

Faszination Rollstuhlsport

In gewisser Weise verlief meine Entwicklung als Kind mit Spina bifida typisch. Gewiss, ich besuchte im Alter von vier bis sechs Jahren mit meinem Vater wöchentlich eine Schwimmgruppe, aber seien wir ehrlich: Eine einzige Stunde Bewegung gemessen an einer ganzen Woche körperlicher Inaktivität ist vernachlässigbar wenig und würde bei einem Kind ohne Behinderung mit grosser Wahrscheinlichkeit als verhaltensauffällig eingestuft.

Als ich mit 13 Jahren wieder einmal die Dimensionen meines Rollstuhls sprengte, stand ein Termin zur Massaufnahme für ein neues Gefährt auf dem Programm. Dieses Vorhaben wurde zu einem Schlüsselerlebnis. Ein freundlicher, sportlicher Herr – Franz

Nietlispatch notabene – mass mich auf Herz und Niere aus, schliesslich sollte mein neuer Rollstuhl auch perfekt passen und eine möglichst geringe Verwandtschaft mit Klaras Rollstuhl aus der Heidi-Geschichte aufweisen. Die modernen Rollstühle, die zu einem Teil des Körpers werden, gefielen mir. Mein Bewegungsbedürfnis, bis zu diesem Zeitpunkt geprägt

aus einer Mischung zwischen Verborgenheit und Unterentwicklung, erwachte von der einen auf die andere Sekunde. Franz lud mich zu einem Schnupperbesuch am gleichentags stattfindenden Leichtathletiktraining des Rollstuhlclubs Basel ein. Wie dieses abließ, kann ich mich rückblickend nicht mehr genau erinnern, sicher ist jedoch, dass mein Körper auf eine bisher unbekannte Art

**«Keine Stunde,
die man mit
Sport verbringt,
ist verloren.»**

Winston Churchill, 1874–1965



und Dimension gefordert wurde und mir dieser neue Reiz so sehr zu gefallen schien, dass in der Folge das Training zu einem Fixpunkt in meiner Wochenplanung wurde. Dass der Alltagsrollstuhl für die Sportausübung wenig geeignet war, störte zwar zu Beginn nicht sonderlich, wurde dann aber nach einer gewissen Zeit doch zu einem latent präsenten Thema.

Meine Eltern entschlossen sich, mir einen futuristisch wirkenden Rennrollstuhl zu kaufen. Viele harte Trainingsstunden mit dem neuen Gerät folgten, und im April 1986 war es dann endlich soweit, mein erster Wettkampf stand auf dem Programm. Natürlich musste man auf der Rangliste weit nach hinten blättern, um meinen Namen zu finden, schliesslich hatte ich gegen die Pioniere des Rollstuhlsports anzutreten und dementsprechend mehr als schlechte Karten für eine gute Platzierung. Die Zeit der Jugendkategorien war noch nicht reif, ich wäre als einziger Vertreter am Start gewesen. Die Aussicht, auch einmal so erfolgreich zu werden wie meine Wettkampfgegner weckte mein Motivation, die Trainings umfangbetonter und zielorientierter

zu gestalten. Auf nationaler und teilweise auch internationaler Ebene habe ich in den letzten zwanzig Jahren an unzähligen Wettkämpfen teilgenommen. Mehrheitlich konzentrierte ich mich auf die Kurzstrecken 100, 200 und 400 m auf der Leichtathletik-Rundbahn, aber einige Marathons auf der Strasse waren ebenso mit dabei, wenn auch häufig mit etwas weniger grosser Bedeutung.

Neben der Leichtathletik, welche vor allem meinen Drang nach Bewegung, eigenem Vorwärtkommen und Geschwindigkeit stillt, war es mir von Anfang an wichtig, viele Sportarten mit unterschiedlichen Anforderungen an die Fähigkeiten und Fertigkeiten auszuprobieren. Dabei fällt auf, dass es sich mit wenigen Ausnahmen um Outdoor-Aktivitäten handelt. Sich an der freien Luft sportlich zu betätigen, schafft einen ausgezeichneten Ausgleich zur täglichen Dominanz der Wohn-, Schul- und Büroumgebung. Während im Winter vor allem die Skipiste und die Langlaufloipe lockt, reizt mich in der wärmeren Zeit eher das kühle Nass. Sei es auf den Wasserskis, im Kajak oder (z.T. erzwungenerweise) auch



schwimmend. Exotischere Vertreter wie Fallschirmspringen, Kartfahren oder Klettern durften natürlich nie fehlen.

Rückblickend auf zwanzig Jahre sportliche Aktivität bin ich vollständig davon überzeugt, dass ich ohne den Sport nicht annähernd die gleichen, äusserst wertvollen Entwicklungsprozesse durchlebt hätte und damit auch nicht zur gleichen Person herangewachsen wäre. Er half mir, meinen Körper und meine Möglichkeiten besser kennenzulernen sowie meine Potenziale auszuloten. Das sich mit der Zeit positiv entwickelnde Körpergefühl geht wesentlich mit einem gesteigerten allgemeinen Wohlfühlgefühl überein und bildet eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Zufriedenheit. Zusätzlich hat der Umgang mit Trainingspartnern und Wettkampfgegnern meine Sozialkompetenz markant gesteigert. Zusammenfassend trug der Sport entscheidend zu einer gesteigerten Selbstständigkeit bei, und diese wiederum half mir, mich in der Welt der Nichtbehinderten besser zu integrieren.

Aufgrund der eigenen positiven Erfahrungen mit dem Sport auf der psychischen und physischen Ebene ist es mir unverständlich, dass dem Sport, insbesondere in den Spezialschulen für behinderte Kinder, keinen höheren Stellenwert beigemessen wird. Mit nur einem sehr kleinen Teil des Aufwands, der für die individuelle Förderung in den Schulen aufgewendet wird, könnte ein mindestens ebenso grosser Erfolg, jedoch auf der Basis eines breiteren Fundaments erzielt werden. Als angehender Sportwissenschaftler ist mir die konsequente Anwendung des Bundesgesetzes über den obligatorischen Turn- und Sportunterricht an allen Schulen sowie ein qualitativ hochstehendes und breites Sportangebot im Freizeitbereich ein sehr zentrales Anliegen.

Martin Wenger

Sport-Training im Königsclub

Mein Name ist Julian Müller, bin 15 Jahre alt und gehe in die 1. Sek. Nebst dem Rennrollstuhl-Training in Frauenfeld gehe ich jeden Donnerstag ins Rollstuhltraining nach Steinebrunn. Dort trainiert nämlich der Rollstuhlclub Thurgau, die Kinder von 17–18 Uhr, von 18.30–20 Uhr die Erwachsenen (www.rollstuhlclubthurgau.ch).

Im Kindertraining spielen wir meistens Hockey. Dazu kommen noch Sitzball, schwarzer Mann (eher beliebt bei den Kleineren), Minibasketball und manchmal Brennball. Aber Hockey ist mit Abstand am beliebtesten. Am liebsten spiele ich mit Fabio, denn er ist auch gut. Doch eben darum sagt Philipp immer, dass wir zwei die Mannschaften bilden müssen, was natürlich heisst, dass wir gegeneinander spielen müssen.

Das Problem ist jedoch, dass wir im Moment sehr wenige Kinder sind. Denn die meisten haben keine Zeit mehr wegen der Schule oder der Ausbildung. So sind wir höchstens noch zu sechst. Wenn es dumm läuft ist man manchmal sogar nur zu zweit mit Philipp, Moni und Manuel, die in der Regel das Training leiten. Es wäre schön, wenn sich noch mehr Kinder finden würden, die im Training mitmachen könnten, da es wirklich sehr Spass macht.

Das Kindertraining ist um 18 Uhr fertig, und nach einer halben Stunde Pause beginnt das Erwachsenentraining, wo ich seit ca. drei Jahren auch immer mittrainiere. Dort ist das Programm etwas reichhaltiger. Wie im Kindertraining gibt es natürlich wieder Sitzball und Hockey, wobei man etwas länger Hockey spielen könnte. Dann spielen wir



Hockeymannschaft des Rollstuhlclubs Thurgau, als jüngstes Mitglied Julian Müller.

diverse erfundene Spiele und auch Brennball, Handball und Fussball.

Moment! Fussball? Das darf man natürlich nicht zu wörtlich nehmen, denn ein Rollstuhlfahrer und Fussball spielen, das ist doch zu krass. Es ist ein Spiel mit einem Medizinball. Diesen Ball darf man mit der Hand oder mit dem Rollstuhl «kicken». Je zwei Stäbe werden als Tore hingestellt. Die Taktik aber haben wir mehr oder weniger aus dem Fussball übernommen.

Im Erwachsenenentraining bin ich dann nicht mehr bei den Besten (ich bin auch mit Abstand der Jüngste), aber es macht trotzdem Spass, und ein oder zwei Tore liegen immer noch drin. Das Erwachsenenentraining geht um 20 Uhr zu Ende und damit auch ein toller Tag.

Julian Müller

Geschenk

Fam. Weber aus Zürich hat uns einen Monoskibob geschenkt! Herzlichen Dank für das grosszügige Geschenk.



Die Sitzbreite beträgt 36 cm, der Bob ist eher für eine grössere Personen gedacht. Wer Interesse hat, diesen Bob gratis auszuleihen, kann sich an die Geschäftsstelle wenden. Es ist auch eine Abgabe für eine Saison möglich. Kleineren Kinder steht der 31 cm breite Kinder-Skibob zur Verfügung, welchen wir von der Helvetia Versicherung erhalten haben.

Infos: Tel. 041 910 00 15 oder geschaeftsstelle@spinahydro.ch

«Eigentlich bin ich wie jeder andere Mensch auch ...»

Interview mit dem Rollstuhlsportler Marcel Hug

Herzliche Gratulation zu deinen Erfolgen in diesem Jahr. Du bist 6-facher Schweizer Meister, Schweizer Rekordhalter über 100, 200, 400, 800 und 5000 m, Weltmeister über 800 und 10'000 m. Was hat man da noch für Ziele?

Mein Ziel für 2008 ist eine Medaille an den Paralympic in Peking. Und einen neuen Weltrekord aufzustellen in 800, 1500 oder 5000 m. Dies sind meine bevorzugten Disziplinen, wobei ich alle gerne fahre.

Wie oft trainierst du pro Woche? Wie sieht dein Wochenplan aus?

Ich trainiere durchschnittlich 20 Stunden pro Woche. Pro Tag 1–2 Trainingseinheiten, und dies an 6 Tagen pro Woche. 2–3-mal

pro Woche gehe ich ins Fitnesscenter, um Kraft zu trainieren, die restlichen Einheiten sitze ich im Rennrollstuhl und fahre auf der Bahn oder bei schlechtem, kaltem Wetter auf der Rolle.

Insgesamt bist du im 2007 an 25 Wettkämpfen gestartet. Wie bringst du Sport und Ausbildung unter einen Hut?

Ich absolviere an den Frei's Handelsschulen in Luzern das Sportler-KV. Da ich nur 50% arbeite, dauert die Lehre ein Jahr länger, also 4 Jahre. Die Ausbildung ist unterteilt in 4 Semester Schule und 4 Semester Praktikum mit ½ Tag Schule pro Woche. Momentan bin ich im letzten Praktikum bei der Firma Hug in Malters, welches 2 Semester dauert.

Dank dieser Ausbildung ist es mir möglich an all den Wettkämpfen, Trainings und Trainingslager teilzunehmen.

Wie geht es weiter nach der Ausbildung?

Das weiss ich noch nicht genau. Klar ist aber, dass max. eine 50%-Stelle möglich ist, damit ich weiter auf diesem Level trainieren kann. Es ist nicht mein Ziel, ewig weiter im Büro zu arbeiten. Evtl. mache ich noch eine Weiterbildung, Konkretes weiss ich aber noch nicht. Vielleicht schaffe ich es auch, nur vom Sport zu leben. Das wäre natürlich ganz toll.

Was war bisher dein grösster Erfolg, dein schönstes Erlebnis?

Sicher die zwei Bronzemedailen an den Paralympic 04 in Athen. Der ganze Anlass war ein unvergessliches, einmaliges Erlebnis. Auch der Weltmeistertitel über 10'000m war für ein toller Erfolg.

Bleibt neben dem Sport noch Zeit für andere Hobbys?

Diese Zeit benötige ich um zu regenerieren. Das mache ich mit Musikhören, Ausruhen und am Computer.

Was bringt der Sport dir persönlich?

Der Sport förderte meine Selbstständigkeit, Disziplin und Durchsetzungsvermögen. Auch das Selbstbewusstsein wird mit jedem Erfolg gesteigert. Dann hab ich auch dank dem Sport die Möglichkeit, in andere



Marcel Hug

Wohnort:

Pfyn/Luzern

Geburtsdatum:

16. Januar 86

Beruf: KV in

Ausbildung

E-Mail: marcel_hug@gmx.ch

Homepage: www.marcelhug.com

Behinderung: Spina bifida

Klassifikation: T54

Club: RC Zentralschweiz/RC Thurgau

Trainer: Paul Odermatt (dipl. Trainer Swiss Olympic)



Länder zu reisen und fremde Kulturen kennenzulernen.

Welche Länder hast du in deiner sportlichen Karriere bereist?

Ich habe schon viele Länder bereist. Auf den Kontinenten Amerika, Asien und natürlich Europa bestreite ich jährlich einige Wettkämpfe. Auch in Australien habe ich schon Rennen absolviert.

Du bist seit klein auf den Rollstuhl angewiesen. War die Akzeptanz immer gut, oder gab es da auch Probleme?

Die Akzeptanz war immer gut. Es gab bestimmt Einzelfälle in der Schule, die nicht so positiv waren. Dies kommt aber auch bei nichtbehinderten Kindern vor. Mir ist es wichtig, nicht bemitleidet und besonders behandelt zu werden. Eigentlich bin ich wie jeder andere Mensch auch und möchte auch so behandelt werden. So wie ich auf die Menschen zugehe, kommt es auch zurück.

Herzlichen Dank für die Auskünfte. Auf deiner beruflichen, sportlichen und privaten Laufbahn weiterhin viel Erfolg und Spass.

Brigit Willimann

Rollstuhlsport für Kinder und Jugendliche in der Schweiz

Swiss Olympic sagt, dass *ein Kind Bewegung, Spiel und Sport für seine Persönlichkeitsentwicklung und altersgemässe Bewegungs- und Sportangebote, die sich an seinen Bedürfnissen orientieren, braucht* («12 Bausteine zum Erfolg, Grundlagen der Schweizer Nachwuchsförderung», Baustein 1 «Bewegungsfreundliches Umfeld») und in der UN-Kinderrechtskonvention vom 20. Nov. 1989, Art. 31, ist *das Recht des Kindes auf Spiel und altersgemässe aktive Erholung und Freizeitbeschäftigung* verankert.

Diese beiden Aussagen sind die Basis für unser sportliches Engagement für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl. Denn Kinder und Jugendliche im Rollstuhl haben auch das Recht auf Spiel und aktive Erholung und altersgerechte Bewegungs- und Sportangebote, die sich an ihren Bedürfnissen orientieren. Nun ist es aber oft für unsere jungen Rollstuhlfahrer nicht ganz einfach – oder meist gar unmöglich — ein Sportangebot bei sich zu Hause z.B. in Sportvereinen zu nutzen, denn diese können meist den besondern Bedürfnissen nicht gerecht werden.



Paul Odermatt, Sozialpädagoge und dipl. Trainer Spitzensport Swiss Olympic, Persönlicher Trainer von mehreren Rollstuhlsportlern Leichtathletik und Handbike Junioren bis Topelite, unter anderem Welt- und Europameister Marcel Hug)

Dieser Umstand ist für uns Auftrag, für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl angepasste Sportangebote anzubieten. Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhlsport Schweiz bietet allen körperbehinderten Kindern und Jugendlichen im Rollstuhl die Möglichkeit, verschiedene Sportmöglichkeiten kennen zu lernen und auszuprobieren, sie fördert die jungen Rollstuhlfahrer in ihrer sportlichen Entwicklung und unterstützt und begleitet Talente auf ihrem sportlichen Werdegang.

Als erstes sei hier festgehalten, dass es in keiner Art und Weise darum geht, Kinder zu Spitzensportlern «heranzuzüchten». Vielmehr geht es darum, jedem Kind entsprechend seinen Möglichkeiten und Interessen eine sportliche Entwicklung zu ermöglichen. Das Kind im Vorschulalter muss sein Bedürfnis nach Bewegung ausleben und das Mass der körperlichen Herausforderung selber bestimmen können. Das alltägliche Spiel im familiären Umfeld ist das erste «sportliche Training»; hier werden vor allem die für eine spätere Entwicklung entscheidenden koordinativen Fähigkeiten auf spielerische Art und Weise entwickelt. Das Kind «trainiert» in dieser Altersstufe bereits im alltäglichen Spiel Ausdauer, Kraft, Orientierung usw. Es ist Aufgabe des Erziehers, dem Kinde ein motivierendes und bewegungsfreundliches Umfeld zu bieten. Häufiges Spielen in der Gruppe fördert die Persönlichkeitsentwicklung und das Sozialverhalten und bietet zusätzliche Motivation.

Mit dem Eintritt in die Schule vermindert sich der Umfang des «freien Spielens», und

mit dem Schulsport erlebt das Kind eine neue sportliche und soziale Herausforderung. Hier darf es nicht in erster Linie um Leistung gehen, sondern um Sporterziehung. Das Kind im Rollstuhl ist soweit als möglich im Unterricht zu integrieren. Mit etwas Fantasie und Initiative des Sportlehrers ist sehr vieles möglich. Der Bereich Nachwuchs der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhlsport Schweiz bietet Unterstützung in Form von Beratung und «Musterlektionen» an. Wichtig ist, dass die «familiäre Spielsituation» weiterhin intakt ist und auch mit dem Kinde «mitwächst», d.h. altersgemässe Möglichkeiten und Anforderungen bietet.

Da es aber mit zunehmendem Alter und somit differenzierterem Sportunterricht immer schwieriger wird, ein Kind im Rollstuhl voll in den Unterricht einer Regelklasse zu integrieren, ist es jetzt wichtig, dass der Anschluss an eine Kinder-Rollstuhlsportgruppe angestrebt wird. Die speziell ausgebildeten Leiter der Kinder-Rollstuhlsportgruppen der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung können die Kinder individuell ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entsprechend fördern. In dieser Gruppe und in speziellen Kinderangeboten, wie Kids-Camp, Sportlagern und Kursen erhalten die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Rollstuhlsportarten näher kennen zu lernen und auszuprobieren.

Hat ein Kind seine Vorliebe für eine bestimmte Sportart, beispielsweise die Leichtathletik entdeckt, stellt ihm die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung leihweise ein entsprechendes Sportgerät zur Verfügung. Wir unterstützen und beraten das Kind, den Jugendlichen, seinen Trainer und das familiäre Umfeld. Jetzt soll behutsamen und immer auf die Bedürfnisse des Kindes Rücksicht nehmend mit sportartspezifischem

Training begonnen werden. In spielerischer Art und Weise wird es z.B. mit dem Rennrollstuhl oder Handbike und der Fahrtechnik vertraut gemacht. Schwerpunkt in jedem Training ist die Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten und vor allem die Freude an der Bewegung. Das Training muss abwechslungsreich und vielfältig, die Belastungszeiten kurz, die Pausen häufig und lohnend sein. Und Spass gehört dazu! Jedes Training beinhaltet auch Polysport und Spiel. Grundsatz ist: Das Kind entscheidet immer, wie viel es trainieren mag! Kleine Wettbewerbe im Training und die Teilnahme an speziellen Kinder- und Jugendwettkämpfen spornen an und motivieren. So lernt das Kind, auf ein konkretes Ziel hinzuwirken und erlebt, dass mit Fleiss und Wille etwas erreicht werden kann. Das Kind soll lernen, seine erbrachten Leistungen in erster Linie mit seinen eigenen früher erbrachten Leistungen zu vergleichen und nicht nur im Vergleich mit den andern zu sehen. Aber auch der direkte Wettkampfvergleich ist wichtig. So lernt das Kind sich realistisch einzuschätzen, den Erfolg zu erleben und in der Niederlage Frustrationstoleranz zu üben.

In jedem Training und in jedem Wettkampf gilt: Respekt vor dem andern! Es gibt keinen Gegner, nur Sportkollegen! Jeder gibt sein Bestes und kämpft nur gegen die Trägheit der Materie, die Uhr und das eigene Unvermögen! Ein Wettkampf ist eine Herausforderung und wer diese am besten meistert, ist Sieger.

Im Laufe der Jahre wird der Trainingsumfang immer mehr gesteigert, die Inhalte werden sportartspezifischer und es werden auch höhere Intensitäten eingebaut. Krafttraining, intensivere Formen wie beispielsweise Intervalltraining und Steigerungsläufe, taktisches Verhalten und Verfeinern der Tech-



Trainer Paul Odermatt betreut seine Rollstuhlsportler.

nik kommen in den Trainingsplan. Mentales Training wird ein integraler Bestandteil des Trainingsprozesses und soll vorzugsweise im täglichen Training eingebaut werden. Es soll aber immer der Grundsatz «Qualität vor Quantität» im Vordergrund stehen; d.h. es genügt nicht, einfach den Umfang zu steigern, sondern vielmehr ist die Qualität jedes einzelnen Trainings entscheidend. Wichtiger als eine möglichst hohe Stundenzahl pro Woche ist die Regelmässigkeit der Belastungen. Besser sind mehrere kürzere Einheiten als ein oder zwei überlange «Monstertrainings» pro Woche.

Entscheidet sich ein Kind, ein Jugendlicher dafür, vermehrt auf die Karte Sport zu setzen und bringt es/er die dazu erforderlichen Voraussetzungen (personinterne Leistungsvoraussetzungen, persönliches Umfeld usw.) mit, ist es angebracht, dem Sportler und seinen Eltern klare und realistische Perspektiven aufzuzeigen. Das beinhaltet auch konkrete Aussagen zum erforderlichen Trainingsumfang und zur Trainingshäufigkeit (Jahrestrainings- und Wettkampfplan, mehrere Trainingslager pro Jahr), Anforderung an Disziplin und Zeitmanagement.

Neben der Trainings- ist auch der Karriereplanung grosse Beachtung zu schenken.

Gemeinsam müssen Lösungen der Schul-situation (Sportklasse, Sportschule) oder ein sportfreundlicher Ausbildungsplatz gesucht werden. Damit eine so hohe physische und psychische Belastung durch Sport und Schule und Ausbildung langfristig ohne negative Folgeerscheinungen zu ertragen ist und die gesetzten Ziele erreicht werden können, müssen auch beim jungen Sportler genügend Regenerationszeit und regenerative Massnahmen bewusst im Tagesablauf eingeplant werden. Dies alles unterstreicht die absolute Notwendigkeit einer Kooperation aller Beteiligten; Athlet, Eltern, Schule, Ausbildungsverantwortliche und persönlicher Trainer. Der Trainer ist sowohl für die Trainingssteuerung und die sportliche Leistungsentwicklung des Athleten, als auch für die Koordination aller für den Sport relevanten Bereiche – zusätzlich zu den oben bereits erwähnten kommen Sportmedizin (Leistungsdiagnostik, medizinische Betreuung und Beratung), Physiotherapie, Massage, Ernährungsberatung, Sportpsychologie, Sportgerätehersteller usw. dazu – und die Sicherstellung einer optimalen Kommunikation unter allen in diesem System Involvierten verantwortlich.

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhl-sport Schweiz hat für hoch talentierte junge leistungssportorientierte Rollstuhlsportler zwei Förderprojekte geschaffen. Das Projekt «Future Rolli» für junge Athleten mit nationalem Topniveau und als mögliche Fortsetzung das Projekt «Para Talents» für jene, denen bereits der Schritt auf das internationale Parkett erfolgreich gelungen ist, bieten dem Athleten und seinem Trainer gezielte finanzielle und ideelle Unterstützung, Beratung und Coaching.

Paul Odermatt, Nationaltrainer Nachwuchs, Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil, Telefon 041 939 51 49, Mobile 079 658 06 16, paul.odermatt@spv.ch

Angebote für Kids und Jugendliche

Rollstuhlsport Schweiz

Kids Camp von 6–12 Jahren

Wochenende 26./27. April 2008 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum

«fun for wheelies» von 12–18 Jahren

5.–7. September irgendwo in der Schweiz

Sport-Camp von 6–16 Jahren

In Zusammenarbeit mit den Technischen Kommissionen werden jeweils an Samstagen Schnuppertrainings der verschiedenen Sportarten angeboten

Schwimmen für Kids und Jugendliche

von 6–20 Jahren

Schwimmen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, Daten auf Anfrage

Kinder-Monoskibob-Schnuppertage

27.–31. Dezember in Sörenberg, weitere Monoskibob-Schnuppertage auf Anfrage

Trainingslager

Osterlager

Donnerstag, 20., bis Freitag, 28. März 2008 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum

Sommerlager

Sonntag, 3., bis Samstag, 9. August 2008 in Brig

Herbstlager

Sonntag, 5., bis Samstag, 11. Oktober 2008 im Centro Sportivo Tenero

Kindersportgruppen

Kindergruppe RC Basel

Ort: TSM Tagesschule, Münchenstein

Zeit: Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Leiter: Martin Wenger (076 399 44 11)

Kindergruppe RC Bern

Ort: Turnhalle Rossfeld, Bern

Zeit: Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Leiterin: Monika Bürgi (034 402 64 32)

Jugend-Rollitreff RC Zentralschweiz

Ort: Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil

Zeit: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr

Leiter: Paul Odermatt (079 658 06 16)

Kindergruppe RC St. Gallen

Ort: Wilen bei Wil

Zeit: Freitag, 17.15–18.45 Uhr

Leiterinnen: Corinne Almer (071 950 14 48),

Johanna Zubler (071 277 51 05)

Kindergruppe Sargans RC Chur

Ort: Regionale Sportanlagen Sargans

Zeit: Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Leiterin: Claudia Frangi (081 302 55 80)

Kindergruppe RC Thurgau

Ort: Turnhalle Steinebrunn

Zeit: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr

Leiter: Monika Rickenbach (079 653 07 59), Philipp Angst (071 411 70 37)

Kindergruppe ROC SO

Ort: HPS, Olten

Zeit: Samstag, 13.00–14.00 Uhr

Leiterin: Fatis Ulas (076 490 37 06)

Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Rollstuhl selbständig handhaben
- Sport wird im Rollstuhl ausgeführt
- möglichst hohe Selbständigkeit (bei nötiger Unterstützung bitte rückfragen)
- Sportangebot dem Alter entsprechend
- Motivation der Kinder und Jugendlichen
- Neugier und Freude etwas Neues kennen zu lernen
- Freude und Spass an der Bewegung mit anderen Kids und Jugendlichen

Weitere Auskünfte: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Rollstuhlsport Schweiz, Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil, Telefon 041 939 54 11, Fax 041 939 54 39, rss@spv.ch, www.spv.ch