

Sich bewegen – bewegt etwas!

Gemeinsam mit dem DRS mobil:
Die ganze Vielfalt rund ums Thema
Mobilität und Sport



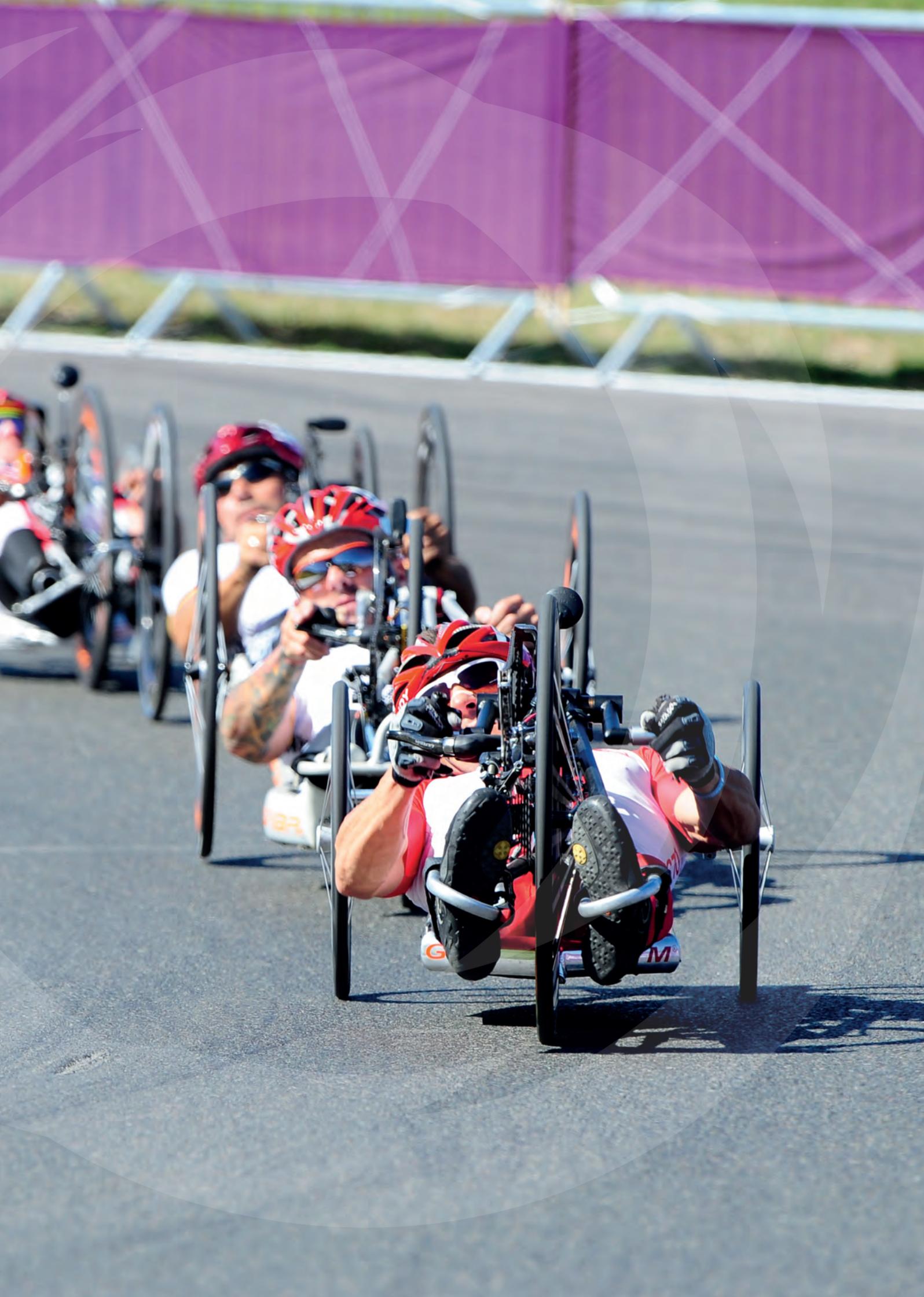


Foto: Privat



„Große Erfolge,
Gemeinschaftsgefühl
und vor allem Spaß
am Sport ist für jede*n
möglich.“

›Gemeinsam was ins Rollen bringen!‹ – Unter diesem Motto stand in den vergangenen drei Jahren unsere bundesweite Imagekampagne mit dem Ziel, Rollstuhlsport auf breiter Basis zu prä-

sentieren, zum Sporttreiben zu motivieren, die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen aufzuzeigen und die Gesellschaft für das Thema Inklusion zu sensibilisieren – damit Hindernisse und Barrieren nicht nur im Alltag, sondern vor allem in den Köpfen abgebaut werden.

Die Maßnahmen und Aktionen der Kampagne wollen wir auch in den kommenden Jahren weiterdenken – um uns und unseren Partnern im Einsatz für den Behindertensport in Deutschland langfristige und nachhaltige Aufmerksamkeit zu sichern.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie umfassend über die Vielfalt rund um das Thema Sport und Mobilität. Von Badminton über die bekannten Mannschafts- und Individualsportarten bis hin zu den verschiedenen Wintersportdisziplinen sowie Mobilitäts- und Rollstuhltrainingsprogramme kann jede*r Interessierte seinen persönlichen Favoriten im Deutschen Rollstuhl-Sportverband auswählen. Unsere Sport-Botschafter*innen stehen dabei stellvertretend für die vielen Wege zum Sport auf allen Leistungsebenen. Egal ob von Geburt an auf den Rollstuhl angewiesen oder erst später durch einen Unfall – große Erfolge, Gemeinschaftsgefühl und vor allem Spaß am Sport ist für jede*n möglich.

Sich bewegen – bewegt etwas!

Mit sportlichen Grüßen

Ulf Mehrens

Vorsitzender DRS

“Rollstuhlsport führt Menschen zusammen, schafft inklusive Momente und begeistert.

Foto: Jan Röhl/DGUV



Liebe Leserinnen und Leser,

wer einmal dabei war, der wird das Erlebnis so schnell nicht vergessen: den Jubel auf dem Feld, wenn der Basketball im Korb landet, das Zusammenkrachen der Rollstühle bei einem ruppigen Rugbyspiel, die anmutigen Drehungen der Rollstuhltänzerinnen und -tänzer zu ihrer Musik.

Rollstuhlsport ist abwechslungsreich und spannend, das zeigt diese Broschüre an vielen Beispielen. Als Fußgänger und Zuschauer beeindruckt mich vor allem die Energie, die Spielfreude und der Zusammenhalt der Sportlerinnen und Sportler. Sobald sie mit ihren Rollstühlen auf dem Spielfeld sind, spielen Handicaps keine Rolle mehr. Es geht um ein gutes Spiel, eine tolle Leistung, um das Verlieren und Gewinnen.

Sport – und insbesondere der Rollstuhlsport – hat ein großes Potenzial: Er führt Menschen zusammen, schafft inklusive Momente und begeistert. Für die gesetzliche Unfallversicherung ist der DRS deshalb ein wichtiger Partner. Über das Medium Sport können wir auf die Bedeutung einer guten Rehabilitation aufmerksam machen, sie ist für uns ein wichtiger Markenkern. Wenn Sportlerinnen und Sportler über Rehasport, Prothesen und ihren Alltag mit einer Behinderung sprechen, dann bekommen diese Informationen ein Gesicht und eine Geschichte. Das hilft Menschen, die nach einer schweren Verletzung ihr Leben neu gestalten müssen, es spricht aber darüber hinaus auch eine breite Öffentlichkeit an. Das zeigen auf internationaler Ebene die Paralympics, auf nationaler aber auch die Veranstaltungen, die wir zusammen mit dem DRS durchführen durften.

Ich freue mich deshalb auf die weitere Zusammenarbeit mit dem DRS. Sie wird sich mit dem neuen DRS-Ehrenpräsidenten, Herrn Prof. Dr. Breuer, sicher positiv weiterentwickeln und Früchte tragen.

Dr. Stefan Hussy

Hauptgeschäftsführer der
Deutschen Gesetzlichen
Unfallversicherung (DGUV)



Anpacker, Antreiber und Unterstützer des DRS

DRS-PARTNER



DRS KOOPERATIONSPARTNER



DRS ›GEMEINSAM AKTIV‹-PARTNER



Der DRS

Sich bewegen – bewegt etwas!	8
Mobilität und Sport fürs Leben	10
Adressen	93
Rechtsberatung	94

Mobilität und Inklusion

Stark im Sport, mobil für's Leben	12
›richtig mobil‹	13
›sicher mobil‹	13
›Kompetent mobil‹	14
›Gemeinsam mobil‹	15
Der DRS als Forschungspartner	16
Warum ›Fit im Rolli?‹ – Darum!	18
Fitnesscheck in Sachen Rollstuhlbeherrschung	19
Rollstuhlversorgung, die passt	23
Test it! – Sieben Übungen	24
Inklusion: Rollstuhlsport macht Schule	26
›Gib dir fünf!‹ – Oberkörpergymnastikübungen	27
Übungsleiterinnen und Übungsleiter gesucht	30
Handball bewegt jeden	32

Sport-Paten und Sportarten

Badminton: Valeska Knoblauch	36/37
Boccia: Boris Nicolai	38/39
Bogensport: Vanessa Bui, Karina Granitza	40/41
Breitensport: Philip Baah-Opong	42/43
Elektrorollstuhlsport/Powerchair Hockey	44
Flying Disc Sport	46
Gewichtheben/Powerlifting	47
Golf: Jens Maspfuhl	48/49
Handbike	50
Kampfkünste	51

Kanu	52
Kartsport	53
Kinder- und Jugendsport/Rollkids	54/55
Para-Eishockey: Jörg Wedde, Jacob Wolff	56/57
Para Leichtathletik/Rennrollstuhl: Alhassane Baldé	58
Para Leichtathletik/Rennrollstuhl: Jannis Honnef	60
Para Leichtathletik	61
Rollstuhlbasketball	62/63
Rollstuhlbasketball: Mareike Miller	64
Rollstuhlcurling: Heike Melchior	66/67
Rollstuhlfechten	68
Rollstuhlhandball	70
Rollstuhlhockey	71
Rollstuhlrugby: Christian Götze, Jens Sauerbier	72/73
Rollstuhltennis: Katharina Krüger	74/75
Rollstuhltischtennis: Sandra Mikolaschek	76/77
Schwimmen: Kirsten Bruhn	78/79
Segeln	80
Sportschießen	81
Tanzen: Jean-Marc Clément und Andrea Naumann-Clément	82/83
Tauchen	84
Tischfußball	85
Wasserski: Kevin Lindner	86/87
WCMX: Timon Luu	88/89
Wintersport: Anna Schaffelhuber	90/91
Yoga	92

Impressum	86
-----------------	----



Sich bewegen – bewegt etwas!

SPORT INTEGRIERT, MACHT AKTIV UND MOBIL – DURCH INKLUSION GEWINNEN ALLE

Bewegung und Sport sind viel mehr als nur Training und Wettkampf: Sport bringt zusammen, macht Spaß, schafft Erlebnisse und stärkt das Selbstbewusstsein. Sport integriert, macht aktiv und mobil. Egal ob im Sportverein, beim Schul-, Betriebs- oder Rehasport: Sport und Bewegung ermöglichen es Rollstuhlnutzern, durch Training ihre Selbstständigkeit im Alltag zurück zu erobern oder auch zu steigern. Im Sport Geleistetes verschafft kleinen

und großen Athleten ein positives Selbstwertgefühl und natürlich können auch soziale Kontakte geknüpft werden. Insbesondere gemeinsamer, inklusiver Schulsport trägt dazu bei, dass Hemmschwellen abgebaut und das gegenseitige Miteinander Normalität werden.

In Deutschland leben ca. zehn Millionen Menschen mit Behinderungen, rund 900.000 davon sind auf einen Rollstuhl angewiesen. Mit unseren Aktivitäten wollen wir auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen aufmerk-

sam machen, für eine größere öffentliche Wahrnehmung sorgen und die Bevölkerung für das Thema Inklusion und Behindertensport sensibilisieren. Ebenso möchten wir Menschen mit Behinderungen auf die Möglichkeiten und Vielfalt des Rollstuhlsports hinweisen und für diesen begeistern.

BARRIEREN ABBAUEN UND INKLUSION LEBEN!

Inklusion ist der zentrale Gedanke der UN-Behindertenrechtskonvention, ihre



“ Wir wollen zeigen, dass Bewegung verbindet und Menschen mit ganz unterschiedlichen Möglichkeiten Gemeinsames leisten können, was unsere Gesellschaft nachhaltig nach vorne bringt.

Umsetzung ist gesetzlicher Auftrag. Wir wollen zeigen, dass Bewegung verbindet und Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten Gemeinsames leisten können, was unsere Gesellschaft nachhaltig nach vorne bringt. Inklusion ist Appell und Auftrag zugleich an alle gesellschaftlichen Gruppen, die Weichen für ein gemeinsames Miteinander zu stellen und auch an jeden Einzelnen von uns, bei deren Umsetzung zu helfen. Diese Gedanken haben wir pointiert in unserem Motto zusammengefasst: Durch Inklusion gewinnen alle! Unsere Sport-Paten spiegeln die Vielfalt des Sports wider, aber auch die verschiedenen Wege, die sie zu diesem geführt haben. Mag die fünffache Paralympics-Siegerin im Monoski Anna Schaffelhuber von Geburt an auf den Rollstuhl angewiesen sein, so war es bei

Handbike-Weltmeisterin Dorothee Vieth ein Unfall mit dem Motoroller im Alter von 42 Jahren, der ihrem Leben eine ganz neue sportliche Richtung geben sollte. Doch alle Sport-Paten eint, dass sie durch den Sport ihren Platz im Leben (neu) gefunden haben.

Sportliches Engagement fördert nicht allein die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern hilft auch dabei, persönliche Grenzen zu überwinden, verborgene Potenziale zu entdecken und Selbstvertrauen aufzubauen. Damit jeder zeigt, was in ihm steckt.

SPASS AN DER BEWEGUNG UND BEIM SPORT IST FÜR ALLE MÖGLICH

Auf www.rollstuhlsport.de sowie in den sozialen Netzwerken wird regelmäßig über die Möglichkeiten des Sport-

treibens berichtet. Ein besonderes Feature ist die Vereinslandkarte auf insrollen-bringen.de, die auf den ersten Klick alle Sportangebote in der gewünschten Umgebung anzeigt. Ob Spitzenathlet*in oder Gelegenheitssportler*in: in über 300 Rollstuhlsportvereinen in Deutschland findet garantiert jede*r ein passendes Angebot. Rollstuhlsport im Verein macht Spaß und fördert sowohl Integration als auch Mobilität.

Mobilität und Sport fürs Leben

MITGLIEDSCHAFT IM DRS BRINGT VIELE VORTEILE UND HÄLT SIE FIT!

Sport und Bewegung bilden einen wichtigen Baustein für ein gesundes und langes Leben. Das gilt besonders für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, die einen Rollstuhl nutzen. Für sie bedeutet körperliche Aktivität oft die Voraussetzung für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Unabhängig davon, ob durch ein angeborenes oder erworbenes Handicap, es gibt viele gute Gründe für Rollstuhlfahrer, sportlich aktiv zu werden. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) hat es sich, als Fachverband des Deutschen Behinderten-Sportverbandes, zur Aufgabe gemacht, den Rollstuhlsport zu fördern und weiter zu entwickeln. Dies geschieht auf breiter Basis mit Berücksichtigung unterschiedlicher Ziele und Leistungsniveaus durch

- Sport in der Rehabilitation
- Breiten- bzw. Freizeitsport
- Wettkampfsport
- Leistungssport auf nationalem und internationalem Niveau

- Öffnung des Rollstuhlsports für Menschen ohne Behinderung
- Förderung des Inklusionsgedankens

Über 9.000 RollstuhlnutzerInnen sind in mehr als 330 Vereinen des DRS organisiert. Zum vielfältigen Angebot gehören mittlerweile 31 Sportarten, die bundesweit in Fachbereichen und Arbeitsgemeinschaften organisiert sind.

WEITERE TÄTIGKEITSFELDER

- Beratung der angeschlossenen Vereine und Gruppen
- Veranstaltung von Lehrgängen und Wettkämpfen
- Zusammenarbeit mit dem Deutschen Behinderten-Sportverband (DBS) und seinen Mitgliedern sowie anderen Interessensverbänden
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Einrichtungen, die den Rollstuhlsport fördern
- Arbeit in Fachausschüssen und Tagungen
- Ausbau der Barrierefreiheit
- gezielte Öffentlichkeitsarbeit

MITGLIEDSCHAFT IM DRS

Bei uns können Sie sportliche Ideen verwirklichen und Mobilitätserfahrungen erweitern. In einem von 330 Sportvereinen sind Sie bestens eingebunden in ein großes Netzwerk, in dem jeder von den vorhandenen Erfahrungen, Strukturen und Synergien profitiert. Alle profitieren von den vielfältigen Angeboten der Vereine und des Verbandes. Einfach nur Sporttreiben oder sogar als Übungsleiter Sportgruppen leiten, für jeden ist das passende Angebot dabei.

Informieren Sie sich auf www.rollstuhlsport.de oder rufen Sie uns an. Wir helfen gerne das richtige Angebot für Sie zu finden.

Sport im DRS

info@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de

Kontaktadressen auf Seite 93





MOBILITÄT UND MEHR:
Tipps und Übungen
für mehr Mobilität im Alltag

Stark im Sport, mobil für's Leben

WER MIT SPORTLICHER AKTIVITÄT DIE EIGENE MOBILITÄT FÖRdert UND SELBSTVERTRAUEN STÄRKT, GEWINNT AUCH FÜR DEN ALLTAG UND DAS BERUFSLEBEN AN QUALITÄT



Fit – aktiv – sportiv: Wer als Rollifahrer fit ist, hat mehr vom Leben. Der Weg dorthin verlangt nicht nur Willen und Training, sondern auch Wissen über den optimalen ›fahrbaren Beinersatz‹. Alles zusammen bringt einem Sicherheit und Selbstbewusstsein. Mittlerweile ist diese Erkenntnis gereift und längst bewiesen. Doch das war nicht immer so.

SPORT ALS RETTER

Bis Mitte der 1950er-Jahre überlebten in Deutschland auf Grund der Sekundärfolgen keine 10% der Querschnittgelähmten das erste Jahr nach der Schädigung. In England war man dank der umfassenden Behandlungsmethoden von Sir Ludwig Guttmann schon wesentlich weiter. Neben gezielten Verfahren zur Vermeidung der Sekundärschäden spielte die funktionelle und psychische Mobilisierung der Schwerbehinderten eine große Rolle. Der Sport übernahm hier die integrale Funktion für alle therapeutischen Maßnahmen. Mit der Einführung dieser Behandlungsmethoden in Deutschland setzte auch die Entwicklung des Rollstuhlsports ein. 1977 wurde der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS) gegründet.

FIT IM ROLLSTUHL – FIT FÜRS LEBEN

Fit im Rolli wird man durch Körpereinsatz, einen optimal angepassten Rollstuhl und das Mobilitätstraining mit dem Rollstuhl. Das Üben fördert ein sicheres und selbstbewusstes Bewegen im Alltag. Hat man das erreicht und eine dem eigenen Körper entsprechende Kondition, lässt sich das eigene Leben viel aktiver gestalten. Auch im Job oder in der Freizeit ist man dadurch einfach näher dran – an anderen Rollifahrern und an Nichtbehinderten. Auch ist damit eine gute Basis geschaffen, um Rollstuhlsport auszuüben. Sport vermittelt die eigene Leistungsfähigkeit und neue Lebensfreude. Sport in der Gemeinschaft macht Spaß und durch den integrativen Charakter vieler Sportangebote wird auch der Kontakt zu Nichtbehinderten gefördert.

DER DRS – AUFGABE UND ZIELE

Der DRS hat sich zur Aufgabe gemacht, den Sport für Rollstuhlfahrer auf breitester Basis zu fördern – durch die Sportangebote seiner Mitgliedsvereine, aber auch durch Projekte, Kampagnen und Aktionen. All das wollen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen.



Abb. ähnlich.

Wegbereiter zur Selbsthilfe

›richtig mobil‹

›STARTHILFE‹ FÜR ENTLASSPATIENTEN

DIE IDEE

Das Starterkit ›richtig mobil‹ will die Entlasspatienten nach dem Abschluss der Erstbehandlung im Querschnittgelähmten-Zentrum unterstützen. Ein Netzwerk von Kooperationspartnern hat es möglich gemacht, ein attraktives und hilfreiches Starterkit zu formen. Mit Symbolkraft wurde der Rucksack als ›rückenstärkendes‹ Medium gewählt.

Dieser Rucksack hat eine Mission und geht einen besonderen Weg: Bedingt durch den immer kürzeren Aufenthalt in den Kliniken, braucht der Rollifahrer nach der Erstbehandlung mehr Unterstützung auf dem Weg in das alltägliche Leben!

›richtig mobil‹ bedeutet auch das, was es heißt: Ein optimal angepasster Rollstuhl, der sichere Umgang damit und den Weg zum gemeinsamen Rollstuhlsport finden.

›richtig mobil‹ ist der Wegbereiter für die Selbsthilfe, die zur Selbstständigkeit führt und somit das Selbstbewusstsein steigert.



Sicherheit im Alltag

›sicher mobil‹

SICHERE MOBILITÄT ALS LEBENSQUALITÄT

DIE IDEE

Wer am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben will, muss mobil sein. Das gilt auch für die rund zehn Millionen Menschen mit Behinderungen in Deutschland, von denen etwa 900.000 einen Rollstuhl nutzen. Für sie ist Mobilität mit besonderen Problemen und Risiken verbunden. Um Unfällen von Rollstuhlnutzern vorzubeugen und die Gesundheit von Menschen mit Behinderungen in Beruf und Freizeit zu stärken, haben die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS) die Kampagne ›sicher mobil‹ initiiert.

Die Aktivitäten zielen auf

- Erfahrung von sicherer Mobilität als Lebensqualität,
- Selbstbestimmung und
- Verbesserung der Teilhabe am gesellschaftlichen wie beruflichen Leben.

Im Rahmen der Kampagne ›sicher mobil‹ werden ein- bis zweitägige Seminare angeboten – für Beschäftigte in Reha-Einrichtungen und in der Behindertenhilfe sowie für Rollstuhlnutzer selbst. Die Inhalte reichen von der Hilfsmittelversorgung über Techniken des Rollstuhlfahrens bis hin zum Sport auf vier Rädern.

Ferner geht es in den Seminaren um das gesundheitsbewusste Helfen – von kleinen Handreichungen bis zur Beförderung in Kraftfahrzeugen.

KONTAKT

DRS, Alexander Groth

(s. Kontaktliste auf Seite 93)

Erweiterung der Zielgruppe

›kompetent mobil‹

VERBESSERUNG DER MOBILITÄT

DIE IDEE

Zielgruppe: alle Rollstuhlfahrer

Ziel ist die Verbesserung der Mobilität von Menschen mit verschiedenen Arten von Behinderungen. Alltag, Beruf und Freizeit sollen so langfristig mit wenig oder keiner Unterstützung gemeistert werden können.

An wen richtet sich Kompetent Mobil?

›kompetent mobil‹ richtet sich an alle Einrichtungen, die mit Menschen mit Behinderungen oder Mobilitätseinschränkungen arbeiten. Durch Aus- und Weiterbildung von Fachkräften in Berufen, die Menschen mit Behinderungen beraten und betreuen, kann Mobilitätssicherheit direkt vermittelt und umgesetzt werden.

INHALTE

Die Inhalte des Projektes werden über Seminare an interessierte Einrichtungen und Multiplikatoren vermittelt. Es werden Verantwortliche für den Bereich Mobilität geschult, die umfassendes theoretisches und praktisches Wissen für die alltägliche Arbeit mit Menschen mit Mobilitätseinschränkungen erhalten.

Exemplarische Lernziele

- Wege zur Arbeit – sicheres Erreichen des Arbeitsplatzes
- Kompetent mobil mit Bus und Bahn
- Kompetent mobil mit Fahrrad und Handbike
- Kompetent mobil mit Rollstuhl
- Unfallrisiken reduzieren – Erhöhung der Sicherheit im Alltag und Beruf
- Bewegung am Arbeitsplatz – Betriebliche Gesundheitsförderung

Termine und Anmeldung

Alle Schulungsangebote können auch betriebsintern gebucht und durchgeführt werden.

PROJEKTPARTNER

Neben dem Berufsförderungswerk Bad Wildbad, dem DRS und dem Josefsheim Bigge gehört auch die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) zu den Projektpartnern. Das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS) der Deutschen Sporthochschule Köln begleitet das Projekt wissenschaftlich.



Arbeit in Betrieben

›Gemeinsam mobil‹

INKLUSION IN BETRIEBEN ERLEBBAR MACHEN

DIE IDEE

Die Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) hat es sich zum Ziel gesetzt, Inklusion für die eigenen Beschäftigten und die der Mitgliedsbetriebe erlebbar zu machen und so zur Bewusstseinsbildung beizutragen. Begleitend dazu ist es das gemeinsame Anliegen, die Öffentlichkeit zu informieren.

Um dieses Ziel zu erreichen, hat die BG ETEM gemeinsam mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS) das Projekt ›Gemeinsam mobil‹ ins Leben gerufen. Die Umsetzung des Projekts erfolgt bundesweit dezentral in Seminaren und Workshops, die von Referenten des DRS in den Mitgliedsbetrieben der BG ETEM durchgeführt werden. Die Projektstage werden inhaltlich an die Interessen der Mitgliedsbetriebe angepasst.



INHALTE

Das Projekt umfasst folgende Inhalte, die von jedem Mitgliedsbetrieb frei gewählt werden können:

- Inklusion durch Sport und im Sport (Vortrag)
- Sport und Inklusion aus der Sicht des Aktiven (Rollstuhlnutzer)
- Perspektivwechsel und Selbsterfahrungen
Herausforderungen im Alltag
Einfache Rollstuhltechniken und Geschicklichkeitsformen
Rehabilitationssport und Fitness
Möglichkeiten des Rollstuhlsports
- Theorie und Praxis der Inklusion
Eigenerfahrungen mit Begegnungen auf Augenhöhe

KONTAKT

Denis Schneider (s. Seite 93)

Der DRS als Forschungspartner

SEIT MEHR ALS ZEHN JAHREN INITIIERT DER DRS PROJEKT UND/ODER KOOPERIERT MIT VERSCHIEDENEN FORSCHUNGSEINRICHTUNGEN



Der DRS ist mit seinem Referat ›Mobilität und Inklusion‹ seit mehr als zehn Jahren in den unterschiedlichen Themenfeldern Forschungspartner. Evaluiert werden alle praxisrelevanten Themen, die unsere Verbandsmitglieder unterstützen ihre Selbstbestimmung, Mobilität und Teilhabe zu steigern.

Auftraggeber respektive Partner der verschiedenen Projekte waren bisher das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege (BGW), das Berufsbildungswerk (BBW) Josefsheim in Bigge und das Berufsförderungswerk (BFW) Bad Wildbad. Die Umsetzung erfolgte bisher stets in enger Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FiBS) in Frechen.

Nachfolgend eine Aufstellung der Projekte in chronologischer Reihenfolge:

›TEILHABE DURCH MOBILITÄT‹ BEI MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Das FiBS führte von 2006 bis 2010 gemeinsam mit dem DRS im Auftrag des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) das von der DGUV geförderte Projekt ›Teilhabe durch Mobilität‹ durch.

Projektbeschreibung

Im Zuge einer retrospektiven Fragebogenerhebung wurden rund 1400 ehemalige Patienten angeschrieben. Der eingesetzte Fragebogen umfasste die Bereiche Rollstuhlmobilität im Alltag, Körperliche Aktivität im Alltag, Sport und Freizeit, Körperliches Wohlbefinden, Subjektive Lebensqualität sowie teilhaberelevante Personenangaben.

Der zweite Projektteil beschäftigte sich mit der Entwicklung und Validierung eines Mobilitätstests für Rollstuhlnutzer mit einer Querschnittslähmung, der eine objektive Aussage über die Mobilität liefert. Die Bewertung erfolgt qualitativ anhand von fünf definierter Fähigkeitslevel oder quantitativ anhand von Zeitmessungen.

Weitere Infos

www.rollstuhlsport.de und/oder www.fi-bs.de

MOBILITÄT IST TEILHABE (MIT)

Im Forschungsprojekt ›Mobilität ist Teilhabe‹ (DGUV Forschungsförderung, Jan. 2012 bis Jun. 2015) stand die Entwicklung eines einheitlichen mobilitäts- und bewegungsorientierten Nachsorgekonzepts zur Verbesserung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für Menschen mit erworbener Querschnittslähmung im Mittelpunkt. Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit dem FiBS, den Querschnittgelähmtenzentren der berufsgenossenschaftlichen Kliniken in Hamburg, Halle, Duisburg, Bochum, Frankfurt am Main, Tübingen und Murnau sowie der Klinik Hohe Warte in Bayreuth umgesetzt. Schwerpunkte des Konzepts bildeten der Einsatz des ›Aktivitätstest zur Mobilität im Rollstuhl‹ (AMR®) als Routinediagnostik in den beteiligten Kliniken sowie der Ausbau eines Netzwerks zwischen der Klinik, den Unfallversicherungsträgern und den sog. Mobilitätslotsen.

Weitere Infos

www.rollstuhlsport.de und/oder www.fi-bs.de

KOMPETENT MOBIL

Von 2012 bis Ende März 2014 übernahm das FiBS die wissenschaftliche Begleitung des im April 2011 gestarteten Projektes ›Kompetent mobil‹ in Kooperation mit dem BFW Bad Wildbad, der BGW, dem BBW Josefsheim Bigge und dem DRS. Gefördert und unterstützt wurde es vom BMAS.

Der Projektinhalt richtete sich auf die Herausbildung der Kompetenzen des behinderten Menschen selbst, im Rahmen der ihm gegebenen und seiner Gestaltung zugänglichen Umweltbedingungen seine höchstmögliche Mobilität zu verwirklichen (Mobilitätskompetenz). Im Projektverlauf sollten pädagogische Instrumentarien (Didaktik und Methodik) zur Förderung der Mobilitätskompetenz mit dem Ziel verbesserter beruflicher und sozialer Teilhabechancen von schwerbehinderten Menschen im Setting Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) und BFW entwickelt werden. Die Entwicklung der pädagogischen Lerneinheiten und eines mobilitätsbezogenen Assessments erfolgte handlungsorientiert an den Situationen ›Weg zur Arbeit‹ und ›Bewegung am Arbeitsplatz‹.

Ein weiteres Ziel des Projektes war die Erweiterung der Angebote der Gesundheitsförderung für schwerbehinderte Arbeitnehmer.

Weitere Infos

www.rollstuhlsport.de und/oder www.fi-bs.de

Projekte

Hintergrund des Projektes:
Die persönliche Mobilität von Menschen mit Behinderungen gehört zu den zentralen Voraussetzungen einer selbstbestimmten und gleichberechtigten Teilhabe (siehe Artikel 20 der UN-Behindertenrechtskonvention).
Zurzeit besteht für Menschen mit Behinderungen aufgrund von Barrieren in vielen Gebäuden und im Verkehr und ein damit verbundenes unsicheres Verhalten im Straßenverkehr ein hohes Unfallrisiko auf dem Arbeitsweg und am Arbeitsplatz.
Weiterhin sind aktuell häufig Unterstützungen zum Erreichen des Arbeitsplatzes notwendig und auch technische Hilfen verursachen hohe Kosten.
Von daher ist eine gezielte Vorbereitung, eine Steigerung der Mobilitätskompetenz, auf den Übergang aus den Werkstätten zum Arbeitsmarkt oder auf möglichst zugänglichere Arbeitsplätze in Betrieben dringend erforderlich!

Projektziele:
- Entwicklung von zielgerichteten Modulen zur Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung

Teilziel A: Festlegung von Modulen zur Förderung der Mobilitätskompetenz für Leistungsanbieter im Alltag

Teilziel B: Entwicklung von Modulen zur Förderung der Mobilitätskompetenz für die berufliche Aus- und Weiterbildung

Teilziel C: Entwicklung von Modulen zur Förderung der Mobilitätskompetenz für die berufliche Aus- und Weiterbildung

Projektrelevante Definitionen:
Fachlich, methodisch und sozial in der Lage zu sein, sich vor dem Hintergrund der unterschiedlichen motorischen und kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten in Alltag und Beruf selbstbestimmt (fort)bewegen zu können.

Vorgehensweise (im Praxis):
Die Schritte der Projektarbeit lässt sich folgendermaßen skizzieren:
- Theoretischer Hintergrund des Modellvorhabens
- IST-Analyse der Vorerbeitern der Partner



Kompetent mobil

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Beispielhafte Inhalte Modul 1:
Die zu entwickelnden Lerninhalte zielen auf die Förderung der Mobilitätskompetenz für Leistungsanbieter in WBM um folgende konkrete Inhalte:
- Vermittlung von Grundkenntnissen, Grundschulen & Fertigkeiten in der Handhabung von speziellen Geräten, Rollstühlen und Hilfverrichtungen, dem Fahrdrillversuch bzw. Adaptiv-/Handbilsfahren
- Sicher als Fußgänger Wege im Arbeitsalltag bewältigen
- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sicher zur Arbeit
- Qualifizierungseinheiten zu Themen wie Orientierung, Wahrnehmung, Gleichgewicht, Gleichgewicht, Muskelkraft, Kommunikation, Stress, Selbstversorgung, Ausmerksambest
- Präzisionsorientiertes Mobilitätscoaching
- Mobilitätsrelevante gegenständige Rücksichtnahme (Körperkontakt, unterwegs)

Projektpartner:
- IG Gruppe BfW Bad Wildbad
- IG Gruppe Josephine Bigge
- FIBS - Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport
- BGW - Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege
- Deutscher Rollstuhl-Sportverband
- Föderation
- Dieses Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) aus Mitteln des Ausgleichsfonds und der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).
Text | Martin Eisenmann/Peter Richards

sicher mobil im Vogtland

Schulung bei der Elterninitiative Vogtland e.V.

Bei der Elterninitiative Vogtland e.V. in verschiedenen Plauen wurde ein Seminar zum Thema sichere Beförderung von Rollstuhlnutzern abgehalten. 18 Teilnehmer:innen und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen informierten sich über den aktuellen Stand der Technik hinsichtlich der Beförderung. In praktischer Arbeit wurde als vernetztes Team Transsit, sowie an einem Wagen, den die Firma AMF Bross zur Verfügung stellte, gearbeitet. Hingebigt war die in diesem Wagen eingebaute integrierte Kopf- und Rückenstütze, die intensiv getestet wurde.
Die Referenten Stefan Geseke und Axel Göggers rundeten mit den Themen Transfertgestaltung und gesundheitsbewusstes Assistieren den gelungenen Tag im Vogtland ab.
Text | Axel Göggers

Mobitraining im Marienstift

Diakonissenanstalt thematisiert die sichere Mobilität von Rollstuhlnutzern

Das Team von sicher mobil schulte zehn Teilnehmer:innen des Marienstiftes in Braunsberg. Bei dem Seminar mit hauptsächlich ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen und Bundesfreiwilligendienstleistenden stand die Mobilitätsförderung von Rollstuhlnutzern im Vordergrund. Während des Präsenztells am Rollstuhlparcours wurden die zuvor theoretisch vermittelten Kenntnisse zur Rollstuhlversorgung praktisch erfahren.
Abgerundet wurde der Tag mit einem kurzen Exkurs in die rechtlichen Grundlagen der Hilfsmittelversorgung.
Text | Patrick Moser



Logo und begleitende Berichterstattung im DRS Magazin 2013.

Aktuelle Projekte

MOBILITÄT 2020!

Mehr Training – mehr Mobilität – mehr Teilhabe für Rollstuhlnutzer

Ein Projekt zur Implementierung und wissenschaftlichen Überprüfung der Wirksamkeit von standardisierten Mobilitätstrainingskursen für Rollstuhlnutzer.

Das Projekt wird unterstützt mit Mitteln der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

Projektbeschreibung



Das Ziel des Projekts ist die bundesweite Implementierung und Evaluation von systematischen und standardisierten Mobilitätstrainingskursen für mobilitätseingeschränkte Personen, die als Ausgangspunkt für eine flächendeckende Verbreitung gleichartiger Angebote genutzt werden können. Dies gilt für Personen, die im Alltag überwiegend auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Das Ziel ist eine möglichst selbstbestimmte und ökonomische Fortbewegung.

Weitere Infos

www.rollstuhlsport.de, www.fi-bs.de, https://mobi.fi-bs.de/

INKLUSION DURCH BEWEGUNG UND SPORT

In 2018 neues Vorhaben gestartet

Das Modellvorhaben »Inklusion durch Bewegung und Sport« – Begleitung von Unfallverletzten und Berufserkrankten in der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) durch Sportcoaches – ist zum 01.09.2018 gestartet. Gefördert wird dieses Pilotprojekt der BGW unter Beteiligung der Bezirksverwaltungen Köln, Bochum und Delmenhorst.

Projektbeschreibung

Ziel ist es dabei, für Versicherte mit dauerhaften gesundheitlichen Folgen nach Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten ein über die medizinische Heilbehandlung und Rehabilitation hinausgehendes, nachhaltiges Training motorischer und kognitiver Fähigkeiten zur Gesunderhaltung und Förderung der individuellen Fähigkeiten zu ermöglichen. Dadurch soll für die Versicherten die Teilhabe am Sport und am sozialen Leben sowie eine mögliche Steigerung der Beschäftigungsfähigkeit begünstigt werden. Die beteiligten Sportcoaches beraten und begleiten die Teilnehmer:innen zu möglichen Sport- und Bewegungsangeboten und unterstützen bei der Vermittlung solcher Angebote.

Neben den gesundheitsförderlichen Potenzialen von Bewegung und Sport sollen die beteiligten Personen insbesondere über Bewegung und Sport einen besseren Zugang zur Teilhabe am sozialen Leben und am Arbeitsleben erhalten.

Quelle: https://www.fi-bs.de/projekte

Warum ›Fit im Rolli?‹ Darum!

TESTEN SIE IHRE ROLLSTUHL-FITNESS
UND LERNEN SIE MÖGLICHKEITEN
KENNEN, DIESE NOCH ZU VERBESSERN.



K

örperliche Fitness ist ein sehr relativer Ausdruck für einen Status quo als Rollstuhlfahrer. Eine gute Fitness hat für den Rollifahrer jedoch immer eine größere Bedeutung. Unabhängigkeit und Selbstständigkeit steigern sich, wenn man neudeutsch zu hören bekommt »Du bist aber in ›good shape!« Die Initiatoren und Partner des Projekts ›richtig mobil‹ möchten, dass Sie fit bleiben oder fit werden!

DER FITNESSCHECK

Mit den Mobilitätsbögen ab Seite 19 machen Sie einen FitnessCheck in Sachen Rollstuhlbeherrschung. Nehmen Sie sich die Zeit, schauen Sie sich die unterschiedlichen Bögen genau an und versuchen Sie, Ihre Fähigkeiten mit dem Rolli kritisch einzuschätzen. Die einzelnen Techniken bewerten Sie mit den vier Kategorien: **Einweisung – Hilfestellung – Sicherheitsstellung – Selbstständig**. Einen anerkennenden Glückwunsch, falls Sie bereits bei den meisten Techniken ein Kreuzchen in der Spalte ›Selbstständig‹ machen können! Wenn nicht – es gibt Wege, dies zu ändern! Wenn Sie Ehrgeiz haben oder neugierig sind, wie Sie eventuell noch mehr auf der rechten Seite ankreuzen können, dann möchten wir Sie einladen, an den verschiedenen Mobilitätstrainingskursen teilzunehmen, die der DRS zusammen mit seinen Kooperationspartnern anbietet. Informationen dazu finden Sie unter www.rollstuhlsport.de oder Sie erhalten diese selbstverständlich auch von Ihrem behandelnden Arzt.

DAS VERMÖGEN DIE MOBIBÖGEN

- Das Standardisieren von Übungen bedeutet: überall bekomme ich als Rollstuhlnutzer ein einheitliches Training, das ständige Wiederholen von Übungen gibt Sicherheit.
- Bei Unsicherheiten im Alltag kann über die Mobilitätsbögen jederzeit der aktuelle Stand abgerufen werden.
- Der gut ausgefüllte Mobilitätsbogen ist wie ein Führerschein und kommt in konkreten (Alltags-)Situations zur Geltung.
- Er hilft, einen Überblick über die zukünftigen Erwartungen zu bekommen und woran noch mehr gearbeitet werden muss.
- Die Erfahrungen in der Trainingshalle zeigen: je mehr einzelne Übungen zu einem Ganzen kombiniert werden, umso stressfreier ist der Bewegungsfluss im Alltag.
- Das Gefühl von Sicherheit erlangt man nur durch ständiges Reagieren auf neue Situationen.
- Ausdruck und Bewegung werden von der Umwelt sehr stark wahrgenommen. Ein gutes Körpergefühl und ein sicheres Gefühl für den Rolli ergeben eine größere Lebensqualität.
- Richtig mobil zu sein bedeutet, die eigenen Grenzen täglich zu überschreiten und so neue Wege zu suchen!

mobi one

4-Punkt-Fahrtechniken

FAHRTECHNIKEN GRUNDLAGEN

- 01 Antriebstechnik an den Greifreifen: korrekte Hand- und Fingerhaltung
- 02 Antriebstechnik an den Greifreifen: Armschwung und Druckphase
- 03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse
- 04 Öffnen und Schließen der Feststellbremse

FAHRTECHNIK VORWÄRTS

- 05 Starten
- 06 Vorwärtsfahren
- 07 Drehen auf der Stelle
- 08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt
- 09 Kurven aus der Vorwärtsfahrt
- 10 Richtungsänderung mit Hilfe einer Ecke/Türrahmen
- 11 Vorwärtsfahren bis zur hohen Geschwindigkeit
- 12 Bremsen aus schneller Fahrt zum Stand

FAHRTECHNIK RÜCKWÄRTS

- 13 Rückwärtsfahren
- 14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt
- 15 Kurven aus der Rückwärtsfahrt
- 16 Dynamische Wechsel von Rückwärts- und Vorwärtsfahrt

FAHRTECHNIK EINHÄNDIG

- 17 Vorwärts- und Rückwärtsfahren
- 18 Gegenstand in einer Hand transportieren

mobi two

4-2-4-Punkt-Fahrtechniken

LENKROLLEN

- 01 Lenkrollen anheben aus dem Stand (1-3cm)
- 02 Lenkrollen anheben aus der Fahrt (1-3cm)
- 03 Schwellen sequenzweise überwinden
- 04 Schwellen fließend überwinden
- 05 Anheben der Lenkrollen nur durch Gewichtsverlagerung
- 06 Ankippen der Lenkrollen bis zum Kippunkt
- 07 Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern

HÖHENUNTERSCHIEDE ÜBERWINDEN

- 08 Vorwärts eine Stufe (6cm) hoch- und runterfahren
- 09 Rückwärts eine Stufe (6cm) runterfahren
- 10 Vorwärts eine Stufe (12cm) hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts eine Stufe (12cm) runterfahren
- 12 Vorwärts eine Stufe (18cm) hochfahren
- 13 Rückwärts eine Stufe (18cm) runterfahren
- 14 Vorwärts diagonal eine Stufe (12cm) runterfahren

mobi three

2-Punkt-Fahrtechniken

FAHRTECHNIK AM ORT

- 01 Balancieren auf den Hinterrädern
- 02 Drehen am Ort um 360 Grad auf den Hinterrädern
- 03 Kurvenfahren auf den Hinterrädern
- 04 Einhändig auf die Hinterräder ankippen und balancieren

FAHRTECHNIK VORWÄRTS

Vorwärts auf den Hinterrädern ...

- 05 eine Stufe (6cm) runterfahren und ausbalancieren
- 06 eine Stufe (12cm) runterfahren und ausbalancieren
- 07 eine Stufe (18cm) runterfahren und ausbalancieren
- 08 eine Stufe (24cm) runterfahren und ausbalancieren
- 09 Vorwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 10 Vorwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden
- 11 Ankippen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern weiterfahren
- 12 Bremsen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern stehen bleiben

FAHRTECHNIK RÜCKWÄRTS

- 13 Rückwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 14 Rückwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden

Auf den Hinterrädern rückwärts ...

- 15 eine Stufe (6cm) hochfahren
- 16 eine Stufe (12cm) hochfahren

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-PUNKT-FAHRTECHNIKEN STEIGUNG

- 01 Rückwärts
- 02 Vorwärts Serpentina (wie ›Halse‹ beim Segeln)
- 03 Vorwärts direkt
- 04 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

4-PUNKT-FAHRTECHNIKEN GEFÄLLE

- 05 Vorwärts Serpentina
- 06 Vorwärts direkt
- 07 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

2-PUNKT-FAHRTECHNIKEN GEFÄLLE

- 08 Vorwärts Serpentina
- 09 Vorwärts direkt

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-PUNKT-FAHRTECHNIKEN RAMPE MIT 20% STEIGUNG

- 10 Vorwärts hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts runterfahren
- 12 Querstellen des Rollstuhls
- 13 Mit einem Schwung fließend auf eine Rampe fahren

2-PUNKT-FAHRTECHNIKEN RAMPE MIT 20% STEIGUNG

- 14 Vorwärts runterfahren
- 15 Querstellen des Rollstuhls

mobi five

Alltagstechniken

ALLTAGSTECHNIKEN

- 01 Wiedereinnahme der korrekten Sitzposition
- 02 Techniken zur Entlastung
- 03 Aufschaukeln und Hüpfen mit dem Rollstuhl
- 04 Türen im Innenbereich öffnen

UNTERGRÜNDE UND BORDSTEINE

- 05 Verschiedene Bodenprofile im Innenbereich benutzen
- 06 Leichte Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 07 Schwierigste Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 08 Abgesenkte Bordsteine hoch- und runterfahren
- 09 5cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 10 10cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 11 15cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren

SONSTIGES

- 12 Auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren
- 13 Auf den Hinterrädern vorwärts zwei Stufen runterfahren
- 14 Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer runterfahren
- 15 Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts runterfahren
- 16 Rolltreppe abwärts und aufwärts benutzen
- 17 Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel

ROLLSTUHL-SPEZIFISCHES

- 18 Ausprobieren von Vorspannbike
- 19 Ausprobieren von Liegebike/Rennbike
- 20 Selbstständige Wartung des Rollstuhls
- 21 Selbstständiges Wechseln der Hinterräder

mobi six

Fall- und Transfertechniken, Hilfspersonen

FALLTECHNIKEN

Freies Fallen nach hinten auf den Weichboden ...

- 01 mit Oberkörper einrollen
- 02 mit Stützreaktion

Freies Fallen nach hinten ...

- 03 mit Schutzreaktion
- 04 mit Stützreaktion
- 05 Technik des Aufrichtens im umgefallenen Rollstuhl

TRANSFERTECHNIKEN

- 01 Transfer Rollstuhl – Rollstuhl
- 02 Transfer Rollstuhl – Boden
- 03 Transfer Boden – Rollstuhl

HILFSPERSONEN EINWEISEN

- 01 bei Benutzung einer Treppe
- 02 beim Bordsteinfahren
- 03 bei Benutzung einer Rolltreppe
- 04 beim Aufrichten eines umgefallenen Rollstuhls
- 05 beim Transfer vom Boden in den Rollstuhl



Stefan Lange macht es vor: auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren – aus ›mobi five – Alltagstechniken‹.

Rollstuhlversorgung, die passt

NICHT NUR RICHTIGES SCHUHWERK, AUCH RICHTIGES ›FAHRWERK‹ IST WICHTIG

CHECKLISTE – BEI AUSLIEFERUNG ÜBERPRÜFEN:

FESTE MAßE

- 01 Sitzbreite** (zwischen Seitenteil und Hüfte passt höchstens eine senkrechte Hand) cm
- 02 Sitztiefe** (zwischen Sitzbespannung und Kniekehle ist ca. zwei Fingerbreit Platz) cm
- 03 Rückenlehnenhöhe** (Höchstens bis zur Schulterblattunterkante)

EIN- BZW. NACHSTELLBARE MAßE

- 04 Sitzhöhe** (der angewinkelte Unterarm ist etwas über dem höchsten Punkt des Rades) hinten vorne cm
- 05 Drehpunktachse** (der Körperschwerpunkt liegt in etwa über der Drehachse des Rollstuhls)
- 06 Radsturz** (der gewünschte Radsturz stimmt auf beiden Seiten)
- 07 Abstand Vorder- zu Hinterrad** (das Vorderrad ist in alle Richtungen frei drehbar)
- 08 Sitzneigung** (die gewünschte Sitzneigung ist eingestellt)
- 09 Castorbuchse** (die Buchse – Befestigung der Gabeln am Rahmen – steht senkrecht zum Boden)
- 10 Fußbrett** (die Oberschenkel liegen auf dem Kissen auf, die Füße stehen in der gewünschten Winkelstellung in Knie- und Fußgelenken auf dem Fußbrett)
- 11 Feststellbremsen** (die Bremsen lassen sich gut betätigen und halten den Rollstuhl)
- 12 Schiebegriffe** (die Schiebegriffe lassen sich ganz absenken und auch auf die gewünschte Höhe herausziehen)
- 13 Seitenteile/Kleiderschutz** (Es schleift nichts am Rad, kein Einklemmen der Finger möglich)
- 14 Kippsicherung** (ein Ankippen des Rollstuhls ist mit Kippsicherung möglich. Sie lässt sich mit einem Handgriff eindrehen/abschwenken/wegklappen)
- 15 bestelltes Zubehör vorhanden**
- 16 Reifendruck stimmt**
- 17 alle Funktionen des Rollstuhls sind erklärt worden** (z. B. Falten oder Klappen des Rollstuhls, Bedienung der Bremsen, Ein- und Ausschwenken der Kippsicherung, Abnehmen der Räder mit Steckachsenverbindungen, Höhenverstellung der Schiebegriffe)

EIN BUCH MACHT MOBIL

– EIN LEITFADEN RUND UM DIE ROLLSTUHLVERSORGUNG



Die obige Checkliste zeigt die wichtigsten Features für einen funktionsfähigen Rollstuhl und stammt aus dem Buch ›**Rollstuhlversorgung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**‹, das inzwischen zum Standardwerk geworden ist. Das Buch sammelt die Erfahrungen aus über 25 Jahren Rollstuhlsport mit Kindern und Jugendlichen, sorgt für Aufklärung und ist eine entscheidende Hilfe im Umgang mit dem Rollstuhl. Inzwischen ist es schon etwas in die Jahre gekommen (2005 erschienen). Aber auch wenn sich die eine oder andere rechtliche Grundlage und auch die Rollstuhlmodelle geändert haben, die physikalischen und ergonomischen Aspekte des Sitzens im und des Fahrens mit dem Rollstuhl sind gleich geblieben – damit ist es immer noch aktuell. Das Buch ist erhältlich bei der DRS-Geschäftsstelle (s. Kontaktliste auf Seite 93).



Test it: Sieben Übungen mit dem Rollstuhl aus ›mobi one‹

Der Rollstuhl ist die Basis für Ihre Mobilität. Er bringt die Beine ins Rollen, Sie in Bewegung und macht aktiv. Je besser Sie mit Ihrem Rollstuhl umgehen können, desto sicherer und mobiler werden Sie. Anhand der folgenden Mobilitätsübungen (Auszug aus dem Mobibogen ›mobi one – 4Punkt-Fahrtechniken, S. 11) können Sie auch mit Hilfe einer Begleitperson den Test starten.

Ruhe, Geduld und Übung machen auch hier den Meister!

01 Hand- und Fingerhaltung der Antriebstechnik

Die leicht geöffnete Hand wird auf den Greifreifen gelegt. Nur der Daumen und der gebeugte Zeigefinger berühren den Greifreifen. Die anderen Finger werden zur Faust geschlossen, ohne den Greifreifen zu berühren.



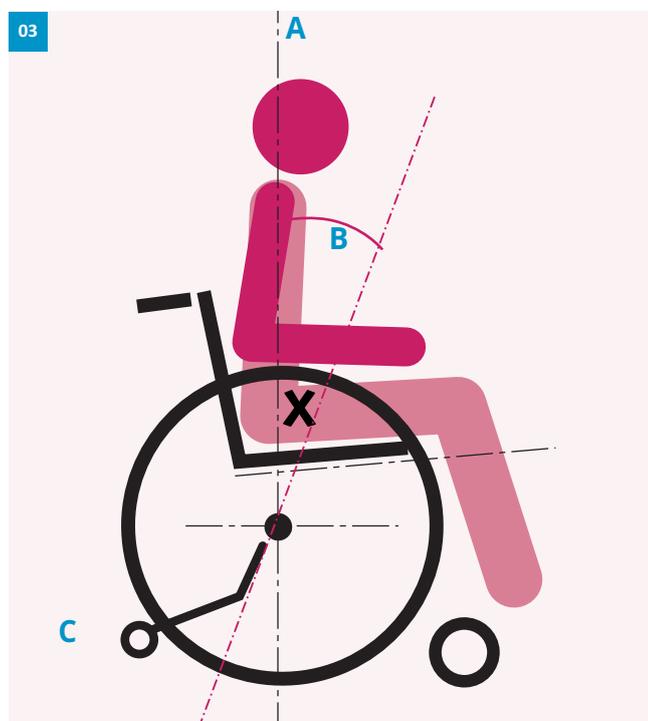
02 Armschwung und Druckphase der Antriebstechnik

a) Starthaltung: Den Oberkörper etwas nach vorne neigen und das Gesäß ganz nach hinten rücken. Der Rücken berührt die Rückenlehne nicht. Beide Hände fassen den Greifreifen wie unter 01. angegeben am höchsten Punkt.

b) Antrieb: Aus dieser Starthaltung schieben beide Arme gleichmäßig bis zur Streckung vorwärts, wobei der Rumpf möglichst ruhig gehalten wird. Wenn die Hände den Greifreifen verlassen, werden die Arme einen Moment in dieser Stellung fixiert, wobei die gestreckten Hände nach vorne zum Boden zeigen. Nach kurzem Verharren in der Streckhaltung schwingen die Hände locker zurück in die Ausgangsstellung.

03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse

Richtig mobil setzt voraus, dass der Rollstuhl immer richtig angepasst und eingestellt ist. Nur unter diesen Voraussetzungen werden ökonomische und physiologische Fahrtechniken sichergestellt. Anpassung und Einstellungen des Rollis müssen ständig kontrolliert und aktualisiert werden. Denn veränderte Körperproportionen oder auch bessere Fähigkeiten im Umgang mit dem Rolli stellen neue Anforderungen an diesen.



Einstellungssache: Um eine selbstständige Fortbewegung zu erreichen, sollte sich die Drehachse des Rollstuhls (A) nahe dem Körperschwerpunkt (X) befinden. Der Kippwinkel (B) ist so relativ klein, der Rollstuhl dadurch wendig und effektiver zu manövrieren. Beherrscht der Rollstuhlfahrer die Fahrtechniken noch nicht, schützt die Kippsicherung durch ein oder zwei kleine Räder (C), die nach hinten stehen und ein- bzw. auszuklappen sind, vor dem Überkippen. Das Versetzen der Antriebsräder nach hinten, um der Kippgefahr entgegenzuwirken, ist nicht sinnvoll, da es das Fahren, insbesondere das Drehen und Lenken des Rollstuhls, nur erschwert.

07 Drehen auf der Stelle

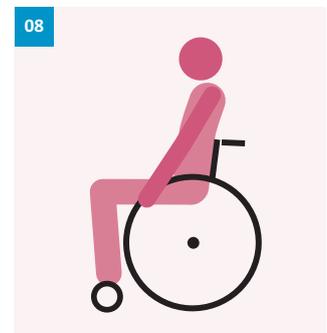
Beim Drehen um die Achse schieben beide Hände gleichzeitig (gegengleich) nach vorne und nach hinten. Der Rumpf ist senkrecht aufgerichtet.

08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt

Den Oberkörper nach hinten legen und beide Räder gleichzeitig abbremsten. Die Arme sind gestreckt. Bei beschichteten Greifreifen: Hände setzen am höchsten Punkt des Rades an und lassen sich vom Rad »strecken«.

Weiches Bremsen: Greifreifen gleiten zunächst zwischen beiden »Backenbremsen« (Daumen und gebeugter Zeigefinger).

Plötzliches Bremsen: Beide Räder werden nach kurzem Abbremsen festgehalten bzw. blockiert. Der Oberkörper wird nach hinten verspannt.



13 Rückwärts fahren

Den Oberkörper weit zurücklegen. Die Hände schieben lange und gleichmäßig über den höchsten Punkt des Rades hinaus. Die Hände werden nach dem Verlassen des Greifreifens kurz fixiert.

14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt

Beim Bremsen den Oberkörper nach vorne legen. Die Hände greifen möglichst weit vorne am Greifreifen.

Wichtig: Das Rücklegen und das Nachvorbeugen des Oberkörpers zum Bremsen unbedingt im Stand üben.



Rollstuhlsport macht Schule

PROJEKTE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SCHULEN AUF IHREM WEG ZUR INKLUSION

Rollstuhlfahrer gehören in Deutschland mittlerweile zum alltäglichen Bild in Bus, Bahn oder Supermarkt. Doch nur wenige Menschen wissen, wie es ist, sich mit dem Rollstuhl zu bewegen oder dass der Rollstuhl auch ein beliebtes Sportgerät ist.

»Rollstuhlsport macht Schule« bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, durch eigene Erfahrung den Alltag von Rollstuhlfahrern kennen zu lernen. Dabei werden ganz nebenbei Berührungsängste und Vorurteile abgebaut und Fragen beantwortet. Außerdem gewinnt der Rollstuhlsport mehr Bekanntheit und Fans. Eine Win-Win-Situation für alle!

Bei den Inklusionsprojekten des DRS, seiner Mitgliedsvereine und Partner werden nicht nur Klassen besucht, in denen einer der Schülerinnen oder Schüler einen Rollstuhl nutzt. Sie kommen auch in Schulen, die im Rahmen ihrer Projektstage Rollstuhlparcours und Rollstuhlsport anbieten möchten – wann hat man schon 20 Rollis in der Sporthalle? Die Schüler lernen, wie man sich mit dem Rollstuhl bewegt und dabei auch noch einen Basketball in den Korb wirft.

Die Rollstuhlsport-Events werden als Bereicherung von Schülern und Lehrern gesehen. Die Jugendlichen lernen einen unverkrampften Umgang mit Menschen mit Behinderungen und sehen, dass man auch im Rollstuhl eine Menge Spaß haben kann. Große Vorbilder sind dabei die DRS-Referenten, die meist selbst Rollstuhlnutzer sind. Sie beantworten gerne Fragen rund um das Leben und den Sport im Rollstuhl. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema »Leben mit Rollstuhl« wird eine positive Haltung zur Inklusion aufgebaut!

Das erste Projekt dieser Art entstand 2007 in Hamburg und wird mittlerweile in fast allen anderen Bundesländern von diversen Vereinen und Verbänden angeboten.

„ Es ist eine tolle Aktion. Die Kinder haben sich richtig auf die Stunde gefreut, dabei haben die meisten gar nicht gewusst, was ein Rollstuhl ist. Nun haben sie die Möglichkeit, es einfach auszuprobieren.“

BROSCHÜRE HILFT WEITER

Die Erfahrungen vieler Schulprojekte hat der DRS jetzt in einer Broschüre gesammelt und gibt damit wertvolle Tipps und Handlungsanleitungen für den Aufbau eigener Schulprojekte. Die Broschüre richtet sich an Vereine und Verbände, die auf lokaler und regionaler Ebene den Schulen vor Ort »Rollstuhlsport in der Schule« anbieten wollen.



KONTAKT

DRS, Tatjana Sieck (s. Seite 93)



»GIB DIR FÜNF!«

OBERKÖRPERÜBUNGEN AUS DEM MOBILISATIONSPROGRAMM ›OBERKÖRPERGYMNASTIK‹

Starting Five – das einfache Programm zur Mobilisation und Dehnung der stark beanspruchten Muskulatur. Zum Ausprobieren hier ein Auszug aus dem gesamten Mobilisationsprogramm, das als DVD erhältlich ist (s. Kasten unten re.).

Mach mit und spüre den Erfolg.

Alles hat einen Anfang – du beginnst mit der richtigen Ausgangsstellung: Das Brustbein nach vorn und gleichzeitig nach oben in Richtung Decke ziehen, dadurch werden das Becken und der gesamte Körper aufgerichtet. In dieser aufgerichteten Sitzposition wird darauf geachtet, dass der Kopf über die Schultern gezogen wird. Zwischen dem Kinn und den Schlüsselbeinen passt eine Faust, den ›Geierhals‹ vermeiden. Die Schulterköpfe bleiben in dieser Ausgangsstellung locker. Wenn die Aufrichtung des Oberkörpers nicht unter Zuhilfenahme der Bauchmuskulatur möglich ist, dann können die Hände helfen, indem sie an die Knie bzw. den Rollstuhlrahmen fassen.

Nochmal die Ansagen vom Sportlehrer:

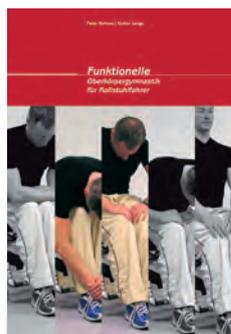
»Du ziehst das Brustbein nach vorn und gleichzeitig nach oben, dadurch wird das Becken aufgerichtet, die Beckenschaukeln kippen etwas aus, der untere Rücken wird ›lordosiert.« Diese Bewegung wird anfangs mehrmals durchgeführt, da sie die Basis, besser gesagt die Ausgangsstellung, für die unterschiedlichen Übungen bildet. Bewegungen so weit wie mög-

lich ausführen. Wenn Bewegungen nicht möglich sind, in Gedanken weiterführen. Ein ›Ziehen‹ bei den unterschiedlichen Übungen wird toleriert. **Schmerzen sind auf keinen Fall erlaubt!**

GLEICH GEHT ES LOS!

Immer locker bleiben, das heißt, immer wieder die Arme ausschütteln und zwischen den Übungen tief ein und ausatmen. Langsam steigern!!! Die Übungen 1 bis 4 können jeweils acht Mal wiederholt werden. Das muss man aber nicht in der ersten Gymnastikstunde schaffen. Die Übung 5 kann immer wieder als Intermezzo zwischen den anderen eingebaut werden.

Achtung: Gehe bitte in die Ausgangsstellung!



DIE DVD ZU DEN ÜBUNGEN

Die fünf hier demonstrierten Übungen sind ein Auszug aus dem Mobilisationsprogramm ›Oberkörpergymnastik‹. Die DVD ist beim DRS in Duisburg in verschiedenen Sprachen erhältlich (s. Seite 93).



01 ›Briefmarke einklemmen‹

Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

- Kleine Kreisbewegungen der Schultern, Handflächen zeigen zum Boden. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und bei der Abwärtsbewegung ausatmen.
- Beim Hochziehen der Schultern laufen die Schulterblätter am höchsten Punkt über der Wirbelsäule zusammen: »Klemme eine Briefmarke zwischen den Schulterblättern ein und führe die Briefmarke an der Wirbelsäule herunter. Am tiefsten Punkt laufen die Schulterblätter auseinander und die Briefmarke wird fallen gelassen und die nächste Runde beginnt«. Mit der Bewegung erfolgt eine hohe Einatmung und tiefe Ausatmung!

02 ›Prediger‹

Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

- Von den kleinen Kreisen in große Kreise übergehen. Beide Arme heben, die Schulterblätter bleiben tief. Die Oberarme links und rechts laufen dicht an den Ohren vorbei, am oberen Punkt fangen die Hände an aufzudrehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen, der Zug der Arme geht soweit wie möglich nach hinten, ohne den Oberkörper dabei nach hinten zu bewegen.
- Große Kreisbewegungen der Arme, die Schultern bleiben tief. In der Aufwärtsbewegung gehen die Oberarme dicht am Ohr vorbei, die Handflächen zeigen zueinander, während der Abwärtsbewegung werden die Handflächen aufgedreht und der Zug geht nach hinten und unten.





03 ›Wäsche aufhängen‹

Mobilisation und Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

- Den letzten großen Kreis vom ›Prediger‹ hältst du am oberen Punkt, die Schulterblätter sind in der Ausgangsstellung tief. Eine Bewegung ist Einatmen, eine Bewegung ist Ausatmen.
- Arme oben halten, Handflächen zeigen zueinander, ein Arm wird nach oben rausgeschoben, wenn möglich, auf der Gegenseite das Gesäß anheben, sonst Hebung über den Rippenbogen andeuten.

04 ›Kipper‹

Mobilisation und Dehnung der Halsmuskulatur

- Arme locker ausschütteln und wieder in die Ausgangsstellung. Hände auf den Knien, Brustbein nach vorne oben, aktiv oder Zug über die Hände. Den Kopf langsam nach links ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen!
- Wenn es nicht weiter geht – stell dir vor, der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach rechts abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition zurückführen und die Arme locker ausschütteln.

GIB DIR FÜNF – OBERKÖRPERÜBUNGEN



05 ›Halber und ganzer Ableger‹

Dehnung der gesamten hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur

- **Stufe 1:** Die Unterarme auf die Oberschenkel legen. Das Kinn an die Brust bringen und wenn du kannst, gib Druck mit den Unterarmen gegen die Oberschenkel, sodass du einen Katzenbuckel machst. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.
- Bei **Stufe 2** werden die Hände langsam an den Unterschenkeln oder Rollstuhlrahmen hinunter geführt, bis der Oberkörper auf

den Oberschenkeln ruht. Kopf, Arme und Schultern hängen ganz locker und entspannt. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

- Ohne dass der Oberkörper sich bewegt, stützen die Hände über den Knien mit den Fingerspitzen nach innen. So aufgestützt rollst du langsam, sehr langsam und Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Lass dir Zeit, gib dem Blut die Möglichkeit, langsam wieder in den Kopf zurück zu fließen.
- **Achtung: Schwindelgefahr, wenn du zu schnell hochkommst!**



Bereits im September 2017 hatte unser langjähriger Weggefährte Dr. Horst Strohkendel, der den Fachbereich Lehre nicht nur gegründet, sondern auch über viele Jahrzehnte Übungsleiterinnen und Übungsleiter ausgebildet hat, sein Amt niedergelegt. Nicht zuletzt durch den seither stattgefundenen Generationswechsel hat es in der Aus- und Fortbildung im Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) einige Veränderungen gegeben. Dabei sollte Bewährtes beibehalten werden und die unter anderem durch den Sport errungene Emanzipation und Verselbstständigung des Menschen mit Behinderung im Fokus des Handelns bleiben, sowohl bei den Mitgliedern des Lehrteams als auch bei den angehenden Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

DBS-AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Der DRS ist ein Fachverband im Deutschen Behindertensportverband (DBS). Der DBS wiederum ist Teil des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Deswegen haben seit einiger Zeit fast alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Deutschland eine im gesamten DOSB gültige Lizenz. Die für den Rollstuhlsport erworbenen Lizenzen stehen dabei im gleichen Maße wie eine Sportjugend- oder Turnerbundlizenz für Qualität und Vergleichbarkeit im organisierten Sport und bilden eine allgemein hoch anerkannte Qualifizierung.

Lehre und Ausbildung

Übungsleiterinnen und Übungsleiter gesucht

NEUE AUSBILDUNG DER LIZENZSTUFE C ›BREITENSport/ BEHINDERTENSport‹

Dies bedeutet aber auch, dass sich die Ausbildung im DRS zum einen an die DOSB-Rahmenrichtlinien halten muss, die zum Beispiel die aufeinander aufbauenden Lizenzstufen C (Einstieg); B (Aufbauend) und A (oberste Ebene) definieren und den zeitlichen Umfang festlegen (mindestens 120 Lerneinheiten à 45 Minuten). Zum anderen ist der DRS an die Richtlinien für die Ausbildung im DBS gebunden, in denen detailliert die jeweiligen Ausbildungsziele und Inhalte sowie die Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung geregelt sind.

AUSBILDUNG IM DRS SEIT 2018

Der Fachbereich Lehre bietet derzeit ausschließlich die Ausbildung ›Übungsleiterin/Übungsleiter C Breitensport/Behindertensport‹ in der Ausrichtung auf Rollstuhlsportgruppen an. Unberührt davon bleibt die Trainerausbildung im Fachbereich Rollstuhlbasketball; hier hat der DRS die Berechtigung, eine eigene Trainer-B-Lizenz zu verge-



Nora Sties übernahm im September 2017 die Leitung des Fachbereichs Lehre.

ben. Selbstverständlich richtet sich die ÜL-Ausbildung des DRS sowohl an Fußgängerinnen und Fußgänger als auch an sportlich erfahrene Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer. Die Ausbildung berechtigt nicht zum Abrechnen von Rehabilitationssport, dafür muss beim jeweiligen DBS-Landesverband ein weiteres Ausbildungsmodul besucht werden (i. d. R. im Profil ›Neurologie‹).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in vier Blöcken à vier Tage die Grundlagen des sportlichen Unterrichtens kennen. Als Übungsleiterinnen und Übungsleiter werden richtige Allroundtalente gebraucht, da sie sportartenübergreifend arbeiten. Sie werden qualifiziert, eine Trainingsstunde vorzubereiten, dabei methodisch-didaktische Prinzipien der Trainingsplanung zu berücksichtigen und erlangen eine grundlegende Handlungskompetenz bei der Durchführung von sport- und bewegungsorientierten Angeboten. Damit werden sie befähigt, im Bereich des Breitensports mit Rollstuhlnutzenden zielgruppenspezifische Trainingsstunden durchzuführen, egal ob in der Anfängergruppe mit Mobilitätstraining, beim Handbiketreff, im Freizeitbereich des Rollstuhlbasketballs, beim Boccia oder im Kinderrollstuhlsport.

Zugleich werden in der Ausbildung zwei inhaltliche Grundsätze gelebt und gelehrt. Der erste lautet: Sport kann jede/jeder machen! Unabhängig von Behinderung und Beeinträchtigungen gibt es für jede Person passende, attraktive und freudvolle Spielideen und geeignete Sportarten. Es ist Aufgabe der Übungsleiterin bzw. des Übungsleiters, Bekanntes so zu modifizieren, dass die regional teils spärlich gestreuten Breitensportangebote von möglichst vielen Rollstuhlnutzenden angenommen werden können. Zugleich ist es Aufgabe des Trainingsverantwortlichen, auf sei-

ne Sportlerinnen und Sportler aufzupassen. Sprich: gesunden Rollstuhlsport anzubieten. Am Ende der gemeinsamen Zeit sollten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Idee von gepflegter und gesunder Muskulatur im Sport entwickelt haben.

Dementsprechend umfasst die Praxis ganz unterschiedliche Bewegungsangebote und Rollstuhlsportarten, von grundlegenden Fahrtechniken über kleine Spiele bis zu Ballsportarten. E-Rolli-Sport kommt bisher leider nur am Rande vor. Natürlich kann man nicht alle praktischen Inhalte auf die eigene Gruppe anwenden. Es ist eher als eine Art Buffet zu verstehen, bei dem sich jeder beispielhaft mitnehmen kann, was für ihn oder sie passt. Theoretische und praktische Inhalte leben von der aktiven Beteiligung der Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Interessen und Stärken der Teilnehmenden werden bei der Ausgestaltung des Lehrgangs mit einbezogen, so dass stets eine eigene inhaltliche Dynamik entsteht, die bereits wunderbare motivierende neue Ideen in der Gruppe hervorgebracht hat.

laut Evaluation gut auf ihre Tätigkeiten im eigenen Sportverein vorbereitet und alle 12 würden den Kurs zu 100% weiterempfehlen. Wir fühlen uns geschmeichelt.

Die Ausbildung findet derzeit einmal im Jahr in der Werner-Wicker-Klinik in Bad Wildungen statt. Geleitet wird sie von DRS-Lehrwartin Nora Sties. Bei den verschiedenen Ausbildungsthemen werden die Teilnehmenden durch ein Team von sechs bis acht Referentinnen und Referenten begleitet, die ihre eigenen Schwerpunkte einbringen.

Frei nach Dr. Horst Strohkendl: »Es gibt kaum eine befriedigendere Erfahrung, als einem behinderten Menschen über den Sport zu Selbstwert und Lebensfreude zu verhelfen!« | Nora Sties

Mehr Infos

ehrenamtlich: Lehrwartin Nora Sties
lehre@rollstuhlport.de

Erwerb der C-Lizenz

Voraussetzung für den Erwerb einer ÜL-Lizenz ›Übungsleiterin/Übungsleiter C Breitensport Behindertensport‹:

Bewerberinnen und Bewerber müssen

- Mitglied in einem Verein sein, der einem der DBS-Landesverbände angeschlossen ist,
- allgemein sporttauglich sein,
- bei Ausbildungsbeginn mindestens 18 Jahre alt sein,
- in den letzten zwei Jahren vor Ausbildungsbeginn eine Erste-Hilfe-Ausbildung von mindestens neun Stunden absolviert und die nötigen Hospitationen nachgewiesen haben,
- alle vier Lehrgangsböcke mit einem Umfang von 120 LE besucht haben und
- eine praktische Lehrprobe erfolgreich bestanden haben.

Strukturschema Ausbildungssystem

entsprechend der DBS-Ausbildungsrichtlinien
(1 LE = 45 Minuten)



Strukturschema des DBS-Ausbildungssystems, nach der sich die ÜL-Ausbildung richtet.



Rollstuhlhandball in Deutschland

Handball bewegt jede / jeden

ROLLSTUHLHANDBALL ENWICKELT SICH IN DEUTSCHLAND LANGSAM ABER KONTINUIERLICH – DAS GROSSE ZIEL IST EIN REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB



usdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit zeichnet Rollstuhlhandball aus. Zudem kann es auch von Menschen mit stärkeren Einschränkungen gespielt werden.

Eine ideale Mannschaftssportart und gute Alternative zu Rollstuhlbasketball oder Rollstuhlrugby. Und doch steckt die junge Sportart in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Das soll sich aber ändern. »Wir sehen großes Potenzial und wollen die Sportart in Deutschland etablieren«, so Meike Lüder-Zinke von der RSG Hannover und seit 2017 Leiterin des neu gegründeten DRS-Fachbereichs Rollstuhlhandball. »Unser Ziel ist einen nationalen Spielbetrieb aufzubauen«.

INTERNATIONAL SCHON SEHR POPULÄR

International ist Wheelchair Handball schon etwas weiter. Erste Versuche Handball im Rollstuhl zu spielen wurden zu Beginn der 2000er Jahre in Brasilien unternommen. Mittlerweile gibt es dort eine eigene Liga, organisiert von einem eigenen Fachverband und auch in anderen südamerikanischen Ländern, wie zum Beispiel Argentinien, ist Rollstuhlhandball keine Unbekannte mehr. Die erste Rollstuhlhandball-Weltmeisterschaft fand 2013 in Curitiba/Brasilien statt, an der mit Argentinien, Australien, Brasilien, Bolivien, Chile und Uruguay sechs Nationen teilnahmen. Vertreter von Portugal und Venezuela waren als Beobachter vor Ort.

In Europa stellte die European Handball Federation (EHF) die Sportart mit einem Demospiel bei der EHF Youth Handball Convention 2006 seinen Mitgliedsverbänden vor. Die EHF



Die ›RSG Blue Bandits‹ Hannover, bundesweit die erste inklusive Rollstuhlhandballmannschaft.



gab dazu eine Empfehlung für ein Regelwerk heraus. »Wir wollen keine strikten Regeln und Vorschriften veröffentlichen«, hieß es in einem ersten Arbeitspapier. »Rollstuhlhandball sollte zunächst allein wegen seines hohen ethischen und integrativen Wertes umgesetzt werden. Rollstuhlhandball-Wettbewerbe sind der zweite Schritt – weit darüber hinaus«.^[1]

2008 gab es das erste EHF Nationen-Turnier. Mannschaften aus Schweden, den Niederlanden, Kroatien und Portugal Ungarn und Kroatien nahmen seither an dem Turnier, zuletzt 2018 in Portugal. Bei diesem Turnier wird nach angepassten Regeln des Internationalen Handballverbandes (IHF) gespielt. Eine Mannschaft spielt mit fünf Feldspielern und einem Torwart. Maximal eine Person darf nicht behindert sein, zudem gibt es eine ›Frauenquote‹. Das Spielfeld entspricht dem der Fußgänger (40 x 20 Meter), die Tore werden mit stabilen Stangen auf die Größe von 3 x 1,6 Meter angepasst. Die Spielzeit beträgt 2 x 20 Minuten (Halbzeitpause 10 Minuten). Je Halbzeit wird den Teams jeweils eine Team-Auszeit gewährt.^[2]



DIE ENTWICKLUNG IN DEUTSCHLAND

In Deutschland haben verschiedene Gruppen und Institutionen teilweise unabhängig voneinander und mit verschiedenen Ansätzen sich dem Thema Rollstuhlhandball angenommen. Unter anderem wurde 2016 ein großes Forschungsprojekt mit Steffen Greve (Leuphana Universität Lüneburg) und der inklusiven Sportinitiative ›Freiwurf Hamburg‹ initiiert. Hierbei steht im Fokus, wie sich das gemeinsame Spielen von Handball im Rollstuhl von Menschen mit und ohne Handicap auf die zentralen Gedanken des inklusiven Sports auswirkt und wie es gegebenenfalls gelingt, Menschen im Rollstuhl und Fußgänger in einem gemeinsamen Handballspiel zu vereinen. An der Deutschen Sporthochschule Köln bestehen von Seiten der Studierenden intensive Bemühungen eine AG Rollstuhlhandball ins Leben zu rufen.

Als einer der ersten Vereine bundesweit gründete die RSG Hannover 2015 eine inklusive Rollstuhlhandballmannschaft, die sich regelmäßig einmal in der Woche zum Training trifft. Die ›RSG Blue Bandits‹ haben sich zum Ziel gesetzt, Rollstuhlhandball für Menschen mit und ohne Handicap zu entwickeln und in ihrem Vereinsangebot zu integrieren – mit dem Rollstuhl als Sportgerät für alle. Seit 2017 wird die Entwicklung der Sportart mit einem eigenen DRS-Fachbereich, der auf Initiative der RSG-Vorsitzenden Meike Lüder-Zinke gegründet wurde, weiter vorangetrieben. Ziel ist die großflächige Verbreitung der Sportart und die Etablierung eines nationalen Spielbetriebs. Für 2021 ist in Hannover die Ausrichtung der ersten Deutschen Meisterschaft geplant.

Jüngstes Mitglied in der noch kleinen Rollstuhlhandball-Familie ist der Delmenhorster TV. Seit Oktober 2018 gibt es dort ein regelmäßiges Trainingsangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. | gp

^[1] Nicole Huang, EHF-office: Wheelchair Handball

^[2] EHF: How to Play Wheelchair Handball

ROLLSTUHLHANDBALL



Rollstuhlhandball wird beim Delmenhorster TV seit Oktober 2018 angeboten. Im Februar 2019 konnte Andreas Giebert (hinten m.), Trainer und Initiator der Gruppe, dank der großzügigen Spende des DRS-Partners Wellspect, vertreten durch Marketingleiter Christoph Kimling (hinten l.), fünf neuen Rollstühle für seine Trainingsgruppe entgegennehmen. Prominente Gäste beim ersten Stützpunktraining in Neerstedt waren Jane Martens (3. v. r.) und Jenny Behrend (r.) vom Handball-Bundesligisten VfL Oldenburg.



Seit 2015 spielen die »RSG Blue Bandits« der RSG Hannover um Meike Lüder-Zinke (l.) Rollstuhlhandball.

Rollstuhlhandball

KONTAKT

Rollstuhlhandball beim DRS

Fachbereichsleitung

Dr. Meike Lüder-Zinke

www.rollstuhlsport.de/rollstuhlhandball

handball@rollstuhlsport.de

Mobil 01 60 / 94 46 15 44



MIT LEIDENSCHAFT DABEI:

Die DRS-Sport-Patinnen und Sport-Paten stellen sich und ihren Sport vor

Konkurrenz gerne erwünscht

VALESKA KNOBLAUCH FREUT SICH, DASS **BADMINTON** 2020 ›PARALYMPISCH‹ WIRD

Badminton – das bedeutet Schlagkraft, Koordination und Reaktions-schnelligkeit. Und zwar auch im Rollstuhl. Fast jeder hatte schon mal diesen Schläger in der Hand und zumindest Federball gespielt. Doch nur wenige finden den Weg in den Sportverein. Valeska Knoblauch schon und sie hätte gerne noch viel mehr Vereinskameraden. Vor ihrem Unfall 2004, als sie in der Schule aus dem Fenster stürzte, spielte sie Handball im Verein. Im Badminton hat die Kölnerin aber ihre neue Heimat gefunden. Die Initialzündung kam auf der Messe REHACARE in Düsseldorf. Einmal ausprobiert war sie Feuer und Flamme für die neue Herausforderung.

ENDLICH PARALYMPISCH

Ein Blick auf Ihre Erfolge lässt erahnen, dass sie sich richtig entschieden hat. Mehrere Deutsche Meister-Titel konnte die Athletin der SC Union 08 Lüdinghausen bereits feiern – im Einzel, Doppel und Mixed-Doppel. International gewann sie 2018 bei der Europameisterschaft in Rodez (Frankreich) neben Gold im Einzel jeweils Bronze im Mixed und im Doppel sowie bei den Irish International neben dem Titel im Einzel auch Gold im Doppel mit Elke Rongen. Bei den Danish International holte sie neben Platz 1 im Einzel jeweils Silber im Mixed und im Doppel.

Als ihre größte Stärke wie Schwäche sieht die Rheinländerin ihren Ehrgeiz. Manchmal sei sie dann zu aufgeregt auf

dem Platz, sodass sie ihre Leistung nicht vollständig abrufen könne. Daran arbeitet die sympathische Kölnerin aber genauso hart wie an ihrer Technik. Als Ziel hat sie sich selbst die Paralympischen Spiele in Tokio 2020 gesetzt. Dann ist Para Badminton das erste Mal im Programm vertreten.

INKLUSION IM BADMINTON

Davon erhofft sich Valeska einen großen Schub für ihre Sportart. Gerade die Begeisterung, die durch die Spiele in London 2012 ausgelöst wurde, hat ihr gezeigt, dass der Behinderten- und damit auch der Rollstuhlsport kein Schattendasein führen muss. Ihr selbst wurden erst nach ihrem Unfall die Augen dahingehend geöffnet, dass man auch als Behinderter erhobenen Hauptes durch die Straßen gehen kann. Badminton war dafür ein wichtiger Baustein.

Beim SC Union 08 Lüdinghausen ist Valeska derzeit die erste Parabadmin-



Valeska Knoblauch

Jahrgang 1990
Sportart/Disziplin: Badminton
Verein: SC Union 08 Lüdinghausen

ton-Spielerin, aber sie hofft in dem Verein bald andere Parabadmintonspieler*innen begrüßen zu können. Außerdem spielt sie auch mal gegen ›Fußgänger‹, was ihr super viel Spaß macht und auch viel bringt, da das Spiel dadurch schneller ist und somit unter anderem ihre Reaktionsschnelligkeit erhöht.

Trotzdem ist es extrem wichtig, das Spiel mit anderen Rollstuhlfahrern zu trainieren. Die Balance macht's. Und so freut sie sich über jeden Neugierigen, der mal etwas Neues ausprobieren und dann bestenfalls im Badminton große Erfolge feiern möchte. Einfach wird das nicht, aber Valeska Knoblauch nimmt die Herausforderung gerne an!

„ Von Tokio
2020 und Paris
2024 erhoffe ich
mir einen großen
Schub für meine
Sportart.“

Badminton ist ein inklusiver Sport für Menschen mit und ohne Behinderungen. Er fördert Bewegung und Koordination und bringt schnelle Erfolgserlebnisse. Ab Tokio 2020 wird Badminton zu einer offiziellen paralympischen Sportart.

REGELN

Die Regeln entsprechen überwiegend den Regeln der Badminton World Federation (BWF) und des Deutschen Badminton Verbandes (DBV). Rollstuhlfahrer spielen auf einem halben Badminton-Feld. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Federball über das Netz gespielt wird und auf dem Spielfeld des Mitspielers auftrifft. Das Netz ist in 1,55 Meter Höhe angebracht. Die Spieler sind in ihrem Rollstuhl mit einem Gurt fixiert, um das Herausfallen zu vermeiden.

WO KANN ICH SPIELEN?

In zahlreichen DRS-Vereinen und vielen Vereinen des Deutschen Badminton-Verbandes. Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf



Inklusiver Sport

der interaktiven Landkarte unter www.ins-rollen-bringen.de/vereine/.

INTEGRA-BADMINTON

Eine besondere Variante ist das ›Integra-Badminton‹. Hier spielen Rollstuhlfahrer mit Fußgängern zusammen in einem Doppel. Doch wer denkt, dass die Rollstuhlfahrer dabei weniger ›schwitzen‹ müssen, irrt sich. Entsprechende Regeln sorgen dafür, dass beide Spielpartner im gleichen Maße gefordert werden.

WAS BENÖTIGE ICH?

Zwei Schläger, einen Federball, ein Netz und einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin – schon kann es losgehen.

WETTBEWERBE

Seit 1998 gibt es einen bundesweiten Spielbetrieb für RollstuhlfahrerInnen in zwei Klassen und drei Disziplinen (Einzel, Doppel und Mixed). Zu einer Saison gehören bis zu sechs Spieltage. Am Ende der Saison findet die Deutsche Meisterschaft statt, bei der neben den Rollstuhlfahrern auch Fußgänger mit Behinderungen und Kleinwüchsige teilnehmen.

Europameisterschaften finden in geraden, Weltmeisterschaften in ungeraden Jahren statt.



Badminton im DRS

www.rollstuhlsport.de/badminton
badminton@rollstuhlsport.de
www.para-badminton.de

PARA BOCCIA



Ziel von Para Boccia ist es, möglichst viele eigene Bälle am ›Jackball‹ (weißer Ball) zu platzieren.



Die Sache mit dem ›Jackball‹

Para Boccia erfordert Zielgenauigkeit, Konzentration und taktisches Verständnis.

Para Boccia wird von Menschen mit Schwerstbehinderungen, wie cerebralen Bewegungsstörungen, gespielt. Es wird mit sechs roten und sechs blauen Lederbällen sowie mit einem weißen Zielball, dem Jackball, gespielt. Ziel des Spiels ist es möglichst viele eigene Bälle am Jackball zu platzieren.

SPIELREGELN IN KURZFORM

- Der Jackball wird zuerst ins Spiel gebracht.
- Dann wechseln sich die Seiten mit den roten und blauen Bällen ab.
- Wenn jede Seite einen Ball gespielt hat, spielt die Seite weiter, deren Ball weiter vom Jackball entfernt ist. Diese Regel gilt während des gesamten Spiels.
- Ein Spiel besteht aus vier Runden im Einzel- und Paarwettbewerb sowie aus sechs Runden im Mannschaftswettbewerb.



- Der Ball kann mit der Hand, dem Fuß oder mit einer speziellen Abrollhilfe, der Rampe, ins Spiel gebracht werden.

KLASSIFIZIERUNG

Um einen fairen Wettbewerb zu garantieren, werden alle Spieler entsprechend ihren körperlichen Fähigkeiten klassifiziert und in Wettkampfklassen BC 1 bis BC 4 eingeteilt. In den Klassen BC 1 und BC 2 starten Spielerinnen und Spieler mit starken Koordinationsstörungen cerebralen Ursprungs.

Sportler, denen ein eigenständiger Wurf nicht möglich ist, können in der Wettkampfkategorie BC 3 mit Hilfe einer Rampe und eines Assistenten teilnehmen.

In Wettkampfkategorie BC 4 nehmen Sportler ohne eine Beeinträchtigung ce-

rebralen Ursprungs teil, wie zum Beispiel einer Muskelerkrankung oder hohen Querschnittlähmung.

WISSENSWERTES

- Spieler, die das Spiel wettkampfmäßig betreiben, können national und international starten und an Weltmeisterschaften und Paralympics teilnehmen.
- Frauen und Männer spielen gemeinsam.
- Es existiert ein international gültiges Regelwerk: www.bisfed.com
- Boccia ist bis zum letzten Ball spannend.



Boccia im DRS

boccia@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/boccia

www.bisfed.com

Der Taktiker mit Präzision

BORIS NICOLAI KOMMT MIT GENAUEM SPIEL UND TAKTIK ZUM ERFOLG



Boris Nicolai

Jahrgang 1985

Sportart/Disziplin: Boccia

Verein: BRS Gersweiler

»Ich arbeite in Vollzeit, trainiere ca. sechs Stunden die Woche. Hinzu kommen zusätzliche Trainingslager«, beschreibt er sein Trainingspensum. Sein Ziel sind die paralympischen Spiele 2020 in Tokio. »Ich habe gute Chancen mich im Einzel und Doppel zu qualifizieren«. Für diese Qualifikation geht Nicolai jedes Jahr an drei bis fünf Turnieren weltweit an den Start. »Der finanzielle Aufwand ist enorm. Vor allem wenn man bedenkt, dass ich jeweils eine Begleitperson mitfinanzieren muss«, beschreibt Deutschlands bester Para-Boccia Spieler in der Startklasse BC4 seine Situation.

FERNZIEL TOKIO 2020

Davon lässt sich das Gersweiler Aushängeschild jedoch nicht von seinem Ziel abbringen. Und wie er sein Ziel erreicht, da hat Nicolai auch einen ganz konkreten Plan. »Durch meine Muskelkrankung gehöre ich in meiner Spielklasse nicht zu den stärksten Spielern. Genau diesen Nachteil gleiche ich durch genaues Spiel und Taktik aus. Das macht auch die Faszination dieser Sportart für mich aus. Konzentration, Präzision und Taktik – und das sind meine Stärken.« | *Andreas Escher*

Mehr Infos zu Boris Nicolai findet man auch auf seiner Sportler Facebook-Seite: Boris Nicolai Boccia-Nationalspieler.

Boccia habe ich zufällig im Urlaub auf Teneriffa kennengelernt«, antwortet Boris Nicolai schmunzelnd, wenn man ihn zu seinen Anfängen im Boccia befragt. Weniger zum Schmunzeln haben mittlerweile seine Gegner.

Während der ehrgeizige und fleißige Boccia-Künstler von der BRS Gersweiler in Deutschland bereits das Maß der Dinge darstellt, bringt der Maschinenbautechniker auch international mittlerweile die Boccia-Kugeln sehr gut ins Rollen.

40 NATIONEN WELTWEIT

Boccia gehört derzeit zu den am schnellsten wachsenden Sportarten im paralympischen Bereich. In der Welt-rangliste sind mittlerweile über 40 Na-

„**Genaues Spiel und eine ausgeklügelte Taktik machen die Faszination von Boccia aus.**“

tionen gelistet, die Konkurrenz schläft also nicht. Aktuell belegt der 1985 in Sankt Ingbert geborene Athlet in der Weltrangliste Platz sechs (Einzel) und sieben (Doppel). Im Doppel geht Nicolai mit Bastian Keller aus Württemberg an den Start.

Die Treffsicheren

VANESSA BUI UND KARINA GRANITZA LEBEN UND LIEBEN IHREN SPORT

Es gibt wohl keine Sportart, bei der das Sportgerät eine größere Tradition besitzt als beim Bogenschießen. Schließlich wurden Pfeil und Bogen schon in der Steinzeit benutzt. Es überrascht daher nicht, dass es 1948 bei den allerersten Stoke Mandeville Games die zentrale Sportart war. Für Karina Granitza und Vanessa Bui hat das eine ganz besondere Bedeutung: »Unsere Sportart war die Grundlage für die Paralympics, die heute mit ihren vielfältigen Disziplinen zeigen, was Menschen trotz Behinderung sportlich, gesellschaftlich und beruflich zu leisten imstande sind.«

IM TEAM BESONDERS STARK

Eben diese Paralympics sind für unsere beiden Athletinnen natürlich das Maß aller Dinge. Dass sie für Medaillen gut sind, zeigten sie im Team-Wettkampf bei der Heim-WM in Donaueschingen 2015 mit dem zweiten Platz. Bei der EM 2014 und 2016 gewann Bui mit dem Team Compound jeweils den Titel. Karina Granitza war 2016 ebenfalls mit dem Team Compound erfolgreich und sicherte sich 2014 mit dem Damenteam EM-Gold. Der Team-Wettkampf ist leider noch nicht paralympisch, sodass die Ziele erstmal andere sind. In den WM-Einzelkonkurrenzen erreichten beide Mädels die immerhin Top 10. Da wollen sie sich natürlich steigern.

ENGAGEMENT FÜR DEN NACHWUCHS

Dabei war der Behindertensport nicht das ursprüngliche Ziel unserer »Goldjägerinnen«. Angefangen hatten beide mit der Intention, sich mit nicht behin-

derten Schützen zu messen. Karina musste zum Behindertensport sogar förmlich überredet werden. Nach ihrer Knochenkrebsdiagnose und der damit verbundenen Amputation des linken Unterschenkels wollte sie unbedingt wieder »normal« sein. Selbst bei der Bewerbung um einen Studienplatz verschwieg sie ihre Behinderung. Heute findet sie, dass sie mit dem Rollstuhl in ihrem Beruf als Schulsozialarbeiterin

sogar manchen Vorteil hat, weil sich die Menschen ihr schneller öffnen. Als Jugendwart im CfB Soest liegt ihr der Nachwuchs auch hier sehr am Herzen.

Auch Vanessa engagiert sich für die kleinen Sportler. Beim Myocamp, eine Veranstaltung für Kinder mit myoelektrisch gesteuerter Armprothese, vermittelt sie die Faszination des Bogenschießens: »Bogenschießen vereint Ästhetik und Präzision. Es gibt verschiedene Bogentypen und Disziplinen, wodurch verschiedene Vorlieben und Interessen berücksichtigt werden können. Ob drinnen, draußen, mit traditioneller oder eher technischer Ausrüstung.«

Behinderungen wie ihre spastische Diplegie spielen beim Bogenschießen schlicht keine übergeordnete Rolle. »Inklusion ist, wenn anderssein normal ist«, da sind sich Karina und Vanessa jedenfalls einig.



Vanessa Bui

Jahrgang 1992
Sportart/Disziplin: Curling
Sportart/Disziplin: Bogenschießen
Verein: Bogensport
Fürstentfeldbruck e.V.

Karina Granitza

Jahrgang 1985
Sportart/Disziplin: Curling
Sportart/Disziplin: Bogenschießen
Verein: CfB Soest



BOGENSPORT

tionalen Meisterschaften und Weltspielen sehr erfolgreich. Neben dem Gewinn zahlreicher Medaillen errangen sie auch mehrere Weltrekorde in Einzel- und Mannschaftswettbewerben.

Bogentypen

Am häufigsten werden Recurve- (Wheelchair 2, z. B. Paraplegiker und stehend), bzw. Compound- (Wheelchair 1, z. B. Tetraplegiker und stehend) und



In der Ruhe liegt die Kraft

Zu den ältesten Werkzeugen der Menschheit gehören Pfeil und Bogen, dies beweisen zahlreiche Ausgrabungsfunde. Damals als reine Jagdwaffe im Gebrauch, gilt der Bogen heutzutage als weltweit beliebtes Sportgerät.

Im Rollstuhlsport zählt Bogenschießen zu den ersten sportlichen Betätigungen, die im Rahmen der medizinischen und gesellschaftlichen Rehabilitation von Sir Ludwig Guttmann in Stoke Mandeville 1948 eingeführt wurden.

BOGENSCHIESSEN ALS VEREINS- UND REHASPORT

Für Menschen mit Querschnittslähmung ist das Bogenschießen eine ideale Therapiesportart. Das Spannen und Ausziehen des Bogens ermöglicht die Wiedergewinnung und Erhaltung von Kraft und Ausdauer. Durch das Anvisieren der Zielscheibe und das kontrollierte Lösen des Pfeils wird gleichzeitig die Hand-Auge-Koordination geschult. Das Streben nach Präzision und Konstanz aktiviert die eigenen körperlichen Funktionen ebenso wie die Willensstärke. Die Erfahrung von Erfolg, von Leistungsschwankungen und Niederlagen fördern Selbstbeherrschung und Gelassenheit.

Wie und wo kann ich den Sport ausüben?

Für Anfänger gibt es preiswerte und leicht zu handhabende Bögen. In vielen DRS-Vereinen und weiteren Schützenvereinen kann man die Grundlagen des Bogenschießens bei einem Schnuppertraining erlernen.

WETTKAMPFSPORT

Als Wettkampfsport untersteht das Bogenschießen den Regeln der World Archery Federation (WA) – vormals FITA. Seit den ›Weltspielen der Gelähmten‹ in Rom 1960 gehört das Bogenschießen mit zum paralympischen Sportprogramm.

Bei den Meisterschaften wird mit Recurve-, Compound- und Blankbogen in den jeweiligen Altersklassen geschossen. Zusätzlich gibt es eine Klasse für Sehbehinderte und die ›Short-Metric-Runde‹ (2 x 36 Pfeile auf 50 m).

Rollstuhlfahrer konkurrieren chancengleich mit Sportlern ohne Behinderung auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene. Meisterschaften nur für Sportler mit Handicap beginnen mangels genügend aktiver Schützen erst ab Landesebene.

Die Deutschen Meisterschaften im Freien werden auf eine Distanz von 70 Meter (2 x 36 Pfeile), bei den Hallenmeisterschaften im Winter auf 18 Meter (2 x 30 Pfeile) geschossen.

Die deutschen Rollstuhlfahrer waren in der Vergangenheit bei den interna-

Blankbogen geschossen.

Der Compoundbogen ist ein kurzer und kompakter Bogen mit Rollen oder Rädern – genannt Cams – an den Wurfarmenden. Über diese Rollen werden die Sehne und zwei Kabel geführt und bewirken durch ein ausgeklügeltes System eine Reduzierung des Zuggewichtes für den Schützen um bis zu 80%.

Der Recurvebogen, auch Reflexbogen genannt, hat zurückgebogene Wurfarmenden, sodass die Sehne nach dem Schuss anliegt. Dadurch gibt sie ihre gesamte Restenergie an das Bogensystem ab und schwingt nicht nach, was zu einem ruhigeren Schuss führt.

Der Blankbogen ist ein Bogen ohne Zielhilfe, sprich ohne Stabilisatoren oder Visiere jeglicher Art.

Bogensport im DRS

bogensport@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/bogensport

www.dbs-bogensport.de
www.worldarchery.org ->para-archery

Der Mobilmacher

PHILIP BAAH-OPONG WILL DIE VIELFALT DES ROLLSTUHLSPORTS PRÄSENTIEREN UND AUCH SELBER NUTZEN



Philip Baah-Opong

Jahrgang 1972

Sportart/Disziplin: Breitensport

des Hamburg-Marathons und lieferte sich so einige einprägsame Rennen mit Kollegen des Unfallkrankenhauses. Darüber hinaus hat sich Philip beim Boccia, Golf, Badminton und WCMX ausprobiert. Auch hierbei hat ihn besonders die Einfachheit des inklusiven Sporttreibens begeistert. Das gemeinsame Miteinander steht dabei für Aufklärung und das Abbauen von Barrieren im Kopf – auf beiden Seiten.

Vor diesem Hintergrund besuchte Philip im Rahmen des Projekts ›Rollstuhlsport macht Schule‹ auch Hamburger Schulen oder war als Referent bei Events der ›Hamburger Rolli-Allianz‹ im Einsatz.

Der gebürtige Ghanaer, der seit 2014 auch offiziell deutscher Staatsbürger ist, weiß, dass die Weichen für eine zukünftige inklusive Gesellschaft bei den Kindern von heute gestellt werden. Und wenn der Norddeutsche Rundfunk einen Journalisten mit einer Rollstuhl-Reportage beauftragt (so geschehen im Sommer 2012), dann kommt der ebenfalls in Philips Hände. Am liebsten nutzt er aber den Sport, um für die Belange der Rollstuhlfahrer einzutreten. Sport-Pate für Breitensport zu sein bedeutet für den stets positiven Rolli-Trainer vor allem viel neue Motivation, Rollstuhlfahrer mobil zu machen, die Vielfalt des Rollstuhlsports zu präsentieren und selbst aktiv zu nutzen. Alles unter seinem persönlichen Motto: »Nothing can stop you and everything is possible when you fight«.

W

er in Hamburg und Umgebung auf den Rollstuhl angewiesen ist, wird über

kurz oder lang Philip Baah-Opong kennenlernen. Denn Philip ist Rollstuhltrainer im BG Kinikum Hamburg und vermittelt allen Interessierten die grundlegenden Fertigkeiten für den Rolli-Alltag. Dies geschieht aber nicht ausschließlich im geschützten Raum der Klinik, sondern auch direkt im Großstadt-Dschungel. Am Ende können die Teilnehmer nicht nur gekonnt geradeaus, rückwärts und um die Kurven fahren, sondern meistern ebenso das Ein- und Aussteigen in einen Bus sowie das Rolltreppe fahren. Selbständiger geht es kaum!

ZAHLEICHE SPORTARTEN IM REPERTOIRE

Das ist dem begeisterten Sportler auch privat besonders wichtig. Seit 2004 sitzt Philip nach einem Unfall in Hamburg im Rollstuhl. Da war der einstige ghanaische Fußball-Nationalspieler gerade

“ Nothing can stop you and everything is possible when you fight.

zwei Wochen zuvor zu Bundesliga-Sichtungsspielen nach Deutschland gekommen. Philip, in Hamburg geblieben, hat sich der neuen Lebenssituation mit Rollstuhl gestellt und hier etwas ganz Neues aufgebaut – beispielsweise als Kursleiter ›Upper-Body-Workout‹, einem Mix aus Fitness- und Gerätetraining.

Neben Rollstuhlbasketball sind Tischtennis und Handbiken seine favorisierten Sportarten geworden. Mit dem Handbike stand er auch schon am Start



Bewegungsangebote für alle

Breitensport knüpft an den Rehabilitationssport an und hat den lebenslangen Spaß an Bewegung im Fokus.

Er bildet eine wichtige Ergänzung zum Wettkampf-, Leistungs- und Spitzensport, um auch weniger talentierten, motivierten und leistungsorientierten Menschen Bewegungs- und Spielerlebnisse zu eröffnen. Der Breitensport ist oftmals auch ein Sprungbrett zum Leistungssport.

»WIR WOLLEN, DASS SIE IN BEWEGUNG BLEIBEN«

Mit seinen Angeboten, möchte der DRS so viele Menschen wie möglich erreichen und zum Sport motivieren, unabhängig vom Alter und Geschlecht. Rollstuhlfahrer sowie Menschen mit Einschränkungen der Mobilität sollen regelmäßig und lebenslang in ehrenamtlich organisierten Vereinsgruppen Sport machen dürfen.

Für Kinder- und Jugendliche leistet der Breitensport im Sinne einer umfassenden Rehabilitation einen besonderen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Erwerb sozialer Kompetenzen. Bei älteren Menschen wirkt er



Auf der Website drs.org/vereinslandkarte finden Sie zahlreiche Vereine in ganz Deutschland, die ein breitensportlich orientiertes Sportangebot haben.

gesundheitslich präventiv, sozial integrativ und sichert gemäß SGB IX die Teilhabe am öffentlichen Leben.

Neben dem Breitensport werden Bewegung, Spiel und Sport auch präventiv eingesetzt. Im Fokus des Präventionsports stehen die Stärkung der Gesundheit, die Erhaltung der Mobilität sowie die Verhinderung eines wiederholten oder neuen Auftretens von Erkrankungen. Hierbei unterstützt der Sport auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Breitensport im DRS

breitensport@rollstuhlsport.de

Ein beliebtes Angebot im Bereich des Breitensport ist Wheelsocket, das mit einem großen Gymnastikball gespielt wird.

ELEKTOROLLSTUHLSPORT



Fahrtechnisches Können mit dem Rollstuhl, faszinierende Arten der Ballführung mit dem Hockeyschläger sowie die Umsetzung von taktischen Spielzügen in der Offensive und der Defensive. Für Aktive, die den Schläger nicht mit den Händen führen können, wird der Schläger direkt am E-Rollstuhl installiert.

Es ist ein attraktives Spiel mit allen beliebten Merkmalen einer Mannschaftssportart. Dadurch, dass alle Spieler permanent in Bewegung sind, wird Powerchair Hockey nie langweilig. Spektakuläre Torschüsse und Torwartaktionen beeindrucken sogar Laienzuschauer. Das geschickte Manövrieren der E-Rollstühle und das Vorausahnen der gegnerischen Züge, ohne dass Zusammenstöße entstehen, ist eine anspruchsvolle Herausforderung.

REGELN

Die Powerchair Hockey-Regeln sind überwiegend aus dem Feldhockey, dem Hallenhockey und vor allem aus den Eishockey-Regeln übernommen worden. Diese wurden an die körperlichen Fähigkeiten der E-Rollstuhlfahrer angepasst.

KLASSIFIZIERUNG

Um im Spiel Chancengleichheit zu gewährleisten, wurde 2004 ein offizielles Klassifizierungssystem eingeführt. So werden den Spielern abhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten (Bewegungsradius, Muskelkraft etc.) Punktwerte zugeordnet, die von 1,0 (für Spieler mit festmontiertem Schläger) bis 5,0 (für Spieler, die im Alltag nicht auf einen Elektrorollstuhl angewiesen sind) reichen.

Spiel mit Tempo und Präzision

Auch für Nutzer von Elektro-Rollstühlen gibt es diverse Möglichkeiten, Sport zu treiben. Die populärste von ihnen ist Powerchair Hockey neben E-Ball und E-Rolli-Fußball.



Eine Mannschaft muss darauf achten, dass die im Spiel gemeinsam eingesetzten Spieler insgesamt höchstens 12 Punkte haben.

SPORTGERÄTE

Es wird mit einem Handschläger oder Festschläger (T-Stick) und einem hohlen Plastikball mit Löchern gespielt. Der Elektrorollstuhl muss bestimmte Maße einhalten und darf dementsprechend getunt werden.

LIGA

Der Powerchair Hockey-Spielbetrieb ist in drei Ligen organisiert.

ERFOLGE

Den größten Erfolg im Powerchair Hockey fuhr zweifelsohne die Nationalmannschaft ein. Im Jahr 2010 holte die deutsche Auswahl sensationell den Weltmeistertitel. Auch daran anschließend konnte sich das Team stetig in der Weltspitze halten und fährt als Aushängeschild des deutschen Elektrorollstuhlsports alle zwei Jahre zu den großen internationalen Turnieren.

SPORT FÜR JEDERMANN!

Angetrieben von der großen Sportbegeisterung unter Elektrorollstuhlfahrern haben sich zwei weitere Sportarten in Deutschland entwickelt. E-Ball wird ausschließlich mit Festschlägern, mit einem Golfball und ohne Torwart gespielt, Mannschaften finden sich vor allem in Bayern und in Norddeutschland. Im E-Rolli-Fußball hingegen werden keine Schläger und keine Banden, dafür ein großer Schaumstoffball verwendet. Insgesamt bestehen diese Sportarten durch ihre hohe Chancengleichheit zwischen den Spielern und ihre Offenheit für Sportler mit starken körperlichen Behinderungen.

E-Rollstuhlsport im DRS

elektrorollstuhlsport@rollstuhlsport.de
www.drs.org/powerchair-hockey/
www.drs.org/e-ball
www.drs.org/powerchair-football/
www.elektrorollstuhlsport.de



www.rollikids.de

FLYING DISC SPORT

Wheelchair Flying Disc Sport-Demos in Deutschland (l.) und Brasilien (u.).



Wheelchair Flying Disc Sport (WFDS) ist der Überbegriff für inklusive Sportarten mit einer fliegenden Scheibe.

Eine Variante davon ist »Wheelchair Ultimate« – ein schneller Mannschaftssport ohne Körperkontakt, der noch in Entwicklung ist, also noch kein festes Regelwerk oder eine Spielerklassifizierung hat.

DAS SPIEL AUS DEM ROLLSTUHL – EINFACH UND INKLUSIV

Den schnellen Mannschaftssport kann man ohne große Materialschlacht sowohl im Innen- als auch Außenbereich spielen. Am einfachsten spielt man mit Rollstuhlbasketball-Stühlen, da diese leicht und wendig sind. Natürlich kann man auch mit Aktivrollstühlen spielen - das macht besonders Sinn wenn man im Freien spielt, beispielsweise auf einem nicht ganz ebenen Parkplatz.

Die Scheibe steht für wesentlich mehr als einen temporären Zeitvertreib in Parks oder an Stränden. Sie bringt altersunabhängig Menschen mit und ohne Behinderung zusammen und ermöglicht damit ein inklusives Miteinander.



MITMACHEN ERWÜNSCHT!

Das Ziel ist die vielseitige, spielerische Entwicklung einer neuen Mannschaftssportart durch folgende Schritte:

1. Präsentation des Spiels und seiner Grundregeln in Rehabilitationszentren, Kliniken, Behindertensportorganisationen, Messen.
2. Rekrutierung lokaler Gruppenleiter. Einbau des Spiels in Sportgruppen.
3. Testen und Erweitern des Regelwerkes
4. Zusammentragen von Erfahrungen zur Ergänzung des aktuellen Regelwerkes
5. Dieses Regelwerk bildet die Basis für erste Spiele und Turniere mit Wettkampfcharakter

Die Welt ist eine Scheibe!

Jeder, der im Spiel substantielle Erfahrungen gesammelt und die eine oder andere kreative Spielregel getestet hat oder sogar selbst eine Sportgruppe leitet, kann und soll seine Erkenntnisse und Erfahrungen einbringen.

REGELN UND TRYOUT

Die Spielregeln stehen auf www.drs.org/cms/sport/sportarten/flying-disc-sport.html zum herunterladen bereit. Einfach damit loslegen oder ein TryOut vor Ort beim Ansprechpartner anfragen.

Flying Disc Sport im DRS

flyingdisc@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/flying-disc-sport

World Flying Disc Federation
www.wfdf.org



Kraftakt ohne gegnerischen Kontakt

Gewichtheben ist die einzige Kraftsportart ohne gegnerischen Kontakt, vergleichbar mit dem Bankdrücken.

Sowohl Männer als auch Frauen, die einen Rollstuhl nutzen, können die Sportart ausüben. Sie ist gekennzeichnet durch Maximal- und Schnellkraft, aber auch durch Beobachten des Gegners, Technik und Taktik. Der einzelne Sportler kämpft für sich innerhalb eines Mannschaftsgefüges. Helfen und helfen lassen ist das Motto – dabei fördert das Gewichtheben auch das Miteinander zwischen Menschen mit und ohne Handicap.

Einmal im Jahr finden Nachwuchslehrgänge statt, bei denen Anfänger von erfahrenen Athleten in die Sportart eingeführt werden. Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.

REGELN

Die Regeln sind einfach. Wer das schwerste Gewicht in seiner Körpergewicht-Klasse stemmt, gewinnt. Frauen und Männer werden getrennt gewertet. Jeder Athlet hat drei Versuche. Gewichtheben wird ab 14 Jahren empfohlen.

KLASSIFIZIERUNG

Das Kräften messen in zehn Gewichtsklassen, unabhängig vom Grad der Behinderung, macht diesen Sport so reizvoll. Gewichtheben ist inklusiv, da Sportler mit und ohne Handicap zusammen Sport treiben können.

SPORTGERÄTE

Da Gewichtheben auf einer Drückerbank mit einer Langhantel betrieben wird, ist keine spezielle Ausrüstung notwendig. Je nach Behinderung kann ein Gurt zur Fixierung genutzt werden.

DEUTSCHE ERFOLGE

Die Herrennationalmannschaft nimmt seit Jahren erfolgreich an Europa-/Weltmeisterschaften und Paralympics teil.



Gewichtheben im DRS

gewichtheben@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/gewichtheben

www.mariorhochberg.de
www.paralympic.org/Powerlifting

GOLF



Ein Spezialrollstuhl bringt die Sportler in eine stehende Position und verschafft ihnen somit Bewegungsfreiheit.



Mit dem Rollstuhl aufs ›Grün‹

Der koordinierte und genaue Bewegungsablauf sowie die psychische Herausforderung machen Golf zu einer optimalen Therapiemethode.

Die Sportart ist gerade für Menschen mit Behinderung eine gute Möglichkeit, das Selbstwertgefühl zu steigern, die eigene Leistungsfähigkeit zu erforschen und mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.

REGELN

Das Regelwerk der Golfer mit Behinderungen unterscheidet sich nicht von dem Regelwerk der Nichtbehinderten.

WETTBEWERBE

Man kann sich bei deutschen Meisterschaften bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften mit anderen Golfern mit Behinderung messen.

Der BGC bietet aber auch Integrationssturniere an, bei denen Golfer mit und ohne Behinderung zusammen spielen.

KLASSIFIZIERUNG

Es gibt folgende Klassen: Sehbehinderung, geistige Behinderung, Armbehinderung, Beinbehinderung, Gehörlose und Rollstuhlfahrer.



SPORTGERÄTE

Als Rollstuhlfahrer auf dem unebenen Rasen der Golfanlagen mobil zu sein, erweist sich mit dem Alltagsrollstuhl als schwierig. Ein besseres Hilfsmittel ist hierbei der Spezialrollstuhl. Er bringt die Sportler in eine stehende Position und verschafft ihnen somit Bewegungsfreiheit.

ERFOLGE

Seit dem Jahr 2000 werden große nationale und internationale Golfturniere mit europäischem Ranglistensystem ausgetragen. Deutsche Golferinnen und Golfer schneiden dabei immer als eine der besten Nationen ab.

Golf im DRS

golf@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/golf

bgc-golf.de



Jens Maspfuhl

Jahrgang 1966
Sportart/Disziplin: Golf
Verein: Golfclub Friedberg

www.jens-maspfuhl.com

ausprobiert, aber Jens' Herz gehört dem Golfsport.

INKLUSION WELTWEIT

Diese Liebe versucht er anderen zu vermitteln. So etwa als Trainer von behinderten Kindern beim Projekt Golfkids United. Außerdem ist er Gründer des Vereins Deutsche Unfall- und Katastrophenhilfe. Dieser veranstaltet das jährlich stattfindende »Jens Maspfuhl Charity Golfturnier«, welches inklusiv und ein Highlight in Deutschlands Golf-Kalender ist.

Doch auch das Land seines Unfalls, Thailand, spielt im Verein eine große Rolle. Sei es, wenn ganze Containerladungen Rollstühle dorthin verschifft werden oder in Zusammenarbeit mit der deutschen Botschaft in Bangkok ein Fitnessbereich in einer Behindertenschule eingerichtet wird.

Jens Maspfuhl legt Wert darauf deutlich zu zeigen, dass die Behinderungen zwar ein Teil seines Lebens sind, aber auch nicht mehr. Er lebt seinen Sport, sein Handicap liegt aktuell bei 19,4 und er arbeitet auch wieder als Clubbetreiber. Ganz nach unserem Slogan der DRS-Kampagne »Stark im Sport, voll im Leben!«. Für ihn war es eine »große Ehre«, als Kampagnen-Gesicht von »Gemeinsam was ins Rollen bringen!« und jetzt als Sport-Pate den Golfsport für Menschen mit Behinderung bekannter zu machen und die Inklusion weiter voranzutreiben. Am besten von 0 von 100.

Sport-Pate

Ein Mann am Limit

**JENS MASPFUHL VERMITTELT SEINE LIEBE ZUM GOLFEN
GERNE AUCH ANDEREN**

Von 100 auf 0 und weiter geht's – das ist Jens Maspfuhs Lebensmotto. Das klingt wahrlich nicht nach einem geregelten Sportlerleben. Hat er auch nicht. Golf ist in seinem Leben aber die feste Konstante.

Als Amateur bei den Fußgängern hatte er ein Handicap von 8. Bereits ab einem Handicap von 18 gilt man gemeinhin als spielstark. Dass er diese Leistung neben seiner Tätigkeit als Clubbetreiber realisieren konnte, beeindruckt umso mehr. Zuvor war Jens in der ganzen Welt unterwegs, veranstaltet Techno-Partys auf Ibiza und in Italien und hatte mit seiner Plattenfirma Büros in New York, London und Amsterdam, bevor die Krise der Musikindustrie auch Maspfuhs Tribut forderte.

SCHNELLE RÜCKKEHR ZUM GOLF

Ein weitaus schlimmerer Nackenschlag folgte jedoch am 17.11.2003, als er bei einem Thailand-Urlaub von einem Auto

angefahren wurde. Seitdem ist Jens Tetraplegiker. Die langen sechs Monate in der Rehaklinik in Frankfurt waren für Jens eine »furchtbare Zeit«. Er fühlte sich nicht ernst genommen, wenn er davon sprach, wieder Golf spielen zu wollen. Dass er es aber ernst meinte, zeigte sich kurze Zeit später. Mithilfe eines Paragolfers, einem Gefährten, das ihn für die Schläge in eine aufrechte Position befördert, kann Jens den Ball wieder über das Grün fliegen lassen. Keine 300 Meter wie vor dem Unfall, aber Schläge bis zu 150 Meter sind wieder möglich. Jens genießt dabei allerdings nicht nur den sportlichen Aspekt: »Es ist ein tolles Gefühl, weil nicht nur mein Körper mit meinen Organen gestreckt wird, sondern ich meinen Freunden in die Augen schauen kann.«

Mittlerweile stehen sieben Deutsche Meistertitel in seinem Palmarès. Rekord! Eine Aufnahme seines Sports in das Programm der Paralympics ist sein großer sportlicher Traum. Rollstuhlrugby hatte er zwar für kurze Zeit auch mal

Ganz entspannt oder ganz auf Sieg



Eine Fahrradtour mit der Familie und mit Freunden oder einen Marathon mitfahren – mit dem Handbike ist das kein Problem!

Neben dem sportlichen Aspekt gewährleistet das Handbiken auch mehr Mobilität und neue Freiheiten für den Rollstuhlfahrer sowie das Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Als Freizeitsport betrieben ist Handbiken nicht an Sporthallen oder Sportplätze gebunden und kann jederzeit und überall ausgeübt werden.

SO GEHT'S LOS

Es ist ein leichter und unkomplizierter Einstieg in den Rollstuhlsport, der keine großen Vorkenntnisse erfordert. Wo es Handbikegruppen oder Vereine in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte.

WETTBEWERBE

Im sportlichen Wettkampf wächst das Angebot für Handbiker ständig. Immer mehr Veranstalter aus dem Rollstuhl-, Lauf- und Radsportbereich bieten dieser Sportart Raum. Vielen Marathon-Läufen geht mittlerweile ein Handbike-Start voraus.

Da es sich um eine Paralympische Sportart handelt, finden Wettkämpfe auch auf internationaler Ebene statt.

Bei sportlichen Wettkämpfen gehen die Teilnehmer*innen in verschiedenen Klassen (H1 bis H4) an den Start, abhängig von ihrer Klassifizierung. In der Klasse H1 starten Menschen mit den größten Einschränkungen im Arm- und Rumpfbereich und in H4 Menschen mit geringsten Einschränkungen in diesen Bereichen.

SPORTGERÄTE

Das Handbike lässt sich problemlos vor den Alltagsrollstuhl spannen und wird dann mit den Armen über eine Handkurbel mit Schaltung angetrieben. Die immer besser und moderner werdende Rennradtechnik überträgt sich natürlich auch auf die Entwicklung der Handbikes.

In Rennen werden vor allem speziell angefertigte Handbikes verwendet, in

denen man liegend oder knieend fährt. Es gibt viele Variationen von angepassten Bikes, die den Sport für Erwachsene und Kinder mit unterschiedlichen Behinderungen ermöglichen. Wichtig ist, vor allem im Freizeitbereich, sehr viel Wert auf die Sicherheitsausstattung zu legen und den richtigen Umgang mit dem Sportgerät zu erlernen. Der DRS bietet Fahrsicherheitstrainingskurse und Handbikeschulungen zur Erlangung eines ›Handbike-Führerscheins‹ an. Termine und Informationen gibt es auf der Website des DRS.

Handbike im DRS

handbike@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/handbike

www.rollstuhlmarathon.eu
www.handbikesport.de



*Sicherheit ist ein sehr wichtiges Thema für alle Handbikefahrer*innen. Der DRS bietet regelmäßig Fahrsicherheitstrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.*



KAMPFKÜNSTE

Kampfkünste im DRS

kampfkuenste@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/kampfkuenste

www.rollstuhl-karate.de
www.karate.de/ressorts/behinderung

Mit ›leerer Hand‹

Oft fällt es schwer, im Überraschungsmoment einem Angreifer selbstsicher entgegenzutreten. Wer solche Situationen jedoch übt und Kampftechniken einstudiert, kann entschlossen gegenhalten, was viele Angreifer von Menschen mit Handicap nicht erwarten.

SO GEHT'S LOS

Kampfkünste sind grundsätzlich für alle sportlich interessierten Menschen geeignet. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl, schulen die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Damit sind sie gerade im Rehabilitationssport auch in integrativen/inkluisiven Gruppen ausgezeichnet einsetzbar. Erfahrene und ausgebildete Trainer passen die verschiedenen Technikausführungen individuell an die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer an. Angebote im Schulunterricht sind ebenfalls möglich.

Auch Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen können Kampfkunst betreiben, beispielsweise durch das Blasrohrschießen. Hier werden mit sehr geringer körperlicher Anstrengung Präzision, Ausdauer und Körpergefühl geschult. Selbstbeherrschung und der

vollständig inklusive Wettkampf fördern das Selbstwertgefühl.

WETTBEWERBE

Aufgrund der Vielfalt von Sportarten im Kampfsport und noch relativ geringem Bekanntheitsgrad, finden sich im Leistungssportbereich noch ausschließlich Rollstuhl-Karatekas wieder. Bisher nahmen diese Sportler an deutschen und internationalen Meisterschaften sowie an der Weltmeisterschaft teil.

REGELN

Je nach Kampfsportart der Trainingsgruppe variieren die Inhalte und Trainingsformen erheblich. In den meisten Fällen ist ein Vollkontaktkampf im Wettbewerb nicht vorgesehen.

SPORTGERÄTE

Rollstuhlfahrer trainieren in ihrem eigenen Rollstuhl.



Blasrohrschießen als Teil der AG Kampfkünste.



KANU



Der Kanusport bietet Rollstuhlfahrern neben der sportlichen Betätigung vielfältige Möglichkeiten, etwas für den Körper und die Seele zu tun. Beim Kanufahren vergisst man, dass man Rollstuhlfahrer ist.

KANU ALS FREIZEITSPORT

Durch Kanuwanderungen auf Seen und (zahmen) Flüssen sollen Menschen mit Behinderungen an den Kanusport heranzuführt werden. Schwerpunkt der Kanu-AG ist es daher, Kanu als Freizeitsport zu fördern.

Einsteiger lernen zunächst an Land die richtige Paddelhaltung und das Ein- und Aussteigen. Im Wasser werden dann die Grundschläge erlernt: vorwärts – rückwärts – Kurven fahren etc. Diese Basisfertigkeiten lassen sich auch von weniger sportlichen Menschen (mit oder ohne Behinderungen) schnell erlernen, so dass man schon nach kurzer Zeit ins Gelände paddeln kann, um hier die Natur von der Wasserseite hautnah zu erleben. Das Natur- und



Naturerlebnis oder Wettkampf

Gemeinschaftserlebnis steht bei den Angeboten der Kanu-AG im Vordergrund.

Es gibt zwei Kanutypen, das Kajak und den Kanadier. Während man im Kajak grundsätzlich sitzt und ein Doppelpaddel verwendet, kann man im Kanadier sitzen oder – wenn die Mobilität es zulässt – knien und verwendet ein Stechpaddel. Kajaks werden im Freizeitsport nur als Einer oder Zweier gefahren, im Rennsport beispielsweise aber auch als Vierer. Kanadier werden auch für mehrere Personen gebaut. In einem Drachenboot können 16 bis 20 Paddler*innen mit und ohne Behinderung fahren. Im Rhythmus der asiatischen Trommel und in einem prächtig verzierten, drachenähnlichen Boot kann man hier ein exotisches Rudererlebnis genießen.

KANU ALS WETTKAMPFSPORT

Para Kanu als Wettbewerbssport für fortgeschrittene, leistungsorientierte Paddler wird in speziellen Rennbooten ausgetragen. Seit 2016 zählt Para Kanu zum offiziellen Sportprogramm der Paralympischen Sommerspiele.

Die ICF (International Canoe Federation) erkennt drei Kategorien der Klassifizierung für Menschen mit Behinderungen an, die sich an Rumpf-, Bein- und Armfunktion orientieren.

REGELN

Wenn alle Athleten am Start sind, fällt der Startschuss und wer im Finalrennen als Erster die Ziellinie überquert,

gewinnt. Damit Chancengleichheit besteht, gibt es bei den Booten Beschränkungen in Gewicht und Größe.

DEUTSCHE ERFOLGE

Das deutsche Team hat bei internationalen Wettkämpfen (Europa- oder Weltmeisterschaften) mehrere Medaillen gewonnen.



Neben dem besonderen Naturerlebnis im Freizeitsport bietet der Kanusport auch dem fortgeschrittenen, leistungsorientierten Paddler ein reizvolles Betätigungsfeld.

Kanu im DRS

kanu@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/kanu

www.kanu.de
www.kanu-bayern.de
www.prijon-eiskanal.de

Faszination Geschwindigkeit

Regelmäßig treffen sich Rennbegeisterte mit und ohne Handicap auf der Rennstrecke in Laatzen und fahren Kart. Der gemeinschaftliche Gedanke wird dabei großgeschrieben.

SO GEHT'S LOS

Jeder Fahranfänger erhält eine ausführliche theoretische Einweisung und eine praktische Einweisung direkt am Kart. Ergänzt wird die Einweisung durch die Flaggenkunde und den gemeinsamen Umgang auf der Strecke. Jeder Anfänger bekommt einen Paten zur Seite gestellt.

REGELN

Jeder Fahrer muss über einen Helm verfügen, der kostenlos geliehen werden kann. Eine besondere Rennkleidung muss nicht getragen werden. In einem Rennen sind natürlich Zweikämpfe und Positionskämpfe erlaubt und auch erwünscht, sofern beide Fahrer ein faires Zweikampfverhalten besitzen. Abdrängen, Anschubsen, oder absichtliches Bremsen sind nicht erlaubt.

SPORTGERÄTE

Gefahren wird mit auf Handgas umgebauten Karts, die von einem 6,5 PS starken Motor angetrieben werden, der bis zu 60 km/h erreicht. Zusätzlich gibt es auch zwei Karts, wo Gas und Bremse

per Pedal bedient werden. Alle Karts verfügen über einen festen seitlichen Rahmen, einen Überrollbügel und Sicherheitsgurten. Darüber hinaus können die Beine per Klettband fixiert und der Sitz eingestellt werden.



Gefahren wird mit auf Handgas umgebauten Karts. Für Menschen mit größeren Einschränkungen stehen Doppel-Karts zur Verfügung.

Kartfahren im DRS

kart@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/kart





Kinder wollen die Welt begreifen ...

Bewegung, Sport und Spiel begeistern und motivieren besonders Kinder und Jugendliche. Dies gilt auch für Kinder mit Bewegungseinschränkungen aufgrund einer Behinderung.

Es ist für sie mindestens genauso wichtig, dass ihr Bewegungsdrang und ihr Spieltrieb Erfüllung durch entsprechende Angebote findet. Die Kinder und Jugendlichen, die einen Rollstuhl nutzen, brauchen Vorbilder und Gleichgesinnte um sich Bewegungen abzuschauen, um ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Sie möchten bei Bewegungsspielen mithalten können und nicht immer hinten dran hängen, sie möchten sich als sportlich erleben und vielfältige Bewegungsformen ausprobieren. Der Deutsche Rollstuhlsport-Sportverband hat diesen Bedarf erkannt und sich mit dem Fachbereich Kinder- und Jugendsport der wichtigen Aufgabe angenommen, die Gründung von Kinder- und Jugendsportgruppen in seinen Mitgliedsvereinen zu fördern. Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse, Sportkurse und Schnuppertage in unterschiedlichen Sportarten bieten den Kindern und Jugendlichen mit Rollstuhl ein breit gefächertes Bewegungsangebot.

UNSER LEITBILD: MOBI-AK-I MOBIL – AKTIV – INDEPENDENT

Mobil mit Rollstuhl, aktiv durch Spiel, Sport und Bewegung und selbstbestimmt leben – mit und ohne Assistenz. Mit diesen drei Schlagworten lassen sich die Aktionen und das Wirken des Fachbereichs Kinder- und Jugendsport zusammenfassen.

Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport möchte Kindern und Jugendlichen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, individuelle sportliche Bewegungsangebote machen – auch wenn sich viele Eltern nicht vorstellen können, dass ihr Kind in irgendeiner Form sportlich aktiv sein könnte. Ziel ist die Förderung der Mobilität mit Rollstuhl, der Aktivität durch Spiel, Sport und Bewegung und der Selbstbestimmung.



»Wir zeigen Möglichkeiten, Wege und positive Perspektiven auf – und leben sie vor!«

MOBIL MIT ROLLSTUHL

Ausgehend von einem Menschenbild, das jeden Menschen grundsätzlich als



in Ordnung, wertvoll und liebenswert erachtet, nehmen wir jedes Kind an, so wie es ist, egal ob nichtbehindert oder mit Handicap. Durch die Konzentrierung auf die Fähigkeiten eines jeden Menschen, ermöglichen wir Bewegung und Mobilität als etwas durchweg Positives zu erleben und zu erlernen. Zum Hilfsmittel der Wahl und verbindendem Sportgerät wird der Rollstuhl, egal ob mit manuellem oder elektrischem Antrieb – Mobilität beginnt im Kopf!

... und erfahren



AKTIV DURCH SPORT

Unsere Mittel sind Spiel, Sport und Bewegung. Hauptziel ist es die Menschen zu stärken, egal ob selbst- oder mitbetroffen. Die inneren Kräfte stehen dabei im Vordergrund. Bewegungsfreude erhalten und fördern erhöht die Lebensqualität. Wir bieten Vorbilder und zeigen positive Perspektiven auf, wir geben Hilfe zur Selbsthilfe und vernetzen die betroffenen Familien untereinander. Wir fokussieren den Blick auf den ganzen Menschen durch die Zusammenarbeit der unterschiedlichen medizinischen-, therapeutischen- und pädagogischen Fachkräfte. – Freude an der Bewegung und Stärkung der inneren Kräfte.

Mobilität spielend verbessern

Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse der rollikids

Rollstuhlfahren will gelernt sein! Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, die Fahrtechniken zur sicheren Beherrschung des eigenen Rollstuhls in spielerischer Atmosphäre zu erlernen. Durch vielfältige Bewegungsangebote und Rollstuhlsport in der Gruppe werden die grundlegenden Techniken vermittelt und der Spaß an der eigenen Fortbewegung gesteigert.

Für Kinder und ihre Familien bieten die Rollikids einwöchige Kurse zur Hilfsmittelgebrauchsschulung, Rollstuhl- und Mobilitätstraining genannt. Diese Kurse werden teilweise von der Krankenkasse bezahlt und bieten neben zahlreichen Informationen zur aktiven Rollstuhlversorgung das Erlernen der grundlegenden Rollstuhlfahrtechniken.

Infos: www.rollikids.de



SELBSTBESTIMMT LEBEN

Ziel ist ein möglichst selbstbestimmtes Leben weit über die reine Selbstständigkeit hinaus, die Integration in den Familien, im schulischen und beruflichen Alltag und damit in die Gesellschaft. Integration wird hier als Aufeinander-zugehen verstanden und nicht auf die meist nur sehr schwer oder gar unmögliche Anpassung an vorgegebene Strukturen oder den ›gesellschaftlichen Mainstream‹. – Für ein Leben in Teilhabe und Inklusion.

Selbsterfahrungsprojekte an Schulen, sowie Fortbildungen für Übungsleiter, Eltern und Fachleute verhelfen zur Aufklärung hinsichtlich Emanzipation und Teilhabe der Menschen mit Beeinträchtigungen.

Die DRS-rollikids sind Lobby für betroffene Kinder mit Rollstuhl und ihre Familien.

Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport bietet:

- Rollstuhlfahrschulungs- und Mobilitätstrainingskurse
- Sportkurse für Jugendliche und junge Erwachsene bzw. für Familien
- Beratung zum Thema ›Rollstuhlversorgung‹
- Beratung beim Aufbau einer Kinder- und Jugendsportabteilung
- Fortbildungen für Übungsleiter und anderes Fachpersonal
- Tipps und Tricks für den Alltag von Rollstuhlfahrern für Rollstuhlfahrer

Kinder- und Jugendsport im DRS

rollikids@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/kinder-jugendsport
www.rollikids.de

PARA-EISHOCKEY



Der ultimative Sport

Para-Eishockey gehört zur Königsklasse der Sportarten für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Spielregeln, Spielfeld, Spielverlauf und -kleidung entsprechen denen des Eishockeys.



Anstelle von Schlittschuhen benutzen die Spieler Schlitten (Sledge). Zur Fortbewegung und zum Spiel dienen zwei kurze Schläger, deren Griffenden mit Spikes besetzt sind. Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit und Geschicklichkeit zeichnen diesen Sport aus.

WER KANN PARA-EISHOCKEY SPIELEN?

Ob Frau oder Mann, alle sportbegeisterten Menschen mit Einschränkungen in der Beweglichkeit der unteren Gliedmaßen können diesen Sport ausüben.

Im nationalen Sportbetrieb ist es auch für Menschen ohne Handicap möglich, Mitglied einer Mannschaft zu werden. Eine gewisse Grundfitness ist genauso von Vorteil wie vorhandenes Spielverständnis erworben durch andere Mannschaftssportarten. Spielerischer Körpereinsatz bis an die Grenzen der Belastbarkeit ist bei diesem Sport gefordert. Der Sport trägt nachhaltig dazu bei, die Mobilität zu verbessern. Dies ist nicht nur für die sportliche Komponente von Vorteil, eine verbesserte Mobilität stellt auch einen Gewinn im Alltag dar!

PERSPEKTIVEN

Wer Spaß am Sport hat und auch international erfolgreich spielen möchte, der kann durch viel Einsatz in Training und Wettkampf den Weg in die Nationalmannschaft finden.

PARA-EISHOCKEY: ACTION AUF DEM EIS

Para-Eishockey ist eine paralympische Sportart. Ursprünglich in den skandinavischen Ländern vor rund 30 Jahren entwickelt, wird Para-Eishockey mittlerweile in vielen Wintersportnationen gespielt, so beispielsweise in den USA, Kanada, Schweden, Norwegen, aber auch in England, Japan und Deutschland. Konsequente und zielgerichtete Arbeit durch Trainer, Techniker, Physiothera-

peuten und andere Helfer in Verbindung mit externen Partnern haben in zwei Jahrzehnten auch die Wettbewerbsfähigkeit auf internationalem Eis erfolgreich mit vorangetrieben.

WETTBEWERBE NATIONAL UND INTERNATIONAL

Das erste Bundesliga-Team wurde 1996 in Hannover gegründet. Mittlerweile sind auch Mannschaften aus Dresden, Bremen, Wiehl, Freiberg, Dachau und Berlin in der Bundesliga vertreten. In der Saison 2000/2001 fand der erste Ligaspielbetrieb statt.

Ein primäres Ziel ist es nach wie vor, in Deutschland den regelmäßigen Ligabetrieb weiter auszubauen. Die Deutschen Meisterschaften finden jährlich statt.

Zu den größten deutschen Erfolgen bei internationalen Wettbewerben zählt die Teilnahme an den Paralympischen Winterspielen 2006 in Turin, wo das deutsche Team nur knapp die Bronzemedaille verpasste. Nach dem Gewinn der B-Weltmeisterschaft 2013 konnte sich das deutsche Team mit Platz 6 bei der WM 2015 in der A-Klasse halten. Nach dem siebten Platz bei der A-WM 2017 und dem damit verbundenen Abstieg in die B-Klasse ist das nächste große Ziel Wiederauftig in die A-Klasse bei der Heim-WM im November 2019.

Para-Eishockey im DRS

para-eishockey@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/para-eishockey
www.para-eishockey.de

www.paraicehockey.de
(Nationalmannschaft)

Eiskalte Verbindung

INGO KUHLI-LAUENSTEIN UND JACOB WOLFF

WOLLEN RAUS AUS DER NISCHE



Ingo Kuhli-Lauenstein

Jahrgang 1992
Sportart: Para-Eishockey
Verein: TuS Wiehl Penguins

Jacob Wolff

Jahrgang 1978
Sportart: Para-Eishockey
Verein: Weserstars Bremen

An und für sich rollt bei Ingo Kuhli-Lauenstein und Jacob Wolff gar nicht so viel. Das braucht es auch nicht, denn in ihrem Sport sind sie auf Kufen angewiesen. Para-Eishockey ist ihre Leidenschaft. »Es ist eine Sportart ohne Maßgabe. Es spielt keine Rolle ob dir ein Bein fehlt, du eine Lähmung hast oder noch normal gehen kannst. Jeder kann und darf es spielen, denn sitzt du im Schlitten, hast du keinen Vorteil mehr«, beschreibt Jacob Wolff, Kollege von Ingo Kuhli-Lauenstein in der Nationalmannschaft, seinen Sport. So sind auch die Hintergründe bei den Sport-Paten ganz verschieden.

Jacob stürzte 2006 bei der Arbeit acht Meter vom Dach in die Tiefe und ist seither inkomplett querschnittgelähmt. Den Großteil seines Alltags bestreitet er im Rollstuhl. Dass er aber wenige Schritte ohne Hilfe gehen kann, erleichtert diesen ungemein. Ingo kam

mit einer Extremitätenfehlbildung zur Welt und ist mit Prothesenlaufen aufgewachsen. Auf einen Rollstuhl zur Fortbewegung greift Ingo dagegen nur in Ausnahmefällen zurück, etwa bei auftretenden Hautproblemen am Unterschenkelstumpf. Deswegen ist Ingo besonders froh Para-Eishockey für sich entdeckt zu haben, denn der Schlitten bietet ihm die Möglichkeit Sport auf höchstem körperlichem Niveau zu betreiben, ohne dabei seinen Stumpf über die Alltagsbelastung hinaus beanspruchen zu müssen.

Sportlich verbindet beide der Verbleib in der A-Weltmeisterschaft 2015 in Buffalo, New York. Es folgten ein siebter Platz in Südkorea bei der A-WM 2017 in Gangneung, der leider einen Abstieg in die B-M bedeutete, und die verpasste Qualifikation für die Winter Spiele 2018 in Pyeongchang.

Deutschland in Zukunft olympisch repräsentieren zu können, bleibt derweil für beide Athleten eine riesige Mo-

tivation. Im November 2019 wird die B-WM ausgerichtet. Selbst erklärtes Ziel ist der Wiederaufstieg in die A-Klasse, wenngleich die B-WM mit einem hochkarätigen Teilnehmerfeld wie nie zuvor dasteht. Ganz gleich welche Platzierung am Ende erreicht wird, Jacob ist sich sicher, dass die Heim-WM viel Interesse auf sich ziehen und den Sport einem breiteren Publikum zugänglich machen wird. Ingo verspricht sich von der Heim-WM, dass sie den aktuellen Trend von neuen Vereinsmannschaftsgründungen unterstützt.

DIE ÖFFENTLICHKEIT FÜR IHREN SPORT SENSIBILISIEREN

Als Mannschaftssportlern liegen ihnen alle Aktionen am Herzen, die ihren Sport in den Fokus rücken. Denn alleine gewinnt man im Para-Eishockey gar nichts – nur gemeinsam. Und die Mannschaft außerhalb des Spielfeldes, bestehend aus Familie, Freunden und tatkräftigen Helfern, gibt den nötigen Rückhalt für den großen Traum Olympia. Unterstützung in Form von Partnerschaften und Sponsoring zu erhalten, ist oftmals schwer. Auch große Unternehmen für die Vielfalt des Sports zu begeistern, ist ihr Ziel. Es soll nicht nur in die Mainstreamsportarten investiert werden, sondern auch in Sportarten, die mit ein wenig mehr Unterstützung das Potenzial hätten, zu werden. Medien und Öffentlichkeit müssen für das Thema sensibilisiert, das Interesse am Behindertensport, egal in welchen Sportarten, muss auch über die Paralympischen Spiele hinweg hochgehalten werden, um Berührungsängste zu nehmen, Barrieren umzustößeln und um zur Teilnahme zu animieren. Und wo ginge das besser, als direkt bei Kindern und Jugendlichen damit zu beginnen? Sport lebt vom Nachwuchs und daher sehen es Jörg und Jacob es als ihre Pflicht an, den Gedanken der Inklusion über den Sport hinweg zu transportieren – um zu überzeugen, zu begeistern und so die Weichen zu stellen, um gemeinsam etwas erreichen, mit Sport etwas ins Rollen bringen zu können.

PARA LEICHTATHLETIK / RENNROLLSTUHL



Rasanter Rennsport

Als paralympische Disziplin wurde Rollstuhlschnellfahren erstmals bei den Paralympics 1968 in Tel Aviv (Israel) über 100 Meter ausgetragen.

Bei den Spielen 1976 in Toronto (Kanada) kamen weitere Distanzen hinzu: Strecken über 200, 400, 800 und 1.500 Meter wurden nun gefahren. Bei den kommenden Paralympics 2020 in Tokio (Japan) werden sich die Rennrollstuhlfahrer in Bahnwettkämpfen über 100, 400, 800, 1.500, 5.000 messen. Die Läufe erfolgten in sechs verschiedenen Startklassen. Die Marathonstrecke über 42,195 Kilometer wird als Straßenwettkampf gefahren.

RENNROLLSTÜHLE GESTERN UND HEUTE

Als Sportgerät dienten zunächst vier-rädrige Alltagsrollstühle. In den 1970er Jahren tüftelten die Fahrer individuelle Verbesserungen aus, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Spezielle Rennrollstühle kamen Anfang der 1980er Jahre auf. Sie waren leichter, bequemer und schneller. Als Standard für den Leistungssport setzte sich in der zweiten Hälfte der 1980er Jahre weltweit der dreirädrige Rennrollstuhl durch, mit zwei großen Rädern hinten und einem kleineren Laufrad vorn. Die Vorwärts-

bewegung erfolgt aber nicht durch das Drehen der Greifringe, sondern durch kraftvolles, anschiebendes Schlagen der Hände auf diese Greifringe. Zum Schutz ihrer Hände tragen die Rennrollstuhlsportler dazu spezielle Handschuhe. Heute wird jeder Rennrollstuhl ganz individuell an die motorischen Möglichkeiten des Fahrers, dessen Gewicht und Körpergröße sowie an seine Sitzposition angepasst.

DIE ENTWICKLUNG IN DEUTSCHLAND

In Deutschland beginnt die Geschichte des Rollstuhlschnellfahrens in den 1970er Jahren, als bei regionalen Behindertensportfesten erste Rennen veranstaltet wurden. Heute messen sich die Sportler bei Meisterschaften auf nationaler und internationaler Ebene. Seit 1981 nehmen Rennrollstuhlsportler auch am Berlin-Marathon teil. Die Strecke über 42,195 Kilometer ist auch für sie die größte Herausforderung an Schnelligkeit und Ausdauer. Die aktuelle Weltbestleistung, die Jetze Plat beim Internationalen Heidelberger Rollstuhlmarathon 2017 aufstellte, liegt mit 57:39:90 Minuten deutlich unter einer Stunde. Zum Vergleich: Die Spitzenleistung der Läufer liegt derzeit bei 2:01:39 Std., gelaufen vom Kenianer Eliud Kipchoge beim Berlin-Marathon 2018.

Anfangs saßen auch in Deutschland die Rollstuhlschnellfahrer noch in vier-

rädrigen Alltagsrollstühlen, die sie durch eigene Maßnahmen für den Wettkampf optimiert hatten. Die Weiterentwicklung zum Leistungssport in Deutschland ist eng mit dem Bau spezieller Rennrollstühle verbunden. Der deutsche Pionier dieser Zeit war Errol Marklein. Nach einem Autounfall 1975 querschnittgelähmt, machte er als Rennrollstuhlsportler bis 1995 internationale Karriere. Marklein entwickelte 1980 zusammen mit der Firma Sopur in Heidelberg den ersten Rennrollstuhl Europas, der in den Folgejahren nach und nach perfektioniert wurde.

HANDBIKES DRÄNGEN AUF DIE RENNSTRECKE

Handbikes, die in den 1980er Jahren entwickelt wurden, sind auch für Profisportler immer interessanter geworden. Sie entstanden zunächst als alltagstaugliche und familienfreundliche Ausflugsvariante. In den 1990er Jahren folgten speziell für den Leistungssport konstruierte Modelle – die Rennbikes. In das Programm der Paralympics wurde Handbikefahren als radsportliche Disziplin erstmals 2004 in Athen, Griechenland, aufgenommen. 19 Sportler, darunter zwei Deutsche, gingen damals an den Start. 2008 in Peking/China, beteiligten sich bereits 45 Athleten aus aller Welt, darunter acht aus Deutschland, an den Wettkämpfen im Handbikefahren.

Die Zahl der Hochleistungssportler im Rennrollstuhl ging unterdessen zurück. 1980 in Arnheim, Niederlande, nahmen noch 291 Rennrollstuhlsportler aus aller Welt, darunter 22 Deutsche, an den paralympischen Wettkämpfen teil. Bis 2008 in Peking, sank ihre Zahl auf 162, darunter vier Deutsche, in Rio waren es noch drei deutsche Schnellfahrer.

Leichtathletik/ Rennrollstuhl im DRS

leichtathletik@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/leichtathletik

www.invacare.de/de/drs-
nachwuchs-team-go-tokyo

Der Musterathlet

ALHASSANE BALDÉ KONZENTRIERT SICH AUF DIE PARALYMPISCHEN SOMMERSPIELE IN TOKIO 2020.

Jeder Sportler kennt die Höhen und Tiefen, die eine internationale Karriere von klein auf mit sich bringt. Alhassane Baldé natürlich auch. Die Höhen kennt er allerdings besser. Er sieht sich mit seinem Rennrollstuhl jedoch weiterhin in der Nische innerhalb der Nische. »Gerade in der Jugend suchen viele Rollisportler die Gemeinschaft beim Basketball oder anderen Mannschaftssportarten, was absolut verständlich ist«, meint Baldé. Auch er war als Kind bei den Rollikids in guter Gesellschaft und probierte sich mit dem orangenen Leder sowie im Tennis aus. Die große Faszination ging aber schon immer vom Rennrollstuhl aus, in dem er bereits als Fünfjähriger durch einen glücklichen Zufall bei der Messe Reha-care erstmals Platz nehmen durfte.

MEDAILLEN UND DEUTSCHE REKORDE ERREICHT

Der Weg von dort bis zu den ersten Paralympischen Spielen war geprägt von vielen Reisen und ebenso vielen Erfolgen. Die Wettkämpfe in den USA, Australien und Neuseeland brachten auch endlich das lang ersehnte Kräfteressen mit Gleichaltrigen. Spätestens die Teilnahme am Paralympischen Jugendlager in Sydney 2000 manifestierte das Ziel, selbst einmal Teil der Spiele zu sein. Bereits 2004 in Athen sollte es dann soweit sein. Eine Wiederholung folgte 2008 in Peking. 2011 gewann er sogar die Silbermedaille über 400 Meter bei den IWAS-Weltmeisterschaften. Mit insgesamt fünf EM-Medaillen aus 2014 (Silber über 1500 und 5000 Meter), 2016 (Bronze über 1500 und 5000 Meter) und 2018 (Silber über 5000 Me-



Alhassane Baldé

Jahrgang 1985
Sportart/Disziplin: Rennrollstuhl
Verein: SSF Bonn
www.alhassane-balde.de

ter) und sowie drei Deutschen Rekorden – die er 2015 und 2018 knacken konnte – im Rücken, richtet sich der Blick nun voll auf die Spiele in Tokio 2020.

Dass der gebürtige Guineer überhaupt diesen Weg einschlagen konnte, verdankt er der Adoption seines Onkels und dessen Frau, die damals in Düsseldorf lebten. Nachdem er durch einen Arztfehler bei der Geburt ab dem achten Brustwirbel querschnittgelähmt wurde, schätzten die Fachleute seine Lebenserwartung auf fünf Jahre. Die bessere medizinische Betreuung in Deutschland war seine Rettung.

REBELLISCHE PHASE

Gerade aufgrund dieses glücklichen Umstands versucht er jeden Tag so gut

es geht zu genießen. Mittlerweile lebt, arbeitet und trainiert Al seit zehn Jahren in Bonn. Der berufsbedingte Umzug nach dem erfolgreich abgeschlossenen Studium hat ihm neuen Schwung gegeben. Während des Studiums landete der Rennrolli kurzzeitig sogar mal in der Ecke, weil Al die Dinge nachholen wollte, die »normale« Gleichaltrige so machen – feiern, tanzen und sich richtig ausleben. »Die Wettkämpfe, die Reisen

Alhassane Baldé mit seinem Trainer Alois Gmeiner.

und selbst die Konkurrenten, die auch Freunde waren und immer noch sind, fehlten mir dann doch zu sehr«, beschreibt er seine damalige Situation.

Für sein großes Ziel Tokio ist der bei der Bundesagentur für Arbeit angestellte Sportler für Wettkämpfe und Trainingslager freigestellt, sodass er sich größtenteils auf seinen Sport konzentrieren kann. Noch einmal will er nicht an den Quali-Zeiten wie 2012 für London scheitern, als ihm verschwindende zwei hundertstel Sekunden fehlten.

All diese Erfahrungen fließen auch in seine Vorträge ein, die er vor ganz verschiedenen Zielgruppen hält. Unser Sport-Pate möchte nicht nur die Faszination Rollstuhlsport vermitteln, sondern ebenso für eine barrierefreie Gesellschaft werben. Ein Musterbeispiel für Inklusion und als Sportler eben.



Sport-Pate

Tokio 2020 ist sein erklärtes Ziel

RENNROLLSTUHLSCHELLFAHRER **JANNIS HONNEF** TRÄUMT VON DEN PARALYMPISCHEN SPIELEN

„Inklusion ist für mich, dass ich mich nicht rechtfertigen muss, warum ich auf eine Regelschule gehe und ohne Diskussionen an jedem Sportfest oder einem Straßenlauf teilnehmen darf.“

Im Rollstuhlsport ist Jannis mit seinen knapp 16 Jahren bereits ein alter Hase. Mit einer angeborenen Querschnittslähmung, einer Spina bifida, zur Welt gekommen, begann er gleich mit Erhalt seines ersten Rollstuhls als Dreijähriger das Angebot des Kinder- und Jugendsport des DRS in Bonn zu besuchen. Nach einem Zwischenstopp beim Rollstuhlbasketball hat Jannis, der sich als waschechter Rheinländer den Kölner Leitsatz ›Et kütt wie et kütt‹ zum Lebensmotto gemacht hat, über einen Schnupperlehrgang an der Deutschen Sporthochschule in Köln seine Leidenschaft für das Rennrollstuhlfahren entdeckt. Die Geschwindigkeit, die mit dem Rollstuhl erreicht werden kann, und dass man sich richtig auspowern kann – das fasziniert den jungen Athleten aus der Nähe von Bonn am meisten an seiner Sportart.

JANNIS WEISS, WAS ER WILL

In seiner Freizeit hört Jannis gern Musik. Und auch für eine Kampagne der Aktion Mensch stand er bereits vor der Kamera. Jannis strotzt vor Ehrgeiz und weiß, was er will – nämlich hoch hinaus. Mit weniger als dem Bestmöglichen gibt er sich nicht zufrieden. Jede Verbesserung seiner Zeiten ist ein High-

light, ein weiterer Schritt zum nächsten Ziel. Mehrfach gute und beste Platzierungen bei Wettkämpfen in Deutschland sowie in der Schweiz hat er bereits erreicht. Allein viermal Gold hat er im Sommer 2014 bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften in der Startklasse U18 in Berlin geholt. Sein Traum? Ganz klar: Der Start bei Paralympischen Spielen. In Rio 2016 war es aufgrund der Altersbeschränkungen noch nicht möglich, doch spätestens

den nächsten Paralympics in Tokio 2020 will Jannis angreifen.

›Gemeinsam was ins Rollen bringen!‹ zu unterstützen und der Kampagne sein Gesicht zu geben, war für Jannis eine Herzensangelegenheit ebenso wie jetzt als Sport-Pate seinen Lieblingssport zu repräsentieren. Gelebte Inklusion ist sein großer Wunsch. Dass die Umsetzung in den verschiedenen Lebensbereichen jedoch dem Ideal oftmals noch weit hinterherhinkt, musste Jannis trotz seines jungen Alters leider schon des Öfteren erfahren. »Inklusion ist für mich, dass ich mich nicht rechtfertigen muss, warum ich auf eine Regelschule gehe und auch ohne Diskussionen an jedem Sportfest oder einem Straßenlauf teilnehmen darf«, so Jannis. Er möchte nur, was für alle anderen Kinder normal ist: die selbstverständliche Teilnahme am Schulsport, die Möglichkeit bei allen Wettkämpfen zu starten – eben alles tun können, ohne fragen zu müssen. Es gibt vieles, was Jannis gern ins Rollen bringen möchte.

Jannis Honnef

Jahrgang 2003
Sportart/Disziplin:
Leichtathletik/Rennrollstuhl
Verein: Schwimm- und Sportfreunde
Bonn 1905 e.V., ASV Bonn e.V.



Sportart für Individualisten

Die Leichtathletik gehört zu den Kernsportarten der Individualsportler. Viele davon sind auch mit dem Rollstuhl möglich.

SO GEHT'S LOS

Egal ob Rennrollstuhlfahren, Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen oder Keulenwerfen – es gibt viele Möglichkeiten aktiv zu werden. Ein Schnuppertraining ermöglicht unverbindliche Einblicke in die Disziplinen und beantwortet viele Fragen. Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.

KLASSIFIZIERUNG

Leichtathletik für Menschen mit einer Behinderung gibt es seit den 1960er Jahren. Um die Leistungen vergleichbar zu machen, werden die Sportler für den Wettkampf bestimmten Klassen zugeordnet, die ihren körperlichen Fähigkeiten am nächsten entsprechen. Dazu gehören Athletinnen oder Athleten

- mit einer Lähmung
- mit einer Cerebral Parese
- mit einer Seheinschränkung oder Blinde
- mit einer Amputation

- mit muskulären oder orthopädischen Beeinträchtigungen
- mit einem kognitiven Beeinträchtigungen

Die Startklassengruppen sind wiederum unterteilt, in manchen Disziplinen gibt es mehr als 20 Unterkategorien, um einen fairen Leistungsvergleich zu ermöglichen. Dadurch kann es bei einigen Disziplinen mehrere Goldmedaillengewinner geben.

MEISTERSCHAFTEN

Rollstuhlsportler haben viele Möglichkeiten, ihr Können unter Beweis zu stellen. Es gibt den Jugendländer-Cup, Jugend trainiert für Paralympics, Landesmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften. Wer ein gewisses Leistungs-niveau erreicht hat, darf bei Europa- und Weltmeisterschaften starten oder bei internationalen Grand Prix Wettkämpfen. Leichtathletik ist ein paralytischer Sport, so dass die besten Athleten der Welt sich alle vier Jahre bei den Paralympischen Sommerspielen im Wettbewerb um die Medaillen essen können.

REGELN

Je nach Disziplin gelten unterschiedliche Regeln. Regeländerungen und Regeln, die sich speziell auf den Para-Sport beziehen, sind im Regelwerk des IPC Athletics (International Paralympic

Committee) und der IWAS (International Wheelchair and Amputee Sports Federation) festgelegt.

SPORTGERÄTE

Rennrollstuhlfahrer nutzen spezielle, individuell angepasste Rennrollstühle. Die gestiegenen Anforderungen an einen solchen Rollstuhl haben bewirkt, dass diese im Gegensatz zu den Alltagsstühlen dreirädrig, leicht und aerodynamisch sind.

Die technischen Disziplinen werden aus speziellen Wurfstühlen betrieben. Diese Stühle werden mit Spanngurten fest am Boden fixiert. Die Wettkampfstühle der Werfer sind wie die Rennrollstühle individuell angepasste Einzelanfertigungen und entsprechen den Regelanforderungen für die einzelnen Wurfdisziplinen. So kann eine am Stuhl befestigte Wurfstange oder eine höher gezogene Rückenlehne die fehlende Rumpfmotorik ausgleichen.



Die erfolgreichste deutsche Leichtathletin: Marianne Buggenhagen.

Leichtathletik/ Rennrollstuhl im DRS

leichtathletik@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/leichtathletik

ROLLSTUHLBASKETBALL

Rollstuhlbasketball – »The most exciting Game on wheels« – gehört zu den ältesten bekannten Rollstuhl-Sportarten.

Bereits 1946 begannen in den USA ehemalige Basketballspieler, die nach ihrer Kriegsverletzung trotzdem ihren Sport fortführen wollten, ihren Sport »sitzend« auszuüben und weiterzuentwickeln. Grundlegend auf dem Regelwerk des Basketballs basierend, haben Körbe, Spielfeld und Spielzeit beim Rollstuhlbasketball exakt die gleichen Dimensionen wie im »Fußgänger«-Basketball: der

ALLES WIE BEI DEN »FUßGÄNGERN«?

Nicht ganz. Kleine Unterschiede zum Fußgänger-Basketball gibt es trotz ähnlichen Regelwerks natürlich dennoch. Ganz im Sinne des inklusiven Gedankens spielen im Rollstuhlbasketball Männer und Frauen, Behinderte und Nichtbehinderte zusammen. So kommt es, dass ehemalige »gehende« Basketballer aufgrund einer bleibenden Knie- oder Knöchelverletzung den Weg zum Rollstuhlbasketball finden, wie z. B. Anne Patzwalds Natio- und Bundesliga-Teamkollegin Mareike Miller. Für Chancengleichheit und Gerechtigkeit sorgt ein ausgetüfteltes Klassifizierungssystem der Spieler.



»The most exciting Game on Wheels«



Korb hängt in 3,05 Meter Höhe, gespielt wird 4 x 10 Minuten, bei Gleichstand wird das Spiel mit so vielen Verlängerungen von je fünf Minuten fortgesetzt, bis das Unentschieden durchbrochen ist. Jeder Spieler darf maximal fünf Fouls begehen.

Aufgrund der großen Dynamik, des Spielspaßes und der Vielseitigkeit des Sports ist aus dem »VersehrtenSPORT« wohl DIE erfolgreichste Rollstuhlsportart der Welt geworden: 2019 wird Rollstuhlbasketball bereits in aktuell 106 Nationen von etwa 90.000 Männern und Frauen in organisierter Form gespielt, jedes Jahr treten neue Nationen der IWBF (International Wheelchair Basketball Federation) bei. Die Kooperation zwischen der FIBA (Internationaler Basketball-Verband) und der IWBF ist beispielhaft für die gezielte Arbeit im Bereich des Sports.

Den Schrittfehler gibt es im Rollstuhlbasketball auch, hier heißt er allerdings »Schubfehler«: nach zwei Schüben an den großen Rädern muss ein Spieler den Ball dribbeln, ein Doppeldribbling gibt es jedoch nicht: Der Ball kann gehalten oder auf dem Schoß abgelegt werden, das Dribbling darf beliebig oft zum Anschieben unterbrochen werden.

DAS SPORTGERÄT

Der Sportrollstuhl ist ein Highend-Sportgerät, der speziell auf die Körpermaße und Bedürfnisse des Sportlers angefertigt wird und 5.000 bis 7.000 Euro kosten kann. Der Rahmen ist fest verschweißt und äußerst belastbar. Für Laien ist ein Sportrollstuhl leicht an einem oder zwei zusätzlichen kleinen Rädern zu erkennen, die das Umkippen nach hinten verhindern, auch ein Rammbügel an der Vorderseite verrät den klassischen Basketball-Rollstuhl als solchen. Darüber hinaus haben die großen Räder einen Achssturz von bis zu 21 Grad, was den Rollstuhl besonders wendig macht. Die Sitzposition wählt man abhängig von Behinderung und Spielposition. Höher als 63 cm darf jedoch niemand sitzen, die Räder dürfen maximal 28 Zoll Durchmesser aufweisen.

KLASSIFIZIERUNG

Die funktionelle Klassifizierung bewertet, über welche basketballrelevanten Muskelfunktionen ein Spieler verfügen kann. Die Skala reicht in 0,5-Punkte-Schritten von 1,0 (z.B. für hohe Querschnittlähmungen) bis zu 4,5 Punkten für Nicht- und Minimalbehinderte. Anne z. B. ist eine 1,0-Punkte-Spielerin (was man auf dem Spielfeld aufgrund ihrer Wendigkeit und Dynamik oft nicht für möglich hält). Die Summe der Klassifizierungspunkte der fünf Spieler auf dem Feld darf nach internationalem Regelwerk 14,0 nicht überschreiten, in der deutschen Bundesliga sind bis zu 14,5 Punkte auf dem Feld zulässig.

FOULS

Nicht jeder Rollstuhlkontakt ist ein Foul, auch wenn es manchmal heftig »kracht«. Im Prinzip gelten die Foulregeln wie im Fußgänger-Basketball, jedoch auf die Besonderheiten des Rollstuhlbasketballs angepasst: Der Rollstuhl nimmt schließlich wesentlich mehr Raum auf dem Feld ein als ein laufender Basketballer und kann auch nicht auf dem Punkt zum Stehen gebracht werden.



INTERNATIONALE ERFOLGE

Seit Jahren gehört vor allem die deutsche Damen-Nationalmannschaft zur Weltspitze. Zuletzt konnte das Team bei den Paralympics 2012 in London Gold gewinnen. Hinzukommen zahlreiche Titel und vordere Plätze bei Welt- und Europameisterschaften – bei der Heim-WM 2018 in Hamburg gab es Bronze – ebenso für die A-Nationalmannschaft und die Juniorenteams. Hier konnte die männliche U22-Nationalmannschaft nach EM-Gold (2012) und WM-Gold (2013) mit der Silbermedaille bei der EM 2018 einen weiten großen internationalen Erfolg verbuchen.

ENTWICKLUNG IN DEUTSCHLAND

Seit 1973 wird in Deutschland ein Deutscher Meister im Rollstuhlbasketball ausgespielt. Von den Wurzeln, die im legendären Bernd-Best-Turnier (heute eines der größten Rollstuhlrugby-Turniere weltweit) in Köln liegen, bis zur heutigen RBBL, die als eine der stärksten und attraktivsten Ligen der Welt gilt, war es ein weiter Weg.

Anfangs wurde die Deutsche Meisterschaft in Turnierform, zumeist im Rahmen des Bernd-Best-Turniers, ausgespielt. Es folgten die ersten Schritte hin zu einem Ligasystem, das 1979 startete und in einigen Spielzeiten sogar zweigleisig ausgetragen wurde, um den regionalen Entfernungen und den Leis-

tungsunterschieden der Mannschaften gerecht zu werden.

Der große Name des ersten Jahrzehnts ist zweifelsohne der USC München, doch die Konkurrenz reifte – vor allem beim RSC Frankfurt (den heutigen Mainhattan Skywheelers) und der BSG Duisburg. Lange Zeit führte kein Weg an diesen großen Drei vorbei. In den 1980er Jahren konsolidierte sich die Bundesliga – an immer mehr Standorten wuchs Rollstuhlbasketball und 1982 hielt mit dem RSC Hamburg erstmals ein Verein die Meisterschaft in Händen, der nicht zum Zirkel der ›Großen Drei‹ gehörte.

1985 wurde neben der Meisterschaft erstmals ein Pokalwettbewerb ausgetragen. »Der Pokal hat eigene Gesetze«, lautet eine häufig zitierte Binsenweisheit, die aber für den neugegründeten DRS-Pokal Geltung behalten sollte: Den ersten Titel sicherte sich die RSG Koblenz, später folgte mit dem UBC Münster eine junge, aufstrebende Mannschaft in der Liste der Pokalsieger. Doch zunächst ging der Pokal sieben Mal in Folge an eine deutsche Rollstuhlbasketball-Legende. Ende der 1980er Jahre war der Stern einer Mannschaft aufgegangen, deren Spieler heute noch auf den Listen der ›Jahrhundert-All-Stars‹ genannt werden. Um Wolfgang Schäfer, Adi Wiesnet, Bertl Schauburger und Co. hatte der USC München vielleicht die legendärste Mannschaft des deutschen Rollstuhlbasketballs geformt: sieben Pokalsiege in Folge, neun Meisterschaften in 12 Jahren ist die stolze Bilanz dieses ›Jahrhundert-Teams‹.

Doch die Entwicklung zur heutigen RBBL hatte bereits begonnen: 1997 sicherte sich der RSC Osnabrück das Double und war der erste Verein, der in größeren Umfang nicht nur deutsche, sondern auch ausländische Spieler mit semiprofessionellen Strukturen anlockte.

An der Jahrtausendwende ging ein neuer Stern auf, der den Rollstuhlbasketball bis heute prägt: Mit dem RSV Lahn-Dill und den BSC-Rollis Zwickau (zuvor RSC Rollis bzw. AS Zwickau) haben zwei professionelle Rollstuhlbasketball-

Mannschaften den Sport auf ein neues Niveau gehoben und gemeinsam fast alle Titel bis zur Gegenwart abgeräumt. Zum ›Konzert der Großen‹ gehört auch der ASV Bonn, der 1998 bis 2001 den aufkommenden Profiteams die Titel entriss, und schließlich die SG Heidelberg-Kirchheim, die 2003 im Schlussspurt einer packenden Saison den Meistercoup landete.

Seitdem ist Wetzlar mit dem RSV Lahn-Dill der Mittelpunkt der Rollstuhlbasketball-Landkarte. Mit Stars wie Patrick Anderson, Joey Johnson und Michael Paye haben die Mittelhessen weltweit Strahlkraft erlangt und die nationalen und zum Teil die internationalen Wettbewerbe dominiert. Nahezu ein Jahrzehnt regierten die Wetzlarer unangefochten, doch seit einigen Jahren hat die Konkurrenz angezogen. Alte Namen wie München, Frankfurt und zuletzt Hamburg wuchsen zu neuem Glanz. Traditionsvereine wie Trier sind in der Spitze angekommen. Mit dem Aufstieg des Oettinger RSB Team Thüringen 2011 (ab 2016 RSB Thuringia Bulls) erwuchs dem RSV in den letzten zwei drei Jahren ein ernsthafter Konkurrent, der bislang zwei Meistertitel, einen Pokalerfolg und den Gewinn der Champions League (2018) verbuchen konnte.



Rollstuhlbasketball im DRS

basketball@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/basketball
www.drs-rbb.de, www.rbbi.de
www.rollstuhlbasketball.de

www.iwbf.org
www.iwbf-europe.org

Der Rollstuhl als Sportgerät

MAREIKE MILLER: INTERNATIONAL ERFOLGREICH FÜR DEN ROLLSTUHLBASKETBALL
– VOR UND HINTER DEN KULISSEN.

Trotz ihrer gerade mal 28 Jahren hat die Rollstuhlbasketball-Spielerin der BG Baskets Hamburg schon an zwei Paralympics teilgenommen – und das mit außergewöhnlichem Erfolg. In London 2012 gewann sie die Goldmedaille und bei den Spielen in Rio de Janeiro 2016 musste sich das deutsche Team erst im Finale geschlagen geben. »Ein weiteres absolutes Highlight war für mich das gewonnen Spiel um Platz 3 bei der Weltmeisterschaft in Hamburg 2018. Das war Adrenalin und Freude pur!«, beschreibt die Spielerin ihre Gefühle beim 44:43 Krimi-Sieg gegen die Mannschaft aus China.



Mareike Miller (r.) bei der Weltmeisterschaft 2018 in Hamburg im Spiel gegen die USA.

DER ROLLSTUHL ALS SPORTGERÄT

Dabei gehört Miller zu einer ›speziellen‹ Gattung von Rollstuhlbasketballern, nämlich den 4,5 Punkte Spielerinnen. Sie ist im Alltag nicht auf den Rollstuhl angewiesen. Den Sportrollstuhl nutzt Miller ausschließlich zum Rollstuhlbasketball oder wenn es darum geht an den ›Chair-Skills‹ zu arbeiten.

Zum Rollstuhlbasketball kam sie aufgrund mehrerer Knieschäden. »Mir ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass man Rollstuhlbasketball auch als ›Fußgänger‹ spielen kann. Der Sportrollstuhl ist dabei ein Sportgerät – nicht mehr und nicht weniger«, bringt es die in Friedberg geborene Athletin auf den Punkt.

Das Rollstuhlbasketball spielte sie dabei nicht nur in Deutschland. Als eine der wenigen deutschen Rollstuhlbasketballerinnen hat Miller auch schon Erfahrungen im Ausland gesammelt. Während ihres Studiums an der Univer-

sity of Wisconsin-Whitewater, sowie anschließend für ein Jahr bei den Milwaukee Bucks, lebte sie in den USA. Im Rahmen ihrer universitären Ausbildung hat sie den Bachelor in Betriebswirtschaftslehre (BBA) und den Master im Marketing und Projektmanagement (MBA) erfolgreich abgeschlossen.

Ihre Leidenschaft für den Rollstuhlbasketball lebt sie nicht nur beim Spielen selbst aus. Zwei Jahre arbeitete sie für den Rollstuhlbasketball Weltverband, IWBF. Als Nationalmannschafts-Aktivensprecherin und DBS-Aktivensprecher Beiratsmitglied engagiert sie sich auch ehrenamtlich, insbesondere für die Athletenförderung. Wie sie dabei das Kunststück schafft, Ihre unterschiedlichen Engagements zu koordinieren, beschreibt Miller wie folgt: »Es ist nicht immer einfach Schule, Studium, Beruf, Leistungssport und ehrenamtliches Engagement unter einen Hut zu bekommen. Aber ich freue mich

sehr, dass es mit viel Kommunikation immer wieder Unterstützer gibt, die das alles möglich machen. Ich kann es allen nur empfehlen sich in das was Ihnen Spaß macht reinzuhängen, denn es lohnt sich! Ich würde keine meiner Erfahrungen im Rollstuhlbasketball missen wollen.«

Mareike Miller

Jahrgang 1990
Sportart: Rollstuhlbasketball
Verein: BG Baskets Hamburg



Anne Patzwald (Nr. 7) bei der Weltmeisterschaft 2018 in Hamburg im Spiel gegen China.

Anne Patzwald

Jahrgang 1989
Sportart: Rollstuhlbasketball
Verein: BG Baskets Hamburg

Sport-Patin

Pure Lust am Adrenalin

ANNE PATZWALD – FAMILIÄRER ADRENALIN-JUNKIE MIT HANG ZUR STRUKTUR

Anne Patzwald ist eine sehr ehrgeizige junge Frau, der man oftmals mit einem verschmitzten Lächeln auf dem Gesicht begegnet. Und ausgezahlt hat sich der positive Ehrgeiz bereits in zahlreichen Erfolgen. 2015 wurde sie mit den Damen Europameisterin, in Rio de Janeiro 2016 gewann sie mit den Damen die Silbermedaille bei den Paralympics. Besonders speziell war für die Hamburgerin dann natürlich der dritte Platz bei der Heim-WM 2018 in Hamburg. Natürlich immer mit dabei im heimischen Hamburg: die Familie. Dass Sie gerne zusammen mit anderen Menschen Erfolge feiert, macht sie zum perfekten Teamplayer. Ihre Leidenschaft brennt natürlich in erster Linie für den Rollstuhlbasketball, allerdings auch weil es eine Mannschaftssportart ist. »Wenn ich in den Kraftraum gehe, dann weiß ich ganz genau, dass davon meine Mannschaft profitiert und nicht nur ich«, beschreibt die Hamburgerin ihre Gedanken, wenn sie mal beim Training alleine ist.

KLAR IM KOPF UND BEHARRLICH

Bereits mit 16 Jahren war für Anne Patzwald klar: »Ich will einen Bungee-Sprung machen.« Damals musste sie sich noch damit begnügen, dass es der Volljährigkeit bedarf. Dann kam mit 19 Jahren ihr Unfall. Zum »Sprung« kam es dann erst mit 28 Jahren, im Jahr 2017 mit einem Tandem-Sprung. »Ich wollte direkt danach wieder in das Flugzeug, um nochmal zu springen«, beschreibt die junge Frau mit einem Grinsen ihre pure Lust am Adrenalin.

Klar im Kopf muss die 1-Punkte-Spielerin auch im Beruf sein. Im BG Klinikum Hamburg arbeitet Patzwald halbtags als Ergotherapeutin. Dabei kann Sie gerade auch den Menschen helfen, die frisch im Rollstuhl gelandet sind. Als entscheidenden Faktor für den »Weg zurück ins Leben« sieht die Therapeutin die alltägliche Struktur im Leben dieser Menschen. »Das ist das größte Problem, wenn Du mit der Klinik und der Reha fertig bist und auf einmal zuhause bist«, beschreibt die Hamburgerin ihr bisher größte Hürde, die sie erfolgreich gemeistert hat.

INKLUSION AUF DIE COOLE ART UND WEISE

In der 1. Rollstuhlbasketball Bundesliga rollt sie für die BG Baskets Hamburg als Flügelspielerin (Forward) auf das Parkett. Der Verein gehört mittlerweile zu den aufstrebenden Klubs in Deutschland. Zusammen mit Mareike Miller ist sie die einzige Frau im Team. Aktuell (März 2019) belegt das Team einen starken dritten Platz in der Bundesliga.

Besonders speziell und »cool« findet sie Rollstuhlbasketball auch aus einem ganz besonderen Grund: »Unser Sport ist sehr inklusiv. Bei uns kann in der Liga in Deutschland jeder mitspielen, der Bock darauf hat. Ich finde, das ist coole Inklusion, das macht den Sport wertvoll. Nicht die Fußgänger erlauben uns Rollstuhlfahrern mitzuspielen, sondern es war andersherum«, beschreibt die Hamburgerin den besonderen Reiz ihrer Sportart. | *Andreas Escher*

ROLLSTUHLcurling

Rollstuhlcurling ist in vielerlei Hinsicht einzigartig: Curling steht für Dynamik und Tradition, Spiel und Sport, Jung und Alt, Fairness und Kampfgeist, Technik und Taktik, Teamgeist und Geselligkeit und vieles mehr.



Die Abgabe der Spielsteine erfolgt mit dem Extender, einer speziellen Abgabehilfe.

Schach auf dem Eis



Die richtige Taktik spielt beim Rollstuhlcurling eine große Rolle.

REGELN

Zwei Mannschaften von jeweils vier Spielern stoßen abwechselnd insgesamt 16 Steine über das Eis in einen Zielkreis (House). Gewinner ist die Mannschaft, deren Steine dem Zielkreis-Mittelpunkt am nächsten sind. Beim Rollstuhl-Curling ist mehr Präzision gefragt, da nicht mit einem Besen gewischt wird wie beim Fußgängercurling. Rollstuhl-Curling wird vorwiegend im Winterhalbjahr von Oktober bis April gespielt.

Rollstuhl-Curling wird international grundsätzlich »mixed« gespielt, deshalb muss es in jeder Mannschaft mindestens einen Mann bzw. eine Frau geben.

Der Skip bestimmt als Mannschaftsführer die Strategie des Teams. Er ist der Spieler mit der größten Erfahrung und versucht, durch präzise Beobachtung das »Eis zu lesen« und durch analy-

tisches Denken dem Gegner immer einen Zug voraus zu sein. Ein ausgeprägter Teamgeist ist besonders wichtig für ein erfolgreiches Spiel. Erfolge gemeinsam zu feiern und sich gegenseitig bei Niederlagen zu motivieren, zeichnet ein gutes Team aus. Das internationale Regelwerk des »Spirit of Curling« fordert Fairness, Respekt und Anerkennung gegenüber dem Gegner (so gibt es z.B. keine Schiedsrichter).

Die Begegnungen bei den Turnieren führen oft zu neuen und internationalen Freundschaften.

DIE AUSRÜSTUNG

Die Abgabe der 20 Kilogramm schweren Granitsteine erfolgt mit dem Extender, einer speziellen Abgabehilfe, die auf den Griff des Curlingsteins aufgesteckt wird. Für das Spielen auf dem Eis wird keine spezielle Rollstuhlbereifung benötigt. Warme Kleidung, gut gefütterte Schuhe und Handschuhe, sowie eine elektrische Fußheizung sind sehr zu empfehlen. Damit lässt es sich auf dem Eis gut aushalten.

VORAUSSETZUNGEN

Rollstuhl-Curling kann in jedem Alter gespielt werden. Konzentrationsfähigkeit, Präzision, ein gutes Augenmaß und Spaß am Miteinander sind wichtige Eigenschaften für ein erfolgreiches Spiel.

URSPRUNG UND HISTORIE

Der älteste erhaltene Curlingstein der Welt stammt aus dem Jahr 1511. In Schottland existiert eine erste schriftliche Erwähnung eines Spiels mit Steinen auf dem Eis von 1541. Zu dieser Zeit diente der Besen noch vorwiegend zur Beseitigung des Schnees.

Seit 1998 ist Curling Olympische Disziplin – seit Turin 2006 ist Rollstuhl-Curling Programmbestandteil der Paralympischen Spiele. Zudem finden jährlich Weltmeisterschaften und zahlreiche internationale Turniere statt. In Deutschland wird Rollstuhl-Curling seit 2003 gespielt.



Rollstuhlcurling im DRS

curling@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/curling
www.facebook.com/WheelchairCurling

www.paralympic.org/sport/
wheelchair-curling

Die Strategin

HEIKE MELCHIOR KANN SICH BEIM CURLING NICHT NUR KÖRPERLICH AUSPOWERN

Curling ist für Heike Melchior die perfekte Sportart, um an ihrer Konzentration zu arbeiten. »Da power ich mich nicht körperlich aus, sondern gehe in eine gute Eigenreflexion, in Teamarbeit, mentales Training und taktische Überlegungen«, beschreibt die gebürtige Frankfurterin ihren Sport. Diese Fähigkeiten braucht sie als »Lead« der deutschen Nationalmannschaft, der jeweils die ersten beiden Steine je End platziert und damit die taktische Marschroute für die einzelnen Spielabschnitte vorgibt.

INTERNATIONAL UNTERWEGS

Mit diesen Qualitäten konnte sie 2018 an den Paralympics in PyeongChang (Korea) teilnehmen, was ihren bisher größten Erfolg darstellt. Aufgrund der geringen nationalen Konkurrenz sind Heike und ihr Team auch sonst häufig im Ausland bei Turnieren am Start. Schottland, Dänemark, Norwegen, Finnland und die Schweiz haben sie unter anderen schon besucht. Beschwerden tut sich Heike darüber natürlich nicht, aber dennoch wünscht sie sich mittelfristig eine Liga in Deutschland. Nach den Paralympics 2018 in Südkorea wurde das Interesse daran etwas größer, einige neue Spieler sind in Frankfurt aufs Eis gekommen. Nun gilt es daran anzuknüpfen, das Interesse wach zu halten und für bessere Trainingsmöglichkeiten zu kämpfen. In Deutschland sind wir immer noch eine Randsportart.

ES ZÄHLT NUR NOCH DAS HIER UND JETZT

Heikes Heimatverein sind Mainhattan Ice-Wheelers. Sie zählt zu den Grün-

geht. Nicht nur beim Curling, sondern auch beim Tischtennis oder auch Handbike fahren, was sie beides auch regelmäßig trainiert.

INKLUSION NICHT NUR IM SPORT

Als ausgebildete Heilpädagogin arbeitet Heike in der Betreuung von Erwachsenen mit geistiger Behinderung. Hier



Heike Melchior

Jahrgang 1967
Sportart/Disziplin: Curling
Verein: Eintracht Frankfurt/
Mainhattan Ice Wheelers

dungsmitgliedern von 2009. Ein Schnuppercurling brachte sie dorthin. Damals saß sie erst kurz im Rollstuhl, nachdem eine Krebserkrankung den Rollstuhl schrittweise unverzichtbar gemacht hatte. »Mir wurden drei Prozent Überlebenschance auf fünf Jahre gegeben. Das ist jetzt fast 15 Jahre her! Seitdem gibt es nur noch ein »jetzt«, kein »später« mehr.« Und so wird in Frankfurt und Umgebung regelmäßig was ins Rollen gebracht. Zum Beispiel beim Bembel-Cup, einem jährlichen inklusiven Curlingturnier. Im Training Treffen regelmäßig Rollstuhlfahrer, Fußgänger und gehörlose Curler aufeinander. Es gibt ein gutes Miteinander.

Heike weiß um die Kraft des Sports, wenn es um das Thema Begegnung

leitet die lebensfrohe Hessin unter anderem den Chor und tritt auch selbst mit dem Saxofon auf. Musik ist ohnehin ein großes Thema in Heikes Leben. Als Mitglied des Vereins »Mensch-mach-mit« unterstützt sie dessen monatliche barrierefreie Disco »Alltogether« sowie das jährlich stattfindende »Mensch-mach-mit-Festiva« in Friedberg. Es wird auch ein inklusives Sportangebot mit Ernährungsberatung und Mentaltraining angeboten. Gelebte Inklusion. Diese ist nicht immer einfach und erfordert hier und da auch mal eine Portion Mut, da sie nicht immer auf offene Ohren stößt, aber mit der richtigen Einstellung funktioniert es meistens doch: »Ich gehe sehr offen und direkt auf andere Menschen zu und mute mich Ihnen einfach zu«, sagt Heike Melchior augenzwinkernd

ROLLSTUHLFECHTEN



Rollstuhlfechten im DRS

fechten@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/fechten
www.rollstuhlfechten.de

www.iwasf.com
www.fechten.org

Faszination Rollstuhlfechten

REGELN

Der Rollstuhl ist fest verankert, der Fechter kann voll sich auf den Kampf konzentrieren. Taktik, Mut aber auch Schnelligkeit sind gefordert. Mit dem Oberkörper und dem Arm variiert der Fechter die Mensur (=Fechtabstand zum Gegner). Zu Beginn jedes Gefechts wird der Abstand zum Gegner je nach Armlänge und Waffe individuell eingestellt. Das Regelwerk weicht nur geringfügig von klassischen Fechtregeln ab. So ist beispielsweise die Trefferfläche im Degen begrenzt, sodass auf den Beinen oder dem Rollstuhl keine gültigen Treffer platziert werden können.

Das Training findet überwiegend integrativ in den Vereinen des Deutschen Fechterbunds (DFB) statt, zusammen mit Sportlern ohne Behinderung. Diese setzen sich zum Fechten einfach in den Rollstuhl – ein Gefecht auf Augenhöhe eben!

GEGNER AUF DER BAHN – NEBEN DER BAHN FREUNDE

Wer sich gerne auf Turnieren messen möchte, kann entweder an inklusiven Turnieren im In- und Ausland (z.B. Breitensportturnieren des DFB) teilnehmen oder sich mit seinen Gegnern auf reinen Rollstuhlfechtturnieren bei Landesmeisterschaften, Deutschen Meisterschaften bis hin zu Weltcups, Welt- oder Europameisterschaften messen.

Highlight sind alle vier Jahre die Paralympics.

Fechten ist auch teamfähig! Mannschaftswettkämpfe finden in allen Waffen statt, Rollstuhlfechter können auch im Deutschlandpokal als Teil einer inklusiven Mannschaft um den Siegfestkämpfen.

FAIRNESS DURCH WETTKAMPFKLASSEN

Rollstuhlfechten kann jeder! – allerdings ist laut Regelwerk für eine Klassifizierung als Rollstuhlfechter ein Minimal-Handicap (dauerhafte Einschränkung im Gehapparat) notwendig. Daher eignet sich Rollstuhlfechten für Menschen mit einer leichten Gehbehinderung ebenso wie für Para- und Tetraplegiker. Die Einteilung erfolgt in drei verschiedene Wettkampfklassen.

A: Sportler mit der Einschränkung im Gehapparat (z. B. Beinamputierte,) und keiner oder kaum Einschränkung in der Rumpfmuskulatur

B: Sportler mit Einschränkung in der Rumpfmuskulatur oder im Waffenarm

C: Sportler mit starker Einschränkung in der Rumpfmuskulatur und dem Waffenarm

SPORTGERÄTE

Es wird ebenso wie im »Fußgängerfechten« mit den Waffen Florett, Degen und Säbel gefochten. Die Ausrüstung wird

im Rahmen von Schnuppergruppen in der Regel von den Vereinen gestellt. Dabei sind die Vorschriften des Internationalen Fechtverbandes (FIE) eingehalten, welche die Sicherheit der Kleidung und Waffen gewährleisten. Einen speziellen Fechtrollstuhl braucht man am Anfang nicht, es kann mit dem Alltagsrollstuhl gefochten werden. Profis fechten mit einem Fechtrollstuhl, der mit einer Griffstange ausgerüstet ist, die das Herausschnellen beim Angriff erleichtert.

ERFOLGE

Bis zu ihrem Ausscheiden zählte Simone Briese-Baetke, die sich unter anderem bei den Paralympics 2012 in London die Silbermedaille im Degen erkämpfte, zu den erfolgreichsten deutschen Rollstuhlfechterinnen der jüngeren Geschichte. Inzwischen hat sich die Nationalmannschaft im Rollstuhlfechten deutlich verjüngt. »Fechten ist einfach cool!« und begeistert die Nachwuchsfechter rund um Maurice Schmidt: Er und Julius Haupt, Felix Schrader und Clemens Cursiefen, die bei U17- und U23-Weltmeisterschaften 2019 insgesamt sechs Medaillen (1 x Gold, 2 x Silber und 3 x Bronze) abräumen konnten. Weitere Verstärkung wünschen sich die vier Musketiere und würden sich mit Sylvi Tauber und Ulrike Lotz-Lange vor allem über mehr weibliche Teammitglieder freuen.



ROLLSTUHLHANDBALL



Rollstuhlhandball ist in Europa bereits eine beliebte Mannschaftssportart, die in Deutschland jedoch noch in den Kinderschuhen steckt.



Attraktiver Mannschaftssport für alle

Aufgrund seiner Spielweise ermöglicht Rollstuhlhandball auch Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen die Teilhabe und kann ohne großen Aufwand von allgemeinen Rollstuhlsportgruppen betrieben werden. Neben dem Spaß am Spiel hat Handball durch das Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit auch gesundheitsförderliche Aspekte. Grund genug, Rollstuhlhandball als neue Sportart in Deutschland populär zu machen und einen nationalen Spielbetrieb aufzubauen sowie an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

UND SO EINFACH KANN MAN BEGINNEN

Rollstuhlhandball braucht nicht viel: ein Spielfeld (20 x 40 m), zwei Tore (2 x 3 m), einen Handball, zwei Teams (5 Spieler plus Torwart). Variationen innerhalb der Spielfeldgröße, der Torgröße und der Spielerzahl sind je nach Bedarf möglich. Speziell für den Spielbetrieb von Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen sollte ein kleineres Spielfeld mit einer geringeren Spielerzahl sowie eine Abhängung des Tors (z.B. auf 1,20 m Höhe) gewählt werden.

VEREINE UND LIGASPIELBETRIEB

Während Wheelchair Handball bereits in den Niederlanden, Portugal, Italien und Schweden etabliert ist und über den IWHF (International Wheelchair Handball Federation) bzw. EHF (European Handball Federation) einen internationalen Spielbetrieb erfährt, müssen wir die Sportart in Deutschland noch vorantreiben. Die RSG Hannover e.V. entwickelt Rollstuhlhandball mit ihrem integrativen Team ›RSG Blue Bandits‹ seit 2015. Um in Deutschland diese Sportart zu etablieren und einen Spielbetrieb aufzubauen wurde auf Initiative der RSG-Vorsitzenden Meike Lüder-Zinke beim DRS der Fachbereich Rollstuhlhandball mit dem Ziel gegründet, weitere Sportvereine in Deutschland zum Mitmachen aufzurufen.

Seit Ende Oktober 2018 bietet der Delmenhorster Turnverein ein regelmäßiges Training für junge Rollstuhlhandballer an.

DAS REGELWERK

Auf nationaler Ebene ist bislang noch kein verbindliches Regelwerk für Rollstuhlhandball entwickelt worden, so dass man sich im Spiel an internationalen Regeln anlehnt. Zusammen mit der RSG Hannover, dem DRS und dem DHB

wird aktuell (März 2019) ein verbindliches Regelwerk für Deutschland formuliert.

SPORTGERÄTE

Rollstuhlhandball sollte mit Sportrollstühlen gespielt werden, die zur Sicherheit über einen Kippschutz bzw. eine hohe Kippstabilität verfügen. Um Verletzungsgefahren zu vermeiden, sollten sie zusätzlich mit einem Rammbügel und einem Radsturz von bestenfalls 16° verfügen. Wenn die körperliche Einschränkung es zulässt, ist der Einsatz von Sportrollstühlen mit niedriger Rückenlehne von Vorteil. Der Handball sollte in Größe 2 verwendet werden.

Rollstuhlhandball im DRS

www.rollstuhlsport.de/rollstuhlhandballhandball@rollstuhlsport.de

www.eurohandball.com/ehf/wheelchair

Action, Ausdauer, Miteinander

Rollstuhlhockey steht für Action, Ausdauer und das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung.

SO GEHT'S LOS

Rollstuhlhockey wird in einigen Vereinen in Deutschland angeboten. Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.

KLASSIFIZIERUNG

Es spielen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen. Mindestens drei der sechs Spieler auf dem Feld müssen ein Handicap aufweisen. Punkte wie z. B. beim Rollstuhlbasketball gibt es beim Rollstuhlhockey nicht.

REGELN

Es wird nach den angepassten Floorball (ehem. Unihockey) Regeln gespielt. Lochball und Schläger sind aus Kunststoff. In jeder Mannschaft spielen fünf Feldspieler und ein Torwart. Spielzeit 3 x 20 min.

SPORTGERÄTE

Der Spieler benötigt jeweils einen Sportrollstuhl und einen Floorballschläger. Die Torgröße beträgt 115x160x65 Zentimeter (HxBxT). Das Spielfeld entspricht dem Floorball-Kleinfeld von mindestens 26 x 14 Metern.

LIGA

Zu der inzwischen bundesweiten Liga gehören sieben Mannschaften: drei aus dem Raum Aachen, eine aus Ostwestfalen-Lippe, eine aus Bramsche Osnabrück und schließlich zwei Teams der RSG Hannover. Weitere Teams und potentielle »Gegner« sind willkommen, um den Wettbewerb noch abwechslungsreicher zu machen.

Rollstuhlhockey im DRS

hockey@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/rollstuhl-hockey



Auf Konfrontationskurs

FÜR **CHRISTIAN GÖTZE** UND **JENS SAUERBIER** IST MANNSCHAFTSSPORT
BESONDERS MOTIVIEREND

Beim Rugby geht es immer richtig zur Sache. Auch im Rollstuhl. Das Raunen des Publikums, wenn die Sportgeräte förmlich ineinander krachen, ist stets deutlich zu hören. »Es ist die einzige Kontaktsportart im Rollstuhlsport und zudem so dynamisch und actionreich, dass sie jeden von Beginn an in ihren Bann zieht«, beschreibt Jens Sauerbier seinen Lieblingssport und sein ehemaliger Nationalmannschaftskollege Christian Götze fügt augenzwinkernd an: »Wer früher Autoscooter mochte, der muss unbedingt auch einmal Rollstuhl-Rugby ausprobieren«. Der Spaß an ihrer Sportart hat Jens und Christian bis in die Nationalmannschaft befördert. Dabei hatte Jens erst einen ganz anderen Plan. Er wollte Fußballprofi werden, spielte in der Jugend beim 1. FC Magdeburg. Mit 16 Jahren hatte er dann einen schweren Autounfall und ist seitdem querschnittgelähmt.

Bei Christian ist ein Badeunfall dafür verantwortlich, dass er auf der Suche nach einer Mannschaftssportart war, die er auch mit Tetraplegie ausüben konnte. So kam er über Badminton zum Rugby.

GROSSE EMOTIONEN BEI DER NATIONALHYMNE

Jens' Einstieg in den Rollstuhlsport erfolgte zunächst über ein anderes Gefährt. Der Leiter der Handbike-Abteilung des Universitätssportclubs Magdeburg motivierte ihn zu ein paar Touren. Diese wurden dann sehr schnell sehr sportlich. Mit dem Tetra-Team ist Jens durch ganz Deutschland gefahren: vom südbayerischen Sonthofen bis hoch in



Christian Götze

Jahrgang 1974
Sportart/Disziplin: Rollstuhlrugby
Verein: Grasdorf Neckbreakers

Jens Sauerbier

Jahrgang 1987
Sportart/Disziplin: Rollstuhlrugby
Verein: Eiche 05 Biederitz, Berlin Raptors

den Norden nach Flensburg. 1100 Kilometer und 5500 Höhenmeter in drei Tagen. Die Sella Ronda, ein Kurs in den Dolomiten, hat er ebenfalls gefinisht. Doch Mannschaftssport ist für ihn noch motivierender. Eher durch Zufall kam er anfangs zum Rugby, weil er für sein Studium einen Kurs vorweisen musste. Mittlerweile hat er national und international Titel gewonnen. Mit den Berlin Raptors konnte er 2015, 2016 & 2018 die Deutsche Meisterschaft gewinnen. Bereits 2013 gewann er mit den Rebels aus Karlsruhe die Champions League. Sein persönliches Highlight erlebte der Magdeburger aber im Trikot der Nationalmannschaft. Das Erklingen der Hymne bei seiner ersten Europameister-

schaft 2011 weckt bei ihm noch heute schönste Erinnerungen. Gekrönt werden können diese nur noch mit Medaillen.

Christian wurde 2009 zur Wahl des Behindertensportlers des Jahres in Niedersachsen nominiert. Das persönliche Highlight seiner sportlichen Laufbahn: Die paralympischen Spiele in Peking. Dort hat die Mannschaft um den gebürtigen Quedlinburger mit Platz 6 die beste Platzierung erreicht, die der deutschen Nationalmannschaft jemals bei den Paralympics gelungen ist. Zu seinen weiteren sportlichen Erfolgen zählen die Bronzemedaille bei der EM in Hillerød, mehrere Titel in der Champions League und ein Sieg im Europacup.

MENSCHEN GEMEINSAM INS ROLLEN BRINGEN

Zum Thema Inklusion im Sport fällt Jens natürlich gleich seine Sportart ein: »Im Rollstuhlrugby gibt es immer wieder Turniere, an denen auch Fußgänger in regulären Teams als Gastspieler mitspielen dürfen. Diese Form finde ich als besonders gelungen, da sie es Menschen ermöglicht Erfahrungen zu sammeln, die sie völlig authentisch weitergeben können. Es ist eine Freude zu sehen, dass sie meist gar nicht mehr aus dem Rugbystuhl aussteigen wollen.« Für Christian ist es daher wichtig, die jungen Menschen schon früh mit dem Thema zu sensibilisieren und zu begeistern: Durch gemeinsame sportliche Aktivitäten kann man seine Probleme vergessen und sich zumindest kurzfristig »normal« fühlen. Wenn man dieses Gefühl dann noch mit nach Hause nimmt und es einen selbst positiv stärkt, ist, so Christian, viel gewonnen.



ROLLSTUHLRUGBY



Nichts für ›zarte Seelen‹

Rollstuhlrugby ist ein actionreicher, spannender Sport für Personen mit Einschränkungen an mindestens drei Gliedmaßen.

Dazu zählen überwiegend Menschen mit Querschnittlähmungen, anderen Lähmungen, Amputationen und Spastiken. Viele Sportvereine bieten Rollstuhlrugby an. In Deutschland spielen derzeit rund 220 Aktive, darunter 25 Frauen Rollstuhlrugby. Es wird in drei Leistungsklassen – 1. und 2. Bundesliga sowie Regionalliga – gespielt. Die Nationalmannschaft hat an den Paralympics in Sydney 2000, Athen 2004 und Peking 2008 teilgenommen und belegt 2019 den 11. Weltranglistenplatz.

REGELN

Gespielt wird auf einem Basketballfeld in der Halle. Auf dem Spielfeld befinden sich zwei Mannschaften zu je vier Spie-



lern. Die Spieler einer Mannschaft dürfen international zusammen nicht mehr als acht Mannschaftspunkte haben. National wird mit sieben Mannschaftspunkten gespielt, um den Schwerstbehinderten eine faire Spielbeteiligung zu gewährleisten. Die Punktzahl eines Spielers wird durch einen Klassifizierer ermittelt. Die Punktzahl richtet sich dabei nach der durch die Behinderung hervorgerufenen Einschränkung. Die Punkteskala reicht von 0,5 bis 3,5 Punkte. Je höher die Punktzahl, desto weniger ist der Spieler bewegungseingeschränkt.

Es gilt den Ball – einen speziellen Volleyball – über die gegnerische, acht Meter breite Torlinie zu fahren. Hierbei muss der Ball sicher im Besitz eines Spielers sein. Der Strafraum (›key‹ = 8 m x 1,75 m) ist der Torlinie vorgesetzt und darf innerhalb nur von drei Spielern verteidigt werden. Die Dauer eines Spiels beträgt 4 x 8 Minuten effektive Spielzeit. Vier Timeouts, zu jeweils einer halben Minute und zwei technische Timeouts mit jeweils einer Minute, die von der Bank genommen werden können, stehen jeder Mannschaft pro Spiel zur Verfügung. Es gewinnt diejenige Mannschaft, welche am Ende der Spielzeit die meisten ›Tries‹ erzielt hat. Der Ball darf gepasst, geworfen, gedribbelt und auf dem Schoß transportiert werden.

Nach zehn Sekunden muss der Ball geprellt oder abgegeben werden. Der Ball darf nur 12 Sekunden in der eigenen Hälfte gehalten werden. Ein Angreifer darf sich maximal 10 Sekunden im

gegnerischen Key aufhalten. In den internationalen Ligen hat jedes Team 40 Sekunden Zeit, einen Angriff abzuschließen.

REGELVERSTÖSSE

- Körperliche Berührung des Gegners
- Hineinfahren in den Rollstuhl des Gegners hinter der Hinterachse, so dass sich der Rollstuhl um die eigene Achse dreht
- Rückspiel in die eigene Hälfte
- Rollstuhlkontakt während einer Spielunterbrechung

Verstößt ein Spieler gegen eine Regel, so verliert seine Mannschaft entweder den Ballbesitz oder der Spieler muss bei gegnerischem Ballbesitz, bis der Gegner ein ›Try‹ (Versuch) erzielt, aber maximal eine Minute, auf die Strafbank.

Rollstuhlrugby im DRS

rugby@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/rugby
www.gerwr.de

www.bernd-best-turnier.de
www.iwrf.com/

ROLLSTUHLTENNIS

Rollstuhltennis – der faszinierende Sport für jedes Alter und Geschlecht – kann draußen oder in der Halle gespielt werden.

Gespielt wird als Einzel- oder Doppelmatch sowie auch als Mixed, aber auch als Inklusionssport für Menschen mit und ohne Rollstuhl, denn »Tennis verbindet«! Der Erfolg und Spaß am Rollstuhltennis-Sport wird schnell wahrgenommen und auch die Koordination sowie die Bewegung werden dabei geschult.

SO GEHT'S LOS

Rollstuhltennis ist eine Sportart, die je nach Witterung draußen an der frischen Luft oder in der Tennishalle gespielt werden kann. Wer diesen faszinierenden Sport gerne ausprobieren möchte, findet beim DRS-Ansprechpartner die richtige Anlaufstelle, um Fragen zu stellen und Hilfe beim Einstieg in die Welt des Rollstuhltennis zu bekommen.

KLASSIFIZIERUNG

Tennis im Rollstuhl kann jeder spielen, der entweder aufgrund einer Behinderung komplett auf den Rollstuhl angewiesen ist, eine Gehbehinderung hat oder – sozusagen als »Nichtbehinderter« – einen irreparablen Schaden an Hüfte, Knie oder Fußgelenken aufweist, die eine dauerhafte Ausübung der Sportart als Fußgänger*in verhindert. Aktive Spieler*innen werden nach ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Tennis zu spielen, eingestuft – nicht nach Art ihrer Behinderung!

KATEGORIEN: DAMEN, HERREN, QUADS

Auf nationaler und internationaler Ebene gibt es im Bereich des Rollstuhltennis neben den Damen- und Herren-Klassen zusätzlich die Spielklasse »Quad-Tennis«. Diese Kategorie ist für Spieler mit einer eingeschränkten motorischen Arm- und Handfunktion vorgesehen. Um in der Quad-Klasse antre-



Ein Sport der verbindet

ten zu können, müssen mindestens drei Extremitäten eingeschränkt sein. Quad-Spieler sind mit dem Elektrostuhl sogar auf Wettkampfebene spielbereit!

LIGABETRIEB UND SPITZENSport

Auf nationaler Ebene gibt es jedes Jahr eine Reihe von Breitensport-Turnieren und Meisterschaften, bei denen Tennisspieler*innen (Damen, Herren, Junioren) um Titel kämpfen. Die International Tennis Federation (ITF) mit Sitz in London ist der internationale Dachverband für den Tennis- sowie den Rollstuhltennisport.

Die ITF organisiert regelmäßig eine Rollstuhltennis-Tour, auf der teilnehmende Spieler*innen national und international Punkte sammeln können, um sich auf der Weltrangliste zu platzieren oder sich zu verbessern. Auch arbeitet die ITF eng mit der paralympischen Bewegung zusammen, um sicherzustellen, dass Rollstuhltennis fester Bestandteil der alle vier Jahre stattfindenden Paralympics ist und bleibt.

REGELN

Es gelten die offiziellen ITF-Tennisregeln: Der Ball darf zweimal aufspringen (beim zweiten Mal auch außerhalb des Felds). Der erste Aufsprung des Balles muss innerhalb der jeweiligen Feldbegrenzung beim Einzel- oder Doppelspiel (Einzel- oder Doppelfeld) erfolgen.

SPORTGERÄTE

Als Sportgerät dient neben Tennisball und Tennisschläger ein Tennisrollstuhl,

der sich von einem Alltags-Rollstuhl nicht nur durch ein wesentlich geringeres Gewicht sondern auch durch einen Sturz der Laufräder sowie durch zusätzliche Stützräder vorne und hinten unterscheidet. Zum Ausprobieren reicht vorerst der Alltagsrollstuhl. Vor dem Entschluss, sich selbst einen Tennis-sportrollstuhl anzuschaffen, kann dieser in einigen Vereinen probenhalber ausgeliehen werden.

Erfolge

Auch im Jahr 2017 waren gleich zwei deutsche Rollstuhl-Tennisspielerinnen in den Top 10 der Weltrangliste zu finden: Sabine Ellerbrock und Katharina Krüger (Stand: 25.10.2017). Ellerbrock konnte im Jahr 2017 mit dem Wimbledon-Titel ein großes Grand-Slam-Turnier für sich entscheiden. Beide nahmen an den Paralympischen Sommerspielen in London 2012 in Single- und Doppelwettbewerben teil, Krüger startete auch 2016 in Rio.



Rollstuhltennis im DRS

tennis@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/tennis

www.paralympic.org/wheelchair-tennis
www.itftennis.com
www.dtb-tennis.de

Faszination Rollstuhltennis

KATHARINA KRÜGER TRÄUMT VON EINER PARALYMPISCHEN MEDAILLE

Katharina Krüger hat ein klares Ziel vor Augen: Die Erfüllung ihres Traumes einer paralympischen Medaille. Seit klein auf ist Tennis Katharinas große Liebe. Bereits ihre Eltern waren aktive Tennisspieler und so war es nur eine Frage der Zeit, bis auch Katharina, die mit einer Spina bifida zur Welt gekommen und von Geburt an querschnittgelähmt ist, das erste Mal selbst den Schläger in die Hand nehmen wollte.

Die Herausforderung, Rollstuhl und Schläger gleichzeitig zu koordinieren, das Zusammenspiel und die Dynamik, aber auch an Grenzen zu stoßen und so manches Match über den Kopf und den Kampfgeist gewinnen zu müssen – das alles fasziniert Katharina am Tennis. Ausgleich findet sie, die in ihrem vollen Terminkalender vor allem beim Lesen, ins Kino gehen und gutem Essen.

STETIGE VERBESSERUNGEN

Dass sie trotz der hohen Belastung alles unter einen Hut bekommt, davon kann man sich auch überzeugen, wenn man Katharinas Werdegang in den letzten Jahren verfolgt hat. Ihre Teilnahmen an den Paralympischen Spielen in Peking 2008, London 2012 und Rio 2016 sind bisher ihre größten Erfolge. Das nächste Ziel ist die Etablierung in den Top 7, um sich regelmäßig für die Grand Slams zu qualifizieren.

Sowohl körperlich als auch mental findet Katharina immer besser ins Spiel. Sie will sich etablieren, oben mitspielen, so hoch wie möglich in der Weltrangliste klettern. Ein Prozess, aus dem sie viel Motivation schöpft und täglich spürt, dass es vorangeht. Und eines wäre da noch: die paralympische Medaille. Das ist ihr großer Traum!



Katharina Krüger

Jahrgang 1990
Sportart/Disziplin: Tennis
Verein: Zehlendorfer Wespen 1911 e.V.

Doch wer Katharina kennengelernt hat, ist sich sicher, dass sie auch das erreichen wird.

AUSGRENZUNG IN DER PUBERTÄT

Dass Rollstuhltennis inklusiv ist, ist vielen Menschen nicht bewusst. Sie möchten als Sport-Patin Lust an der Sportart vermitteln wie auch als Vorbild dienen und Menschen nachhaltig dazu animieren, sich sportlich zu betätigen. Nichts hilft besser gegen vermeintliche Lächer, in denen man steckt. Dass Inklusion nicht immer reibungslos funktioniert, hat Katharina schon oftmals am eigenen Leib erfahren. Die Veränderung zu einer inklusiven Gesellschaft muss zur Selbstverständlichkeit werden. Inklusion darf nichts besonderes, nichts künstliches sein. In ihrem Sportverein, in dem Katharina seit jeher trai-

niert, wird Inklusion im Sport bereits gelebt. Gemeinschaft wird groß geschrieben, die Rollstuhltennisgruppe ist immer vollumfänglich integriert. Und auch die Kleinsten werden von Anfang an durch den alltäglichen Umgang an das Thema Inklusion herangeführt und bauen erst gar keine Barrieren auf.

Ganz andere Erfahrungen hat Katharina dagegen in ihrer schulischen Karriere machen müssen: War der Rollstuhl in der Grundschule kein Thema, so wurde er spätestens mit Einsetzen der Pubertät ein sehr großes. Eine schwierige Zeit, geprägt durch Ausgrenzung, hat sie erfahren müssen. Diese Erfahrungen sind es, die sie bewegen, sich zu engagieren. Ihr fehlt ein offener Dialog in der Gesellschaft, durch den es gelingt, Anderssein als Selbstverständlichkeit wahrzunehmen, Berührungsängste im besten Fall gar nicht erst entstehen zu lassen oder zumindest abzubauen und Unsicherheit zu beseitigen. Menschen mit Behinderungen müssen ihr Wissen, ihre Fähig- und Fertigkeiten in die Gesellschaft einbringen können. Die Erfahrung auch mit einem vermeintlichen Handicap etwas zu leisten, ist ein wichtiger Part der Sozialisation. »Ich kann etwas« – diese Sozialisation gelang Katharina vor allem in der Gemeinschaft beim Tennisspielen. Neben einer verbesserten Mobilität, sind es vor allem die soziale Kontakte und das gemeinsame Erleben von Erfolgen, die Katharina nachhaltig beeinflusst haben und ihr halfen, sich über ihre Kompetenzen anstatt ihrer Defizite zu definieren und die vermeintliche Hilflosigkeit abzulegen.

ROLLSTUHLTISCHTENNIS

Tischtennis ist ein sehr dynamischer Sport, der von Menschen mit verschiedensten Behinderungen gespielt werden kann.

SO GEHT'S LOS

Tischtennisplatten, die gratis genutzt werden können, gibt es mittlerweile in fast jeder Stadt. Der geringe Platzbedarf erlaubt das Tischtennispiel auch in privaten Räumen. Wo es ein passendes Vereins-Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.



High Speed-Sport auf dem Tisch



KLASSIFIZIERUNG

Durch Aufteilung in fünf Wettkampfklassen, zwei für Tetraplegiker und drei für Paraplegiker, ist ein faires Kräfte-messen möglich. In Kategorie WK1 spielen Athleten mit der stärksten und in WK5 die Athleten mit der geringsten Beeinträchtigung.

LIGA

Jährlich werden zahlreiche nationale Turniere veranstaltet. Viele davon sind inklusiv, bei den Deutschen Meisterschaften treten jedoch nur Spieler mit einer Behinderung an. Als eine paralympische Sportart ist Tischtennis alle vier Jahre auch fest im Programm der

Sommer-Paralympics, wo die besten Spieler der Welt bewundert werden können.

REGELN

Es gelten die traditionellen »Fußgänger«-Regeln, bis auf die Angabe, die nicht über die Seiten des Tisches geschlagen werden darf und einige Ausnahmen, die sich auf den Rollstuhl und das Abstützen am Tisch beziehen. So trainieren Spitzenspieler im Rollstuhl nicht nur mit Fußgängern, sondern sind sogar echte Konkurrenten in traditionellen Tischtenniswettbewerben.



SPORTGERÄTE

Man benötigt eine reguläre Tischtennisplatte, zwei Schläger, einen Ball und einen Mitspieler – schon kann es los gehen. Zu Beginn reicht ein Alltagsrollstuhl. Wenn gewünscht, kann der Tischtennisschläger auch an der Hand fixiert werden wie beispielsweise bei Tetraplegie.

ERFOLGE

Die deutschen Tischtennissportler nehmen schon seit Jahren eine führende Rolle auf internationaler Ebene ein. Sie konnten zahlreiche Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften erkämpfen. Auch für die Paralympics 2020 in Tokio hoffen unsere Nationalspieler Thomas Schmidberger, Thomas Bruchle, Jan Gürtler, Valentin Baus und Sandra Mikolaschek auf Edelmetall.

Rollstuhltischtennis im DRS

tischtennis@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/tischtennis

www.rollstuhltischtennis.de
<http://drs.tischtennislive.de>



ischtennis gilt nicht ohne Grund als eine der schnellsten Sportarten überhaupt. Wer

schon einmal den Assen live zugesehen hat, der fragt sich sicher manchmal, wie man manche Schläge überhaupt noch abwehren kann. Die Schnelligkeit macht auch für Sandra Mikolaschek den Reiz ihrer Sportart aus. Die gebürtige Sachsen-Anhalterin, die aufgrund einer missglückten Operationen im Alter von einem Monat seit 2001 auf einen Rollstuhl angewiesen ist, spielt von klein auf Tischtennis. »Als ich mit meiner Familie die Deutschen Meisterschaften im Rollstuhltennis besucht habe, wurde ich von dem Tischtennisspieler Jochen Wollmert entdeckt. Dadurch kam ich zum Behindertensport«, erzählt Sandra.

KAUM KONKURRENZ IN DEUTSCHLAND

Dem sportlichen Erfolg ordnet sie vieles, fast alles unter. Die Jura-Studentin hat ihr Ziel, schnell nach ganz oben zur Weltspitze zu gelangen in Teilen schon umgesetzt. Mit dem Gewinn der Silbermedaille bei den Europameisterschaften hatte sie im Jahr 2013 erstmals international aufhorchen lassen. Mit dem erneuten Gewinn von EM-Silber im Einzel und Bronzemedaille mit dem Team (2017) und dem 5. Platz bei den Paralympics in Rio 2016 bestätigte sie ihre konstante Entwicklung und ihre guten Leistungen.

In Deutschland ist sie mit neun Meistertiteln bereits länger unangefochten die Nummer eins. Den Titel 2015 feierte sie sogar ohne einen einzigen Satzverlust. Im High Speed-Sport Tischtennis eine körperliche wie auch mentale Meisterleistung. Hier spiegelt sich aber auch das Dilemma wider. Bei den Männern finden sich gleich drei Deutsche unter den Top 10 der Weltrangliste. Sandra vertritt die deutschen Farben bei den Damen ganz alleine. Mit mehr interner Konkurrenz könnte sie ihre Leistungsfähigkeit schneller steigern. Trotz allem findet die ehemalige Internat-Schülerin im Deutschen Tischten-



Sport-Patin

Mit High Speed zum Erfolg

SANDRA MIKOLASCHEK VERMISST DIE KONKURRENZ IM EIGENEN LAND

niszentrum in Düsseldorf optimale Trainingsbedingungen für ihre weiteren paralympischen Ambitionen in Richtung Tokio 2020 vor.

OPTIMALES TRAINING BEI BORUSSIA DÜSSELDORF

Die Wahl-Düsseldorferin, seit 2017 Mitglied im DBS Top-Team ›Tokio 2020‹, fühlt sich im Rheinland sehr wohl, wengleich sie jedes spielfreie Wochenende zu ihren Eltern nach Hause fährt.

Denen ist die Trennung von ihrer Tochter nämlich schwerer gefallen als Sandra selbst. Aber sie wissen das sie bei ihrem Verein Borussia Düsseldorf in guten Händen ist. Dort ist es selbstverständlich, dass gehandicapte und nicht gehandicapte Sportler zusammen trainieren. »Inklusion passiert dort einfach, sodass es eigentlich gar kein eigenes Thema mehr ist. So müsste das überall sein«, meint die 21-jährige. Ihr großer Wunsch ist, dass irgendwann alle Sportler bei Medienpräsenz und Prämien gleich behandelt werden. Dafür setzt sie sich mit aller Kraft ein. Ganz gleich ob bei Inklusionsfesten ihres Vereins sowie Aktionen der Stadt Düsseldorf oder eben nun als eines unserer Gesichter der Kampagne, damit das mit der Inklusion einfach noch ein bisschen schneller geht. Wie im Tischtennis eben.

„Inklusion passiert dort einfach, sodass es eigentlich gar kein eigenes Thema mehr ist. So müsste das überall sein.“

Sandra Mikolaschek

Jahrgang 1997
Sportart/Disziplin: Rollstuhltischtennis
Verein: Borussia Düsseldorf

SCHWIMMEN

Schwimmen hat speziell für Menschen mit einer Behinderung einen hohen Stellenwert: Das Wasser ermöglicht Bewegung ohne Barrieren oder Hilfsmittel – eine wichtige Erfahrung und ein Erlebnis der besonderen Freiheit.



Nur der Körper und das nasse Element!



SO GEHT'S LOS

Schwimmen ist theoretisch in jeder Schwimmhalle möglich, sofern diese barrierefrei ist. Bei Querschnittlähmungen sind die Auftriebsbedingungen relativ günstig. Sobald die Position im Wasser kontrolliert werden kann, kommt auch schnell das Vertrauen zum nassen Element. Die DRS-Ansprechpartner beantworten gerne weitere Fragen zur Sportart.

KLASSIFIZIERUNG

Die Körperbehinderten werden in zehn Klassen bei Freistil, Rücken und Delfin (S1 – S10) eingeteilt, ebenso in zehn Klassen bei Lagen (SM1 – SM10) und in neun Klassen beim Brustschwimmen (SB1 – SB9). 1 bezeichnet die schwerste und 10 die geringfügigste Behinderung.

WETTBEWERBE

Der Sport findet sowohl in der Therapie als auch im Freizeitbereich Anwendung. Natürlich kann man auch im Wettkampf sein Können unter Beweis stellen. Hier finden auf nationaler und internationaler Ebene zahlreiche Schwimmwettkämpfe statt. Zu den bekanntesten zählen die Wettbewerbe bei den Paralympischen Sommerspielen.

REGELN

Es sind verschiedene Starts erlaubt (typischer Start vom Startblock, sitzender Start vom Startblock, Start aus dem Wasser).

Jede Klasse ermittelt nach Geschlecht getrennt in jeder vorgesehenen Disziplin einen Sieger. Ein Wettkampf wird in verschiedenen Lagen (Brust, Freistil und Delfin) und auf verschiedene Distanzen ausgetragen.

SPORTGERÄTE

Badebekleidung

ERFOLGE

Zu den bekanntesten und erfolgreichsten Athleten zählen Kirsten Bruhn, die sich mehrmals bei Paralympics und Weltmeisterschaften Gold erkämpfte und Christoph Burkard, der bei vielen internationalen Wettkämpfen in der Spitze mitschwamm und einige Medaillenränge belegte, unter anderem sicherte er sich bei den Paralympics 2012 Bronze.

In der Ära nach Kirsten Bruhn zählen u.a. Verena Schott, Maïke Naomi Schnittger, Elena Krawzow und Torben Schmidtke zu den erfolgreichsten Aktiven. Sie sammelten bei den Paralympics, Welt- und Europameisterschaften reichlich Edelmetall für Deutschland.



Schwimmen im DRS/DBS

schwimmen@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/schwimmen

Schwimmerin aus Leidenschaft

KIRSTEN BRUHN KANN AUF EINE BEISPIELLOSE KARRIERE ZURÜCKBLICKEN



Kirsten Bruhn

Jahrgang 1969

Sportart/Disziplin: Schwimmen

Verein: PSV Union Neumünster e.V. 1973

Paralympics-Gold über ihre Paradedisziplin 100 Meter Brust in London erhielt sie dann auch völlig verdient den Bambi in der Kategorie Sport.

EINFACH MACHEN!

Kirsten hat mit ihrer Karriere eindrucksvoll bewiesen, dass auch ein einschneidendes Erlebnis wie ein schwerer Unfall, einen nicht davon abhalten muss, seine Ziele zu erreichen und vermeintliche Grenzen immer noch ein Stück zu versetzen.

Als Sport-Patin möchte sie Menschen als Vorbild dienen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und diese bestärken, ihre Ziele stetig weiter zu verfolgen. Um Inklusion leben zu können, müssen wir jungen Menschen heute den Weg dafür ebnet und ihnen zeigen, wie selbstverständlich das gehen kann. Dies gelingt am einfachsten im Sport. Dort lernen wir spielerisch. Ganz gleich, ob man Kind oder Erwachsener ist. Beim Sport muss man agieren und nicht viel denken oder diskutieren. Und genau das ist Kirstens Ansicht nach heute das generelle Problem: »Wir reden und denken zu viel. Warum können wir nicht einfach machen?«

Deswegen bringt Kirsten Bruhn regelmäßig mit Schulklassen gemeinsam etwas ins Rollen. Vorzugsweise natürlich in der Schwimmhalle ...

Kirsten Bruhn war über Jahre das Aushängeschild des deutschen Schwimmsports. Durch ihre Eltern im Alter von drei Jahren zum Schwimmen gekommen, lebt Kirsten für ihren Sport – auch nach dem Ende ihrer aktiven Laufbahn. Das Wasser ist für sie ein stressfreier Raum, in dem alle Muskeln und Funktionen benötigt werden und es doch etwas von Schwerelosigkeit hat.

54 WELTREKORDE, UNZÄHLIGE TITEL UND EIN ›BAMBI‹

2014 hat Kirsten ihre einzigartige Karriere bei den Europameisterschaften in Eindhoven mit zwei ersten Plätzen und einem dritten Platz beendet. Ab sofort stehen weniger sportliche Erfolge als vielmehr der Erhalt der eignen Fitness und die Liebe zum Schwimmen im Fokus ihres Trainings.

Kirsten, die seit einem Motorradunfall 1991 inkomplett querschnittgelähmt ist, kommt bei der Frage, welcher Moment ihr persönliches Highlight in

ihrem Sportlerleben gewesen ist, ins Stocken: »Viele schöne und unvergessliche Erlebnisse gab es in den letzten 13 Jahren. Mein erstes paralympisches Gold 2004 in Athen, der Moment, in welchem die Deutsche Nationalhymne

„ Wir reden und denken zu viel. Warum können wir nicht einfach machen? “

gespielt wurde – das ist auch mehr als zehn Jahre später noch ein besonderes Highlight.« Dass Kirsten Bruhn in dieser Zeit auch noch 54 Welt- sowie 64 Europarekorde aufgestellt hat, sollte nicht unerwähnt bleiben. Nach dem dritten

SEGELN



Ein Spiel mit Wind und Wellen

Segeln, das Spiel mit Wind und Wellen, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Man bewegt sich mit dem Wind, spürt den Einfluss der Wellen und bekommt, weil der Rollstuhl an Land bleibt, ein Gefühl der Unabhängigkeit.

Selbst Schwerstbehinderten steht der Sport offen, weil die Boote an die jeweiligen Anforderungen angepasst werden. Ob in der Freizeit oder bei Regatten Segeln geht von früher Jugend bis ins hohe Alter.

SPORTGERÄTE

Grundsätzlich kann jeder verfügbare Bootstyp gesegelt werden, wenn er kentersicher und möglichst unsinkbar ist. In Deutschland wird vor allem die 2.4mR gesegelt. Ein Einhandboot, für das es neben den Deutschen Meisterschaften auch die Regattaserie City-Cup gibt. Dieses Boot erfordert gute Kenntnisse, damit man die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten nutzen kann. Einfacher ist die Hansa 303, auch ein Einhandboot, zu segeln. Relativ neu wurde für internationale Regatten das Zweimannboot RS Venture eingeführt.

Man sitzt nebeneinander. Während die/der eine das Ruder bedient, kümmernt sich die /der andere um die Segel. Eine segelfertige 2.4mR ist für ca. 3.000 bis 4.000 € zu bekommen

KLASSIFIZIERUNG

Wie in allen Sportarten im Para-Bereich braucht man um an Regatten teilnehmen zu können eine Klassifizierung. Je nach Grad der Behinderung wird eine Punktzahl ermittelt. Bei den Einhandbooten reicht die Klassifizierung, bei dem Zweimannboot darf die Punktzahl der Insassen eine bestimmte Höhe nicht überschreiten.

REGATTEN

In Deutschland werden die Regatten für die 2.4mR offen, d.h. für Behinderte und Nichtbehinderte ausgeschrieben.



Es gibt eine rege Klassenvereinigung. www.2punkt4.de. Aber auch im angrenzenden Ausland wie z.B. Österreich, Niederlande, Tschechien und Frankreich werden Regatten gesegelt. Für verschiedene andere Bootsklassen gibt es auch Regatten.

International sind die Weltmeisterschaften und Europameisterschaften zu nennen. Besonderen Raum nimmt das Segeln mit Blinden ein. Man segelt um Akkustiktonnen. Dem zuzusehen ist auch ein besonderes Erlebnis.

DEUTSCHE ERFOLGE

Sowohl bei Weltmeisterschaften wie auch bei Paralympics waren deutsche Segler sehr erfolgreich. Beginnend mit den Paralympics in Sydney bis zu den Spielen in Rio waren unsere Segler auf den vorderen Plätzen zu finden.

Segeln im DRS

segeln@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/segeln

www.2punkt4.de
www.paralympic.org/sailing
www.skud.org/
www.sailing.org/disabled/



Faszination Sportschießen

Ein anspruchsvoller Sport in inklusiver Umgebung

Ich halte das Ziel. Ich habe den Willen, die »10« zu treffen. Die Atmung ist gleichmäßig und ruhig, die Haltung stabil, der Schuss präzise. Ich denke an das Nachhalten. Wenn all das passt, mache ich den perfekten Treffer.

Sportschützen vom Jugendlichen bis zum Senior trainieren in herzlicher Atmosphäre auf körperliche Fitness, mentale Stärke und Konzentration. Das Sportschießen begleitet einen Menschen das Leben lang bis ins hohe Alter, das Verletzungsrisiko ist nahe Null und für Menschen mit Behinderung gibt es zahlreiche Hilfestellungen sowie eine Vereinsstruktur, die ein positives Miteinander leichtmachen. Hobbyschützen werden gern gesehen und wer auf Leistung trainieren möchte, findet Meisterschaften und Rundenwettkämpfe bis hin zu den Paralympischen Spielen. Das ermöglichen in Deutschland über 14 000 Schützenvereine mit fast 1,4 Millionen Mitgliedern. Viele der in Vereinen aktiven Trainer haben eine spezielle Ausbildung durchlaufen, landesweit werden Trainings speziell für behinderte Schützen angeboten.

Sportschießen bedeutet echte Inklusion. Wer mit Behinderung in den Schießsport einsteigen will, erhält eine Klassifizierung, die klärt, mit welchen Hilfsmitteln er schießt. Diese wird transparent in den Hilfsmittelausweis

eingetragen. So erhält ein Schütze, der nicht ausreichend stehen kann, einen Hocker. Es gibt einen Federständer als Auflage für Schützen, die das Gewehr nicht halten können. Auch ein Ladehebel kann gestellt werden. Dazu ermöglichen verschiedene Umbauten an den Waffen, dass wirklich jeder Schütze mit Behinderung am Sportgeschehen teilnehmen kann. Durch den Hilfsmittelausweis können Schützen mit Behinderung zusammen mit Schützen ohne Behinderung trainieren und Wettkämpfe bestreiten.

SO GEHT'S LOS

Um das Schießen zu beginnen, reicht es normalerweise, einem Verein beizutreten. Diese halten Vereinswaffen vor sowie teilweise auch die für Gewehrschützen benötigte Kleidung. Jeder Schütze erwirbt früh Hilfsmittel wie Schießkleidung zu für Anfänger und Hobbyschützen überschaubaren Beträgen. Ein leistungsorientierter Schütze wird sich sein eigenes Sportgerät gönnen. Dabei ist es im Pistolenbereich mit einer gebraucht erworbenen Pistole leicht getan. Professionelle Gewehrschützen werden über die Zeit hinweg deutlich über 3000 Euro einsetzen.

Geschossen wird in erster Linie auf schwarze runde Scheiben mit einer Zehnerinteilung. Die Jüngsten nutzen dazu Lichtgewehr und Lichtpistolen. Jugendliche und erwachsene Schützen starten mit typischen Einstiegs Waffen wie Luftgewehr und Luftpistole (maximal 7,5 Joule Energie).

SPORTGERÄT

Das Schießen mit Waffen über 7,5 Joule ist erlaubnispflichtig. Für diese legen Schützen eine Sachkundeprüfung ab und belegen zusammen mit dem Schützenverein den Bedarf.

WETTBEWERBE

So ausgestattet, geht es für die Schützen an verschiedenste Disziplinen.

Sehr beliebt sind Kleinkaliberdisziplinen, die bis zu einer Entfernung von 100 Meter geschossen werden. Finden diese im Freien statt, ist dies eine zusätzliche Herausforderung für den Schützen: Wärme, Kälte, Regen und wechselnde Lichtverhältnisse wollen berücksichtigt werden.

In Meisterschaften, beim Vereins-schießen und bei Rundenwettkämpfen wird auch Mann gegen Mann geschossen. Die Vereine organisieren zahlreiche Preisschießen »um das beste Blatt«, in denen der Schuss gewinnt, der am genauesten die Mitte trifft.

Ab dem 51. Lebensjahr sind die sogenannten Auflagedisziplinen für Gewehr und Pistole sehr beliebt.



Sportschießen im DRS

sportschiessen@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/sportschiessen

http://dbs-sportschützen.de
www.dsb.de/start/
www.paralympic.org/shooting
www.dgs-sportschiessen.de

Die ›Taktzähler‹

ANDREA NAUMANN-CLÉMENT UND JEAN-MARC CLÉMENT
LEBEN UND WERBEN FÜR DAS TANZEN



Ich würde nur an einen Gott glauben, der zu tanzen versteht«, sagte einst Friedrich Nietzsche. Nun sind weder Andrea Naumann-Clément noch Jean-Marc Clément ›Gott‹, aber vom Tanzen verstehen beide eine ganze Menge. Das beweisen sie jedes Mal aufs Neue, wenn sie auf dem Parkett im Rampenlicht ihrer Leidenschaft nachgehen.

Walzer, Samba, Rumba, Disco Fox, Tango – es gibt keinen Unterschied zu den bekannten Stilen, nur weil es sich um Rollstuhltanz handelt. Das ganze Repertoire ist also gefragt. Andrea übernimmt zwar meist die Führung, aber es funktioniert nur, wenn beide Tanzpartner sich einbringen. »Die Roll-

Andrea Naumann-Clément

Jahrgang 1961

Jean-Marc Clément

Jahrgang 1955

Sportart/Disziplin: Tanzen
Verein: RSC Frankfurt e.V.

stuhlfahrer sind ja nicht nur zur Deko da. Wenn mein Partner im Rolli nichts macht, bin ich in drei Sekunden erledigt«, erzählt die dreifache Mutter.

EINE SERIE FÜR DIE EWIGKEIT

Um ihren eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, trainiert das Ehepaar bis zu fünfmal pro Woche. Mit einem beeindruckenden Ergebnis: 13 Meistertitel in Folge in der Klasse Standard LWD2 stehen mittlerweile in ihrer Agenda. Auch

in der Klasse Latein LWD 2 konnten sie 2009 und 2010 den Sieg feiern.

Dabei ist Andrea wie so viele Fußgänger eher zufällig zum Rollstuhltanzen gekommen, als sie Jean-Marc und seine damalige Frau unterstützend begleitete. Mittlerweile ist Jean-Marc ihr LTP, was ›Lebenslanger Tanzpartner‹ bedeutet. Ob das ein Versprechen oder eine Drohung ist, weiß dieser noch nicht genau. 2014 hätte der gebürtige Schweizer nämlich fast schon mal die Brocken hin geworfen, nachdem ihn eine Krankheit dazu zwang, mehr Zeit in der Klinik als irgendwo sonst zu verbringen. Doch er kämpfte sich zurück und konnte mit Andrea Titel Nummer 10 feiern. Auch bei internationalen Turnieren sind die beiden oft am Start, wenngleich eine EM oder WM-Medaille bisher noch ein Traum geblieben ist.

DIE INKLUSION KOMMT INS ROLLEN

Doch Andrea und Jean-Marc, der mit einer Querschnittlähmung seit 1987 auf den Rollstuhl angewiesen ist, beschränken sich nicht auf das Tanzen alleine. Sie möchten, dass ihr Sport viele neue Anhänger findet. Andrea ist seit 2005 Trainerin mit der DTV Lizenz ›Übungsleiterin Tanz C‹ sowie im Besitz einer Fachübungslicenz ›Rehasport‹. Darüber hinaus ist sie die DRS-Fachbereichsvorsitzende der Abteilung Tanzen. Zusammen mit Jean-Marc, Schatzmeister und 1. stellvertretender Vorsitzender des DRS, gibt sie Workshops in ganz Deutschland.

Durch die Kombination Fußgänger/Rollstuhlfahrer ist Tanzen von Haus aus inklusiv und bei immer mehr Turnieren ist Rollstuhltanzen mittlerweile auch im Programm, wo es bisher nur die Fußgänger waren. Zuletzt wurde dies in den letzten drei Jahren bei der German Open Championships in Stuttgart umgesetzt. Der Effekt ist dabei immer der Gleiche. Das Publikum ist begeistert und mindestens eine Barriere in den Köpfen der Zuschauer konnte abgebaut werden. Genau aus diesem Grund werden unsere ›Taktzähler‹ auch weiterhin gemeinsam was ins Rollen bringen.



Eleganz, Rhythmus, Leidenschaft

Die Räder werden gedreht, gestoppt oder gekippt, der Oberkörper nimmt den Rhythmus auf. Rollstuhltanzen ist sehr vielfältig und bietet viel Raum für Musikalität und Gefühl.

Rolli-Tänzer sind salonfähig – auf den Parketts bei Tanzfesten, Gala- und Sportveranstaltungen oder Discos.

SO GEHT'S LOS

Tanzen kann man fast überall, dabei müssen nicht beide Partner einen Rollstuhl nutzen. Wo es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie auf der interaktiven Landkarte unter www.drs.org/vereinslandkarte/.

TANZKLASSEN

Kombi-Tanzen: ein Tanzpaar bestehend aus einem Tänzer mit und einem Tänzer ohne Handicap

Duo-Tanzen: zwei Rollstuhltänzer tanzen miteinander Formationstanzen: vier und mehr Paare tanzen zusammen, die Hälfte davon sind Rollstuhlfahrer

Singletanzen: ein Tänzer oder eine Tänzerin mit Behinderung

Freestyle: freie Choreo auf eigene Musik Single/Duo oder Kombi (Foto o.)

Standardtänze: Langsamer Walzer, Tango, Slowfox, Wiener Walzer und Quickstep

Lateintänze: Samba, ChaChaCha, Rumba, Pasodoble, Jive, Discofox, Freestyle-Tanzen, Jazz und Modern Dance, Rock'n'Roll, Folklore, Tanztheater, Akrobatik

KLASSIFIZIERUNG

Je nach den körperlichen Möglichkeiten der Rollstuhltänzer, unterscheidet man zwischen zwei Leistungsklassen, engl. ›Level Wheelchair Dance‹: LWD 1 und LWD 2. LWD1 ist die körperlich eingeschränktere Klasse, hier wird teilweise in einem verlangsamten Tempo getanzt.

BREITENSORT BIS LEISTUNGSSPORT

Vielfache Breitensport- und Ranglistenturniere bieten eine sportliche Entwicklung bis hin zur Teilnahme an Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften. Präsentationen im In- und Ausland zeigen die künstlerische und sportliche Vielfalt der Sportart. Workshops, Trainingscamps, Festivals und Tanztage finden immer mehr Freunde, die mit viel Spaß und Energie Tanzrhythmen im und mit dem Rollstuhl erlernen. Akrobatische Figuren mit dem Rollstuhl wirken spektakulär. Den sportlichen und kreativen Tanzvariationen sind keine Grenzen gesetzt.

REGELN

Rollstuhltanzen gliedert sich in die zwei Kategorien ›Duo‹ und ›Kombi‹, die es sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport gibt, mit dem Unterschied, dass im Breitensport auch gleichgeschlechtliche Paare miteinander tanzen und an Turnieren teilnehmen dürfen. Unterschieden wird im Breitensport zudem zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen. Unterschiedliche Altersklassen gibt es bei Turnieren innerhalb Deutschlands nicht, jedoch teilweise im Ausland, z. B. in den Niederlanden.

Formationstanzen ist derzeit nicht turnierrelevant und wird nur bei öffentlichen Tanzveranstaltungen oder Auftritten gezeigt. Bei Formationstanzen wirken mehrere Kombi- oder Duopaare mit. Wie viele Tänzer insgesamt dabei sind, hängt von der Choreographie ab.

Im Leistungssport werden alle Standard- und/oder Lateintänze getanzt. Im Breitensport wird bei den Fortgeschrittenen ebenfalls in Standard und Latein differenziert, jedoch werden hier nicht alle fünf Tänze getanzt. Die Anfängerkategorie stellt einen Mix aus Standard- und Lateintänzen dar.

SPORTGERÄTE

Man kann gut im Alltagsrollstuhl tanzen. Steigt das Leistungsniveau, empfiehlt es sich einen speziellen Tanzrollstuhl anzuschaffen, der wendiger ist als der Alltagsstuhl.

ERFOLGE

Insgesamt wird das Feld von Paaren aus den osteuropäischen Ländern dominiert. Aber auch das deutsche Team, insbesondere Eric Machens als Vizeweltmeister / Europameister, tanzen sich in die Nähe der Weltspitze. Im Vergleich zu vielen anderen Ländern kann Deutschland im Breitensport zahlreiche Paare vorweisen, die mit Spaß und Freude ihrem Hobby nachgehen.

Tanzen im DRS

tanzen@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/tanzen

TAUCHEN



schaftlichen Kliniken in Deutschland, die Tauchen in die Therapie integrieren. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband ist seit Jahren Förderer dieser einzigartigen Sportart. Die Arbeitsgemeinschaft Tauchen im DRS arbeitet eng mit der International Disabled Divers Association (IDDA) zusammen.

KLASSIFIZIERUNG

Der Sport ist mit fast allen Behinderungen möglich. Auch Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen können durch Tauchen ungeahnte Freiheiten erleben. Bei psychischen Erkrankungen und in der Rehabilitation wird Tauchen ebenfalls erfolgreich eingesetzt.

REGELN UND SPORTGERÄTE

Der einzige Unterschied zum Tauchen von Menschen ohne eine Behinderung liegt darin, dass die Flossen nicht an den Beinen sind, sondern durch Hand-

Eine ganz neue Dimension

»Als Taucher tritt die Behinderung in den Hintergrund. Es ist beinahe, als hätte ich nie einen Unfall gehabt«, sagt Gerd.

Alle, die zum ersten Mal tauchen, sind sich einig: Dieses einmalige Erlebnis ist weit mehr als nur Sport. Tauchen eröffnet Menschen mit Behinderungen eine zusätzliche Dimension – das Erlebnis ist ergreifend und oft sehr emotional.

Die positiven Einflüsse für Körper und Geist sind Aufrechterhaltung und Einwicklung einzelner Bewegungsfunktionen, Förderung der Koordination, Wiederaufbau von Muskelgewebe, Stimulation der Atmung, Stärkung des Selbstvertrauens, Steigerung der eigenen Fähigkeiten, Knüpfen von sozialen Kontakten und vor allem Spaß!

SO GEHT'S LOS

Die DRS-Ansprechpartner helfen gerne dabei, einen Termin zum Ausprobieren zu finden und beantworten häufige Fragen. Die Referenten arbeiten mit den besten Tauchlehrern, Physiotherapeu-



ten, Ärzten und Verbänden zusammen. Die Tauchgänge sind versichert. Außerdem besteht seit langem eine enge Kooperation mit den Berufsgenossen-

schuhe mit »Schwimmhäuten« ersetzt werden. Somit kann der Taucher auch ohne Beinbewegungen seine Position im Wasser variieren.

Tauchen im DRS

tauchen@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/tauchen

Inklusiver Sport mit kleinem Ball



Tischfußball findet man an vielen Orten in Deutschland. Dass man diesen Sport aber auch im Verein professionell betreiben kann, wissen nur wenige. Tischfußball spielen ist ein inklusiver Sport, der allen Spaß macht!

SO GEHT'S LOS

Der DRS-Ansprechpartner hilft gerne, eine Schnuppermöglichkeit oder einen Verein in der Nähe zu finden.

LIGA

Es wird im Doppel, Einzel oder mit einer Mannschaft um den Sieg gekämpft. Da Tischfußball für Menschen mit einer Behinderung eine sehr junge Sportart ist, spielen die Sportler meist inklusiv, also bei Turnieren mit ›Fußgängern‹ mit. Es gibt jedoch auch Deutsche Meisterschaften, bei denen nur Menschen mit Behinderung teilnehmen dürfen.

REGELN

Der Anstoß wird ausgelöst. Der Gewinner legt den Ball zur mittleren ›Puppe‹ der mittleren Stange. Sobald der Mitspieler bereit ist, beginnt das Spiel. Zuerst muss der Ballbesitzer zu einer seiner anderen Puppen passen, dann ist das Spiel frei gegeben. Nach einem Tor wird der Ball, wie oben beschrieben, erneut ins Spiel gebracht.

Das Durchdrehen der ›Puppe‹ ist nicht erlaubt, max. 360°. Wer zuerst sechs Tore (mit zwei Toren Abstand) erzielt hat, gewinnt. Bei einem 5:5 endet das Spiel unentschieden.



SPORTGERÄTE

Ein Tischfußballtisch, ein Ball und ein Mitspieler - schon kann es los gehen! Als Rollstuhlfahrer kann man an jedem beliebigen Tischfußball spielen. Es gibt aber auch spezielle Tische, die ein Unterfahren des Tisches ermöglichen und dem sitzenden Spieler einen besseren Überblick über das Spielfeld verschaffen.

Tischfußball im DRS

tischfussball@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/tischfussball

www.dtfb.de



Gleiten auf dem Wasser

Wasserski ist eine Sportart, die mit schwerelosem Gleiten auf dem Wasser fasziniert. Die Sportler können Geschwindigkeit erleben oder gemütlich dahin gleiten.

Es gibt viele Variationen von angepassten Sportgeräten, die das Wasserskilaufen auch Personen mit einer Behinderung ermöglichen.

SO GEHT'S LOS!

Die Arbeitsgemeinschaft Wasserski im DRS bietet Schnuppercamps an verschiedenen Orten in Deutschland an. Ein Erfolgserlebnis ist garantiert, da ein erfahrener Wasserskilehrer zur Seite steht. Ist man erstmal in Fahrt, ist es kein Problem mehr, das Gleichgewicht zu halten. Dann wird es Zeit sich langsam an erste kleine Schwünge oder rasante Turns heranzutasten.

AUSRÜSTUNG

Spezielle Ski, Sitze und Neoprenanzüge sowie Schwimmwesten werden bei den Camps und bei Schnuppertrainings bereitgestellt.

Wasserski im DRS

wasserski@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/wasserski

www.wasserski-handicap.de

Impressum

Herausgeber

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Fax 0203/71 74 - 181
info@rollstuhlsport.de

3. Auflage, Februar 2021

Projektleiter, Redaktion

Andreas Escher, Henning Schulze

Fachliche und redaktionelle Mitarbeit

Peter Richarz, Henning Schulze, Andreas Escher, Gregor Pleßmann

Fotos

DRS-Archiv, Stefan Brendahl, Armin Dieckmann, Uli Gasper, Ralf Kuckuck, Gero Müller-Laschet, Gerda Pamler, Gregor Pleßmann, R. Rensinghoff, Michael Schwartz, Thorsten Wolf, Dennis Wilhelms, Malte Wittmershaus, Mario Zgoll, Anna Spindelndreier

Konzept, Art Direction und Layout

Plessmann Design, Gregor Pleßmann
Lambertus-Kirchplatz 7, 59387 Ascheberg
www.plessmann-design.com

Druck

gedruckt auf chlorfreiem Papier

Der Vielseitige

KEVIN LINDNER LIEBT UND LEBT ACTION- UND EXTREMSPORT



Kevin Lindner

Jahrgang 1978
Sportart/Disziplin: Wakeboard
Verein: BV Chemnitz 99

Jeder Mensch ist anders. Den einen wirft ein Schicksalsschlag vollkommen aus der Bahn, ein anderer blickt sofort nach vorne. Kevin Lindner stand mit 24 Jahren genau an diesem Punkt, als sich der Dachdecker bei einem Arbeitsunfall drei Wirbel brach und die Diagnose Querschnittlähmung erhielt. Kevin entschied sich quasi noch im Krankenbett für den Blick nach vorne: »Sport war schon immer ein Bestandteil meines Lebens, besonders Action- und Extremsport. Deshalb war klar, dass ich nach dem Unfall damit weitermachen würde und informierte mich schon in der Reha über Rollstuhlsport.« In den letzten Jahren hat sich durch diese Neugier eine abwechslungsreiche Sportlerkarriere ergeben.

VON DEN PARALYMPICS ZU DEN X-GAMES

Ein Jahr nach seinem Unfall begann Kevin mit Monoskifahren. »Als ich den Monoski das erste Mal sah, war es um

mich geschehen«, erinnert sich der Chemnitzer. Schon 2004 wurde er in den Nationalkader berufen und 2006 durfte er dann sogar bei den Paralympics in Turin starten.

Quasi mit diesem Höhepunkt beendete er 2007 seine Skikarriere. An dieser Stelle begann für Kevin eine neue Zeitrechnung, die bis heute andauert. »Da wir in der Nähe eine Wasserskianlage haben, kaufte ich einem guten Freund einen Wasserskisitz ab, schraubte ihn auf ein Wakeboard und begann nun am Cable mit Sitwakeboarding. Seitdem bin ich mit Leib und Seele dabei.« Als nicht-paralympische Sportart stehen hier andere Wettkämpfe im Fokus. Europameister- und Weltmeisterschaften sowie die X-Games. Bei diesen und der EM in Ravenna

sprangen für den Sachsen 2015 schon jeweils 4. Plätze heraus. Und wer schon so nah am Podium war, will dann auch mal drauf. Nur ein Jahr später war es dann soweit: In Israel 2016 und in Ägypten 2017 wurde Kevin Vizeeuropameister.

Damit die Kondition stimmt, ist er zusätzlich regelmäßig mit dem Handbike unterwegs. Und seit 2009 spielt er noch Rollstuhlbasketball beim RBB Team Niners Chemnitz. Aber die große Liebe bleibt das Wakeboarden.

»HILFSBEREITSCHAFT ENORM HOCH«

»Das Faszinierende an dem Sport ist das Wasser. Du kannst dich über die Kicker schießen ohne dich gleich zu verletzen, wenn du stürzt. Du kannst es aber auch einfach nur genießen, über das Wasser zu gleiten ohne die Hindernisse und Rampen zu befahren«, schwärmt Kevin.

Diese Leidenschaft für den Sport gibt er auch als Experte und Sport-Pate gerne weiter. Er ist überzeugt, dass Sport die Leute zusammenbringen und die Position behinderter Menschen in der Gesellschaft stärken kann. Inklusion kommt dann fast automatisch zustande. Zumindest beim Wassersport hat er bisher nur gute Erfahrungen gemacht. »Du hast über 90 Anlagen in Deutschland. Fast alle sind mit dem Rolli befahrbar. Man lernt eine Menge cooler Leute kennen und deren Hilfsbereitschaft ist enorm hoch.« Scheint fast so, als wäre ein bisschen mehr von der ursprünglichen Surferhaltung »Hang Loose« (übersetzt: immer locker bleiben) genau die richtige Herangehensweise für das komplexe Thema Inklusion.

„ Sport bringt die Menschen zusammen und stärkt die Position von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft.

Adrenalin auf Rädern!

Extremsport, Funsport, Free-Riding – Namen gibt es viele. Eins haben die Sportarten, die darunterfallen, gemeinsam: Sie machen Spaß und bringen Action – natürlich auch mit dem Rollstuhl!

In Deutschland und auch anderen Ländern zählt WCMX (oder Wheelchair Skating) inzwischen zu einer der angesagtesten Rollisportarten.

SO GEHT'S LOS

Der DRS und seine Mitgliedsvereine bieten das ganze Jahr über Events und Workshops an, um WCMX einmal selbst auszuprobieren. Ansprechpartner und Fachbereichsleiter beim DRS ist Patrick Krause. Einfach Kontakt aufnehmen und los geht die Action

VERANSTALTUNGEN UND WETTBEWERBE

Seit Aaron »Wheelz« Fotheringham mit seinen spektakulären Backflips auf der ganzen Welt bekannt geworden ist, werden Extremsportarten auch bei jungen Rollstuhlnutzern in Deutschland immer beliebter. Seit 2013 veranstaltet der DRS auch hierzulande WCMX-Workshops, aus denen sich 2015 das erste WCMX- »Team Germany« bildete. Dieses nahm im gleichen Jahr erstmalig erfolgreich an der 1. WCMX-Weltmeisterschaft in den USA teil.

In 2018 wurde erstmalig auf deutschem Boden eine Offene Deutsche Meisterschaft (auch für ausländische Athlet_innen) in Hamburg ausgetragen. Die erste Internationale WCMX Competition außerhalb der USA.



REGELN

Es gibt keine festen Limits. »Beim Skaten, egal ob »klassisch« oder mit dem Rollstuhl, geht es darum seine eigenen Grenzen zu entdecken und neu zu definieren – jeder kann selbst entscheiden, wann, was und wieviel er üben will. Es geht darum, Leute raus und runter vom Sofa zu holen, sich als Rollstuhlfahrer zu bewegen und etwas zu machen, woran man Spaß hat.« Bei unseren Workshops können Teilnehmer mit verschiedenen Behinderungen teilnehmen. Es

gibt sogar schon Tetraplegiker, welche WCMX betreiben. Und das alles total inklusiv zwischen Skateboardern und BMX-Bikern«, sagt David Lebuser, Profi-Skater und WCMX-Pionier in Deutschland.

SPORTGERÄTE

Beim WCMX wird anstelle eines Skateboards ein Sportrollstuhl genutzt. Für den Einstieg reicht der normale Alltagsrollstuhl. Wer aber vom WCMX-Fieber gepackt wird, regelmäßig üben und sich steigern möchte, sollte aufgrund der größeren Belastung der Wirbelsäule und des Rollstuhlrahmens auf einen speziell gefederten Skate-Rollstuhl mit Starrrahmen umsteigen, der auch Sprünge über Kanten, Treppen und Rampen ermöglicht.



WCMX im DRS

wcmx@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/wcmx
www.wcmxgermany.de



Sport-Pate

Zurück zum Sport

DER ROLLSTUHL FÜHRTE **TIMON LUU** ZURÜCK ZUR SPORTLICHEN BETÄTIGUNG – UND ZUM ERSTEN TITEL

Wilhelmsburger In-selpark, Hamburg im August 2018. Im Skatepark herrscht feierliche Stimmung, denn die Sieger der 1. Internationalen Deutschen WCMX Meisterschaft werden nach spannenden Wettkämpfen geehrt. Unter ihnen Timon Luu, der die Silbermedaille in der Division 3 (Startklasse) erkämpft und somit als bestplatzierte Deutscher den Meistertitel mit nach Hause nimmt.

MIT DEM ROLLSTUHL ZURÜCK ZUM SPORT

Erst gut zwei Jahre sitzt Timon zu dem Zeitpunkt im Rollstuhl. Lange hat der Kampf mit den Ärzten gedauert, bis er eine Verordnung bekam. Doch ihre Bedenken waren unbegründet, nun ist Timon nicht nur wieder mobil, sondern erfolgreicher Leistungssportler. Davon hätte er zuvor nicht einmal mehr zu träumen gewagt, denn das Fortbewegen an Krücken war für ihn nur noch eine Qual, die Schmerzen durch rheumatoide Arthritis und Osteoporose fast

„Es geht vor allem darum Spaß zu haben, sich selbst und seine Grenzen kennenzulernen und sie zu verschieben.“

unerträglich. Karate, seine ganz große Leidenschaft, hatte er schon längst an den Nagel gehängt.

Mit der neu gewonnenen Freiheit kam auch der Bewegungsdrang zurück und bald besuchte er seinen ersten WCMX-Workshop bei Deutschlands erstem Rollstuhlskater David Lebuser. Dieser weckte eine neue Leidenschaft in Timon, der nun regelmäßig nach Dortmund zum WCMX-Treff fuhr. Dies

Timon Luu

Jahrgang 1981
Sportart/Disziplin: WCMX
Reha-Sport-Club Rheinland e. V.

brachte ihn bei Fachbereichsleiter Patrick Krause auf den Schirm, welcher Timon wegen einer Veranstaltung kontaktierte.

ENGAGEMENT FÜR DEN SPORT

Schnell konnte der Fachbereich ihn für das Ehrenamt gewinnen. Mittlerweile leitet Timon den WCMX-Treff in Köln, ist stellvertretender Fachbereichsleiter und kümmert sich gemeinsam mit seinen Leitungskollegen um die Zukunft von WCMX in Deutschland.

Die Ausrichtung der »WCMX & Adaptive Skate World Competition 2019« in Köln wird sicherlich eins der größten Highlights sein. Doch Timon ist als Verantwortlicher für den Breitensport vor allem die Arbeit an der Basis wichtig. Denn Wettkämpfe sind nur ein kleiner Teil von WCMX, es geht vor allem darum Spaß zu haben, sich selbst und seine Grenzen kennenzulernen und zu verschieben, sich einen Adrenalinkick zu holen und dabei spielerisch Fertigkeiten zu erlernen, die im Alltag zum Überwinden von Hindernissen angewendet werden können.

W

as macht man eigentlich, wenn man mit 21 Jahren praktisch alles gewonnen hat, was man als Sportlerin gewinnen kann? Aus der Sicht von Anna Schaffelhuber ist das ganz einfach: weitermachen – und das Wintermärchen wiederholen, so oft es geht. Wie bei den drei letzten Weltmeisterschaften (2015, 2017 und 2019). Jeweils fünf Medaillen gab es für die Münchnerin bei jeweils fünf Starts und immer gewann sie dabei mindestens zwei Goldmedaillen. Und bei den letzten Paralympics in PyeongChang 2018 reichte es immerhin zu zwei Goldmedaillen und einer Silbermedaille. Ihre eigenen Ansprüche hatte sie bei den Paralympics in Sotschi 2014 sehr hoch geschraubt. Dort sammelte Anna sagenhafte fünf Paralympische Goldmedaillen: im Slalom, Riesenslalom, Super-G sowie in der Abfahrt und der Super-Kombination. Dabei liegen ihre Wurzeln nicht in den Speed-Disziplinen. Aber mit viel Ehrgeiz und Akribie hat sich die Bayerin auch hier Stück für Stück nach oben gekämpft.



STUDIUM QUASI NEBENHER

Diese Eigenschaften zeichnen Anna aber nicht nur im Sport aus. Denn die Monoski-Fahrerin hat an der LMU München ein Lehramt-Studium absolviert. Auch wenn die LMU als Partnerhochschule des Spitzensports mit dem Olympiastützpunkt Bayern kooperiert und somit die Vereinbarkeit zwischen Leistungssport und Studium besser als andere Hochschulen ermöglichen kann, war die Doppelbelastung enorm. Für das Studium blieb quasi nur im



Sport-Patin

Wintermärchen ›reloaded‹

**ANNA SCHAFFELHUBER HAT SCHON ALLES GEWONNEN –
UND MACHT DOCH WEITER**

Sommer Zeit und auch da standen normalerweise fünf Stunden Konditions- und Krafttraining auf dem Tagesplan. Nach Abschluss des Studiums steht jetzt das Referendariat an.

Monoski fährt unser ›Pistenstar‹ seit frühester Kindheit. Sie wollte genau das machen, was ihre Geschwister auch konnten. Dass sie im Rollstuhl saß, spielte für Anna keine Rolle. Mit dieser

Willensstärke konnte sie sich stetig verbessern und so kam eins zum anderen und wurde während der Spiele in Sotschi von den Medien zum ›Covergirl‹ der Paralympics erklärt.

Die aus ihren Erfolgen resultierende Aufmerksamkeit will Anna für den gesamten Behindertensport und darüber hinaus nutzen. Über den Sport will Anna Schaffelhuber die Gesellschaft für die Themen Behindertensport und Anderssein öffnen. Daher war sie gerne Kampagnen-Gesicht für ›Gemeinsam was ins Rollen bringen!‹ und fungiert jetzt als Sport-Patin. Sie selbst ist das Beispiel dafür, dass ein selbstbestimmtes Leben im Rollstuhl möglich ist. Inklusion ist in allen Gesellschaftsbereichen ein erstrebenswertes Ziel, egal ob im Hörsaal oder auf der Skipiste.

„ Inklusion ist in allen Gesellschaftsbereichen ein erstrebenswertes Ziel, egal ob im Hörsaal oder auf der Skipiste.“

Anna Schaffelhuber

Jahrgang 1993
Sportart/Disziplin: Monoski (Alpin)
Verein: TSV Bayerbach
www.instagram.com/annaschaffelhuber
www.schaffelhuber-grenzenlos.com



WINTERSPORT

tenwettbewerben gilt es, mit der besten Zeit bis ins Ziel zu fahren.

Klassifizierung für Monoskifahrer

Klasse LW 10 – Monoskiläufer (hohe Querschnittlähmung oder Cerebralparese mit Arm- und Beinbehinderung)

Klasse LW 11 – Monoskiläufer (niedere Querschnittlähmung oder Cerebralparese mit Beinbehinderung)

Ob zum sportlichen Training oder als Freizeitsport mit Familie und Freunden – beim Wintersport kann man die Natur auch mit Handicap im Schnee hautnah erleben.

Die Berge sowie die Geschwindigkeit sind faszinierend. Ebenso ist es sehr entspannend auf den Loipen die schneebedeckte Landschaft zu genießen und einfach vom Alltag abzuschalten. Wintersport ist geeignet für Menschen jeden Alters – ob mit oder ohne Handicap – solange die Beweglichkeit von Armen und Oberkörper nicht wesentlich eingeschränkt ist. Aber selbst hier haben wir im alpinen Bereich mit dem BiSki die perfekte Lösung.

SO GEHT'S LOS!

Skifahren probiert man am besten bei einem DRS-Skikurs aus. Es werden Kurse für alle Leistungsniveaus angeboten, die von erfahrenen Skilehrer*innen geleitet werden. Infos dazu gibt es auf www.rollstuhlsport.de/termine und auf www.monoskikurs.de.

SPORTGERÄTE

Monoski: Auf einem Carvingski ist ein gefederter Rahmen mit einer Sitzschale befestigt. Die Richtungsänderungen, werden mit den Krückenstecken (»Flic-Flac« genannt) eingeleitet.

Biski: eine stabilere Variante ermöglicht Personen mit Einschränkungen der Rumpfmuskulatur, der Handfunktion

»Auf die Piste, fertig, los!«



und Personen mit Mehrfachbehinderung den Skisport. Hier wird, ob mit oder ohne Skistöcke, eine Begleitperson benötigt.

Langlaufschlitten: Der Schlitten besteht aus zwei Ski und einer Sitzschale in der der Sportler festgeschnallt ist. Mit Hilfe von zwei kurzen Langlaufskistöcken bewegt man sich auf den Loipen vorwärts.

SKIFAHREN ALS WETTKAMPFSPORT

Rollstuhlsportler können in folgenden Wettkampf-Disziplinen starten:

Para Ski alpin: Abfahrt, Slalom, Riesenslalom, Super-G, Super Combined

Para Ski nordsich: Langlauf und Biathlon, verschiedene Distanzen sowie Team- und Staffelwettbewerbe.

Regeln

Je nach Disziplin gibt es ein spezielles Regelwerk. Bei allen Ski- und Skischlit-

Klasse LW 12 Monoskiläufer LW 12/1 (Inkomplett-Querschnittgelähmte) und Monoskiläufer LW 12/2 (Doppel-Oberschenkelamputierte)



Erfolge

Zu den bekanntesten deutschen Wintersportler*innen im Monoski bzw. Langlaufschlitten zählen Anna Schaffelhuber, Anna-Lena Forster, Georg Kreiter und Thomas Nolte sowie Andrea Eskau und Martin Fleig.

Wintersport im DRS

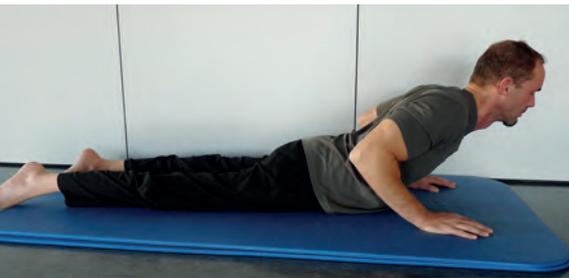
wintersport@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/wintersport

www.monoskikurs.de

Yoga – kann jeder!

Jeder Mensch kann ein Bewusstsein für seinen Körper und Geist entwickeln. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Einfach ausprobieren!

Ob als Ausgleich für den Alltagsstress, Gesunderhaltung des Körpers oder um Geist und Seele in Einklang zu bringen – beim Kundalini Yoga sind akrobatische Verrenkungen nicht nötig. Rollstuhlfahrer können diese Form von Yoga alleine oder zusammen mit Fußgängern und Partnern praktizieren.



Gute Gründe für Yoga

- Stressbewältigung
- verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- verbesserte Flexibilität
- körperliche und seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- bessere Körperhaltung
- verbesserte Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems



FÜR WEN IST YOGA GEEIGNET?

Kundalini Yoga bietet sich für alle Arten von Behinderungen an, sowohl für geistige als auch für körperliche. Die Kurse sind für alle Lähmungshöhen möglich, auch für Tetraplegiker, sofern sie selbstständig atmen können. Assistenten können als Begleitperson an Kursen teilnehmen und davon profitieren.

EIGENE GRENZEN AUSLOTEN

Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist.

Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist.

YOGA DES BEWUSSTSEINS

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel dem Hatha Yoga. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als ›Yoga des Bewusstseins‹ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini Yoga ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Behinderungen geeignet.

Yoga im DRS

yoga@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/yoga

www.kundaliniyoga-ak.de

Ehrenpräsidenten

Willi Lemke, Prof. Dr. Joachim Breuer

Vorstand

Vorsitzender

→ *Ulf Mehrens*

c/o BG Klinikum Hamburg
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg
Fon 040/7306-1382, Fax 040/7306-1390
Mobil 0170/7957495
u.mehrens@bgk-hamburg.de

2. stellv. Vorsitzender

→ *Uwe Bartmann*

Georg-Schumann-Weg 11, 07747 Jena
Fon 03641/473744
Uwe.Bartmann@rollstuhlspport.de

Beisitzerin

→ *Ann-Katrin GesellInsetter*

Thingstr. 9, 45527 Hattingen
Fon 02324/62520
Ann-Katrin.gesellInsetter@t-online.de

kooptiertes Mitglied

→ *Gregor Doepke*

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Glinkastr. 40, 10117 Berlin

DRS-Kontaktstellen

BUNDESZENTRALE HAMBURG

c/o BG Klinikum Hamburg,
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg
→ *Ulf Mehrens* (Leitung & Steuerung)
Fon 040/7306-1382
u.mehrens@bgk-hamburg.de

DRS-Referat

›Vereinservice & Beratung‹

→ *Denis Schneider* (Referatsleitung)
Fon 040/7306-1649
Denis.Schneider@rollstuhlspport.de

DRS-Referat

›Kommunikation‹

→ *Malte Wittmershaus*
(Pressereferent, Kommunikation)
Fon 040/7306-1648
Mobil 01511/1135092
Malte.Wittmershaus@rollstuhlspport.de

→ *Alexander Groth*

(Projektkoordinator, Kommunikation)
Fon 040/7306-1650
Alexander.Groth@rollstuhlspport.de

DRS-Referat

›Sport, Mobilität, Inklusion‹

→ *Andreas Escher* (Referatsleitung)
Fon 040/7306-1369
Mobil 01511/8454270
Andreas.Escher@rollstuhlspport.de

→ *Tatjana Sieck*

(Mitarbeiterin Mobilität + Inklusion)
Fon 040/7306-1991, Mobil 0176/41284824
(nur Vormittags)
Tatjana.Sieck@rollstuhlspport.de

→ *Stephan Schukat*

(Event-/Inklusionsmanager)
Fon 040/7306-1647
Stephan.Schukat@rollstuhlspport.de

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DUISBURG

Deutscher Rollstuhlspportverband e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Fax 0203/7174-181
info@rollstuhlspport.de, www.drs.org
www.facebook.com/rollstuhlspport
www.instagram.com/drs_rollstuhlspport/

DRS-Referat

›Vereinservice & Beratung‹

→ *Daniel Jakel* (Vereinservice + Verwaltung)
Fon 0203/7174-182
Daniel.Jakel@rollstuhlspport.de

Kinder- und Jugendsport

DRS-Rollikids

→ *Ute Herzog*
Altenbödingen Str 40, 53773 Hennef
Fon 02242/7266, Fax 02242/901488
ute.herzog@rollikids.de, www.rollikids.de

Lehre

→ *Nora Sties* (Lehrwartin)

Mobil 0170/9022483
lehre@rollstuhlspport.de
www.rollstuhlspport.de/lehre

Verbandsärzteteam

→ *Dr. med. Klaus Röhl*

BG Kliniken Bergmannstrost
Direktor Zentrum für Rückenmarkverletzte
und Klinik für Orthopädie
Fon 0345/1326311, Fax 0345/1326313
verbandesarzt@rollstuhlspport.de

→ *Sabine Drisch*

BG Unfallklinik Murnau, LOÄ BG Reha
Sabine.Drisch@bgu-murnau.de
verbandesarzt@rollstuhlspport.de

Rechtsberatungsteam

Allgemeine und behindertenspezifische Beratung

Rechtsanwalt *Jörg Albers*
Fachanwalt für Sozialrecht
Gubener Str. 50, 10243 Berlin
Fon 030/7973028, Fax 030/88912894
mail@joerg-albers.de
www.joerg-albers.de

Rechtsanwalt und Fachanwalt für
Sozialrecht *Christian Au* LL.M.

Hauptsitz: Bahnhofstraße 28,
21614 Buxtehude
Fon 04161/866511-0
Fax 04161/866511-2

Zweigstelle: Buxtehuder Str. 68 A,
21635 Jork

Fon 04162/9129282
Fax 04162/9129206
info@rechtsanwalt-au.de
www.rechtsanwalt-au.de

Rechtsanwalt *Jochen Link*
Fachanwalt für Arbeitsrecht, Mediator

Hauptstelle: Niedere Straße 63
78050 Villingen-Schwenningen
Fon 07721/33166, Fax 07721/33197

Zweigstelle: Ekkehard-Str. 20, 78224 Singen
Fon 07731/82280-30

Fax 07731/82280-333
info@anwaltskanzlei-vs.de
www.anwaltskanzlei-vs.de

Rechtsanwalt *Thomas Reiche* LL.M.oec
Fachanwalt für Versicherungsrecht

Fachanwalt für Strafrecht
Kanzlei Düren: Oberstr. 113, 52349 Düren
Fon 02421/500654, Fax 02421/500959
tr@reiche-ra.de, www.reiche-ra.de

Zweigstelle Köln:

Aachener Str. 1212, 50859 Köln
Fon 0221/28275477
Fax 0221/29780949

DRS-Kontoverbindung

DRS-Konto

Volksbank Köln Bonn eG
IBAN DE73 3806 0186 5333 3330 17
BIC GENODED1BRS

DRS Spendenkonto

Volksbank Köln Bonn eG
IBAN DE29 3806 0186 5333 3330 33
BIC GENODED1BRS

Mehr Infos unter www.rollstuhlspport.de
Stand: 20.10.2021



Stiftung Deutscher Rollstuhlspport

Wilfried Klein
Fon 0281/52595
stiftungdr@gmx.de
www.stiftung-deutscher-rollstuhlspport.de





Wir wollen, dass Sie Recht bekommen

RECHTSBERATUNG FÜR DRS MITGLIEDER

In der Zusammenarbeit mit vier kompetenten Rechtsanwälten aus verschiedenen Regionen Deutschlands, bieten wir unseren Mitgliedern eine kostenlose Erstberatung rund um Rehabilitation und Reha-Sport an – nach vorheriger Absprache mit den Fachanwälten unseres Rechtsberatungsteams (Adressen s. Seite 93). Die Belange von Menschen mit Behinderung sind für unsere Vereine in diesem Zusammenhang von besonderem Interesse.

Durch die ehrenamtliche Mitarbeit der Rechtsanwälte können wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich zu Ihren Problemstellungen zu informieren und be-

raten zu lassen. Die Rechtsanwälte geben Ihnen Hilfestellungen für potenzielle Möglichkeiten und Vorgehensweisen. Zudem können diese Sie über Finanzierungs- und Beratungshilfen aufklären.

Seminare

Unser DRS-Rechtsberatungsteam referiert zudem zu unterschiedlichen sozialrechtlichen Themen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.rollstuhlsport.de.

**Die Erstberatung ist für
DRS-Mitglieder bei unseren
Partnern kostenlos!**

Rechtsberatung im DRS

Kontaktadressen auf Seite 93

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Fax 0203/71 74 - 181
info@rollstuhlsport.de

Sich
bewegen –
bewegt
etwas!



www.rollstuhlsport.de