

Rollstuhlsport für Kinder und Jugendliche

„Hey, das kann ich ja!“ – Förderung von Mobilität und Bewegungsfreude für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl

Spiel, Sport und individuelle Bewegungsangebote aktivieren Kinder und Jugendliche, die zur Fortbewegung einen Rollstuhl nutzen. Solche Angebote wirken sich auch äußerst positiv auf ihre Entwicklung hin zu einem aktiven und selbstbestimmten Leben aus.



„Hey, das kann ich ja!“ ruft Tim und fährt stolz auf den Hinterrädern seines Rollstuhls balancierend die Mattenstufe herunter. Er übt immer wieder, damit er ganz sicher wird und sich dann auch traut, auf die gleiche Weise eine hohe Bordsteinkante herunter zu fahren. Lisa traut sich die andere Matte rückwärts runter zu fahren, sie lehnt sich dabei weit nach vorne. Die Hand der Übungsleiterin, die sie auf dem Rücken spürt, vermittelt ihr die Sicherheit, die sie braucht. Gleich wird sie mit ihrer Hilfe weiter kippeln üben. Das Balancieren auf den Hinterrädern erfordert Mut und braucht Übung, bis es so sicher gelingt wie bei Tim.

Mobil und aktiv durch Rollstuhltraining

Tim hat das Kippeln auch erst erlernt, nachdem er einen neuen Rollstuhl erhalten hat, der deutlich weniger wiegt als sein alter und kippeliger eingestellt ist. Er hat dann auch gleich einen Rollstuhltrainingskurs besucht und Vieles gelernt, was ihn mobiler und aktiver werden ließ. Und durch die erlebten Erfolge, die neu gewonnen Freiräume und selbstständigen Handlungsmöglichkeiten auch

viel selbstbewusster und selbstbestimmter. Seine Eltern konnten auf dem Kurs das Rollstuhlfahren selbst ausprobieren und können nun viel besser einschätzen, wann Tim Hilfe benötigt und was er alleine bewältigen kann. Und sie trauen ihm viel mehr zu.

Welch große Auswirkungen das Mobilitätstraining und der Rollstuhlsport auf die Kinder und Jugendlichen hat, die zur Fortbewegung einen Rollstuhl nutzen, wird deutlich und erklärbar, wenn man die unterschiedlichen Voraussetzungen zur Bewegungsentwicklung der Kinder mit Bewegungseinschränkungen zu Kindern ohne Bewegungseinschränkungen betrachtet. Im Folgenden werden einige Unterschiede erläutert.

Eine frühe Rollstuhlversorgung ist wichtig

Während die einen schon früh ihren Gleichgewichtssinn geschult haben, durch die Fortbewegung selbständig ihre Umgebung erkunden konnten und viele Dinge selbständig erreichen konnten, fehlen Kindern, die nicht laufen können, die sich nicht leicht selbständig fortbewegen können, viele Sinneserfahrungen und selbsttätige Erfahrungen. Eine frühe und gute Rollstuhlversorgung ist für die gesamte Entwicklung des Kindes enorm förderlich. Wenn die Kinder immer auf die Hilfe anderer angewiesen sind, um an Dinge ihres Interesses zu gelangen, wenn sie nicht krabbelnd, robbend oder mit einem kleinen Fahrgerät ihre Umgebung erkunden können, dabei beispielsweise einschätzen lernen, wie flach oder hoch eine Stufe ist, hat das Auswirkungen auf ihre gesamte Entwicklung und kann nur teilweise kompensiert werden. Die motorische Entwicklung gilt mit der sensorischen Entwicklung als Grundlage des Lernens in allen Bereichen.

Während Kinder ohne Beeinträchtigung sich Bewegungen wie Laufen, Hüpfen, Springen, Klettern bei anderen anschauen können, sehen Kinder mit Rollstuhl außerhalb der Rollstuhlsportgruppen in ihrem Alltag nur selten Vorbilder, die mit kräftigem Armschub ihren Rollstuhl selbstständig antreiben.

Den Rollstuhl als etwas Positives sehen

Dazu kommt, dass sich viele Eltern oder Verwandte anfangs schwertun, den Rollstuhl als positives Hilfsmittel anzunehmen oder auch dem Kind nur wenig zugetraut wird, da die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Kindes nicht eingeschätzt werden können. Wie sollen Eltern, Freunde und Verwandte das auch einschätzen können, wenn sie selbst nicht in der Situation sind. Häufig spielen auch sehr verständliche Ängste eine große Rolle bei überfürsorglichem Verhalten, vor allem wenn der Lebensstart der Kinder mit vielen Ängsten und Sorgen begonnen hat. Im oft barrierereichen Alltag bieten sich Kindern mit Beeinträchtigungen bei weitem nicht so viele Möglichkeiten der Spiel- und Bewegungserfahrungen wie ihren Altersgenossen ohne Behinderungen auf dem Spielplatz, in der Ballschule oder unterwegs mit Bobbycar, Dreirad und Roller.

Die DRS rollikids, der Fachbereich des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands, haben es sich zur Aufgabe gemacht, zu einem selbstbestimmten Leben von Kindern und Jugendlichen beizutragen.

Das Motto der rollikids ist demnach:

- > Mobil – durch eine kindgerechte und gut angepasste Rollstuhlversorgung und durch die jeweils altersentsprechende Vermittlung der Fahrtechniken
- > Aktiv – durch die Freude an der Bewegung mit Rollstuhl und am gemeinsamen Sporttreiben, durch die gemeinsamen Erfahrungen in der Peer Group
- > Selbstbestimmt – durch Erfahrungen des Selbsttuns, das Lernen von Vorbildern und durch ein gestärktes Selbstbewusstsein

In den deutschlandweit rund 100 Kinderrollstuhlsportgruppen mit wöchentlich stattfindenden Angeboten können alle Kinder ab ca. 3 Jahren teilnehmen und auch nichtbehinderte Freunde und Geschwister mitbringen, die dann ebenfalls im Rollstuhl mitmachen können. Das miteinander Spielen

und das Mobilitätstraining stehen dabei im Vordergrund. Sportliche Aktivitäten, im weitesten Sinne, in der Gemeinschaft von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung können zu einer realistischeren Einschätzung über alltägliche Herausforderungen sowie Möglichkeiten und zum Abbau von Ängsten und Vorurteilen verhelfen. Unter Rollstuhlsport verstehen wir bei den rollikids eine Ansammlung von Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, die Menschen mit Körperbehinderungen unterschiedlichsten Ausprägungen und Graden individuelles und gemeinsames Lernen und Erleben eröffnet:

Den Rollstuhl als Sportgerät entdecken

Im wöchentlichen Training im Verein können selbst die ganz Kleinen bei passenden kleinen Spielen ohne komplexes Regelwerk in einem sicheren Rahmen flitzen, düsen und sich selbst und andere erleben. Das sportliche Spiel dient dabei als Basis für den Erwerb von vielfältigen basalen Bewegungserfahrungen und dem Erwerb von wichtigen Fertigkeiten.

Bei den mehrtätigen Rollstuhltrainingskursen erlernen die Kinder und Jugendlichen besonders intensiv Fahrtechniken, die sie für den Alltag brauchen und erleben erwachsene Rollstuhlnutzer als Vorbilder für ihr eigenes Leben.

Bei Sportkursen und Spieltagen können die Kinder unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Für einige Sportarten sind spezielle Sportrollstühle oder Sportgeräte erforderlich. Für die Schnellfahrlehrgänge verfügen wir über einen Pool an Rennrollstühlen, für die Skikurse stehen unterschiedliche Skigeräte zur Verfügung, die zunächst ausgetestet und dann auch ausgeliehen werden können. Wheelsocket ist ein ganz besonders attraktives Sportspiel mit einfachem Regelwerk, das mit einem großen Petziball gespielt wird. Die JUROBACUP-Spieltage ermöglichen mit ihrem angepassten Regelwerk nahezu allen die Sportart Basketball auszuprobieren. Bei den Try-Outs, die der Fachbereich Basketball anbietet, können die Kinder und Jugendlichen von den Basketballprofis lernen. Bei der Sportart WCMX, dem Rollstuhlsskaten, können alle ihre Fahrkünste erweitern und die Fahreigenschaften und Grenzen ihres Rollstuhls austesten, ihr Gleichgewicht und ihre Geschicklichkeit, vor allem aber auch ihren Mut erproben und gewinnen enorm an Bewegungssicherheit.

So können die Kinder und Jugendlichen neben den motorischen Grundlagen in ganz unterschiedliche Sportarten reinschnuppern und verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln. Im Kindesalter werden die Grundsteine für ein aktives und „bewegtes“ Leben gelegt. Von daher ist es ein großes Anliegen bei der Nachwuchsförderung den Kindern frühzeitig ein breit gefächertes Angebot zu ermöglichen. Vor allem vom Kind aus gesehen sind Spiel, Sport und Bewegung emotional wirksame Mittel, bei denen es sich des Körpers als Bewegungsinstrument bedient. Die Entwicklungsreize wirken sich nicht nur fördernd auf die körperlichen Funktionen der Heranwachsenden aus, sondern auch auf die seelischen und geistigen Fähigkeiten. Erfolge und Wertschätzung in der Gemeinschaft der Heranwachsenden stärken den Selbstwert und das Selbstbewusstsein der eigenen Person.

Die Zukunft wird zeigen, in welche Sportarten Tim und Lisa reinschnuppern werden. Auf jeden Fall werden sie erlernen, ihren Rollstuhl sicher zu beherrschen und durch ihre positiven sportlichen Erfahrungen werden sie in ihrer Mobilität, Aktivität und in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Ute Herzog
ute.herzog@rollikids.de
Deutscher Rollstuhl-Sportverband
Fachwartin Kinder- und Jugendsport
www.rollikids.de