

Übersicht: Bewegung und Sport

Wir bieten Ihnen hier eine Übersicht an, in der Sie viele verschiedenen Sportarten finden können. Dazu haben wir auf vielfachen Wunsch nun auch Empfehlungen abgegeben, ob diese Sportart für Menschen mit EB geeignet sein könnte. „Empfehlungen“ sind aber niemals als Freigabe zu verstehen! Sie sollen nur deutlich machen, welche Sportarten eher möglich sein könnten als andere.

Wir gehen nicht davon aus, dass jedes Kind und jeder Erwachsene mit EB wirklich alle Sportarten, die als „empfehlenswert“ oder „eingeschränkt möglich“ gekennzeichnet sind, auch wirklich ausüben kann oder möchte. Wir raten Ihnen aber, es Ihrer Situation entsprechend die eine oder andere Sportart zu probieren. Ausdauer, Mut, und manchmal auch ein wirklich gute/r Trainer/in können vieles bewirken. Freude an Bewegung und Sport mit allen positiven Begleiterscheinungen sind die Belohnung für diesen Einsatz.

Generell gilt:

- Sportarten mit weichen, ruhigen und gleichmäßigen Bewegungsabläufen sollten bevorzugt werden.
- Sportarten mit schnellen, kurzen, abgehackten Bewegungsabläufen (schnelles „Stop and Go“) sind weniger geeignet.
- Von Extremsportarten muss generell Abstand genommen werden.
- DenWettkampfbereich zu erreichen ist nur selten möglich, gelegentlich bei mildereren Formen von EB.
- Mannschaftssport ist ebenfalls auf Grund der Verletzungsgefahr nur selten möglich.
- Auch bei generell „abzuratenden“ Sportarten kann es – wenn auch nur vereinzelt!- Ausnahmen geben.
- Langsam und vorsichtig starten, und dann längere Zeit durchhalten!
- Ausdauer und Muskelkraft können nur nach und nach verbessert werden.
- Die Bilanz zwischen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch muss beachtet werden, aber Übungen zum Erhalt, zur Verbesserung oder zum Wiedererlangen der Beweglichkeit können nahezu immer durchgeführt werden.

Legende: **X** empfehlenswert **X** eingeschränkt möglich (Hinweise beachten!) **X** abzuraten

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Aerobic	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Fitnessstraining mit Gymnastik, Musik, und vielen Tanzelementen. Empfehlenswert, allerdings nicht immer alle Übungen möglich.</i>									
Amercian Football und ähnliche Sportarten	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nicht geeignet auf Grund des sehr direkten Körperkontaktes und erhöhter Verletzungsgefahr.</i>									
Angeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet. Mit der Einschränkung, dass das Tragen von Gummistiefeln eventuell Probleme verursachen kann.</i>									
Aqua Fitness	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Empfehlenswert, aber langsam aufbauen, da Muskulatur und Gelenke langsam an die Belastung gewöhnt werden müssen.</i>									
Badminton	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet, weichen Untergrund (Wiese, Sand) bevorzugen.</i>									
Baseball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Im eigenen Garten mit Softball Schlag- und Wurfübungen möglich, ansonsten kaum geeignet.</i>									
Basketball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Wurfübungen gut möglich (z.B. mit Streetballkorb, der an Hauswand oder Garage montiert oder im Garten aufgestellt wird), als Mannschaftssport kaum empfehlenswert. Verletzungen sehr häufig. In Einzelfällen bei milden EB Formen möglich.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Beachvolleyball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kaum geeignet, Verletzungsgefahr für Finger und Unterarme durch starke Reibung bei Aufschlag und „Baggern“ groß, auch Verletzungsgefahr durch Hechtsprünge und Körperkontakt trotz weichem Untergrund zu groß.</i>									
Billard/Snooker/etc.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr gut möglich, eventuell mit Hilfsvorrichtung zum Halten des Queue. Viele verschiedene Spielvarianten!</i>									
Bogenschießen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Verletzungsgefahr im Bereich des Bogen-haltenden Armes (Bogensehne schnalzt zurück..) eventuell mit vollem Lederschutz möglich(Handschuh und Armschutz), auch Halten der Sehne nur mit Schutzhandschuh</i>									
Bowling/Kegeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nur geeignet, wenn keine Probleme im Bereich der Finger bestehen und die schwere Kugel gut gehalten werden kann.</i>									
Boxen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nicht geeignet wegen hoher Verletzungsgefahr. Boxübungen mit einem Boxsack und guten Handschuhen sind aber durchaus möglich.</i>									
Darts	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut möglich, wenn Dartpfeile gehalten werden können.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Eishockey	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Schwierig, kaum empfehlenswert. Verletzungen sehr häufig. In Einzelfällen bei sehr milden EB Formen möglich.</i>									
Eislaufen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Eingeschränkt geeignet, Schuhe können mit Schutzverband getragen werden, auf jeden Fall am Anfang nur mit Sicherheitsvorkehrung, entweder zwei Begleitpersonen, die halten können, oder eine Eislauflehrlhilfe (Pinguin oder ähnliches).</i>									
Fechten	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nur in Einzelfällen geeignet, wenn die Ausrüstung (Sicherheitsjacke, Fechtmaske, etc.) getragen werden kann.</i>									
Feldhockey	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Im eigenen Garten Schlagübungen möglich, ansonsten kaum geeignet.</i>									
Frisbee	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet, wenn Softscheibe verwendet wird.</i>									
Fußball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kaum empfehlenswert. Verletzungen sehr häufig. In Einzelfällen bei milden EB Formen möglich.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Gehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr gut geeignet, wenn es der Zustand der Füße/Fußsohlen zulässt. Strecke und Belastung richtet sich nach Gesamtkondition und Tagesverfassung.</i>									
Geräteturnen (z.B. Reck, Seitpferd, Ringe...)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kaum möglich wegen der Reibung, die während der Übungen an den Händen bei den meisten Geräten entsteht.</i>									
Golf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Langes Gehen und Stehen ist erforderlich, auch einiges an Kraft, um den Ball wirklich erfolgreich weiter zu bewegen. Wenn das möglich ist eine geeignete Sportart.</i>									
Gymnastik	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr gut geeignet, viele verschieden Übungen ermöglichen Anpassung des Trainings an die Tagesverfassung.</i>									
Handball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nicht geeignet wegen hoher Verletzungsgefahr.</i>									
Inlineskaten	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Eingeschränkt geeignet, Schuhe sollten mit Schutzverband getragen werden, Sturzgefahr am Anfang groß.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Joggen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet, wenn es der Zustand der Füße/Fußsohlen zulässt. Strecke und Belastung richtet sich nach Gesamtkondition und Tagesverfassung. Gute Laufschuhe besonders wichtig.</i>									
Kanu (Kanadier, Kajak)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kanadier etwas besser geeignet als Kajak (wegen der besseren Stabilität), aber beide nur in ruhendem Wasser (Seen bei wenig Wind), nicht Wildwasser! Sitzflächen mit weichen Matten o.ä. abpolstern.</i>									
Karate und andere Kampfsportarten (Judo, Taekwondo, Jiu-Jitsu etc.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Wegen engem Körperkontakt und Verletzungsgefahr nicht geeignet.</i>									
Karate Kata Training	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kata (=Form) Training wäre bei wirklich gutem Trainer möglich, da es hier nicht zu Körperkontakt kommt. Als Kampfsport (Partnerkampf bzw. Kumite) aber völlig ungeeignet.</i>									
Klettern	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>In Einzelfällen bei milden EB Formen möglich.</i>									
Krocket	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Leichtathletik (z.B. Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf...)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Viele verschiedene Disziplinen. Einzelne Disziplinen sehr eingeschränkt in Einzelfällen möglich.</i>									
Minigolf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet.</i>									
Nordic Walking	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet, wenn Stöcke gut gehalten werden können und es der Zustand der Füße/Fußsohlen zulässt. Strecke und Belastung richtet sich nach Gesamtkondition und Tagesverfassung. Handschuhe wichtig.</i>									
Orientierungslauf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet, wenn es der Zustand der Füße/Fußsohlen zulässt. Eine spannende zusätzliche Möglichkeit für EB Betroffenen, die gut laufen können. Strecke und Belastung richtet sich nach Gesamtkondition und Tagesverfassung. Gute Laufschuhe besonders wichtig</i>									
Pilates	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr empfehlenswert, allerdings eventuell nicht alle Übungen möglich.</i>									
Qigong	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Radfahren	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Eventuell weichere Sitzauflage, um Reibung am Sattel zu verringern. Dreirad in Betracht ziehen, um Sturzgefahr zu vermindern. Fahrradhandschuhe empfehlenswert, sollten gut passen! Hometrainer ist eine mögliche Alternative.</i>									
Reiten	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Möglich, allerdings nicht in allen Varianten. Ruhiges, zuverlässiges Pferd wählen, langsame und gleichmäßige Gangart, Reitstiefel aus Leder bevorzugen (weniger Schwitzen), Schutzverbände an Beinen, Reithose mit sehr guter Abpolsterung, eventuell weiche Auflage auf Reitsattel.</i>									
Rhythmische Sportgymnastik	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Geeignet, viele verschieden Übungen ermöglichen Anpassung des Trainings an die Tagesverfassung.</i>									
Ringen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Wegen engem Körperkontakt, starker Reibung und Verletzungsgefahr nicht geeignet.</i>									
Rodeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nicht im Eiskanal, „normales“ Schlittenfahren/Rodeln möglich (auf Strecken mit geringer Sturzgefahr).</i>									
Rudern	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Je nach gewählter Bootsart sehr unterschiedlich zu bewerten. Unterschiedliche Haltegriffe für Ruder ausprobieren. Weiche Sitzauflage.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kinder
Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr empfehlenswert! Auch in See und Freibädern möglich. Meerwasser ist ebenfalls sehr gut möglich, wenn die Wunden es zulassen und das salzige Wasser nicht allzusehr brennt auf der Haut. Eventuell mitsamt Verbänden ins Wasser gehen, manche Betroffenen geben auch Vaseline auf die Wunden, bevor sie ins Wasser gehen, dann brennt das Salz weniger auf offenen Stellen. Als Schwimmhilfe eignen sich Schaumstoffstreifen besser als „normale“ Schwimmflügel. Sonenschutz nicht vergessen!</i>									
Segeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Je nach gewählter Bootsart sehr unterschiedlich zu bewerten. Kielboot-Segeln eher möglich als Jollen-Segeln. Neopren Anzug als Schutz über die Verbände kann hilfreich sein. Leichtwind (bis zu 3 Windstärken) bevorzugen.</i>									
Skateboard	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Bei gutem Gleichgewichtsgefühl eventuell möglich, Longboard bevorzugen wegen geringerer Sturzgefahr, Halfpipe und Tricks nicht zu empfehlen.</i>									
Ski alpin	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr eingeschränkt empfehlenswert, sehr gute Schischuhe, Schutzverbände für Schienbeine sinnvoll, gut gepolsterte Bekleidung (z.B. Daunen). Flachere Pisten bevorzugen (geringere Sturzgefahr), vereiste Pisten meiden.</i>									
Skilanglaufen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Wenn Stöcke gut gehalten werden können für manche Betroffene möglich. Gute, eher weiche Schuhe. Eventuell Schutzverband an Schienbein Vorderseite anlegen. Vereiste Strecken meiden. Flaches Gelände bevorzugen.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Softball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet.</i>									
Tai-Chi Chuan (auch: Tai-Chi , Taiji oder Chinesisches Schattenboxen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet.</i>									
Tanz	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Viele Varianten gut geeignet zur Erhaltung der Beweglichkeit, aber die „sanfteren“ sind zu bevorzugen. Am ehesten Ausdruckstanz, Bauchtanz, Hip-Hop und ähnliches.</i>									
Tauchen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr eingeschränkt geeignet, Schnorcheln, wenn Mundschleimhaut und Gesicht nicht betroffen sind von EB, Tauchen mit Anzug und Sauerstoffmaske nur in Einzelfällen möglich.</i>									
Tennis	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kaum geeignet, nur in Einzelfällen bei sehr milden Formen. Eine eher mögliche Alternative wäre Soft-Tennis, das auf weichem Untergrund mit einem weichen Ball gespielt wird.</i>									
Tischtennis	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut geeignet. Eventuell kann eine Vorrichtung zum Halten des Schlägers hilfreich sein.</i>									

Sportart/Bewegung <i>Hinweis/Tipp</i>	EBS gen interm.	EBS lok	EBS gen sev	EBS andere	DDEB	RDEB	JEB gen interm.	JEB andere	Kindler
Trampolin	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Empfehlenswert, Verletzungsgefahr kann verringert werden durch stabiles Trampolin, Schutznetz und Abdecken der Sprungfedern mit Matten. Anfangs evtl. kleines Trampolin verwenden, wo Hilfestellung durch Halten an den Händen gegeben werden kann.</i>									
Volleyball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Kaum geeignet, Verletzungsgefahr für Finger und Unterarme durch starke Reibung bei Aufschlag und „Baggern“ groß, auch Verletzungsgefahr durch Hechtsprünge und Körperkontakt trotz weichem Untergrund zu groß.</i>									
Voltigieren	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Voltigieren (heilpädagogisches): nicht in der Wettkampfvariante, aber in der heilpädagogischen Variante gut geeignet.</i>									
Wandern/Bergsteigen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Gut möglich für viele Betroffene, wenn Füße belastet werden können. Strecke und Belastung richtet sich nach Gesamtkondition und Tagesverfassung.</i>									
Wasserball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Nicht als Mannschaftssport ausführbar, aber natürlich kann mit dem Ball im Wasser gespielt werden.</i>									
Yoga	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sehr empfehlenwert, allerdings nicht immer alle Übungen möglich, langes Training erforderlich. Gute Trainer/in suchen!</i>									