

# PARA LEICHTATHLETIK

Seit 1960 ist die Sportart Para Leichtathletik paralympisch. Die Premiere war in Rom.

Die Athleten mit einer Querschnittslähmung dürfen mitspielen. Sie benutzen einen speziellen Rennrollstuhl. Sportler mit einer Beinamputation, einer cerebellären Bewegungstörung oder einer Sehbehinderung können auch an dem Spiel teilnehmen. Sie haben Hilfsmittel wie eine Sportprothese oder einen Begleitläufer.



Athleten treten beim Lauf, Sprung oder Wurfdisziplinen unterschieden gegeneinander an.

Jede Disziplin hat unterschiedlicher Startklassen für jede Behinderung. So ist der Wettkampf fair und vergleichbar.

Die Disziplinen sind auf die jeweilige Behinderung zugeschnitten.

Schließlich gibt es in jeder Startklasse jeder Disziplin einen Gewinner.



## DEUTSCHE ATHLETIN: MERLE MENSE

Merle wurde am 19. August 2004 in Mainz geboren. Sie ist noch Schülerin. Sie leidet Spina Bifida: sie kann nicht den unteren Teil des Körpers bewegen. Sie nimmt in einem Rennrollstuhl an Rennen.

Bei der EM belegte sie Platz 1. im Jahre 2021 im 400 m und 5000 m. Sie ist eine erfolgreiche Sportlerin.



Instagram: [@racingmerle](#)

### Seit wann ist diese Sportart paralympisch?

Rollstuhltennis ist seit 1992 bei den Paralympics. Die Premiere war in Barcelona (Spanien).



### Wer kann mitmachen?

- Athleten mit Amputation der unteren Extremitäten
- Athleten mit Querschnittlähmung
- Athleten mit Einschränkungen an Hüfte, Knien oder Füßen

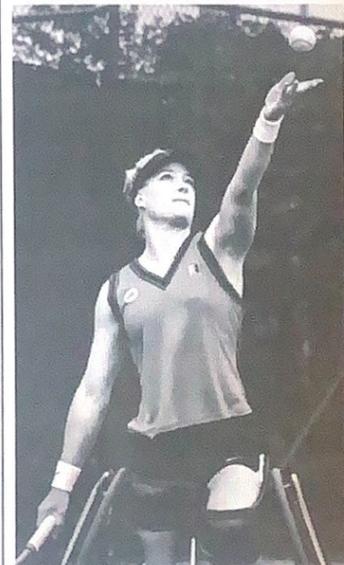
### Regeln und Ablauf

- Die Zählweise die Feldgröße der Ball und der Großteil der Regeln sind identisch mit der Olympischen Tennis.
- Der Unterschied ist, dass der Ball zwei Mal aufspringen kann (anstatt ein aufspringen).

## Rollstuhltennis

### Diede de Groot

- Sie wurde im Woerden (Niederland) am 10 Dezember 1996 geboren.
- Sie sind eine professionelle Rollstuhltennisspielerin.
- Seine Behinderung ist, dass sie ein Bein kürzer als das andere hat.
- Sie hat zwei gelb Medaille im den Paralympics 2020 (Tokyo) im Einzel und Doppelwettbewerbe gewonnen. Sie hat auch eine silberne Medaille im den Paralympics 2016 (Rio de Janeiro) gewonnen.
- Sie hat 37 Grand-Slam-Titel zwischen 2017 und 2023 gewonnen
- Sie wurde zur Ersten Rollstuhltennisspielerin der Welt mit 26 Jahre und sie immer die Erste.



Élio FOENKINOS  
Xaël GARRIDO

Charlie LEPAN  
Thomas BERNARD

**„Rollstuhlbasketball ist ein sehr schneller und attraktiver Sport, der dem Basketball sehr nahe ist. Wir sitzen einfach im Rollstuhl – die Regeln sind allerdings fast identisch.“ -sagte Jan Haller-**

Jan Haller ist ein deutscher Rollstuhlbasketballsportler, geboren am 1. Oktober 1988 in Gehrden und leidet unter dem kaudalen Regressionssyndrom. Er nahm an den Paralympischen Spielen in Tokio 2020, London 2012 und Rio 2016 teil und wird voraussichtlich 2024 bei denen in Paris dabei sein. Er verfügt über ein IST-Diplom in Sportmanagement. Er hat 1500 Follower auf seinem Instagram-Account.

#### Regeln und Ablauf des Rollstuhlbasketball :

- Rollstuhlbasketball gibt es seit der ersten Auflage der Paralympischen Spiele im Jahr 1960.
- Jedes Team besteht aus fünf Spielern, die nach einem Punktesystem bewertet werden.  
Dieses Punktesystem basiert auf einer funktionalen Klassifizierung für rollstuhlbasketballspezifische Fähigkeiten mit Werten zwischen 1 und 4,5. Spieler mit geringerer Beeinträchtigung erhalten höhere Punkte. Die Gesamtpunktzahl auf dem Feld ist auf maximal 14 begrenzt.
- Die Regeln, Spielfeldgröße und Spielzeit entsprechen denen des olympischen Basketballs.  
Das Spiel schließt das Doppeldribbeln aus.  
Bis zu zwei Armschübe sind erlaubt, bevor erneut gedribbelt werden muss.  
Physischer Kontakt bei der Verteidigung ist verboten.
- Für Nationale Sportveranstaltungen, können auch Sportler ohne Behinderung am Rollstuhlbasketball teilnehmen, unter Einhaltung des Punktesystems.
- Rollstuhlbasketball ist auch Menschen mit anderen Behinderungen offen.  
Anpassungen wie kleinere Bälle, verkürzte Spielzeiten oder niedrigere Körbe ermöglichen Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen den Zugang.  
Es ist auch möglich, Basketball ohne Rollstuhl zu spielen, Menschen mit Prothesen entweder als Fußgänger oder im Rollstuhl teilnehmen können.

# Para Biathlon

## Regeln und Ablauf

In Para Biathlon starten die Athleten in drei übergeordneten Kategorien:

- Sitzend -> Sportler mit einer Querschnittslähmung oder Amputationen der unteren Extremitäten
- Selbstbehinderter -> Mit einem Guide in der Loipe unterwegs der vor ihnen läuft und über Zueuf den Weg weist
- Stehend -> Sportler von der stehenden Klasse und selbstbehinderte Sportler bestreiten sowohl Rennen in der klassischen und freien Technik

Auch gibt Stafflkrennen bei den Sportler aus die drei Kategorien eine Mannschaft bilden

Beim Schießen: Selbstbehinderte Sportler schießen nachgehört je näher sie auf das Zentrum der Zielscheibe zielen, desto höher ist die Tonausgabe. Kopfhörer, die sie beim Schießen als Hilfsmittel aufsetzen.

Da mit dem Sportliche Wettkampf möglichenst fair und vergleichbar innerhalb der drei Kategorien wird werden die Leistungen aller Sportler und alle Zeitumrechnung mit einander vergleichbar gemacht. Die Uhr bei dem Sportler mit grad' Bienen Benützung

**Langsamer als bei Konkurrenten, die eine geringere Behinderung haben.**

Gemeinsame Regeln: Wer nach der Zeitumrechnung die Strecke am schnellsten zurückgelegt hat, gewinnt das Rennen.

## Steffen Lemker

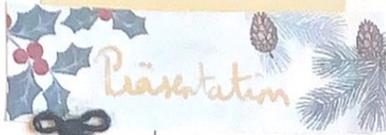
Steffen Lemker ist ein deutscher Para-Biathlon-Athlet. Er wurde am 15. Januar 1989 in Ud zeng geboren und hat eine Plexuslähmung. Er betreibt diesen Sport erst seit kurzem, seine erste Teilnahme an einem Weltcup war 2017 und er nahm an den Paralympischen Spielen in Pyeongchang teil, wo er während der mixedstaffel den dritten Platz belegte. Für ihn: "Die Kombination aus Biathlon aus Langlauf und Schießen macht diese Sportart besonders spannend. Es macht Spaß den Körper zu fordern und im richtigen Moment in die Ruhe zu bringen - das gelingt auch mit einem Arm."

## Wer kann mitmachen?

Hier finden sich Sportlerinnen und Sportler mit ganz unterschiedlichen Behinderungen.

Dazu gehören Menschen mit Amputationen, Querschnittsgelähmte, Menschen mit Koordinations- und Sehbehinderungen. Sie machen alle denselben Sport, aber sie haben alle Annehmlichkeiten, damit sie ihn unbeschwert ausüben können.

# Para - Snowboard



## Präsentation



Seit 2014 ist Para - Snowboard den Paralympics - Die Premiere war im Sotschi.

Im dieser Wintersportart treten ausschließlich Wintersportler innen mit Beeinträchtigungen der unteren und der oberen Extremitäten kann mitmachen.

Im Para - Snowboard gibt es zwei Wettkämpfe = Den Snowboard cross ist eine Mischung aus einem Abfahrtsrennen und einem Hindernisparcour. Es gibt ein Renndistanz von 500 bis 1000 Meter. Im Banked Slalom durchlaufen die Sportler innen einen Kurs mit Hügeln und Sprüngen. Der Schnellste Lauf fliegt in die Wertung ein.



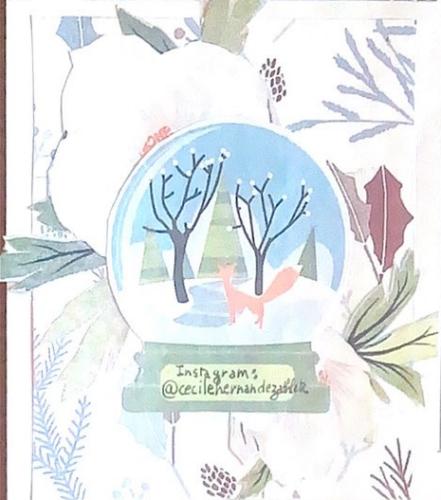
## Cécile Hernandez

Cécile Hernandez wurde am 17. Juni 1974 in Pepignan, Frankreich, geboren. Sie ist behinderte Schneefahrerin, Journalistin und französische Schriftstellerin.

Sie hat eine unsichtbare Behinderung. Am 21. Oktober 2002 erlitt sie einen Schub an Multipler Sklerose, der ihre Beine für mehrere Monate völlig gelähmt macht. Sie musste den Sport für mehrere Jahre aufgeben und kehrte dann 2013 zum Snowboarden zurück, aber immer noch mit ihrer Multiplen Sklerose. Deshalb hat sie eine unsichtbare Behinderung.

Seit 2014 ist sie Mitglied der französischen Nationalmannschaft.

Sie gewinnt 3 Medaillen bei den Paralympischen Spielen: eine Silbermedaille bei den Paralympischen Spielen 2014 in Sotschi. Eine Bronzemedaille im Snowboardcross und eine Silbermedaille im "banked slalom" bei den Paralympischen Spielen 2018 in Pyeongchang. Bei den Paralympischen Spielen 2022 gewann sie ihren ersten Paralympischen Titel im Crosslauf (mit einer Goldmedaille).



## PARA RADSPORT

Aufgrund der unterschiedlichen Fahrradtypen können Sportlerinnen und Sportler mit unterschiedlicher Behinderung an Para Radsport Rennen teilnehmen. Sie dürfen nur die oberen oder unteren Extremitäten aktiv haben

Bei Para Radsport gehen die Sportler mit Zwei- oder Dreirädern, Handbikes und Tandems. Die Wettkämpfe auf dem Zwei- und Dreirad sowie mit dem Handbike werden je nach Ausprägung der Behinderung in weitere Startklassen unterteilt, um möglichst vergleichbare Wettkämpfe herzustellen.



Athletinnen mit körperlicher Behinderung fahren mit Zweirädern, bei Amputationen wird mit speziellen Arm- oder Beinprothesen eine Verbindung zum Rad hergestellt.



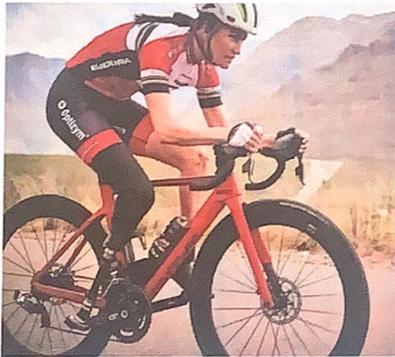
Sportlerinnen mit geistiger Behinderung und Problemen mit dem Gleichgewicht üben die Sportart häufig auf Dreirädern aus.



Blinde Menschen bewegen mit sehendem Piloten innen auf einem Tandem unterwegs

Die Rennen finden auf der Straße oder auf Bahnen statt. Es gibt verschiedene Disziplinen wie das Zeitfahren. Ein Rennen gewinnt, wer als erstes die Ziellinie überquert.

### Vorstellung einer Sportlerin: DENISE SCHINDLER @denise\_schindler



Im Alter von zwei Jahren ist Denise Schindler bei Glatteis unter eine Straßenbahn gekommen. Nach dem Unfall musste ihr der rechte Unterschenkel amputiert werden. Heute ist sie eine erfolgreiche Radsportlerin, hat Weltmeistertitel und mehrere Medaillen bei den Paralympics gewonnen.

#### Siegen :

Sie hat 4 paralympische Medaillen gewonnen

Sie ist drei Mal Weltmeisterin



# ROLLSTUHLFECHTEN

## Seit wann ist diese Sportart paralympisch ?

Seit dem 18. September 1960 ist Rollstuhlfechten eine Sportart paralympisch.

## Wer kann mitmachen ?

Die Athleten mit einer Querschnittslähmung dürfen mitspielen und sie beim Rollstuhlfechten treten Athletinnen

## Regeln und Ablauf :

Auf der Ebene der Regeln, die Sessel werden in einem Winkel von 110° zur Mitteltrennlinie befestigt. Die Teilnehmer halten ihre Waffe (Florett, Degen oder Säbel) in einer Hand und halten sich mit der anderen an ihrem Stuhl fest. Während der Sitzung müssen sie sitzen bleiben und dürfen ihre Beine nicht benutzen. Sessel dürfen nicht angehoben werden.

Den Sportlern steht die Standard-Fechtausrüstung sowie zusätzlicher Beinschutz zur Verfügung. Wem die Waffe nicht im Griff ist, kann sie mit einem Band oder ähnlichem sichern. Jede Berührung bringt einen Punkt. Die Gültigkeit eines Schlüssels hängt von der Waffe ab:

Folie: der Rumpf, mit Ausnahme von Kopf und Armen. Die Berührung muss mit der Spitze der Klinge erfolgen.

Schwert: jeder Körperteil oberhalb der Hüfte. Die Berührung muss mit der Spitze der Klinge erfolgen.

Säbel: jeder Körperteil oberhalb der Hüfte. Die Berührung kann mit der Spitze oder der Seite der Klinge erfolgen.

Im Einzelwettkampf treten die Schützen drei Mal zu je drei Minuten gegeneinander an, wobei derjenige gewinnt, der als Erster insgesamt 15 Treffer erzielt hat (oder derjenige, der die meisten Treffer erzielt hat). Im Falle eines Unentschiedens gibt es eine zusätzliche Frist von einer Minute, um zwischen den Gegnern zu entscheiden. Für die Vorrunden benötigen wir nur ein einziges Viertel von 4 Minuten mit 5 Berührungen, um als Sieger hervorzugehen

## Ein Athlet :

- Félix Schrader wurde am 20. Mai 2003 in Ulm geboren.
- Er 20 Jahre alt ist.
- Er ist Student, Landschaftsbau und Naturschutz.
- Er ist Sportler, er betreibt Rollstuhlfechten, sein Verein ist der SV 1845 Esslingen.
- Er hat eine Behinderung namens Spina Bifida.
- Bei den Olympischen Spielen gewann er 2 Silber- und 2 Bronzemedailles.
- Bei den Weltmeisterschaften gewann er 2 Goldmedailles, 3 Silbermedailles und 2 Bronzemedailles.
- Bei den nationalen Meisterschaften gewann er 2 Goldmedailles, 14 Silbermedailles und 5 Bronzemedailles.



## PARA JUDO



Das offizielle Logo von Para Judo bei den Olympischen Spielen in Paris 2024



### Regeln und Ablauf:

Jeweils zwei Athleten, auch Judoka genannt, treten gegeneinander an. Unmittelbar vor Kampfbeginn greifen sie sich gegenseitig am Judoanzug. Das erleichtert den Athleten die Orientierung. Ein Kampf dauert maximal vier Minuten. Es gibt drei Möglichkeiten zu gewinnen:

- 1) Entweder gewinnt der Judoka, der nach Ablauf der Zeit die bessere Wertung erzielt hat.
- 2) Oder einer der beiden Athleten schafft es den Gegner auf den Rücken zu werfen.
- 3) Oder ihn für 20 Sekunden festzuhalten. Dies wird „Ippon“ genannt und damit steht der Sieger sofort fest!

 **helios\_ltc** 

67 Publications   1699 Followers   377 Suivi(e)s

**Helios Latchoumanaya**  
Athlète  
🇫🇷 -90 kg  
Paralympic games 🏆  
World championship 🏆  
World games 🏆  
European championship 🏆  
Voir la traduction

[Suivre](#)   [Écrire](#)   [Adresse e-m...](#)   

### Biografie :

Hélios Latchoumanaya, geboren am 4. Juni 2000 in Tarbes, ist ein französischer Behinderten-Judoka mit Wurzeln in Guadeloupe.

Er betreibt Judo in der Kategorie J2 (Sehbehinderung) in der Gewichtsklasse unter 90 Kilogramm.

### Ihre Medaillen:

Bei der Europameisterschaft belegte er Platz 2 im Jahre 2017.

Bei der Weltmeisterschaft belegte er Platz 2 im Jahre 2019.

Bei der Paralympics in Tokio belegte er Platz 3 im Jahre 2020.

Bei der Grand Prix von Warwick belegte er Platz 1 im Jahre 2021.

Er ist Europameister in den Jahren 2022 und 2023.

Vandkallegron More T More 1

# PARRA BIATHLON



Jedes Team hat einen Führer, den ihnen hilft. Er ist hinter dem Tor des Gegners positioniert.

Es gibt 2 Spiele von 20 Minuten.

Blindenfußball wurde 2004 in das Programm aufgenommen

Es gibt 5 Personen pro Team: 4 blind und 1 sehende Torhüterin. Das Gelände ist 40 x 20 Meter

Auf den Längsseiten gibt es Bänder, um die Athleten zu orientieren.

Der Ball ist aus Leder damit die Athleten es besser wahrnehmen.

Dieser Sport ist ausschließlich sehbehinderten Sportlern vorbehalten. Die Spieler tragen alle eine schwarze Brille, außer dem Torwart. Paralympische Spiele bieten Möglichkeiten: Sport ist für alle geeignet mit Anpassungen für einige.

Für ihn ist es aufregender, seine Leidenschaft nachzugehen mit einem Team und alle Emotionen erleben. Es muss eine gute Teamleistung und eine funktionale Kommunikation zwischen den Spielern geben. Das macht den Sport anregend und unglaublich.

Alexander FANGMANN

@fangmanna

# BLINDEN FUßBALL

Seit 1996 ist Para Dressurpart  
bei den Paralympics. Die  
Premiere war in Georgia (Atlanta).

Anna-Lena Niehues:

- Sie wurde im Garmou am 28. August 1984 geboren.
- Sie macht Para Dressurpart.
- Sie landet am einen Querschnittslähmung.  
(Im Jahr 2017 wurde Sie an einem Halswirbelbrüche Turner operiert, was zu einer unvollständigen Querschnittslähmung ihres rechten Armes und rechten Beins führt) Sie sagt, sie habe wieder laufen gelernt und bewegen.
- Dank einer guten Ergotherapie konnte ich schnell  $\nabla$  und Komte wieder laufen bewegen.
- Sein Startklasse ist Grade IV.
- Sein Vereine ist Reit- und Fahrverein Rittenberg e.V.
- Sie belegte den Platz 5 im Kür und Einzelaufgabe bei den Weltmeisterschaften 2022.
- Sie belegte den Platz 6 im Mannschaftsaufgabe bei den Weltmeisterschaften 2022.



### Para Dressurpart

⑧ mein\_Kueenberg

Anna-Lena Niehues

Die Sportart wird von Athleten mit unterschiedlichen Behinderung ausgeübt, dazu gehören Reitsportlerinnen, gehören mit Sehbehinderung sowie Sportlerinnen mit Funktionsstörungen am dem oberen oder unteren Extremitäten. Athleten mit Querschnittslähmung und anderen Körperlichen Behinderungen der unteren Extremitäten.

Im Para Dressurpart gibt es fünf Startklassen, abhängig von der Schwere der Behinderung, um vergleichbare Einrichtungen im Wettkampf zu ermöglichen. Jede Klasse hat eigene Aufgaben die in einem 20x40 Meter oder 20x60 Meter großen Dressurviereck geritten werden. Die Reiterinnen absolvieren ein Pflichtprogramm und präsentieren dann eine individuell vorbereitete Kür mit selbstgewählten künstlerischen und musikalischen Elementen. Neben Einzelwettkämpfen gibt es auch Teamwettbewerbe, bei denen Teams aus drei oder vier Athletinnen unterschiedlicher Grade teilnehmen, und die Wertung erfolgt durch die Addition der Teamführung und der Championatsaufgabe.

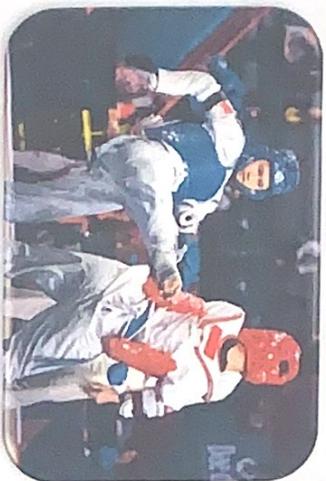
## PARA TAEKWONDO

Para-Taekwondo ist eine vom Taekwondo abgeleitete Sportart, die von Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen ausgeübt wird.

Die Kämpfe werden in drei Runden zu je zwei Minuten ausgetragen. Im Para-Taekwondo zählen nur Tritte unterhalb des Kopfes, jeder Tritt gegen den Kopf ist ein Foul

Um den Kampf zu gewinnen, muss man mehr Punkte als der Gegner haben. Bei Gleichstand am Ende der sechs Minuten gibt es eine zusätzliche Zeit. Wenn es am Ende erneut unentschieden steht, bestimmen die Punktrichter den Sieger nach verschiedenen Kriterien: Technik, Anzahl der Treffer, Kampfgeist...

Es gibt fünf Gewichtsklassen bei den Männern: -58kg, -63kg, -70kg, -80kg und +80kg und fünf bei den Frauen: -47kg, -52kg, -57kg, -65kg, +65kg.



Bopha Kong wurde am 25. April 1981 in Vietnam geboren und kam im Alter von drei Jahren nach Frankreich. Als 1999 eine selbstgebaute Bombe seine Hände von seinem Körper trennt, muss der damals 18-jährige Boxer alles neu lernen. Dadurch lernt er eine neue Kampfkunst kennen: Para-Taekwondo.

Bopha hatte nur einen Gedanken, als seine Sportart im Programm der Paralympischen Spiele 2020 in Tokio auftauchte: an diesen Spielen teilzunehmen! Und er belegte den vierten Platz in seiner Kategorie. Bopha ist der einzige Wettkämpfer in dieser Sportart, der einen Titel von allen kontinentalen Meisterschaften und den Weltspielen hat.



Bopha Kong

Audrey  
Clara  
Axel  
Augustin.

# ROLLSTUHL RUGBY

- Im Rollstuhl Rugby gibt es also 4 Spieler pro Mannschaft. Was die Regeln angeht, muss man den Ball spätestens nach 10 Sekunden drehen
- Wenn der Ball berührt, unter Kontrolle, die Torelinie überquert, gewinnt das Team 1 Punkt. Wenn Rollstuhl berührt die Mäntel, um sich zu bewegen, aber auch um zur Verteidigung.
- Gefährliche Körperkontakte oder Tackelungen werden bestraft.
- Das Spiel dauert 90 min auf 2 Halften, was insgesamt 32 Minuten sind.
- Die Spielplätze sind 28 Metern lang und 15 Meter breit wie ein Basketballfeld.
- Die Punkte zwischen 0, 5 und 3, 5 Punkten.

Der Gesamtmaximale Wert darf nicht mehr als 8 Punkte sein. Bei gleichem Wert kämpfen alle es um die Plätze und die Platzierung im Ranking der Mannschaften sind

Benommen gehen  
CEDRIC NANTIN  
9. Juli 1984

- Er begann seine Karriere im Jahr 2013.
- 2018 wurde er zum besten Spieler der Welt gewählt.
- Er ist Querschnittslähmung.

2023 = 1. im Europameisterschaft  
2022 = 1. im Europameisterschaft