



## Ärztliche Bescheinigung für den Schulsport

### Hinweis für den behandelnden Arzt:

Unser Schulsport ist speziell auf sehbehinderte Schüler ausgerichtet und erfolgt in kleineren Gruppen. Auch die Bewertungsmaßstäbe berücksichtigen die jeweiligen vorhandenen Einschränkungen.

\_\_\_\_\_ leidet an einer Gesundheitsstörung, die eine Teilnahme am Sportunterricht aus ärztlicher Sicht nur beifolgenden Übungen gestattet (zutreffendes bitte unterstreichen und in der Liste ankreuzen):

### Geeignete Übungen:

#### Läufe:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> aerobe Ausdauer   | <input type="checkbox"/> Kurz sprint   |
| <input type="checkbox"/> anaerobe Ausdauer | <input type="checkbox"/> Lauf ABC- ohne Sprünge<br>(z. B. Kniehebelauf, Anfersen usw.) |

#### Sprünge:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kleine Sprünge (Sprung –ABC<br>z. B.: Hopslerlauf, Sprunglauf, usw.) | <input type="checkbox"/> Hockwende    |
| <input type="checkbox"/> Weitsprung   | <input type="checkbox"/> Seilspringen |
| <input type="checkbox"/> Stabweitsprung in die Sandgrube<br>(gehalten/allein)                 | <input type="checkbox"/> Dreierhop    |

#### Wurf/Stoß:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Würfe (Ziel- und Weitwürfe) | <input type="checkbox"/> Stöße (mit Medizinbällen/Kugeln) |
|--|---|

#### Turnen:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Körperspannungsübungen  | <input type="checkbox"/> Stützübungen                |
| <input type="checkbox"/> Auf-/Umschwünge   | <input type="checkbox"/> Hang- und Streckübungen     |
| <input type="checkbox"/> Bodenturnen<br>(bitte bei Anmerkungen anführen, falls nur bestimmte Elemente wie z. B. Rollen, Überschlagbewegungen, Kopfstand, usw.) | <input type="checkbox"/> Slackline (gehalten/allein) |
| <input type="checkbox"/> Schwebebalken/bodennaher Minibalken; (gehalten/allein)  |  |

#### Sportspiele:

- Lauf- und Fangspiele
- Spiele zur Förderung der Teamfähigkeit
- Abwurfspiele

**große Sportspiele**

- Fußball/Blindenfußball
- Volleyball

- Basketball
- Goalball (Sportspiel für Blinde und Sehgeschädigte)

**Fitness:**

- Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur (mit/ohne Stütz auf die Unterarme)
- Krafttraining an Maschinen

- Liegestütze
- Klimmzüge
- Klettern/Halten an Kletterstange

**Kämpfen nach Regeln:**

- Kampfspiele
- Judo-Würfe (aktiv/passiv)

- Judo-Fallschule
- Einüben von Selbstverteidigungsabfolgen

**Schwimmen:**

- Schwimmen (Brust/Kraul/Rückenkraul)
- Tauchen (im brusttiefen Wasser/in 1,85 m Tiefe; ohne/mit Schwimmbrille)
- Springen vom Beckenrand/vom Startblock

**Sonstiges:**

- Airtramp/Minitrampolin/Trampolin
- Laufband/Fahrradergometer/Crosstrainer
- Rollbrett fahren im Sitzen/Knien/Bauchlage/vom Partner ziehen oder schienen lassen/Rollbrettspiele
- Kletterspinne

Besondere Hinweise und Bemerkungen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Bescheinigung gilt vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (maximal ein Schuljahr)

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Stempel