5.1 Unter Schlag ist jede kurzzeitige Berührung des Balles mit der Faust oder dem Arm zu verstehen. Der Ball darf nicht geschoben werden.

- 5.2 Der Ball darf von dem Spieler nur einmal mit der Faust oder dem Arm berührt werden.

- 5.3 Beim Schlag mit der Faust muß diese fest geschlossen sein, d.h., die Fingerkuppen müssen den Handteller berühren, der Daumen ist angelegt. Beim Schlag mit dem Arm kann die Hand geöffnet sein.

- 5.4 Spieler, die infolge ihrer Behinderung die Faust nicht schließen können, melden dies dem Schiedsrichter vor Spielbeginn. Eine Eintragung im Sportgesundheitspaß ist erforderlich.



1965 - 1995



Faustball

- 7.4.2 darf der Angebende nur innerhalb des Feldes vor der Angabelinie stehen;
- 7.4.3 darf der Angebende ein Bein in der Luft über die Angabe- oder Seitenlinie spreizen.
- 7.5 Wird bei der Angabe der in der Luft befindliche Ball nicht getroffen oder wieder aufgefangen oder fällt er ohne Schlag zu Boden, gilt dies als Fehler.
- 7.6 Eine verzögerte Angabe führt zum Fehler.
Diese Verzögerung ist gegeben:
- 7.6.1 wenn sich der Ball im Spielfeld der angehenden Mannschaft befindet und die Angabe nicht binnen 5 Sekunden begonnen wird;
- 7.6.2 wenn sich der Ball im Spielfeld der Gegenmannschaft befindet und diese den Ball nicht innerhalb von 5 Sekunden der zur Angabe berechtigten Mannschaft übergibt.
- 7.7 Gibt eine zur Angabe nicht berechnete Mannschaft den Ball an, zählt dies als Fehler.
- Regel 8: Zuspiel und Rückschlag
- 8.1 Der vom Gegner kommende Ball kann nach Überfliegen des Bandes (Leine) frei aus der Luft angenommen und zu- oder zurückgespielt oder nach dem Aufspringen im eigenen Feld zugespielt oder zurückgeschlagen werden. Der Ball muß spätestens mit dem dritten Schlag frei über das Band (Leine) ins Gegenfeld gelangen.
- 8.2 Der Ball darf in jedem Feld
- 8.2.1 nur einmal von demselben Spieler berührt werden;
- 8.2.2 dreimal insgesamt geschlagen werden;
- 8.2.3 nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren.
- 8.3 Schlagen zwei Spieler einer Mannschaft gleichzeitig den Ball, so gilt dies als zwei Schläge.
- 8.4 Zum Rückschlag ist eine Mannschaft berechnigt, wenn der aus dem Gegenfeld geschlagene Ball mit seiner Mitte das Band (Leine) gültig überfliegen hat.
- 8.5 Der Ball ist gültig zurückgeschlagen, wenn er zwischen den Seitenlinien/Markierungstreifen frei über das Band (Leine) hinweggeschlagen wird und innerhalb des Gegenfeldes den Boden oder innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes einen Spieler berührt.
- 8.6 Ein unter dem Band (Leine) durch Schlag unmittelbar in den Luftraum des Gegenfeldes geschlagener Ball gilt im Zeitpunkt des Unterschreitens des Bandes (Leine) als Fehler.
- 8.7 Ein Ball, der vom Boden weggesprungen und ohne Berührung eines schlagberechtigten Spielers unter oder über das Band (Leine) ins Gegenfeld gelangt, darf von den Gegenspielern nicht aktiv berührt werden, bevor er in deren Feld zu Boden gefallen ist.
- 8.8 Das Schlagen im Gegenfeld über das Band (Leine) hinweg ist erlaubt. Das Zurückspielen des Balles über das Band (Leine) ins Eigenfeld ist ein Fehler. Ein Zurückspielen des Balles unter dem Band (Leine) ist erlaubt, wenn der Ball vom Boden des Eigenfeldes unter dem Band (Leine) durchgesprungen und den Boden des Gegenfeldes noch nicht berührt hat.
- 8.9 Treffen je ein Spieler beider Mannschaften gleichzeitig den Ball über dem Band/Leine (Preßschlag) und fällt der Ball danach in das Band (Leine) oder außerhalb des Spielfeldes auf den Boden, so gilt das nicht als Fehler. Die letzte Angabe wird wiederholt. Fällt er nach dem Preßschlag, ohne das Band (Leine) zu berühren in ein Feld, so stehen der betreffenden Mannschaft wieder 3 Schläge zu.
- 8.10 ist der Ball beim Versuch, ihn zuzuspielen oder zurückzuspielen, über die Seiten- oder Grundlinien des Eigenfeldes geflogen, so darf er weitergespielt werden, solange er den Boden nicht berührt hat. Der Ball kann sowohl einem Mitspieler zugespielt, als auch unmittelbar über das Band (Leine) jedoch innerhalb der Markierungstreifen, geschlagen werden.
- 8.11 Wird ein Spieler durch einen Gegenspieler behindert, so bringt das der benachteiligten Mannschaft einen Vorteil.
- 8.12 Wird ein Spieler oder ein Spielgang durch Zuschauer oder ein anderes Hindernis innerhalb des Spielfeldes oder des Auslaufes behindert, so gilt das nicht als Fehler. Die letzte Angabe wird wiederholt.
- 8.13 Tritt eine Behinderung durch eigene Mitspieler, Auswechselspieler oder Betreuer ein, so zählt das als Fehler der eigenen Mannschaft.
- Regel 9: Wertung
- 9.1 Jeder Fehler einer Mannschaft wird der anderen Mannschaft als Treffer angerechnet und sichtbar angezeigt.
- 9.2 Gewonnen hat die Mannschaft, die nach der regulären Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat. Treffergleichheit bedeutet unentschiedenes Spiel.

Faustball

- 9.3 Bei Abbruch eines Spiels gilt das Spiel für diejenige Mannschaft als verloren, die den Abbruch verursacht hat. Es wird mit 10 : 20 Treffern gewertet. Diese Wertung gilt auch bei der Annullierung eines Spiels.
- 9.4 Punktwertung bei Gruppenspielen, siehe **Regel 8 Wertung und Platzfolge der DBS-Turnierordnung.**

Regel 10: Schiedsrichter

- 10.1 Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, den 3 Linienrichter, ein Protokollführer, ein Anschreiber und ein Zeitnehmer unterstützen.
- 10.2 Der Schiedsrichter überzeugt sich vor dem Spiel von dem regelgerechten Zustand des Spielfeldes, der Bälle sowie der Spielkleidung. Er lost mit den Mannschaftsführern die Spielseite und die Angabe aus, sorgt für die richtige Anzeige und Zeitnahme und bestätigt nach dem Spiel mit seiner Unterschrift die Richtigkeit des Spielprotokolls/-berichts.
- 10.3 Der Schiedsrichter eröffnet und schließt das Spiel und hat das Recht, es zu unterbrechen oder abzubrechen. Beginn und Ende der Halbzeit, Spielunterbrechungen und Vorteile werden von ihm durch Pfiff oder Zuruf angezeigt. Das Ende der Halbzeit ist durch Auszählen der letzten 5 Spielsekunden anzuzeigen. Bei gleichzeitigem Spiel auf mehreren Spielfeldern kann die Zeitnahme zentral erfolgen. Der Schiedsrichter bleibt jedoch für sein Spiel verantwortlich.
- 10.4 Der Schiedsrichter wacht über die Einhaltung der Spielregeln und entscheidet alle Fragen selbstständig. Seine Regelentscheidungen sind unanfechtbar.
- 10.5 Jeden Treffer gibt er mit dem laufenden Spielstand bekannt.
- 10.6 Der Schiedsrichter hat die Pflicht, einen Spieler wegen ungehörigen Benehmens oder unfairen Spiels zu verwarnen oder auszuschließen.
- 10.7 Der Schiedsrichter hält sich während eines Spielganges außerhalb des Spielfeldes an der Seitenlinie in der Nähe des Bandes (Leine) auf und stellt sich so, daß er die Linienrichter und Anzeiger kontrollieren kann. Trifft ein Ball den Schiedsrichter im Spielfeld, so wird die letzte Angabe wiederholt. Trifft er ihn außerhalb des Spielfeldes, so gilt das als Fehler für die Mannschaft, die den Ball zuletzt berührt hat.
- 10.8 Die Linienrichter unterstützen von den in der Zeichnung aufgeführten Punkten aus den Schiedsrichter in der Überwachung der Spielregeln durch Fahnenzeichen und Zuruf. Sie haben kein Recht, unmittelbar zu entscheiden.
- 10.9 Anzeiger und Protokollführer sind verantwortlich für das Anschreiben und Anzeigen der Treffer sowie das Überwachen und Anschreiben des Spielerwechsels. Das Trefferergebnis und die Mannschaftszusammensetzung haben sie sich von den beiden Mannschaftsführern bestätigen zu lassen.

Für Hallenfaustball gelten die Feldfaustball-Regeln mit folgenden Ausnahmen:

Regel 1: Spielfeld

- 1.1 Das Spielfeld muß sich in den Abmessungen von mindestens 24 m Länge x 10 m Breite bis max. 30 m Länge x 15 m Breite wegen. Es wird durch eine Mittellinie in zwei Felder geteilt. Innerhalb dieser Abmessungen ist das Spielfeld so groß wie möglich anzulegen, wobei folgende Punkte zu beachten sind:
- 1.2 Die Länge einer Spielfeldhälfte darf nicht kleiner als die Spielfeldbreite,
- 1.3 die Länge einer Spielfeldhälfte darf höchstens 2 m länger als die Spielfeldbreite sein,
- 1.4 der Abstand von den Spielfeldrändern bis zur Hallenwand muß mindestens 1 m betragen.

Regel 2: Spielgang

- 2.1 Während eines Spielganges darf der Ball:
- 2.1.1 Die Hallenwände einschließen, die an den Wänden befestigten Geräte nicht berühren (Fehler),
- 2.1.2 beim Zuspiel im eigenem Spielfeld die Hallendecke und die daran befestigten Geräte in der eigenen Hallenhälfte berühren (kein Fehler),
- 2.1.3 beim Rückschlag ins Gegenfeld die Hallendecke und die daran befestigten Geräte nicht berühren. Der Rückschlag ist erfolgt, wenn der Ball die Leine (Band) überfliegen hat (Fehler).
- 2.1.4 Berührungen der Befestigungen/Verankerungen oder eines außerhalb der Schnittpunkte stehenden Pfostens durch einen Spieler sind keine Fehler.



1965 - 1995

BOSSSELN

Zunächst einmal sieht alles ganz leicht aus. Die Bahn wirkt kurz, die Spielidee einfach. Aber wer dann eine ganze Partie Bosseln mitspielt, weiß daher sicher, was er getan hat. Bosseln, der Wurf mit einer 4,5kg schweren, runden Holzscheibe mit Handgriff erfordert viel Kraft.

Bosseln entwickelte sich aus Boccia oder Eisstockschießen. Nur wird nicht auf einer Sand- oder Eisbahn gespielt, sondern auf hölzernem Hallenparkett. Ziel des Spieles ist es, die Bossel in ein zwei Meter breites und vier Meter langes Feld zu werfen, oder besser, zu schieben. Dieses Feld befindet sich auf einer zwölf Meter langen Bahn. (für Frauen zehn Meter) Die Scheibe muß möglichst nahe an einem quadratischen Zielwürfel, der "Daube" plaziert werden.

Drei Spieler gehören zu einer Mannschaft. Hinzu kommt ein Mannschaftsführer, der vom Zielfeld aus Anweisungen gibt, wie die eigene Bossel am besten nahe an die Daube gebracht oder eine gegnerische dort weg-"geschossen" werden kann. Jeder Spieler muß in sechs Durchgängen jeweils einen Wurf ausführen. Während eines ganzen Turniers wiederholt sich das bis zu einem Dutzend mal. Gewonnen hat die Mannschaft, die in einem Spiel mit sechs Durchgängen die meisten Punkte erzielt.

Nach soviel Kraftanstrengung beim Wurf ist wenigstens die Zählweise denkbar einfach. Die der Daube am nächsten liegende Bossel wird mit zwei Punkte, alle anderen Bosseln im Zielfeld mit einem Punkt bewertet. Bosseln außerhalb des Zielfeldes bringen nichts ein.

Jetzt gehen die Tricks los:

Am günstigsten ist, die vom Gegner gerade mühevoll ins Ziel gebrachte Bossel mit der eigenen Holzscheibe dort wieder hinaus und das eigene Gerät hinein zu befördern. Dabei macht man sich einfach ein physikalisches Gesetz zunutze: Die Energie der eigenen Bossel überträgt sich auf die gegnerische und schiebt sie fort.

Die Regeln gelten auch für Nichtbehinderte gleichermaßen und Chancennachteile gibt es weder für die eine noch für die anderen. Im Wettkampf der Behindertensport-Vereine gelten allerdings wie üblich die Regeln, daß in jeder Mannschaft bestimmte Behinderungsarten vertreten sein müssen. Gebosselt wird seit bestehend er BSG Kaiserau e.V. Damals fand sich die erste kleinere Gruppe zusammen. Inzwischen spielt man heute mit zwei Damen - und drei Herrmannschaften. In der Landes-Liga ist die erste und zweite Mannschaft der Frauen sowie die erste Vertretung der Männer etabliert. Die zweite Mannschaft der Herren ist in der Bezirksliga vertreten wo man mit zwei Teams antritt. Der Erfolg kommt nicht von ungefähr. Die Trainingsstunden der Bossler und Bosslerinnen in der Jahnschule sind an jedem Montag gut besucht. Auch hier macht sich die Wandlung dieser Sparte des Behindertensports deutlich bemerkbar. Zunächst waren es vor allem Kriegsversehrte, die sich zum Bosseln meldeten, heute kommen weit mehr Unfall- und Zivilgeschädigte hinzu. Sorgen um weiteren Zulauf an Aktiven hat die Gruppe nicht.

Die Bosselabteilung unter der Leitung von Kurt Chytralla können auf etliche Erfolge zurück blicken. So u.a. der Gewinn der Deutschen Meisterschaft mit der Damenmannschaft. Auch etliche Turniere wurden bestritten und dabei auch einige Pokale gewonnen.

DER
BEHINDERTEN-SPORT
IST
LEBENSFREUDE
UND
ANSPORN
ZUR
SELBSTÜBERWINDUNG



Deutscher Meister im Bosseln die Damenmannschaft der BSG Kaiserau e.V. in der Besetzung: Martha Behrendt, Margarete Chytralla, Christa Deppner, Brunhilde Kunze, Helga Malinowski, Jenny Thomas, Betreuer Wilhelm Hanebeck, Bosselopmann Kurt Chytralla und den BSG- Vorsitzenden Karl-Heinz Hillmann. Dezember 1988

GEFÄSSGRUPPE

Als eine der wichtigsten Aufgaben muß die Bekämpfung ernster Gefäßerkrankungen (allgemeine Arterienverkalkung) betrachtet werden.

Der Vorgang: Ablagerungen von Kalk und Fett (Cholesterin) haben wichtige Blutgefäße immer stärker verengt und plötzlich völlig verschlossen. Einzelne Organe (Herz, Gehirn) oder andere Bereiche des Körpers (Beine) sind schlagartig von Blut- und Sauerstoffversorgung abgeschnitten. Ein Extremfall, wie gesagt. Aber einer, je weiter die allgemeine Arterienverkalkung voranschreiten kann.

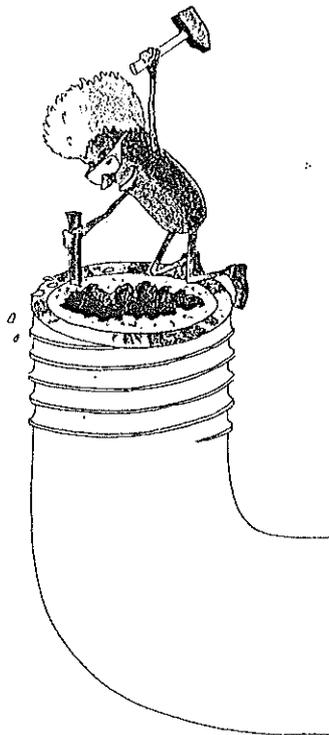
Wer muß sich schützen? Wodurch steigt das Risiko? Und vor allem: Wie läßt sich konkret vorbeugen? Hierzu muß zunächst festgestellt werden, daß bestimmte Faktoren (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel) die Arterien schon bei relativ jungen Menschen schädigen können. Andere Faktoren wiederum beeinflussen, wie schnell dann die Krankheit verläuft. Vom Cholesterin (Blutfett) beispielsweise wissen wir, daß es praktisch wie Gift für die Arterien ist. Zirkuliert ein ständiges Zuviel davon durch die Adern, werden die gefürchteten, gefäßverengenden Ablagerungen rapide vorangetrieben. Auch starkes Rauchen ist außerordentlich durchblutungshemmend: Es macht den Lebenssaft nämlich dickflüssig und klebrig wie Sirup. Die Blutartikel verklumpen daher noch stärker, und es kommt - vor allem auch in den feinen Gefäßen (Gehirn) - leichter zur Pfropfenbildung.

Ein wichtiger Schritt zum Schutz der Gesundheit besteht also darin, alle vorhandenen Risikofaktoren so weit wie möglich zu reduzieren. Wenig Fett, viel Bewegung, kein Nikotin.

Die BSG Kaiserau e.V., unter der Leitung von Dr. med. Jansen und Beate Bartmann, bietet Kurse für mangelnde sportliche Bewegung an. Sportliche Bewegung fördert die Ausbildung von sog. Kollaterallen, d. h. dem natürlichen Bypass. Wird die Muskulatur nicht regelmäßig trainiert, werden viele kleine Blutgefäße nicht gefüllt und verkümmern. Sie liegen sozusagen im Nebenschluß. Sinnvoll sind bereits 10 bis 15 Minuten tägliches Dauertraining, z. B. Dauerlauf, Radfahren, Wandern, Gymnastik und Schwimmen. Das Optimum liegt bei 30 bis 40 Minuten zwei - bis dreimal wöchentlich. Die minimale Belastungsdauer wird von Sportmedizinern mit 5 bis 10 Minuten angegeben. Welche Sportart für Sie am geeignetsten ist, können Sie sicherlich mit dem o. a. Arzt besprechen.

Laufen ist beispielsweise günstiger als Radfahren, da die Arme beim Lauf mitschwingen. Schwimmen ist günstiger als Laufen, da hier zusätzlich auch die Arme zur Vorwärtsbewegung eingesetzt werden. Bei Arthrose (Gelenkschäden) empfehlen sich Sportarten, bei denen das Körpergewicht vom Medium getragen wird. (Schwimmen) Auch bei vielen gymnastischen Übungen steht nicht so sehr die Ausdauerkomponente als vielmehr Koordination und Beweglichkeit im Vordergrund. Beweglichkeit und Koordination bedeuten für den Organismus keine wesentliche Belastung. Sie führen daher nicht zu einem trainingswirksamen Reiz im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Versorgung. Angesichts des Verlustes der allgemeinen Beweglichkeit mit zunehmenden Alter, sind Übungen, die die Beweglichkeit steigern und erhalten gerade für älter werdende Menschen wichtig. Erreicht wird zwar nicht direkt eine Verbesserung der Kreislaufleistung, aber eine "technisch geschickte Durchführung."

Das bei vielen - insbesondere ältere Menschen - beliebte Spaziergehen ist nicht mit einer Trainingswirksamkeit verbunden, da eine erforderliche Belastungsschwelle nicht erreicht wird. Allerdings soll diese - unangenehme - Freizeitbeschäftigung hiermit nicht abgewertet werden.



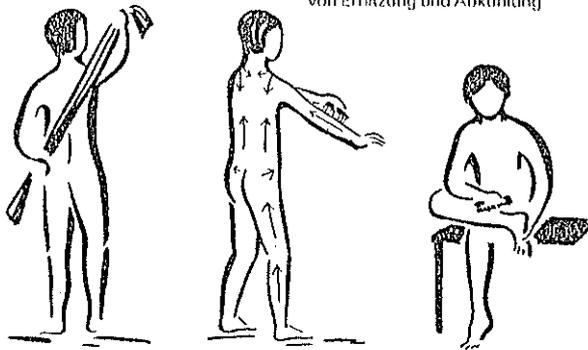
GEFÄSSGRUPPE

Bürsten, Frottieren und Massieren

Bürsten und Frottieren bedeutet Hauttraining:
Durchblutung der Hautgefäße

Kräftige, raue Bürsten und ein Deuser-Frottier Tuch mit verstärkter rauher Mitte dienen der *Selbstmassage*, die zu einer Hautrötung führen muß

Mit wenigen Strichen und gleichmäßig kräftigem Druck beginnen und Tag für Tag steigern



Bürsten der Füße, der Hände, der Beine, der Arme

Frottieren der Schultern, des Rückens, des Bauches, des Gesäßes aber auch kräftig zwischen den Schenkeln und zwischen den Zehen

Die Sauna ist eine natürliche Hilfe für Durchblutung und Stoffwechsel, wenn sie kurzfristig z. B. zweimal sieben Minuten bei 60 bis 80 Grad und im Wechsel mit kurzem, langsamen Untertauchen im Kaltwasserbecken angewandt wird. Langsam gewöhnen an Wechsel von Erhitzung und Abkühlung

Im Sitz massieren der Unterschenkel ausreichend und lockern von der Achillessehne bis zum Knie wiederholt üben im Wechsel mit Massieren des Oberschenkels

Im Langsitz durch kräftiges Schütteln und Durchwalken des umfangreichen Muskels vom Knie bis zum Hüftgelenk mit beiden Händen kräftig zufassen



Regel:
Klopfen, Reiben, Drücken aller Hautflächen auch der Gesichtsmuskeln – unterstützt durch leichtes Kneifen, Zwacken zur Aktivierung und Straffung der Hautgefäße – Die Haut ist Stoffwechsel-, Sinnesorgan und Temperaturregler.
Der Mensch lebt auch durch seine Haut Hauttraining verhindert Schläftheit, Falten und Runzeln

Ausdauer, Herz- und Kreislauf-tätigkeit

Sich frisch fühlen beruht auf einer gut trainierten Herz- Kreislauf- Atem- und Stoffwechseltätigkeit. Dabei bedingt eine Aktivität die andere: Wer immer müde ist, trainiert sich ungerne langsam beginnen aber von Woche zu Woche steigern je nach individuellem Wohlbefinden

Täglich 20 bis 30 Minuten Gehen in flottem Tempo oder Laufen in ruhigem Tempo oder Schwimmen oder Radfahren

Ein kostenloses effektives Kreislauf-training bedeutet das Treppensteigen mehrmals kurze Strecken üben und allmählich ohne Pausen steigen in ruhigem Atemrhythmus



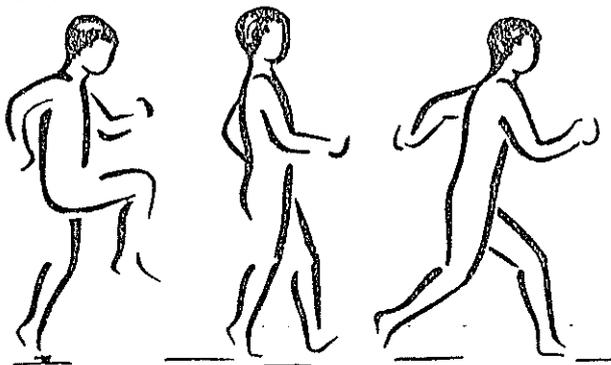
Regel:
Jeder Mensch ist in jedem Alter trainierbar
Er erlebt seine Fortschritte durch Wohlbefinden



Laufen auf der Stelle kann das Laufen im Gelände ersetzen im Wechsel:

- 50 ruhige Laufschriffe mit lockeren Knien
- 50 erholende Federungen
- 50 etwas schnellere Laufschriffe
- ruhiges Gehen bis der Atemrhythmus wieder normal ist

Jede Übung kann zur Ausdauerleistung werden durch Wiederholung über drei bis fünf Minuten oder als *Intervalltraining* mit Wechsel von *Anstrengungs- und Erholungsphasen* über 10 bis 15 Minuten



WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

- Rückenschmerzen, Haltungsschäden -

Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Was kann und sollte man dagegen tun?

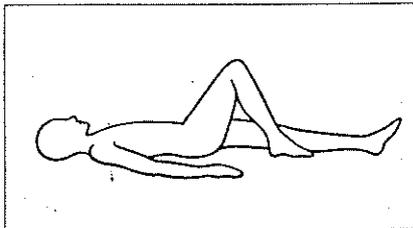
Seit etlichen Jahren bietet die BSG Kaiserau e.V. Kurse für "Rückengeschädigte" an, die einen großen Anklang finden. Sie werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern und unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Die Teilnehmer lernen, ihre Rückenmuskulatur aufzubauen und zu kräftigen, aber auch die verspannten Muskelgruppen zu lösen und zu entspannen.

"Hilfe zur Selbsthilfe",

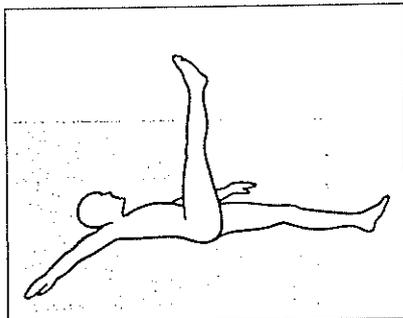
könnte man die Kurse auch nennen, denn einige Kursteilnehmer, seitdem sie regelmäßig Wirbelsäulengymnastik betreiben, den Orthopäden nicht mehr aufsuchen müssen.

1. Übungsabschnitt:

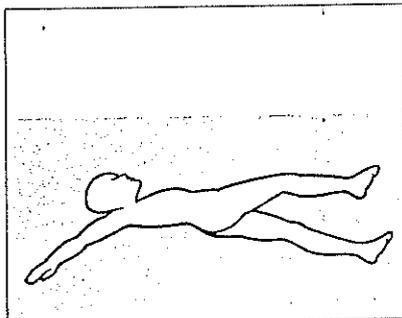
Auf dem Rücken



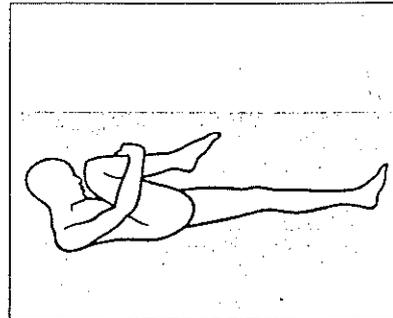
Beine abwechselnd angewinkelt aufstellen und strecken



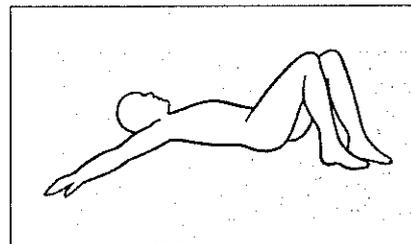
Gestrecktes Bein senkrecht heben



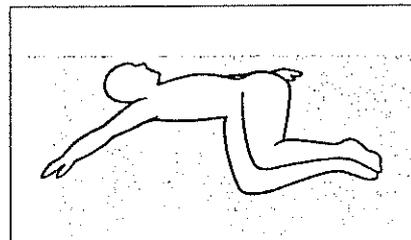
und über das andere Bein führen, auf den Boden tippen



Knie mit beiden Armen umfassen und zur Nase führen



Beide Beine angewinkelt aufstellen,



die geschlossenen Knie seitwärts fallen lassen

Als Übungsleiterin für diese Abteilung fungiert **Claudia Theymann**

Die ärztliche Aufsicht gewährleistet **Dr.med.Reichel**

"Bewegungsübungen vergrößern den Erfolg"
(zusammengestellt von F.Kampmann)

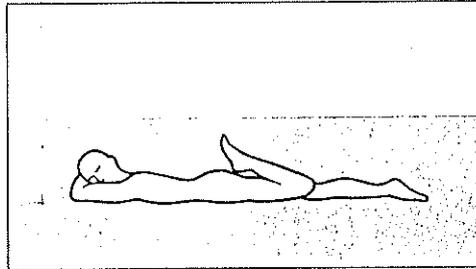
-Übungen am Boden-

Die Übungen am Boden helfen beweglicher zu werden. Sie tragen dazu bei, daß man sich z.B. leichter im Bett umdrehen oder ohne Hilfe das Bett verlassen können.

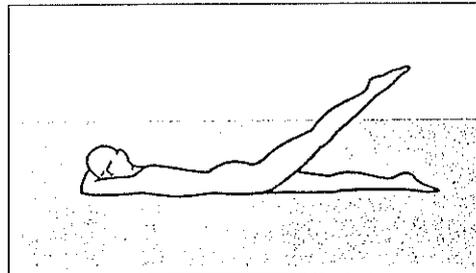
WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

2. Übungsabschnitt:

Auf dem Bauch

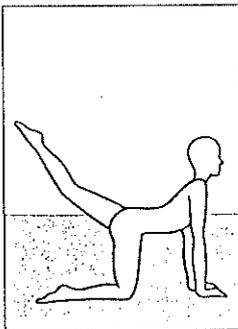


Gesicht auf die angewinkelten Arme legen, Beine abwechselnd im Kniegelenk beugen und das Gesäß berühren

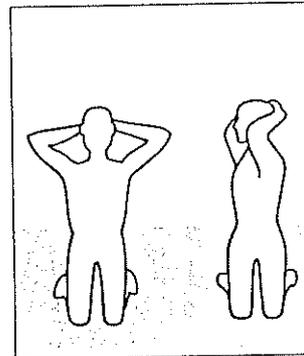


Beine abwechselnd gestreckt heben

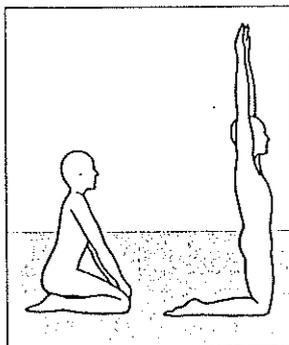
3. Übungsabschnitt: im Knien



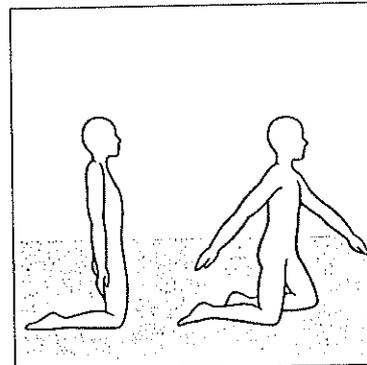
Auf Knien und Händen stehen, Beine abwechselnd nach hinten hochstrecken



Hände hinter dem Kopf verschränken, Rumpf nach rechts und links drehen



Auf die Fersen setzen, mit Schwung aufrichten, Arme hochstrecken

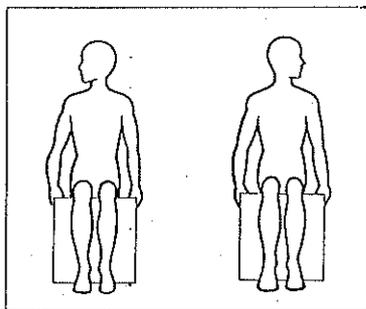


Im Kniestand marschieren

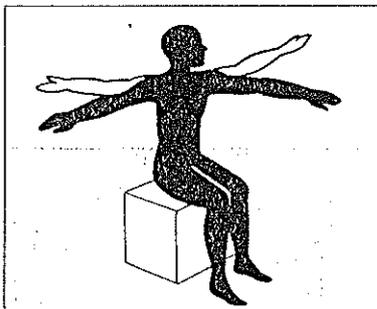
WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

"Übungen im Sitzen"

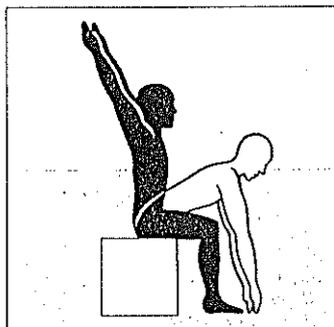
Die folgenden Übungen haben das Ziel, zu beugen, zu strecken und zu dehnen. Sie aktivieren sämtliche Partien des Körpers und halten fit, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden.



Kopf nach links und rechts zur Seite drehen



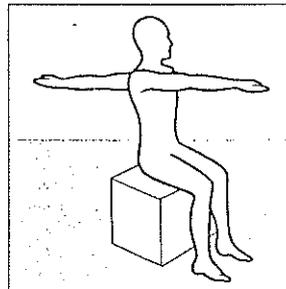
Arme seitwärts heben, Handflächen abwechselnd nach oben und unten drehen



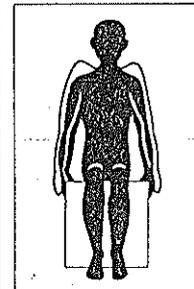
Mit erhobenen Armen rückwärts wippen, vorbeugen, mit den Fingerspitzen den Boden berühren

1. Übungsabschnitt:

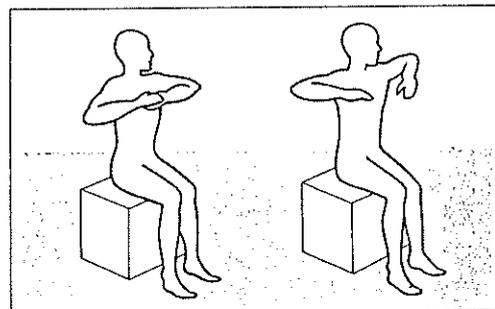
Arme und Schultern



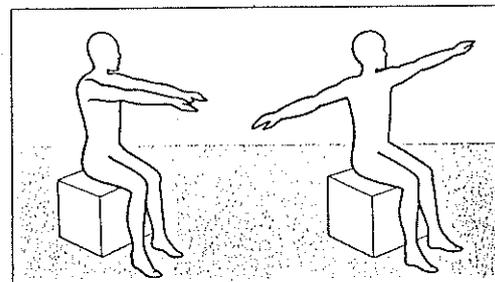
Arme gleichzeitig, aber in entgegengesetzter Richtung schwingen



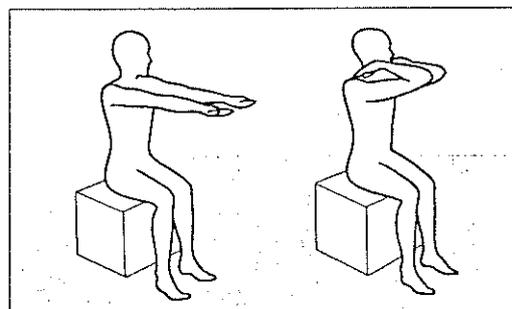
Beide Schultern hochziehen



Arme vor dem Körper beugen, Ellenbogen rückwärts stoßen, dann...



...Arme vorstrecken und ausgestreckt nach hinten wippen, mehrmals im Wechsel



Arme vorstrecken und beugen, mit den Fingerspitzen die Schultern berühren

FLUGBALL

Hartes Training für den Erfolg! Ohne Fleiß keinen Preis!

Die Damen der BSG Kaiserau e.V. sind in ihrer Disziplin Flugball nicht zu bremsen. Zum dreizehnten Male wurde die Mannschaft in Folge Deutscher Meister. Obwohl es von Jahr zu Jahr schwerer wird, bleibt den Damen der Erfolg treu. Verantwortlich für den Trainingsablauf und Chef im "Ring" ist der erste Vorsitzende der BSG "Wilhelm Hanebeck" mit seiner Assistentin "Christa Deppner".

Spiele und Übungen zum Flugballspiel

Flugball ist ein Spiel, das im Behindertensport immer mehr Verbreitung findet. Es ist aus dem Spiel „Ball über die Schnur“, das in vielen Varianten von Freizeitgruppen gespielt wird, gewachsen und war wohl ursprünglich auch als ein zum Volleyball hinführendes Spiel gedacht. In diesem Sinne wird es auch heute noch oftmals gespielt.

Nach Erarbeitung und Verabschiedung der Regeln durch den Deutschen Behinderten-Sportverband konnte sich das Flugballspiel vor allem in den Frauengruppen der Behinderten-Sportvereine durchsetzen.

Für eine rasche Verbreitung des Flugballspiels im Behindertensport spricht die Tatsache, daß es sich hierbei um ein körperloses Spiel ohne Kampf Mann gegen Mann oder Frau, gegen Frau handelt und die Verletzungsgefahr somit sehr gering ist (was natürlich nicht bedeutet, daß im Behindertensport das Spiel Mann gegen Mann nicht üblich wäre).

I. Spielidee

Zwei Mannschaften mit je 4 Spielerinnen stehen sich — durch eine 1,90 m hoch gespannte Leine getrennt — auf einem rechteckigen Spielfeld von insgesamt 8 x 5 m gegenüber.

Nach maximal drei Ballberührungen innerhalb einer Mannschaft muß der Ball über die Leine zur gegnerischen Mannschaft gespielt werden. Der Ball darf dabei nicht den Boden berühren.

Jede Mannschaft versucht so zu spielen,

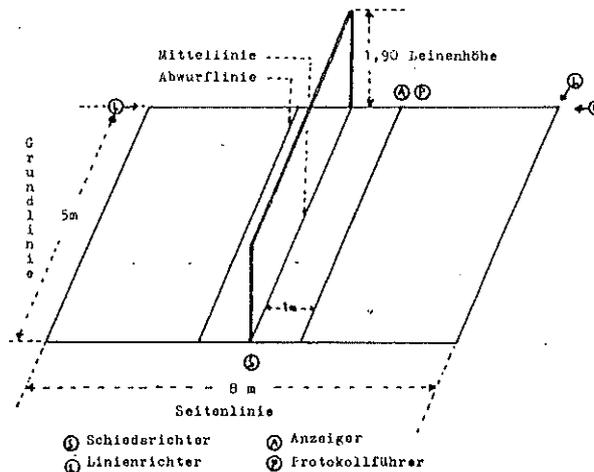


Abb. 1 zeigt eine im Wettkampfsport gebräuchliche Spielfeldskizze.

Die Damen beim Training in der Eichendorfschule





FLUGBALL

daß der Ball im Spielfeld der anderen Mannschaft zu Boden fällt.

Das Flugballspiel läßt Variationen einen großen Spielraum (z.B. Spielfeldgröße, Anzahl der Spieler, Spielgeräte, Netzhöhe), die es dem Übungsleiter ermöglichen, der Übungs- und Trainingsgruppe ein angepaßtes Spielangebot zu bereiten.

Wie in allen anderen Spielen gilt auch hier, daß feste Regeln nur für den Wettkampf gedacht sind, und daß jeder Übungsleiter in seiner Sportstunde die Spielideen so abwandeln muß, daß er allen in der Gruppe aktiven Behinderten gerecht werden kann. Dies geschieht am besten durch Veränderung der Regeln.

II. Erlernen des Flugballspiels

Neben der Kenntnis der Spielregeln, der schadensgerechten Mannschaftszusammensetzung („nur im Wettkampfsport notwendig“) und des Spielgedankens muß der Übungsleiter in der Lage sein, den Spielteilnehmern die Elementarbewegungen des Spiels zu erklären und die Techniken in der Praxis methodisch zu erarbeiten.

Wichtig dabei ist, daß die Grundtechniken bereits in die aufwärmende und spielvorbereitende Gymnastik mit eingebaut werden.

Das Spiel eignet sich mit seinen Variationsmöglichkeiten (Anpassung an das Leistungsvermögen des Behinderten) vor allem für folgende Zielgruppen

- körperlich Behinderte im Bereich der inneren Organe,
- geistig und psychisch Behinderte,
- Körperbehinderte des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. Wirbelsäulengeschädigte).

III. Grundtechniken des Flugballspiels

1. Fangen und Werfen

Die Genauigkeit des Wurfes und die Sicherheit des Fangens sind Grundvoraussetzung für alle Übungen und für das Training einzelner Spielzüge. Darum ist es unerlässlich, mit dem Fangen und Werfen zu beginnen.

2. Grundhaltungen

Bei der Beschreibung von Grundhaltungen ist es besonders wichtig, darauf hinzuweisen, daß dies behinderungsbedingt unterschiedlich sein kann. Für den Übungsleiter ist wichtig zusammen mit dem Behinderten jeweils die beste Position beim Wurf oder beim Fangen zu erarbeiten.

Die Beschreibungen gelten im weiteren jeweils für Rechtshänder. Sie sollten trotzdem in jeder Übungsstunde von jedem Übenden mit der „schwächeren“ Hand geübt werden.

a) Grundhaltung beim Werfen

Der Ballbesitzer geht in leichte, etwa schulterbreite Grätschrittstellung. Dabei stellt er den linken Fuß etwas vor. Die Hand liegt mit der ganzen Fläche — Finger gespreizt — hinter dem Ball (nicht mit den Fingerspitzen krallen, denn dadurch kommt er zu mangelnder Wurfsicherheit). Die gleiche Schrittstellung und Handhaltung kann auch bei beidhändigem Abwurf eingenommen werden (bessere Standfestigkeit!).

b) Grundhaltung beim Fangen

Beim Fangen von Bällen in Kopfhöhe, Brust- oder Hüfthöhe zeigen die Daumen zueinander und die leicht gespreizten Finger strecken sich trichterförmig dem Ball entgegen. Bei hohen Bällen sind die Finger etwas weiter gespreizt. Während die Finger sich um den Ball schließen, werden die Arme angezogen, um so den Flug des Balles zu bremsen und die Wucht des geworfenen Balles zu dämpfen (Ansaugen!).

Tiefe Bälle in Fuß-, Knie- oder Hüfthöhe werden auch in tiefer Grätschrittstellung angenommen. Die kleinen Finger zeigen zueinander und der Ball wird schaufelförmig aufgenommen. Dieses ist beim Flugball die schwierigste Art des Fangens.

Spiel- und Übungsreihen helfen allen Übenden, die Wurf- und Fangtechniken zu erlernen.

IV. Spiel- und Übungsreihen

1. Übungen ohne Leine

a) Wanderball

In Gasse mit einem oder mehreren Bällen, in allen Wurf- und Fangtechniken. Das Gleiche wie vorher, jedoch in Dreiergassen usw.

FLUGBALL

b) Paßspiele im Kreis

Direkter Wurf zur Nebenspielerin (rechts oder links herum, kreuz oder quer).

Variante: Übungsleiter oder ballsichere Mitspieler stehen in der Mitte des Kreises und servieren den Spielern den Ball direkt oder indirekt zum Rückwurf/Rückschlag (siehe auch Abb. 2).

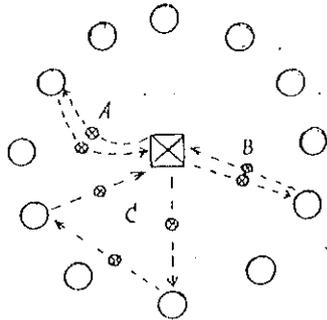


Abb. 2

c) Staffeln/Laufspiele

Hier eignen sich alle Staffelformationen, in denen der Ball geworfen und gefangen werden kann.

Beispiel: Die Abb. 3 zeigt eine solche Aufstellung. Die vorderste Spielerin der Zweiergruppe wirft den Ball zu ihrer gegenüber stehenden Spielerin, läuft hinterher. Die annehmende Spielerin wirft den Ball sofort zur nächsten Spielerin, läuft ebenfalls hinterher usw.

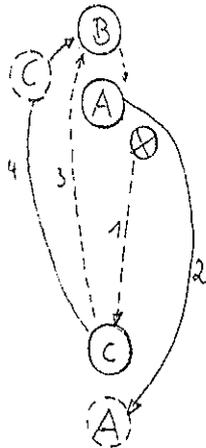


Abb. 3

2. Übungen mit Leine

a) Zuspiel über zwei Spielerinnen

Hier wird der Ball jeweils von der zweiten Spielerin über die Leine gespielt.

b) Direktes Zuspiel

Die Spielerin, die den Ball fängt, wirft diesen sofort über die Leine zurück.

c) Zuspiel über drei Spielerinnen

Der Ball muß in jeder Mannschaft drei Spielerinnen zugespielt werden; der Ball darf dabei über die Leine geworfen darf (vgl. Abb. 4).

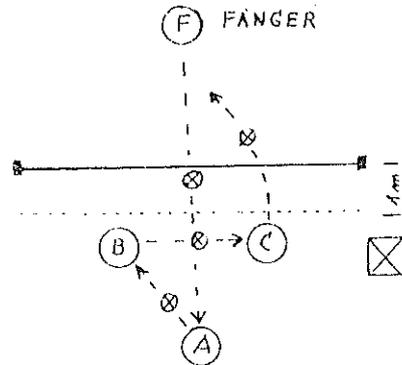


Abb. 4: Beim Zuspiel über drei Spielerinnen, wirft z.B. A nach B, B nach C, die den Ball dann über die Leine wirft. F wirft den Ball zurück nach A, die den Ball dann fangen muß usw. Auch hier sind viele Variationen möglich, alle mit dem Ziel, ein sicheres Zuspiel und einen guten Aufbau des Angriffs zu erreichen.

d) Zuspiel mit Schlag zur Mitspielerin

Der Ball wird über zwei oder drei Spielerinnen gespielt. Dabei muß mindestens eine Spielerin den Ball der Mitspielerin zuschlagen, die ihn bereits über die Leine werfen soll.

3. Übungsreihen zum Angriff

Zielsetzung des Angriffszielwurfes sowohl im Training als auch im Wettkampfspiel ist es, den Ball möglichst vor die Füße der Gegnerin zu werden und ihr keine Möglichkeit zum Fangen zu geben. Dabei ist Zielgenauigkeit erforderlich. Dies wird in einer ersten Übungsstunde trainiert.

FLUGBALL

a) Angriffszielwurf

In die gegnerische Hälfte werden Reifen gelegt. Jede Spielerin versucht nun den Ball über die Leine gezielt in den Kreis des Reifens zu werfen (vgl. Abb. 5),

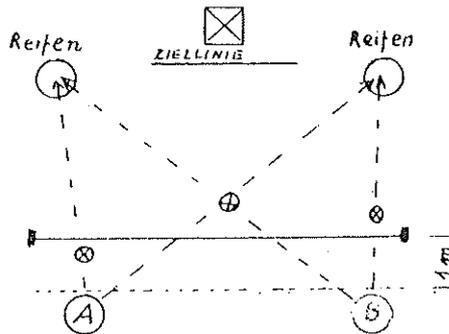


Abb. 5: Hier werfen A und B nach Anweisung der Übungsleiter in den linken und rechten Reifen oder auf die Ziellinie.

b) Angriff vom 1-m-Raum

A wirft in verschiedenen Wurftechniken (grader Wurf, Bogenwurf, Fallwurf usw.) über die Leine. F versucht den Ball je nach Wurfart zu fangen, rollt den Ball unter der Leine der nächsten Angriffsspielerin zu, die dann von B nach A wechselt usw. Der Ball muß dabei von C jeweils der Spielerin zugeworfen werden, die sich im 1-m-Raum zum Wurf über die Leine bereithält (vgl. Abb. 6).

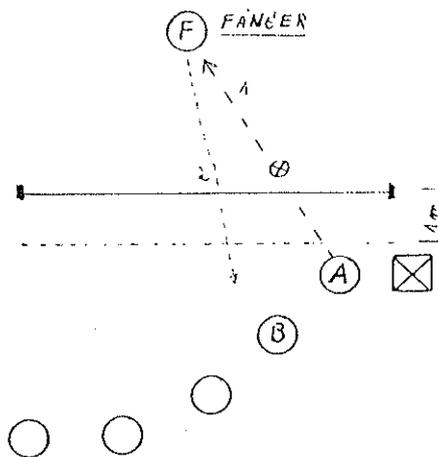


Abb. 6: Bei dieser Übung wird sowohl die Wurf- wie die Fangtechnik geschult.

c) Ballstellen zum Angriff

Der Ball muß für die Angriffsspielerin durch Wurf, Pritschen oder Schlag so zugespielt werden, daß diese ihn mit erhobenem Wurfarm erwarten kann und den Angriffswurf ohne Probleme bei der Ballannahme sofort und/oder verzögert werfen kann. Spieler und Spielerinnen, die eine Bewegungseinschränkung des Armes bzw. der Hand haben, können hier z.B. den Ball auch schlagen.

V. Zeichenerklärungen

- = Spieler/-in
- ⊠ = Übungsleiter
- ⊗ = Ball
- - -> = Weg des Balles
- - -> = Weg des Spielers/der Spielerin





1965 - 1995



SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK

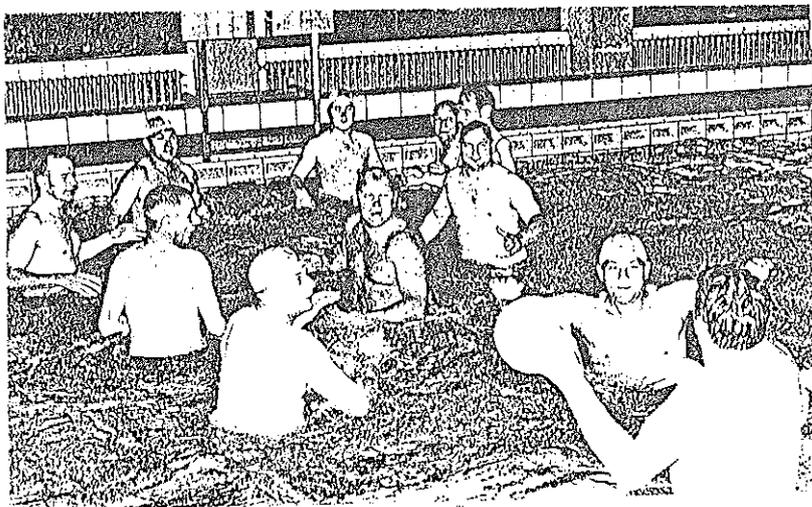
Gegen Beweglichkeitsprobleme bis ins hohe Alter

Wasser ist ein freundliches Element: Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke, die höhere Dichte des Wassers bremst ruckartige, zu schnelle Bewegungen, und die Wärme des Wassers regt den Kreislauf an. Unter den entlastenden Bedingungen des warmen Wassers gelingt es daher, die Hektik des Alltags abzubauen und die oftmals schmerzlichen muskulären Verspannungen zu lösen.

Die BSG Kaiserau e.V. bietet seit ihrer Gründung Kurse für die jeweiligen Behinderungsformen an. Unter der Leitung von Übungsleiter Kurt Chytraller finden diese jeden Mittwoch in der Zeit von 19.00 bis 20.30 Uhr im Hallenbad Methler statt.

Geselligkeit ist Trumpf: Das ungezogene Üben und Lachen, die persönliche Kontaktaufnahme und das gemeinsame Bewegungserleben prägt den Schwimm-Treff. Das abwechslungsreiche Schwimm- und Übungsprogramm ist mit Trainingseffekten für alle Muskelgruppen verbunden und zielt auf eine gute "Rundum-Beanspruchung". Die gemeinsame Bewegung im Wasser bleibt das zentrale Moment der Kurse und fungiert als Anhaltspunkt und Aufhänger für weiterreichende Aktivitäten der Gruppe. Die Schwimm- und Wassergymnastik wird zum Alltags- und zum Freizeittreff.

MACH MIT



BLEIB FITT !



1965 - 1995



SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK

WIRKUNGEN

von Auftriebsmitteln, im Wasser gezielt geschult werden kann. Die entlastenden Wirkungen der Auftriebskräfte des Wassers sind also eine wesentliche Ursache für den hohen gesundheitlichen Wert der Wassergymnastik.

Wassergymnastik stärkt Herz und Kreislauf!

Der hydrostatische Druck mit seinen medizinischen Wirkungen auf den menschlichen Körper ist eine weitere Quelle positiver Einflüsse auf die Gesundheit. Beim Aufenthalt im Wasser kommt es infolge des Druckes zu einer Blutvolumenverschiebung aus den oberflächlichen Hautgefäßen in den Brustraum. Diese erhöhte Blutversorgung des Herzens bedingt eine stärkere Vordehnung des Herzmuskels, das Herzschlagvolumen vergrößert sich, mit jedem Schlag wird mehr Blut transportiert. Die Konsequenz dieser Blutvolumenverschiebung ist eine Senkung der Herzfrequenz, so daß man von einer ökonomischeren Herzarbeit sprechen kann. Im Gegensatz zu den Druckveränderungen in den luftgefüllten Hohlräumen ist diese Auswirkung des hydrostatischen Drucks auf den Kreislauf für gesunde Personen nicht spürbar. Der Wasserdruck

auf Überlastungen der Muskulatur.

Gymnastik an Land setzt zu Beginn der Übungsstunde eine längere Erwärmung voraus, um die Muskulatur auf die zusätzliche Mehrarbeit vorzubereiten. Bei der Wassergymnastik ist dem Körper dagegen die Haltearbeit fast völlig abgenommen, so daß langsame Bewegungen mit geringem Kraftaufwand ausgeführt werden können.

Mehr Bewegungssicherheit im Wasser!

Für Personen mit eingeschränkter körperlicher Mobilität eröffnen sich nicht nur dadurch ganz neue Erlebnis- und Bewegungsräume, sondern auch weil die Sturzgefahr bei Gymnastikübungen im Wasser so gut wie gar nicht gegeben ist. Der Körper wird «weich aufgefangen». Das Erlebnis eines «sicheren» und bei bestimmten körperlichen Beschwerden schmerzfreien Bewe-gens im Wasser führt zu einem psychischen Wohlbefinden, zu größerer Selbstsicherheit im Hinblick auf Bewegungsaktivitäten und zu mehr Bewegungsfreude. Das verringerte Gewicht stellt darüber hinaus erhöhte Anforderungen an den Gleichgewichtssinn, der, verstärkt durch den Einsatz

Wirkungen des Wassers auf den Körper

Wer die Gymnastik nicht an Land, sondern im Wasser macht, tut noch mehr als sonst für seine Gesundheit: Neben den positiven Einflüssen körperlicher Bewegung ganz allgemein kommen bei der Wassergymnastik noch «ganzen nebenbei» weitere medizinische Wirkungen des Mediums Wasser zum Tragen, in erster Linie die Entlastungsfunktion. Die Auftriebskraft führt dazu, daß die Gelenke und Muskeln, die Wirbelsäule und Band-

Wassergymnastik ist gesund!

scheiben stark entlastet werden. Wenn nur der Kopf aus dem Wasser ragt, behält der untergetauchte Körper lediglich 1/10 des Gewichts an Land. Durch diese «Gewichtsabnahme» reduziert sich die ständige Haltearbeit der Muskulatur, die außerhalb des Wassers für die aufrechte Haltung notwendig ist. Dieser Umstand erklärt die geringe Verletzungsgefahr bei der Wassergymnastik im Hinblick

verbessert die Arbeit des Herzens und fördert die Durchblutung; er wirkt sich darüber hinaus auch positiv für die Atmung aus. Das Ausatmen wird durch das Zusammendrücken des Brustraums vertieft, die Einatmung ist gegen den hydrostatischen Druck erschwert. Diese kräftigende Wirkung auf die Atmung ist besonders für ältere Menschen von großer Bedeutung für die körperliche Leistungsfähigkeit, weil die Lungen mit zunehmendem Alter weniger tief einatmen können. Diese Wirkung auf die Atemmuskulatur dauert über den Aufenthalt im Wasser hinaus und verbessert die Vitalkapazität.

Wassergymnastik fördert die Durchblutung!

Der Druck wirkt nicht nur auf den Brustkorb, sondern auf den gesamten Körper und fördert als eine Art «Massage» für die Haut den Stoffaustausch im Gewebe, verbessert die Lymphdrainage und die Durchblutung. Man kann regelrecht von einem Gefäßtraining sprechen; die Blutgefäße bleiben elastisch, weil sie sich in Abhängigkeit vom Wasserdruck und der Temperaturregulation zusammenziehen und wieder ausweiten müssen.

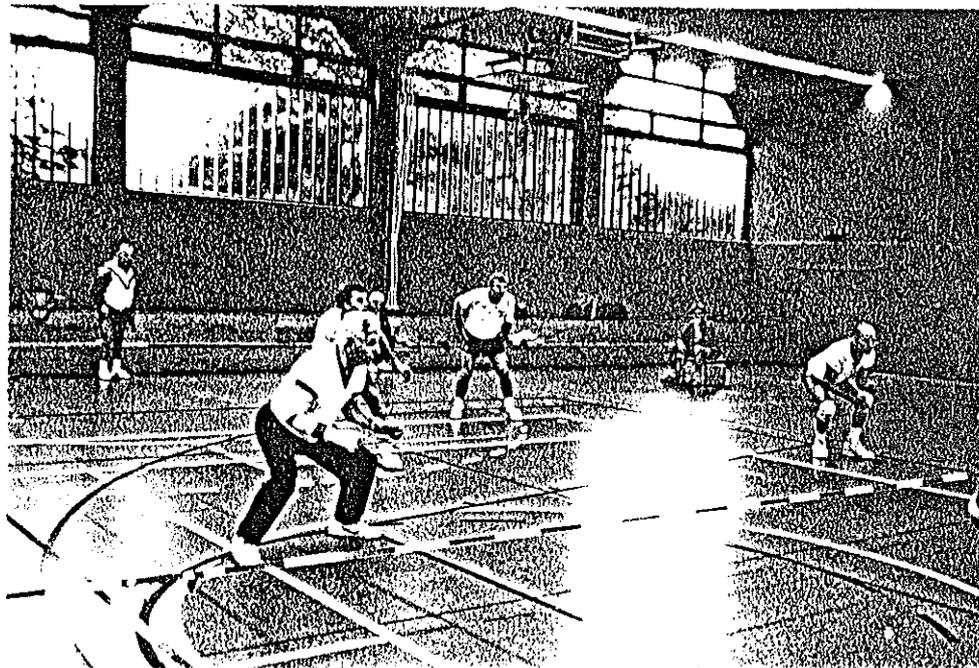
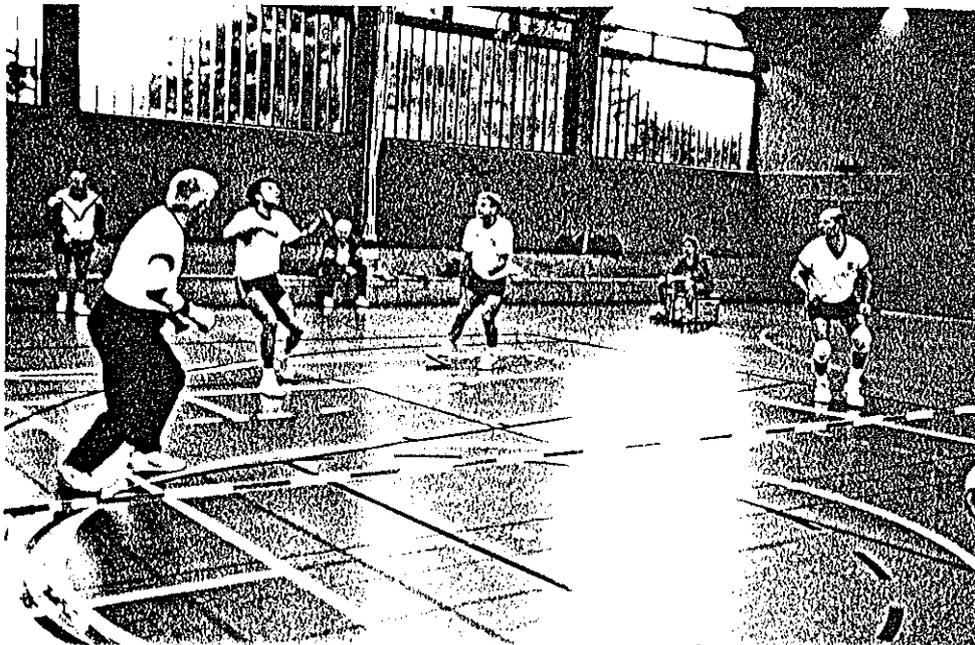


1965 - 1995



Drellball

Auch in dieser Ballsportart ist die BSG Kaiserau e.V. vertreten. Mit zwei Mannschaften wird in der Bezirksliga regelmäßig an Rundenspielen teilgenommen. Um in der zweithöchsten Liga bestehen zu können wird ein regelmäßiges Training absolviert. Jeden Dienstag in der Woche wird in der Eichendorfschule unter der Leitung von Günter Weidner in der Zeit von 20.00 bis 22.00 Uhr das erforderliche Training durchgeführt. Aus guten alten Zeiten ist an leistungstragenden Spielern nicht mehr viel übriggeblieben. Das Alter fordert seinen Tribut und jugendliche Spieler sind nicht leicht zu motivieren. Der Nachwuchs schließt langsam die Lücken der ehemaligen Leistungsträger. Die systematische und feinfühligte Aufbauarbeit des Spartenleiters, Günter Weidner, haben ihre Früchte getragen. So mancher Pokal und gute Plazierungen konnten bei Turnieren erkämpft werden. Das läßt für die Zukunft hoffen!



Drellball

Bewegungsübungen zum Aufwärmen

Daß jedem Drellballspiel und vor allem jeder Trainingsstunde eine Gymnastik zur Auflockerung der Muskeln vorausgehen sollte, dürfte selbstverständlich sein. Zumindest sollte der Ball unter den Spielern einige Minuten locker und ungezwungen zugespült werden. Eine Gymnastik mit einem Gymnastikball ist aber das Optimalle, da man das Gefühl am Ball und mit dem Ball besonders gut erlernen kann. Vor der Ballgymnastik können einige Bewegungsübungen erfolgen, die auf das Spiel abgestimmt sind.

1. Hüpfen auf der Stelle und Zehenstand (Abb. 1)
2. Rumpfkreisen.
3. Knie beugen und strecken oder die Hocke (Abb. 2).
4. Kopf drehen und kreisen.
5. Windradkreisen der Arme.
6. Sprung in den Grätschstand (Abb. 3).
7. Hampelmann.
8. Sprung in den Ausfallschritt (Abb. 4).



Ballgymnastik

Die nachfolgenden Übungen sollten nach Möglichkeit abwechselnd mit dem rechten und dem linken Arm ausgeführt werden. Der Arm bleibt gestreckt, später leicht angewinkelt.

Wir prellen allein

- mit der flachen Hand auf der Stelle (Abb. 5).
- niedrig und sacht (Handbreite vom Boden, Abb. 6).
- mit einem Schritt zur Seite mal nach rechts und dann nach links, dann nach vorn und auch zurück (Abb. 7 und 8).



Methodik des Drellballspiels

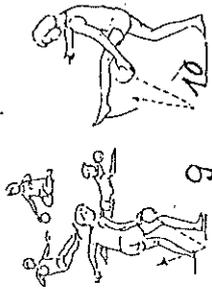
Was ist Drellballspiel? Ein Ball wird mit der geschlossenen Faust oder dem Unterarm auf den Boden und über eine niedrige Leine in das Feld der Gegenpartei geschlagen, und zwar so, daß es schwierig ist, den Ball anzunehmen.

Die Feinheiten zum Erlernen ergeben sich aus den nachstehenden Vorschriften und Anregungen zum methodischen Aufbau dieses Ballspiels, das mehr und mehr an Interesse gewinnt und sich steigender Beliebtheit auch bei Behinderten erfreut. Daß das Spiel dennoch so unbekannt ist, liegt daran, daß in den Schulen diese Sportart, u.a. wegen mangelnder Kenntnisse, nicht gezeigt und gespielt wird.

Für das Training ist es aber von Wichtigkeit, daß man neben den Spielmethoden auch die Spielregeln durchgeht und so bereits das Interesse weckt. Das Drellballspiel kann von jedermann gespielt werden. Natürlich ist das Spiel bei jüngeren und erfahrenen Spielern und Mannschaften dynamischer in der Ausführung. Es ist bereits zu einem reinen Kampfspiel geworden.

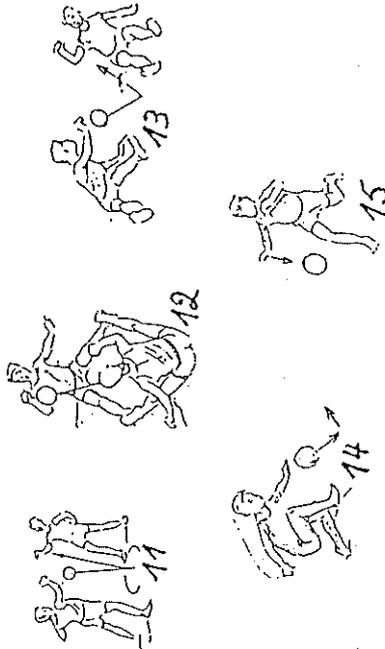
Prellball

- im Sitzen, Liegen, Gehen, Laufen, Hüpfen (Abb. 9).
- im Stand, den Ball seitwärts unter den abwechselnd hochschlagenden Beinen hindurch (Abb. 10).
- hinter dem Rücken herum (Abb. 9).



Partnerübungen (mit flacher Hand zuprellen)

- Partner stehen eng voneinander (Abb. 11).
- Partner sitzen im Grätschsitz vor- oder nebeneinander (Abb. 12 + 13).
- Partner sind in der Hocke oder im Knien voneinander (Abb. 14).
- Partner sind in der Laubbewegung (Abb. 15).



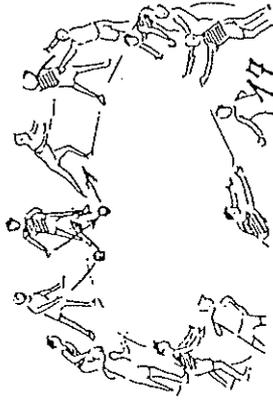
Nach durchgeführten Übungen Abstand einnehmen wie z. B. (Abb. 16) und mehrmals wiederholen.



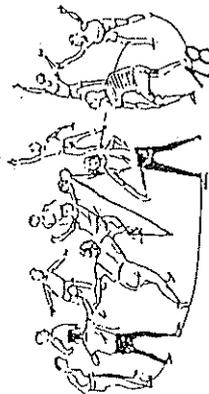
Prellen mit geschlossener Faust (Daumen fest angelegt)

1. vorangegangene Übungen wiederholen, allein und mit Partner.

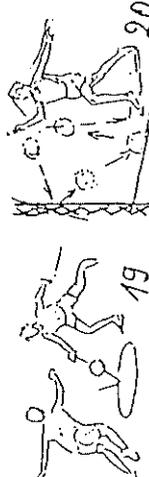
2. Ball wird von Spieler zu Spieler gespielt (rechts und links herum), nach links mit der rechten Faust geprellt oder umgekehrt (Abb. 17).



3. ein Spieler steht in der Kreismitte, um den ihm zugeprellten Ball nach links oder rechts weiterzuspielen, wieder anzunehmen und auch wieder abzuspielen usw. (Abb. 18).



4. Ring auf den Boden, hineinprellen (nicht auf den Rand treffen) (Abb. 19).



5. gegen die Wand prellen (Abb. 20).

Spielvorschlag

Auf begrenztem Raum den Ball prellen und gleichzeitig versuchen, den Partnern den Ball abzuschlagen. Den eigenen Ball nicht verlieren!



Prellball

1965 - 1995



- b) Der Partner wirft jetzt den Ball so, daß dieser etwa 1 m vor dem Schläger auf dem Boden aufprellt. Der Schläger läuft vor, springt in Ausfallstellung und schlägt den Ball wie gerade beschrieben (Abb. 27). Wichtig ist dabei, daß der Schläger an dem Ball vorbeispringt, leicht in die Kniebeuge geht und den Ball in Höhe des rechten Knies schlägt. Ferner ist dabei wichtig, daß der Schlagarm gerade am Körper vorbeigeführt wird.
- c) Beim Zuwerfen den Abstand vom Aufprellen des Balles zum Schläger auf 2—3 m ausdehnen, damit der Schläger das richtige Anlaufen mit Sprung in die Ausfallstellung erfährt.
- d) Wenn Steinwände vorhanden sind, kann folgende Übung geübt werden. Den Ball mit der linken Hand hochwerfen, dann den fallenden Ball nach unten prellen, so daß er gegen die Wand fliegt. Der jetzt zurückkommende Ball muß dann wieder mit dem Unterarmschlag zurückgeschlagen werden (Abb. 29).
- e) Partnerübung: Partner 1 schlägt den Ball mit Unterarmschlag zum Partner 2. Dieser muß dann den Ball sofort mit Unterarmschlag zurückschlagen (Kontern). Diese Übung sollte aber nur von Spielern geübt werden, die den Unterarmschlag gut beherrschen (Abb. 28). Hier sei erwähnt, daß man beim Unterarmschlag den Ball direkt mit der Faust (Fläche Daumen—Zeigefinger), mit der Faustoberseite (Handrücken) oder Faustunterseite (stoßen) schlagen kann. In gewissen Fällen, die später noch erläutert werden, kann der Ball auch mit dem Arm etwa 10 cm über der Faust geschlagen werden. Alle diese Übungen werden nicht auf dem Spielfeld, sondern quer durch die Halle ohne Leine geübt. Wenn der Übungsleiter feststellt, daß die Übungen einigermaßen beherrscht werden, werden Schwebebanke längs durch die Mitte der Halle aufgestellt.

Schlagarten

Um in die weitere Aufbauphase des Prellballspiels einzustiegen, sollte man um die Möglichkeiten der Schlagarten wissen. Bei den nachstehenden Übungsmöglichkeiten muß besonders auf die Armhaltung geachtet werden. Der Arm wird nicht mehr gestreckt, sondern ein wenig angewinkelt.

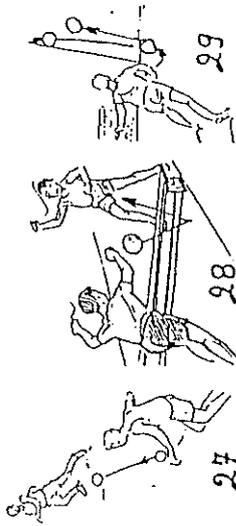
1. Der Rundschlag: Spieler steht seitlich an der Grundlinie zum Aufschlag. Der Ball wird mit der Faustinnenseite getroffen, aber so, daß er nicht gehoben wird (Abb. 21; Abb. 22 seitlich von oben), für Angabe und Spielgang.
2. Der Hammerschlag: Spieler trifft den Ball mit der Faust-Unterseite (Abb. 23), überwiegend für Zuspiel.

3. Der Unterarmschlag: vom Spieler wird der Ball mit der Faust-Oberseite (Abb. 24) oder Fläche Finger—Ballen (Innenhand) oder Fläche Daumen — Zeigefinger getroffen, für die Angabe und aus dem Spielgang. Um Gelenkverletzungen jedoch zu vermeiden, sollte gerade bei dem Unterarmschlag die Möglichkeit der Faust-Oberseite genutzt werden, da der Schlag nicht in das Gelenk geht, sondern der Arm nachgibt (Abb. 25).



Der Unterarmschlag ist bedeutend schwieriger als die beiden anderen und verlangt etwas mehr Ballgefühl.

- a) Ausführung des Unterarmschlages für Rechtsschläger. Der Schläger (Spieler) steht in Ausfallstellung links, hält den Ball in der linken Hand, dann den Ball an der rechten Körperseite fallen lassen und mit dem rechten Unterarm oder Faust zum Boden schlagen (Abb. 26). Wichtig ist dabei die Schrittstellung. Beim Schlagen selbst muß der Schläger in die Kniebeuge gehen, um den Ball möglichst tief am Boden zu schlagen. Beim Fallenlassen ist darauf zu achten, daß der Ball nicht vor dem Schläger, sondern seitlich an der rechten Hüfte zu Boden fällt.

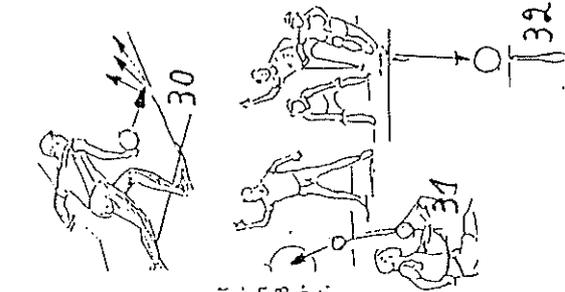


Der Aufschlag

Jetzt wird das vorschriftsmäßige Spielfeld, 8x16 m, geteilt durch eine 40 cm hohe Leine, aufgebaut.

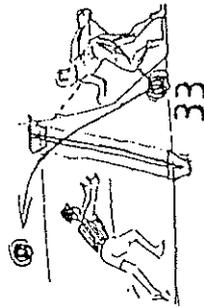
Die Angabe kann mit den drei beschriebenen Schlagarten durchgeführt werden.

- a) Der Aufschlag wird von ca. 4 m geübt, danach wird der Abstand von der Leine langsam auf 6 m und später auf 8 m (Grundlinie) vergrößert. Beim Grundlinien-Aufschlag muß darauf geachtet werden, daß der Standfuß die Linien nicht berührt bzw. daß diese Linie nicht überschritten wird.
- b) Diese Angabe jetzt in beliebige Richtung schlagen lassen (Abb. 30). Als Hilfsmittel legt man Ringe oder stellt Keulen in das Gegenfeld, die mit 1—4 nummeriert werden (Abb. 31/32). Der Übungsleiter nennt eine Nummer und der Schläger muß den Ball so anschlagen, daß er nach dem Prellen im Gegenfeld den nummerierten Gegenstand trifft.
- c) Bei diesem Üben sollte der Aufschläger eine der oben angegebenen Schlagarten gut einüben. Der Schläger soll beim Schlagen nicht nach unten sehen, sondern soll das gegnerische Spielfeld und die Aufstellung der Spieler beobachten und danach seinen Aufschlag ausführen.



Die Ballannahme

Eine richtige und gütige Annahme des Prellballtes ist das wichtigste im Spiel. Durch Spielhäufigkeit und Ballannahme lernt man am schnellsten den Ball richtig und mit Gefühl anzunehmen. Ein gutes Stellungsspiel ist von Vorteil, das heißt, man muß schon in etwa errahnen und sehen, wohin der Ball gehen oder kommen kann. So wird man am günstigsten stehen, wenn man den Ball im geraden Flug annimmt. Alles andere ist reine Routinesache. Nach der Ballgeschwindigkeit richtet sich auch das Abprellen (Annahmen). Auch stramm und scharf geschlagene Bälle können angenommen werden, um sie im eigenen Feld zu halten. Hierzu ist nur das „weiche Nachgeben“ nötig, aber so daß der Ball immer noch geprellt ist. Locker und beweglich sollte der Spieler sein. Es kann nicht schaden, wenn man bei der Ballannahme in die Hocke geht, um so geübhovoll den Ball abzustoppen oder auch dem Mitspieler zu Schlag vorzulegen. Schlecht ist es, wenn ein Spieler bei der Ballannahme mit dem ganzen Körper den Boden berührt. Solche Situationen werden vom Gegner ausgenutzt. Hohe Bälle, besonders die „Aufsetzer“ an der Leine, sollten nicht von den Leinenspielern angenommen, sondern der Hintermannern überlassen werden (Abb. 33).



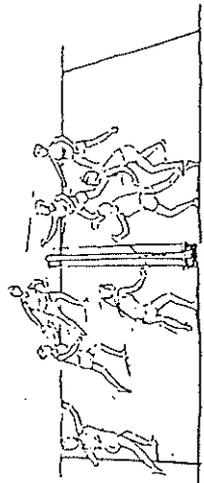
Zum Erlernen bietet sich die Möglichkeit an, daß sich auf dem Prellballspielfeld vier Spieler an der Leine aufstellen und auf der Gegenseite eine Gruppe als Anschläger. So wird bei dem Spielzug Ausschlag und Annahme gleichzeitig erlernt.

Der Übergang erfolgt dann, indem man den Ball annimmt und gleichzeitig versucht, dem Mitspieler den Ball vorzulegen, der in einer weiteren Steigerungsphase zum dritten Mitspieler weiterleitet, der den Ball dann in das gegnerische Feld bringen muß.

Das Mannschaftsspiel

Sollte ein Übungsleiter dann soweit sein, eine Mannschaft aufzustellen und spielen zu lassen, so sollten alle Spieler auf jedem Platz gespielt haben. Ein Schlägermann sollte kraftvoll schlagen, variieren können und Übersicht haben, ein Seitenspieler wendig sein und beidhändig schlagen können. Es ist aber grundsätzlich bedeutend, jeden Spieler so lange wie möglich auf allen Positionen spielen zu lassen. Dadurch wird eine zu frühe Spezialisierung verhindert.

Im Spiel ist darauf zu achten, daß der Ball dreimal gespielt wird, bevor er zum Gegner geht. Hierdurch wird das Spiel genauestens einstudiert und die Spieler zum Spielen gebracht.



Die heutige Aufstellung einer Prellballmannschaft zum modernen Wettkampfsport hat sich ein wenig geändert. Stand früher ein Spieler hinten im Feld (Abb. 34), der als Schlägermann fungierte, so findet man heute alle vier Spieler vorne an der Leine (Abb. 35), aber gestaffelt.

In einem leistungsstarken, guten Team muß jeder alles können. Das heißt, daß die seitlichen Leinenspieler genau so schlagen können und Punkte machen, wie der eigentliche Schlägermann den Ball annehmen und vorlegen können muß.

Das Zuspiel und der Rückschlag

Wir üben zu dritt und zwar 2 Leinenspieler und 1 Schlägermann. Der 1. Spieler spielt seinem Partner den Ball zu, der dann den Ball dem Schlägermann so zuspielt (vorlegt), daß dieser den Unterarmschlag gut einsetzen kann. Das Zuspiel zum Schlägermann kann in der Form erfolgen, daß der Ball aus ca. 50 cm Höhe auf 2 m Abstand flach zugespielt wird, damit der Schlägermann mit dem Unterarmschlag als Konterschlag flach und hart zurückschlagen kann. Oder aber, der Zuspieler prellt den Ball ca. 2—3 m vor dem Schlägermann senkrecht auf den Boden, so daß dieser vorlauten muß, um den Ball mit Unterarmschlag zu schlagen. Während bei dem Schrägvorlegen flacher und härter geschlagen werden kann, hat der Schlägermann bei der senkrechten Vorlage mehr Möglichkeiten den Ball hart oder auch weich (den sogenannten Schlenzer) zu schlagen. Auch ist die Möglichkeit größer, den Ball plaziert rechts oder links in die Ecke zu schlagen. Bei den weichen Schlägen schlägt man beim Unterarmschlag am vorteilhaftesten mit dem Arm ca. 10—15 cm über der Faust. Den Ball bei einem weichen Schlag nicht abrollen lassen.

Leinenspieler sollen nicht nur gut mit dem Oberarmschlag den Ball annehmen und zuspielen können, sondern auch den Unterarmschlag gut beherrschen: vor allem vorn an der Leine das Schlagen schräg über die Leine von rechts nach links oder umgekehrt. Zum Üben stellt sich ein Spieler an die äußerste rechte Ecke. Der 2. Leinenspieler spielt jetzt den Ball zu, so daß der 1. Spieler den Ball im Eigenfeld prellen kann, der dann in die äußerste Ecke des Gegenfeldes ca. 50 cm von der Leine entlernt, aufspringen soll. Diese Übung zuerst mit dem Oberarmschlag, später mit dem Unterarmschlag üben. Der rechte Leinenspieler sollte möglichst rechts schlagen, während der linke Leinenspieler auch links schlagen sollte. Man erzielt nämlich den größten Effekt, wenn der Ball dicht an der Leine geschlagen wird und dann auf der Gegenseite auch wieder sofort hinter der Leine den Boden berührt.

Tischtennis

Keine Regelunterschiede für Behinderte und Nichtbehinderte bestehen beim Tischtennis das in der BSG Kaiserau e.V. von Beginn an als Haupt- oder Ausgleichssport betrieben wird. Leider bewegten sich die Tennismannschaften im Liftverfahren zwischen Landesliga und Bezirksliga. Besonders in der TT-Abteilung fehlt es an Nachwuchs. Hier macht sich besonders der Aderlaß von einstigen Leistungsträgern bemerkbar. Tischtennis wird aber weiterhin als Ausgleichssport in der BSG Kaiserau e.V. gespielt. Man trifft sich jeden Freitag in der Jahnschule von 20.30 bis 22.00 Uhr. Die Sportler spielen in den entsprechenden Schadensklassen gegeneinander. Als Spartenleiter der Tennisabteilung steht Siegfried Kruse vor. Um bald wieder auf der Tischtennisbühne vertreten zu sein sind interessierte - und ein wenig talentierte TT-Behindertensportler zu den o.g. Zeiten immer gern gesehen.

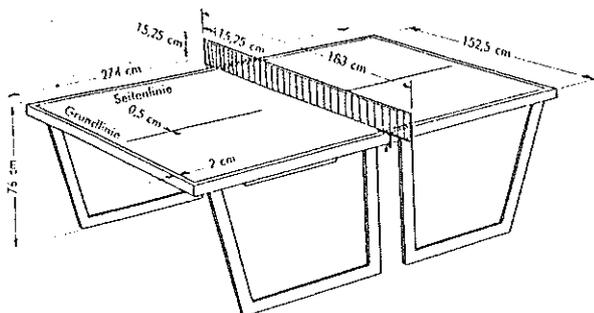
Tischtennis Sportspiel, bei dem 2 Spieler oder 2 Paare an einem durch ein schmales Netz in zwei Hälften geteilten Tisch versuchen, mittels eines Schlägers einen Zelluloidball so über das Netz auf die gegner. Tischhälfte zu schlagen, daß der oder die Gegner ihn nicht mehr den Regeln entsprechend zurückspielen können. T. wird meist in der Halle, als Hobby (Ping-Pong) auch im Freien gespielt. Fehler werden als Punkterwerb des Gegners gewertet. Die Partei gewinnt einen Satz, die zuerst 21 Punkte bei einem Vorsprung von 2 Punkten erreicht hat. Ein Spiel erstreckt sich bei allen nationalen und internat. Wettbewerben über 3 (Einzel) oder 2 (Doppel) Gewinnsätze.

Äußerer Rahmen

Ein vorschriftsmäßiger Turniertisch ist 274 x 152,5 cm groß und vom Fußboden bis zur Plattenoberkante 76 cm hoch. Die Platte soll 2,55 cm dick sein. Die Bodenfläche um den Tisch (Spielraum) hat bei größeren Turnieren mindestens 14 m Länge und 7 m Breite und ist von einer 75 cm hohen Bande abgegrenzt. Das Netz ist bis zu einer Höhe von 15,25 cm gespannt und reicht zu beiden Seiten der Platte 15,25 cm über den Tisch hinaus. Tisch und Netz sind dunkelgrün mit weißen Markierungen oder einer weißen Oberkante. Die weißen Zelluloidbälle haben einen Umfang von 11,43 bis 12,7 cm und sollen 2,4-2,53 g wiegen.

Größe, Form und Gewicht des Schlägers sind freigestellt. Seine Oberfläche muß dunkel und matt sein, das Blatt muß durchgehend aus Holz von gleichmäßiger Stärke bestehen. Der Schläger ist flach und unbiegsam. Die Schlägerschichten dürfen mit Schaumgummischichten belegt werden, die von Noppengummi (mit Noppen nach innen oder außen) bedeckt werden. Beide Seiten müssen eindeutig verschiedenfarbig sein. Der Belag darf höchstens 4 mm stark sein.

Die Spielerkleidung darf nicht weiß oder hell sein, mit Ausnahme der Schuhe.



Tischtennis: Spieltisch

Regeln - Technik

Da bei einem Ballwechsel Geschwindigkeiten zwischen 40 und 170 km/h erreicht werden und dem Spieler nur eine Reaktionszeit von 0,07-0,25 Sekunden bleibt, erfordert T. viel Reaktions- und Konzentrationsvermögen sowie Antizipation.

In Europa ist die herkömml. Schlägerhaltung mit Umfassen des Schlägers zwischen Daumen und den übrigen vier Fingern gebräuchlich, bes. in Asien der → Federhaltergriff. Der Spieler steht etwa einen halben Meter vom Tisch entfernt mit leicht gespreizten Beinen und federnden Knien, möglichst parallel zur Flugbahn des Balles.

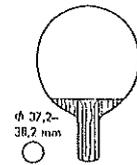
Das Spiel beginnt mit dem Aufschlag. Von Beginn des Aufschlags an (d.h. unmittelbar vor dem Hochwerfen des Balles) müssen sich freie Hand und Schläger oberhalb der Ebene der Spielfläche befinden. Es darf nicht hinter dem Körper aufgeschlagen werden. Fußstampfen beim Aufschlag kann zu direktem Punktverlust führen. Der Ball muß zuerst die Tischhälfte des Aufschlägers treffen, dann über das Netz die Tischhälfte des Rückschlägers. Beim Rückschlag wird der Ball direkt in die Tischhälfte des Aufschlägers gespielt. Die Annahme eines → Flugballes ist nicht erlaubt. Der Aufschlag wird bei → Netzball wiederholt.

Nach jeweils 5 Punkten wechselt der Aufschlag (Aufschlagwechsel); der Rückschläger wird zum Aufschläger, der Aufschläger zum Rückschläger. Vom Spielstand von 20:20 ab oder bei Anwendung der Wechselmethode schlägt jeder Spieler bis zum Ende des Satzes nur einmal auf.

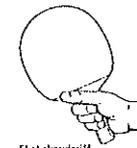
Ballaufnahme und -rückgabe sind mit Vorhand- oder Rückhandschlägen möglich. Der Ball erhält, weil er über die Schlägerfläche abrollt, eine Drehung, die durch → Schneiden noch verstärkt wird. Stark hochgezogene Bälle (→ Topspin) und → Schnittbälle erschweren den Rückschlag. Klassische Abwehrschläge sind der Unterschnittschlag (→ Unterschnitt), der Ballonabwehrschlag (→ Ballonverteidigung) und der passive → Block.

Zählbare Punkte sind fehlerhafter Auf- oder Rückschlag, → Ausball, Berührung der Spielfläche mit der Hand, Körperberührung des Balles. Die → Kantenbälle zählen nicht als Fehler.

Beim T. gelten für Einzel, → Doppel und Gemischtes Doppel fast die gleichen Regeln. Spielfeldseite und das Recht des ersten Aufschlags werden durch das Los bestimmt; nach jeweils 5 Punkten wechselt der Aufschlag, bei Gleichstand 20:20 nach jedem Punkt. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt.



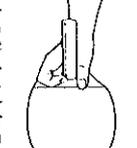
Tischtennis: Schläger und Ball



Federhaltergriff



Umfassendergriff

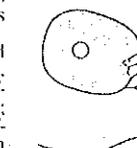


Vorhandgriff



Rückhandgriff

Tischtennis: Schlägerhaltungen



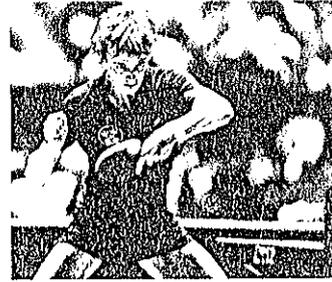
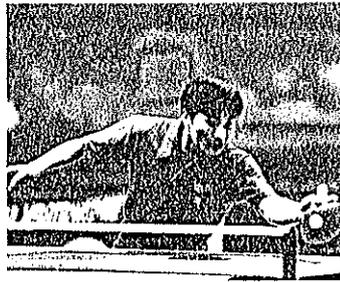
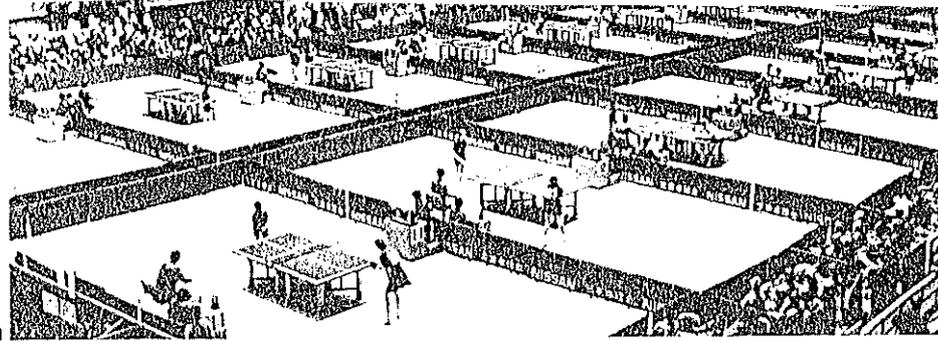
Vorhand- und Rückhandschlag

Tischtennis: Vorhand- und Rückhandschlag

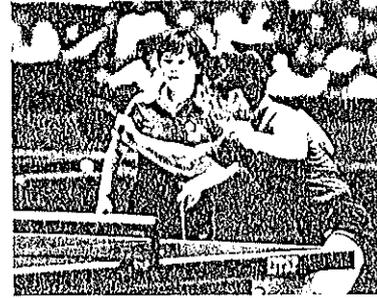


1965 - 1995

Tischtennis



2, 3, 4



5, 6

Tischtennis: 1 Gesamtansicht eines Wettbewerbs, 2 Aufschlag (Damen-Einzel), 3 Vorhand (Herren-Einzel), 4 Rückhandball, 5 Herrendoppel, 6 Gemischtes Doppel





1965 - 1995



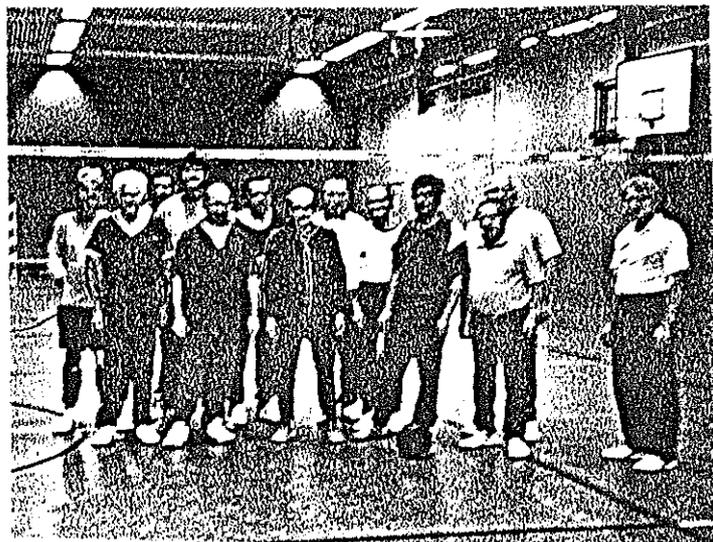
Faustball

Mit großem Erfolg wird seit bestehen der BSB Kaiserau e.v. Faustball gespielt. Mit zwei Mannschaften ist man in der höchsten Spielklasse, der Landesliga, vertreten. Die dritte Mannschaft spielt in der Bezirksliga. So manche gute Platzierung konnte in der Vergangenheit erzielt werden. Auch einige Pokaltunierne wurden erfolgreich abgeschlossen. Man unterscheidet beim Faustball zwei Spielarten, in der Halle oder Feld. Bevorzugt wird in der BSG Kaiserau e.V. das Spiel in der Halle. Um sich spielerisch zu verbessern und auch weiterhin auf hohem erforderlichen Stand zu bleiben wird ein regelmäßiges Training durchgeführt. Unter der Leitung von Rudi Thomas der in seiner Funktion als Spartenleiter der Abteilung vorsteht wird regelmäßig freitags in der Südschule von 18.30 bis 20.00 Uhr trainiert. Wie in den anderen Sportarten, so auch im Faustball, sind interessierte recht herzlich eingeladen um in einem Schnupperkurs Freude am Faustball zu finden. Auch die gesellschaftlichen Feiern kommen in dieser so wie in den anderen Abteilungen nicht zu kurz.



FASTBALL / FELD

FAUSBALL / HALLE





Leichtathletik

Auch Leichtathletik wird in der BSG Kaiserau e.V. mit großem Erfolg betrieben. Bei Bezirks-, Landes-, und Deutsche Meisterschaft konnten regelmäßig gute Plätze belegt werden. Christa und Willi Deppner gehören schon seit Jahren zu den herausragenden Leichtathleten in der BSG Kaiserau e.V. Wer das Sportabzeichen in seiner Altersgruppe und Schadensklasse erwerben möchte so werden nach Absprache mit dem Spartenleiter Willi Deppner Trainings- und Abnahmeprüfungen vereinbart.



Sorgen mit dem 1. Platz beim Landesverschrittsportfest in Meerbusch für eine echte Sensation: die jungen Sportler der VSG Kaiserau. (RUNDSCHAU-BILD: U. BOSTER)

VSG Kaiserau will Spastikern Weg zum Sport ebnen

Wie die Alten summen, so zwitschern auch die Jungen. Nachdem die Senioren der Verschrittsportgemeinschaft (VSG) Kaiserau beim Bezirkssportfest vor zehn Tagen in Heeren so hervorragend abgeschnitten hatten — von 28 Teilnehmern errangen nicht weniger als 27 Medaillen — sorgte der Nachwuchs der VSG Kaiserau für eine echte Sensation: Beim 9. Landesverschritts-Kindersportfest in Meerbusch (Düsseldorf) gewann das junge, neun Teilnehmer starke Team aus Kaiserau den Mannschaftswettkampf und sicherte sich damit den Pokal des Landes Nordrhein-Westfalen, der als einmalige Trophäe ausgesetzt worden war. Zwölf Konkurrenten aus allen Landesverbänden konnten den überraschenden Sieg der Kaiserauer nicht verhindern. In Meerbusch startete die VSG zum ersten Male bei den Nachwuchswettkämpfen. Nächstes Ziel der Kaiserauer ist Wuppertal, wo Ende September das Landesverschrittsportfest für Kinder im Schwimmen stattfindet.

Die VSG Kaiserau macht sich dafür stark, weiteren spastisch gelähmten Kindern den Weg zu sportlicher Betätigung zu ebnen. „Wir sind daran interessiert, Kinder aufzunehmen, die heute noch nicht zu uns gestoßen sind“, erklärte uns Spielleiter Wilhelm Hanebeck. Anmeldungen nehmen entgegen: Karl-Heinz Hillmann, Kamen-Methler, Germaniastraße 55 (Telefon 3 01 50), und Wilhelm Hanebeck, Kamen-Methler, Wilhelm-Busch-Ring 28 (Telefon 3 01 60).

Kaiserauer Behinderte mit großen Erfolgen

Kamen-Methler. Beim Landes-Leichtathletik-Sportfest für behinderte Kinder und Jugendliche in Hamm 1979 konnte der Nachwuchs der Behinderten-Sportgemeinschaft Kaiserau wieder große Erfolge verbuchen. Fünf Landesieger, die mit der Goldmedaille ausgezeichnet wurden, sowie fünf Silbermedaillen und 4 Bronzemedaillen waren der verdiente Lohn für die guten Leistungen.

Gold erhielten: Mario Fluke, 15 J., 1 089 P.; Birgit Hildemann, 14 J., 954 P.; Martina Thinn, 8 J., 638 P.; Helina Mödler, 14 J., 460 P.; Beate Ostroga, 9 J., 150 P. Silber erhielten: Peter Falkehain, 10 J., 800 P.; Mathias Hüner, 11 J., 715 P.; Anja Horstmann, 9 J., 530 P.; Kirsten Möller, 14 J., 560 P.; Sylke Antoniewicz, 13 J.,

450 P. Bronze erhielten: Uwe Menzel, 10 J., 640 P.; Michael Menzel, 12 J., 570 P.; Wolfgang Mödler, 9 J., 530 P.; Petra Göllner, 15 J., 120 P.

Uwe Pätzold, 15 Jahre, mit 706 Punkten, Thomas Ziegler, 11 Jahre, mit 568 Punkten und Michael vom Lehn, 10 Jahre, mit 500 Punkten hatten das Pech, daß in ihren Alters- und Schadensgruppen trotz guter Leistungen für sie keine Auszeichnungen blieben, da andere Wettkampfteilnehmer höhere Punktzahlen erzielten und sie auf die Plätze verwiesen.

Vorsitzender Karl-Heinz Hillmann und die Jugendleiter Siegfried und Brunhilde Fechner, die ihre Gruppen begleiteten, sind mit Recht stolz auf diese schönen Leistungen.



ZUR RADFAHRPRÜFUNG für das Sportabzeichen starteten gestern früh am Bahnhof in Methler diese „Alten Herren“. Sportabzeichenobmann Hillmann (links) halto mit einer stärkeren Beteiligung gerechnet, doch viele sind in Urlaub. Im Herbst wird es mehrere Radfahrprüfungen fürs Sportabzeichen geben. HA-Foto: Szymaniak



1965 - 1995

LEICHTATHLETIK / KAMPFRICHTER

Die BSG Kaiserau e.V. verfügt z.Zt. über vier erfahrene Kampfrichter im Bereich der Leichtathletik. Als erstes folgte eine Ausbildung zum Kampfrichter für Landesveranstaltungen und später für internationale Veranstaltungen. Mehrere Schulungslehrgänge mit anschließender Prüfung wurden in der Sportschule in Duisburg absolviert um in den Besitz einer Kampfrichterlizenz zu gelangen. Diese Lizenz als Kampfrichter wird ständig durch Kampfrichter-Nachschulungen auf ein internationales Niveau gebracht.

Die vier Kampfrichter **Wilhelm Hanebeck, Friedrich Kampmann, Willi Deppner und Christa Deppner** können auf so manchen Einsatz zurück blicken so u.a. bei vielen Landesmeisterschaften, Sportfesten, Deutsche Meisterschaften, IPC World Championships und Paralympic Revial.

SIE WAREN DABEI

BSG: Einsatz bei 50 Grad Celsius

Kamen-Methler. Zwölf Tage lang, bei Temperaturen bis zu 50 Grad Celsius im Olympia-Stadion, gehörten bei der Leichtathletik-WM in Berlin vier Mitglieder der Behindertensportgemeinschaft Kaiserau zum Kampfrichterteam des Deutschen Behindertensportverbandes, und zwar **Christa Deppner, Willi Deppner, Friedrich Kampmann und Willi Hanebeck.**

63 Nationalitäten waren am Start, die um Gold, Silber und Bronze kämpften. Am Ende der Veranstaltung lag Deutschland auf dem ersten Platz mit 26 Gold-, 31 Silber- und 27 Bronze-Medaillen, vor Australien und den USA. Es gab 94 Weltrekorde, bei den hohen Temperaturen waren das Höchstleistungen wie am Fließband.

Leider mußten die Kaise-

rauer immer wieder feststellen, daß selbst bei freiem Eintritt täglich nur ein paar hundert Zuschauer ins Stadion kamen. Aber die unnatürlich hohen Temperaturen werden dazu beigetragen haben. **Willi Hanebeck:** „Wir hoffen, daß die nächste Weltmeisterschaft unter besseren Bedingungen stattfinden kann.“

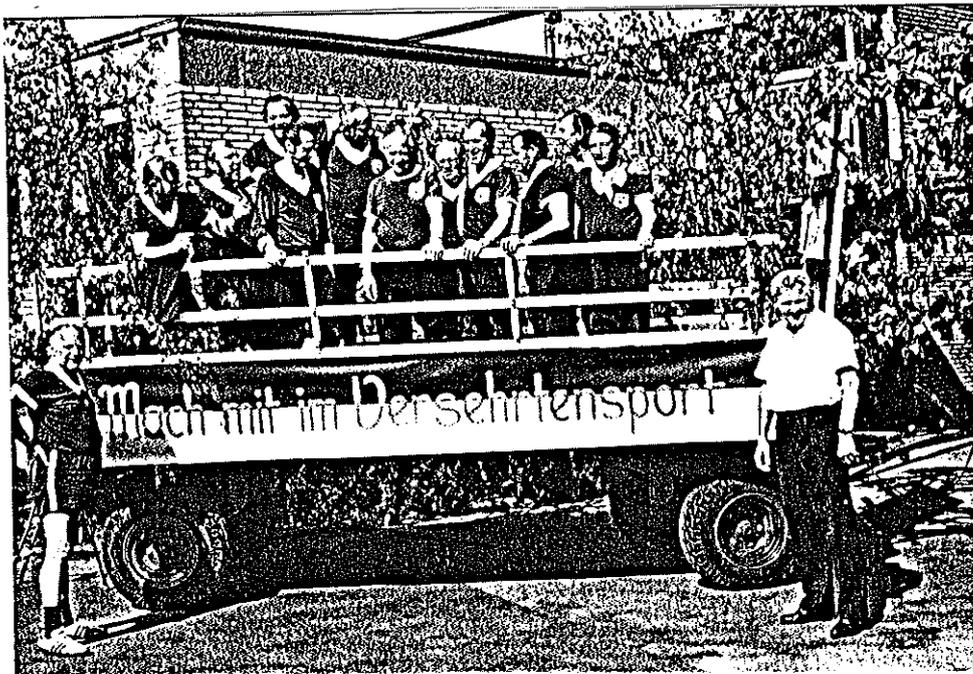




1965 - 1995



TRAKTOR-FAHRT / 25 JAHRE VSG KAISERAU E.V.



DRESSSPIEGEL - RÜCKBLICK

Sie spinnen im Verein die Fäden

KH. Hillmann leitet mit rührigem Vorstandsteam die VSG Kaiserau

Kamen-Methler (Sm). Karl-Heinz Hillmann gründete mit einigen Freunden im Jahre 1965 die Versehrten-sportgemeinschaft Kaiserau, deren 1. Vorsitzender er seitdem ist. Als 100 Prozent Kriegsbeschädigter kam der gelernte Industriekaufmann aus dem Kriege zurück. Er wurde Mitglied des VdK, wurde mit verschiedenen Vorstandsposten betraut und war zuletzt zweiter Kreisvorsitzender. Bei einer VdK-Kreis-konferenz wurde über den Versehrten-sport gesprochen. Das war für Karl-Heinz Hillmann der Anstoß, sich mit 12 Freunden der damals gegründeten Versehrten-sportgemeinschaft Weddinghofen anzuschließen. Als dann im Jahre 1965 in Methler das Haus der Jugend in Betrieb genommen werden konnte und Ende dieses Jahres auch das Lehrschwimmbecken in der Jähnschule zur Verfügung

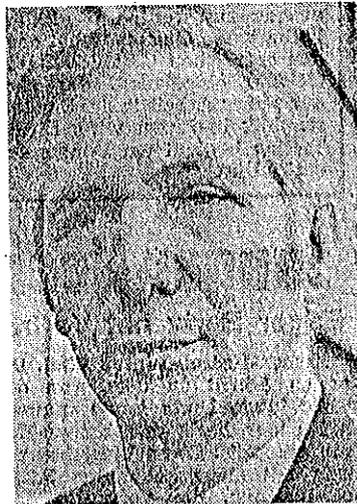
stand, kam es zur Gründung der VSG Kaiserau. 38 Kriegsbeschädigte wurden Mitglied dieser Gemeinschaft, hinzu kamen einige Unfallversehrte und auch Frauen. Die Arbeit begann.

Heute hat diese Gemeinschaft, deren Geschäftsführer ebenfalls Karl-Heinz Hillmann heißt, 195 Mitglieder. Allein 62 Kinder gehören der Kindergruppe an, darunter 22 Versehrte und 40 Kinder mit mittleren und starken Haltungsschäden. „Die Kriegsoffer sterben nach und nach aus. Daher befassen wir uns heute verstärkt mit versehrten Kindern und Jugendlichen“, so erzählt der heute 49jährige Vorsitzende. Es sind zum Teil Unfallgeschädigte, einige Contergankinder, aber auch viele Kinder mit Haltungsschäden, die die regelmäßigen Übungsstunden besuchen.

Seit 1970 Versehrten-sport auch im Wettkampf

Karl-Heinz Hillmann, dem wegen seiner Kriegsbeschädigungen die Übernahme der Lotto-Akademie an der Germaniastraße angeboten worden war, ist seit 1964 anerkannter Übungsleiter. — Acht weitere Übungsleiter stehen der Gemeinschaft zur Verfügung, drei weitere befinden sich in der Ausbildung. Wurde 1965 mit der Leichtathletik begonnen, so kam bald das Schwimmen dazu. Heute betreibt die Gruppe darüber hinaus Tischtennis, Faust-, Prell-, Sitz- und Volleyball, Fußballtennis und Hallenbassel. Karl-Heinz Hillmann erkannte bald, daß bei den Versehrten zu der sportlichen Betätigung der Ehrgeiz und die Leistung kommen mußte. So entschloß der Vorstand sich, an Wettkämpfen teilzunehmen. Erste Erfolge gab es in der Leichtathletik 1970. In den vergangenen zwei Jahren gelang der Durchbruch. Von den beachtlichen Erfolgen der VSG Kaiserau zeugen acht Pokale und viele Urkunden, die in den verschiedensten Sportarten gewonnen wurden.

Karl-Heinz Hillmann geht seinen Mitgliedern immer mit gutem Beispiel voran. Er bewegte mehrere Mitglieder dazu, sich an den Volksläufen zu beteiligen. Er selbst hat bei diesen Läufen in den vergangenen drei Jahren insgesamt 2900 km zurückgelegt. Viele Medaillen zeugen von seinen Leistungen, aber



Karl-Heinz Hillmann

auch 18 seiner Mitglieder errangen silberne und goldene Medaillen. „Der Sport in der freien Natur, an der frischen Luft, ist für uns am wertvollsten“, so erklärt er und fügt hinzu: „Wir wollen den Versehrten durch den Sport das Selbstvertrauen zurückgeben, wollen sie in die Gemeinschaft bringen und ihnen wieder Mut zur Leistung geben“. Das ist, der VSG Kaiserau mit ihrem rührigen Vorstandsteam in vielen Fällen gelungen.



1965 - 1995

DRESSIEDIEGEL - RÜCKBLICK

Jubiläumsfeier mit zahlreichen Ehrengästen

BSG Kaiserau 25 Jahre eine Gemeinschaft

Kamen-Methler. Ihr 25jähriges Bestehen feierte die Behinderten-Sportgemeinschaft (BSG) Kaiserau e.V. am Samstag in der Gastwirtschaft „In der Kaiserau“. Nach einer musikalischen Darbietung des Flötenquartetts unter der Leitung von Franz Josef Schulz begrüßte der erste Vorsitzende, Karl-Heinz Hillmann, die Gäste. Hillmann dankte vor allem den Mitgliedern für ihr Engagement und der Stadt Kamen für ihre breite Unterstützung.

Als sich Anfang der 60er Jahre zwölf Sportler zusammenschlossen, gab es in Kamen-Methler nur ein Freibad und einen Sportplatz. So sah sich die BSG dazu gezwungen, nach Weddinghofen auszuweichen. Mit Unterstützung von Fritz Marx aus Soest wur-

den ersten drei Sportwarte ausgebildet (Alfons Göttke, Ludwig Kümpel, Karl Heinz-Hillmann). Als 1965 das Haus der Jugend in Methler gebaut wurde, fand die Sportgruppe in der angebauten Sporthalle ihre erste Heimstätte und schloß sich am 26. März 1965 zu einem Sportverband zusammen, der damals schon aus 68 Mitgliedern bestand. Die ersten Sportarten waren Faustball, Leichtathletik und Schwimmen. Als 1970 durch den Bau der Jahnschule mehr Räumlichkeiten zur Verfügung standen, kamen Sitzball, Fußball, Tennis und Tischtennis hinzu.

Der Verein beschränkt sich aber nicht nur auf sportliche Aktivitäten, sondern legt auch großen Wert auf gemüthliches Beisammensein. Insgesamt erlangten die Mitglieder der BSG 87 deutsche Meistertitel und 1988 bei der Be-

hinderten-Olympiade in Seoul zwei Medaillen (Bärbel Zinumber Bronze im Diskus und Bernd Kuhlmann Silber beim Kugelstoßen).

Die BSG plant in diesem Jahr, an sieben innerörtlichen Turnieren und 35 weiteren außerhalb teilzunehmen.

Besonders hervorzuheben sind die Frauen der Flugballmannschaft, die schon sechsmal den deutschen Meistertitel errungen haben. Die „Kanonnen-Mädels“, wie sie im Verein heißen, haben sich auch wieder für die Meisterschaften in diesem Jahr in Itzehoe qualifiziert.

Bürgermeister Werner Berg lobte die BSG als eine „gute Adresse in unserer Stadt“. Er übermittelte die besten Wünsche im Namen aller Bürger der Stadt und die Grüße des Rates. Repräsen-

tanten von Parteien und Vereinen überbrachten ihre Glückwünsche. Der Landesverband der Behinderten-sportler in Nordrhein-Westfalen überreichte Urkunden zum 25jährigen Jubiläum und eine Treuenadel in Gold an Karl-Heinz Hillmann wegen seiner 25jährigen Tätigkeit als Vorsitzender. Die BSG ehrte selber mit der goldenen Ehrennadel Rudi Behrendt, Ilse Göttker, Karl-Heinz Hillmann, Erwin Holzhauer, Martha Kumm, Herbert Martin, Kurt Chytralla, Günter Göttker, Grete Henkel, Gerda Kümpel, Horst Lammeck, Egon Erdmann, Lore Hillmann, Anneliese Holzhauer, Ludwig Kümpel und Hannchen Martin. Für den vergnüglichen Teil des Abends sorgten ein internationales Spitzen-Tanzpaar (Waldemar und Danuta Tylnski) und die Musikgruppe „The Shakers“.



Zahlreiche Mitglieder der BSG Kaiserau wurden anlässlich des 25jährigen Bestehens für ihre Verdienste ausgezeichnet.
Foto: Holger Jacoby



1965 - 1995



DRESSSPIEGEL - RÜCKBLICK



BSG-Sportler holten in Schwelm zwei TT-Pokale

Kamen-Methler. Die Tischtennismannschaft der Behindertensportgemeinschaft Kaiserau (BSG) kam erneut zu beachtlichen Erfolgen. Sie nahm in Schwelm an einem Jubiläumspokalturnier teil, zu dem die dortige BSG aus Anlaß ihres 20jährigen Bestehens eingeladen hatte.

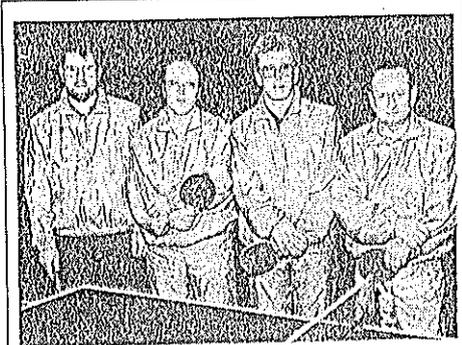
Die Kaiserauer Spieler holten sich den Jubiläumspokal und konnten zugleich auch den im vorigen Jahr gewonnenen Wanderpokal erfolgreich verteidigen. Sie schlugen die BSG Menden mit 6 : 0, BSG Wip-

perführt ebenfalls mit 6 : 0 und die Mannschaft der Gastgeber, aus Schwelm mit 5 : 1 Punkten.

An diesen haushohen Siegen waren beteiligt: Manfred Kaminski, Klaus Dieckheuer, Conrad Credo, Erwin Kretzberg, Bruno Pietzonka, Wilhelm Diekhans und der 16jährige Nachwuchsspieler Bernd-Uwe Luwrich, der zum ersten Mal in der 1. Mannschaft eingesetzt wurde.

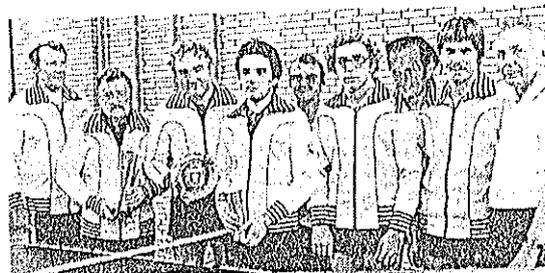
Unser Bild zeigt die erfolgreiche Mannschaft, die stolz auf die beiden Pokalsiege ist.

Foto: Szymaniak



IN DER HÖCHSTEN SPIELKLASSE im Behinderten-Sportverband NRW, in der Landesliga, ist die erste Tischtennismannschaft der Behinderten-Sport-Gemeinschaft Kaiserau auch in der nächsten Saison vertreten. Mit einer geschlossenen und überzeugenden Mannschaftsleistung sicherten zum ersten Mal der BSG den Klassenvorstoß in dieser Liga (v. l.): Reinhard Exner, Volker Kowalski, Bernd-Uwe Lubrich und Bruno Pietzonka. Das Team belegte Rang 7. Auch die 2. TT-Vorstellung schaffte in der Besetzung M. Schönstedt, R. Donikowsky, S. Kunze, F. Fischer, W. Hanebeck und P. Zimmermann den Klassenvorstoß (Bezirksliga). Übrigens sind Interossierte (und ein wenig talentierte) TT-Behinderten-Sportler beim Training freitags ab 20.30 Uhr in der Halle der Jahnschule an der Holmstraße in Methler immer gern gesehen.

(Foto: Uwe Liedtke)



Wieder Pokal für die BSG

Kamen-Methler. Die erste Tischtennismannschaft der Behindertensportgemeinschaft Kaiserau gewann jetzt zum vierten Male das Pokalturnier der VSG Menden, an dem sich sechs Mannschaften, aufgeteilt in zwei Gruppen, beteiligten. Die Kaiserauer siegten zunächst 6:0 gegen Menden II, dann 5:1 gegen Schwelm. Das Endspiel gewannen Kaiserau nach einem 0:2-Rückstand mit 5:3 gegen Men-

den I. Nur zum fünften Platz reichte es für Kaiserau II. Es gab gegen Menden I einen 0:6-Niederlage, gegen Iserlohn wurde 3:5 verloren. In der ersten Kaiserauer Mannschaften spielten Kaminski, Dieckheuer, Credo, Kretzberg, Pietzonka und Hanebeck, in der zweiten Lubrich, Exner, Seeber, Zimmermann, Hillmann und Gollas. Unser Bild zeigt die erfolgreichen TT-Spieler.

Foto: Szymaniak

DRESSESPIEGEL - RÜCKBLICK



BSG Kaiserau jetzt auch vorn im Prellballspiel

Kamen-Methler. (Sm) Die Behindertensportler des BSG Kaiserau betreiben seit neun Jahren das Prellballspiel. Erst in diesem Jahr gelang ihnen mit der ersten Mannschaft der Durchbruch. In der Tabelle belegten sie punktgleich mit Münster den zweiten Platz, der zur Teilnahme an der Aufstiegsrunde berechnete. Der Aufstieg gelang allerdings nicht. Bemerkenswert aber ist auch, daß auch die zweite Kaiserauer Mannschaft in der Tabelle mit oben lag. Sie belegte den dritten Platz. In der Meisterschaftsrunde spielten in der ersten Mannschaft Günter Weidner, Wil-

helm Binder, Wilfried Bohnhorst und Karl-Heinz Hillmann. Zur zweiten Mannschaft gehörten Udo Breitenstein, Willi Hanebeck, Ludwig Kumpel und Emil Pokorra.

Beim Jubiläumsturnier zum 20jährigen Bestehen des BSG Wanne-Eickel setzten die Kaiserauer Prellballspieler ihre Erfolgsserie fort. Eine Mannschaft aus Spielern der I. und II. Mannschaften wurde mit vier gewonnenen Spielen Turniersieger vor Lübbecke, Wanne-Eickel, Walsum und Bochum. Unser Bild zeigt die erfolgreiche Mannschaft mit dem Pokal.

Foto: Schirrmeister



DEN AUFSTIEG IN DIE OBERLIGA schafften jetzt, nach mehrmaligem Anlauf, die Prellballer der Behindertensportgemeinschaft Kaiserau. Den Grundstein legten die Kaiserauer beim ersten Bezirksliga-Turnier in Dortmund: dort gewannen sie alle vier Partien. Nach zwei Siegen und einer knappen 26:27-Niederlage in Bad Driburg sicherte sich die BSG Kaiserau I mit 12:2-Punkten den Spitzenplatz in der Bezirksliga und damit den Oberliga-Aufstieg. Beteiligt an diesem Erfolg waren folgende Spieler: Emil Pokorra, Wilhelm Binder, Thomas Wellmann, Karl-Heinz Hillmann und Rudi Thomas, den auch den Stamm der ersten Mannschaft in der Oberliga bilden werden.

(Foto: Ulrich Bonke)

DRESSESPIEGEL - RÜCKBLICK

Flugball-Damen sind nicht zu bremsen

Kamen-Methler. Die Damen der BSG Kaiserau sind in ihrer Disziplin Flugball nicht zu bremsen, geschweige denn zu schlagen. Zum elften Mal in Folge wurde die Mannschaft Lan-

desmeister von Nordrhein-Westfalen.

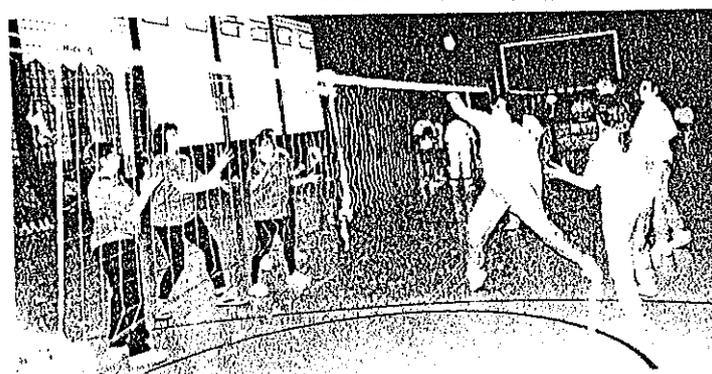
Obwohl es von Jahr zu Jahr schwerer wird, bleibt der Erfolg den Damen treu. Nicht zuletzt der Neuzugang von Anja Müller, die von der Behinderten-

sportgemeinschaft »Auf geht's Unna« kam, war dieses Kunststück möglich. Die »Müllerin« erwies sich als echte Verstärkung des altbewährten Teams.

Trainer Willi Hanebeck ist ausgesprochen stolz auf »seine« Damen.



Die Flugball-Damen mit Trainer Willi Hanebeck: Christa Deppner, Barbara Heinrich, Wilma Hanebeck, Renate Luddahn, Rotraud Meyer und Anja Müller.



BSG wieder Deutscher Flugballmeister

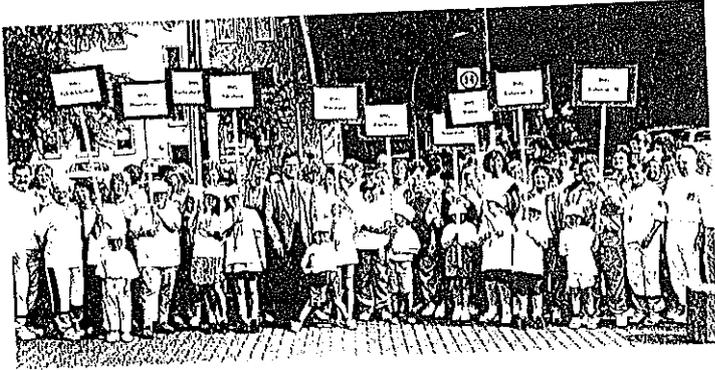
Bei der Deutschen Flugballmeisterschaft in Kamen in der Sporthalle am Koppelteich wurde die BSG Kaiserau zum 13. Mal in Folge Deutscher Meister. Nach hartem Kampf konnten sich die Kaiserauer mit einem deutlichen Punktevorsprung vor Sennestadt durchsetzen. Die folgenden Plätze wurden von Espelkamp, Nürnberg, Witten, Hepenheim, Friedrichstal, Würzburg, Karlsruhe-Brette und der zweiten Mannschaft des BSG Kaiserau, belegt. Die erfolgreiche Mannschaft der Kaiserauer besteht aus den Spielerinnen Christa Deppner, Barbara Heinrich, Anja Müller, Wilma Hanebeck, Renate Luddahn, Rotraud Meyer sowie dem Trainer Willi Hanebeck. Die Siegerehrung wurde durch den stellvertretenden Bürgermeister Dirk Ebbinghaus durchgeführt, dabei erhielten alle Mannschaften einen Erinnerungsteller der Stadt Kamen.



1965 - 1995



DRESSIEDIEGEL - RÜCKBLICK



BSG Kaiserau: Zum 13. Mal Deutscher Flugballmeister

Zum 13. Mal Deutscher Flugballmeister in Folge ist jetzt die Mannschaft der BSG Kaiserau geworden. Zehn Mannschaften aus dieser Abteilung des Behindertensports spielten am 26./27. Mai 1995 in der Koppeltelhalle um den Titel. Nach harten Kämpfen und dem Einsatz all ihrer Kräfte gewannen die Kaiserauer alle

Spiele und konnten so mit einem deutlichen Punktevorsprung den Gesamtsieg für sich verbuchen. Dirk Ebbinghaus, stellvertretender Bürgermeister, überreichte der Siegermannschaft einen Erinnerungsteller der Stadt Kamen, und im Anschluß daran wurde der Erfolg gefeiert. Die teilnehmenden Mannschaften platzierten sich wie folgt: Zweite wurde die BSG Sennestadt, Dritte die BSG Espelkamp, Vierte der NSV Nürnberg, Fünfte die Mannschaft aus Witten, Sechste die Mannschaft aus Heppenheim, Siebte die Mannschaft aus Friedrichskarl, Achte die Mannschaft aus Würzburg, Neunte die Mannschaft aus Karlsruhe-Bretten und den zehnten Rang belegte die zweite Mannschaft der Behindertensportgemeinschaft Kaiserau.



BSG-Damen zum 13. Mal Landesmeister

Die Damen des BSG Kaiserau wurden am letzten Wochenende zum 13. Mal Landesmeister im Flugball. Die Mannschaft, bestehend aus Christa Deppner, Wilma Hanebeck, Barbara Heinrich, Renate Ludmann, Rotraud Meyer und Anja Müller konnte sich gegen Mannschaften aus Espelkamp, Sennestadt, Lübbecke, Hamm und Kaiserau 1 durchsetzen. Mit diesem Erfolg nehmen die Sportlerinnen auch vom 26. bis zum 27. Mai 1995 bei der Deutschen Meisterschaft in der Kamener Sporthalle teil. Das erfolgreiche Gesamtbild konnte die Zweite Mannschaft des BSG Kaiserau durch eine gute Platzierung abrunden. Desweiteren bittet der BSG Kaiserau die Kamener Bürger darum, die Mannschaft bei der Deutschen Meisterschaft in Kamen zu unterstützen.

BSG Kaiserau auf Erfolgslinie

Fünfmal Deutscher Meister im Flugball

Kamen. Zum fünften Mal hat die BSG Kaiserau den Titel des Deutschen Meisters im Flugball errungen. Doch der Ehre nicht genug: erst vor acht Tagen hatten fünf Frauen der Mannschaft die höchste Auszeichnung für einen Sportler des Behindertensports - die Silbermedaille von Innenminister Zimmermann - in Bonn überreicht bekommen.

An dem Turnier um den

Deutschen Meistertitel beteiligten sich folgende Mannschaften: Kaiserau, Lübbecke, Schrubenhäusen, Sennestadt, Witten, Craillheim, Lachow, Itzehoe, Bremen und Berlin. Den Erfolg der BSG Kaiserau erkämpften: Jenni Thomas, Bärbel Tritt, Martha Behrendt, Christa Deppner, Rotraud Meyer, Gerda Kaller, Wilma Hanebeck, Elisabeth Alfermann und Barbara Heinrich.



Blumen für die erfolgreichen Frauen der BSG Kaiserau. (Foto:Bonke)

DRESSESDIEGEL - RÜCKBLICK

Silbermedaille für den Behindertensport an zwei Frauen der BSG Kaiserau

Minister Schäuble: Sport leistet auch Lebenshilfe

Kamen-Methler. (-d.) Aus den Händen von Innenminister Dr. Schäuble erhielten in der Bad Godesberger Redoute Behinderten-Sportlerinnen der BSG Kaiserau die „Silbermedaille für den Behindertensport“, und zwar wurden Elisabeth Alfermann und Rotraud Meyer ausgezeichnet.

Beide Frauen gehören dem Flugball-Team an, das schon

sechsmal in Folge die Deutsche Meisterschaft gewann. Der Bundesinnenminister, der die Ehrung in Vertretung von Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker vornahm, würdigte die Erfolge von Behindertensportlern bei den Wettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene und hob insbesondere den Wert des Behindertensports hervor, der über die medizinische Rehabilitation

hinaus auch Lebenshilfe für behinderte Menschen leiste. Leider, so Wolfgang Schäuble, trieben immer noch zu wenige Behinderte Sport, obwohl sie dazu durchaus in der Lage seien.

So würden sich die erfolgreichen Flugball-Damen aus Methler über Nachwuchs freuen. Sie trainieren jeweils dienstags und freitags ab 20 Uhr in der Sporthalle der Eichendorffschule.



Rotraud Meyer, Innenminister Dr. Wolfgang Schäuble, Trainer Willi Hanebeck und Elisabeth Alfermann in der Bad Godesberger Redoute bei der Verleihung der Silbermedaille für den Behindertensport, die mit dem Silbernen Lorbeerblatt, der höchsten Auszeichnung im deutschen Sport, zu vergleichen ist.
Foto: Klaus Wilbrandt



1965 - 1995



DRESSESPIEGEL - RÜCKBLICK



Ehrung durch:
Bundespräsident Dr. von Weizsäcker
und
Innenminister Dr. Zimmermann.
Silbermedaille für den Behinderten-Sport





—1965 - 1995—

ÜBUNGSLEITER IM VEREIN

Wilhelm Hanebeck
Kurt Chytralla
Christa Deppner
Friedrich Kampmann (als Dozent)

KAMPFRICHTER IM VEREIN

Wilhelm Hanebeck
Friedrich Kampmann
Willi Deppner
Christa Deppner

SCHIEDSRICHTER IM VEREIN

Wilhelm Hanebeck
Werner Sander
Mirko Deppner

VEREINSÄRZTE

Dr.med. Reichel
Dr.med. Quiner
Dr.med. Groll
Dr.med. Grau

ABTEILUNGSLEITER

Kurt Chytralla
Rudi Thomas
Günter Weidner
Wilhelm Hanebeck, Christa Depper
Siegfried Kunze
Kurt Chytralla
Christa Deppner
Leichtathletik
Beate Bartmann
Claudia Theymann

Bosseln
Faußball
Prellball
Flugball
Tischtennis
Schwimmen
Sport der Frau
Willi Deppner
Gefäßgruppe
Gymnastik



1965 - 1995



DAS SPORTANGEBOT

<u>Montag:</u>	19.00 bis 20.15 Uhr 20.15 bis 22.00 Uhr	Gefäßgruppe Bosseln	Jahnschule Jahnschule
<u>Dienstag:</u>	20.00 bis 22.00 Uhr 20.00 bis 22.00 Uhr	Flugball Prellball	Eichendorffschule Eichendorffschule
<u>Mittwoch:</u>	19.00 bis 20.30 Uhr	Schwimmen	Hallenbad Methler
<u>Donnerstag:</u>	18.00 bis 20.00 Uhr	Kegeln	Sportschule Kaiserau
<u>Freitag:</u>	18.30 bis 20.00 Uhr 19.00 bis 20.30 Uhr 20.30 bis 22.00 Uhr	Faustball Wirbelsäulengymnastik Tischtennis	Südschule Jahnschule Jahnschule
<u>Samstag:</u>	Nach Absprache	Leichtathletik	Sportanlage Methler

Die Übungsstunden werden von ausgebildeten Dozenten des Behindertensports sowie die Angebote der Gefäßgruppe und Wirbelsäulengymnastik unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt.

Interessierte melden sich bitte beim ersten Vorsitzenden, der BSG Kaiserau e.V.,
Herrn Wilhelm Hanebeck, Wilhelm-Busch-Ring 28, 59174 Kamen-Methler,
Tel.: 02307/30169 Fax.: 02307-30169,
oder erscheinen direkt zu den o.a. Übungstunden.



1965 - 1995



IMPRESSUM

Herausgeber:	BSG Kaiserau e.V.	
Titelbild:	Friedrich Kampmann	
Texte:	Friedrich Kampmann, Wilhelm Hanebeck	
Photos:	Karl-Heinz Hillmann, Wilhelm Hanebeck, Friedrich Kampmann	
Druck:	Friedrich Kampmann	
Literaturhinweis:	Bosseln	Ausarbeitung Friedrich Kampmann
	Gefäßgruppe	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitungen für Bewegungübungen: DAK Gesundheitsdienst Fit ab vierzig
	Wirbelsäulen-Gymnastik	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitungen für Bewegungsübungen: Nordmark Info-Service
	Flugball	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitung für Spiel und Übungen: BSNW Sportstunde Nr.21
	Schwimmen und Wasser-Gymnastik	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitung für Bewegungsübungen: Sport rororo Nr.8639
	Prellball	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitung für Spiel und Übung: BSNW Sportstunde Nr.1 und 2
	Tischtennis	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Anleitung für Spiel und Übung: Sport-Brockhaus
	Faustball	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Spielgedanke: DBS Regelheft
	Leichtathletik	Ausarbeitung Friedrich Kampmann
	Ehrenamt und Presserückblick	Ausarbeitung Friedrich Kampmann Zeitungen vor Ort und Heft SuS 19K20



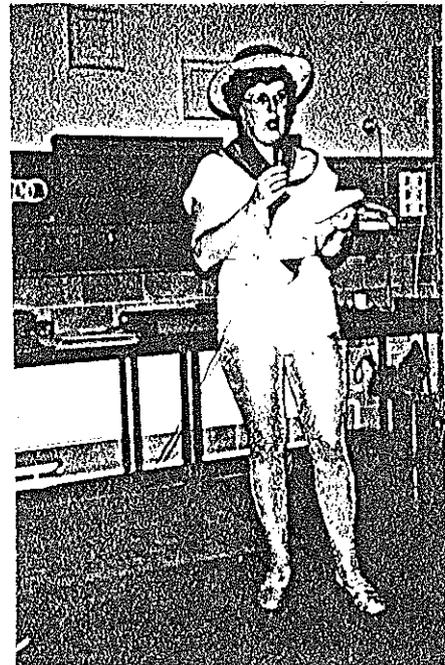
1965 - 1995



FESTE UND FEIERN
UM WELCHE
PERSONEN HANDELT
ES SICH?



Name:.....



Name:.....



Name:.....



Hand
10/16

THE
SCHOOL

AGREEMENT