

## Was heißt O&M?

Der Lehrer für **O**rientierung und **M**obilität vermittelt dem blinden und hochgradig sehbehinderten Menschen Techniken, die diesen zu selbständiger und sicherer Fortbewegung befähigt und seine individuellen Möglichkeiten berücksichtigt.

### Inhalt des O&M – Trainings an unserer Schule

- Wahrnehmungsförderung und Sinnesschulung zum Feststellen des Ist – Standes des Schülers
- Übungen zum optimalen und sicheren Führen
- Körperschutztechniken für Kopf- und Oberkörper mit und ohne Stock
- verschiedene Langstocktechniken: Pendeln, Schleifen, Rollen, Diagonaltechnik, 3-Punkt-Technik, Suchtechnik
- Umgang mit Hindernissen, z.B. Stufen, Bordsteinkanten
- Verwendung optischer Hilfsmittel, z.B. Monokular
- Orientierungsstrategien, Vertrautmachen mit Umweltmustern und entsprechenden Verhaltensstrategien:  
Nutzung taktiler, akustischer und/oder visueller Punkte;  
Ausrichten, freies Gehen, Drehungen, Folgen einer Leitlinie, Orientierung nach Himmelsrichtungen, Erarbeitung einfacher Raumstrukturen (Gebäude, Wohngebiet, Innenstadt),  
Nutzung von taktilen und visuellen Plänen und Karten, Erfragen von Informationen
- sichere Teilnahme am Straßenverkehr:  
Fortbewegung am Häuserblock und im ruhigen Wohngebiet, Überqueren der Straße, Analysieren von Verkehrsabläufen, Erkennen verschiedener Kreuzungstypen, Parallelüberquerungen, Sicherheitsüberquerungen, Überqueren von Kreuzungen mit und ohne akustische Zusatzeinrichtung, Straßenüberquerung an Bedarfsampeln und Zebrastreifen
- Lokalisieren von und Orientierung in Fachgeschäften, Supermärkten, Kaufhäusern und Wochenmärkten
- Umgang mit Geld und Unterschrift
- sichere Fortbewegung in Bereichen öffentlicher Verkehrsmittel: Ein- und Aussteigen in Bus und Zug, Erarbeiten von Bahnhöfen und Busstationen