

Schneesport – auch mit körperlicher Behinderung

Grundsätzlich hat der Sport für behinderte Menschen den gleichen Stellenwert wie für Nichtbehinderte. Im Winter bietet sich eine Vielzahl an Möglichkeiten zur aktiven Bewegung. Die Voraussetzungen dazu sind in unserem Land nahezu optimal. Der Schneesport erlaubt eine attraktive Form körperlicher Bewegung, die freudbetonte, spielerische und leistungsorientierte Eigenschaften aufweist und Möglichkeiten einer verantwortungsbewussten Auseinandersetzung mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur bietet. Ob behindert oder nichtbehindert, fast alle können an dieser Erlebniswelt teilnehmen.

Voraussetzungen...

Schneesportarten wie Ski Alpin, Snowboard, Langlauf usw. verlangen ein gewisses Mass an koordinativen Fähigkeiten und stellen auch Anforderungen an die Wahrnehmung. Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind weitere Voraussetzungen und bilden zusammen mit der Freude und der Motivation wichtige Grundlagen zum Erlernen einer funktionellen Technik.

...und wie sie verbessert werden können

Diese leistungsbestimmenden Grundeigenschaften können vielseitig trainiert und aufgebaut werden. Die Train-

ningsgrundlagen sind für nichtbehinderte und für körperlich behinderte Menschen grundsätzlich dieselben. Die Trainingsinstruktion und -ausführung berücksichtigt die Art der körperlichen Behinderung.

Der nichtbehinderte Schneesportler hat einen intakten Bewegungsapparat, ein voll funktionierendes Nervensystem und intakte Sinnesorgane. Beim behinderten Mitmenschen ist eines dieser Systeme (oder auch mehrere gleichzeitig) in der Funktion reduziert oder nicht vorhanden. Körperliche Behinde-



rungen am Bewegungsapparat wie z.B. Amputation von Gliedmassen (Arm, Bein usw.) oder periphere Lähmungen, d.h. Lähmungen im Muskel oder auf Höhe des Rückenmarks, können durch



gezielten Einsatz von Hilfsgeräten teilweise oder nahezu vollständig kompensiert werden (z.B. spezielle Skiprothese für Beinamputierte oder Monoski = Sitzschale mit Federung auf einem Ski für doppelt Oberschenkelamputierte, Querschnittgelähmte und andere massiv gehbehinderte Kinder oder Erwachsene).

Neurologische Behinderungen, d.h. Behinderungen, die im Hirnstamm und/oder Hirn auftreten und eine komplexe, funktionelle Beeinträchtigung der Bewegungskoordination und -steuerung, der Wahrnehmung, des Gleichgewichtes und des Lagesinns

verursachen, können nur teilweise durch Hilfsmittel kompensiert werden (z.B. Krückenskis zur Unterstützung des Gleichgewichtes). Die Bewegungsstrukturen und die Wahrnehmungsfähigkeiten werden vor allem durch aktives Training gefördert und verbessert.

Behinderungen der Sinnesorgane beeinträchtigen nicht primär die Funktion des Bewegungsapparates. Hilfsgeräte im Schneesport haben bei Seh- oder Hörbehinderten eine untergeordnete Stellung oder dienen zur Verbesserung der Kommunikations- und/oder Orientierungsfähigkeit. Auch bei geistig behinderten Menschen funktioniert der Bewegungsapparat oft ohne Einschränkungen.

Der richtige Einsatz von Hilfsgeräten, unterstützt durch angepasstes Training, schafft bei der Mehrzahl behinderter Menschen eine optimierte Ausgangslage der körperlichen Voraussetzungen und führt zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Gerade bei komplexen neurologischen Behinderungen

Zum Autor

Reinhard Linder, 1960, diplomierter. Physiotherapeut und patentierter Ski- und Telemarklehrer, seit 1989 aktive Tätigkeit im Schneesportunterricht für körperbehinderte Sportler (Kinder und Erwachsene) in Zusammenarbeit mit PLUSPORT und der SPV, davon 4 Jahre (1990–94) als Trainer der Behinderten-nationalmannschaft Ski Alpin.

unterstützt eine differenzierte, analysierende Beurteilung der Gesamtsituation, verbunden mit zielgerichtetem und intensivem Training, die Erfolgsaussichten auf eine erhöhte Leistungsfähigkeit (= verbesserte Fahrtechnik). Schneesportarten und natürlich auch andere Sportarten mit koordinativen und konditionellen Ansprüchen bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, auf spielerische Art die bewegungs- und wahrnehmungsbezogenen Fähigkeiten zu steigern. Dies hat, wie die Erfahrung zeigt, durchwegs positive Auswirkungen auf die Aktivitäten im täglichen Leben, die Gesundheit und nicht zuletzt auch auf das soziale Umfeld dank besserer Integration in Familie und Gesellschaft. Sportliche Betätigung trägt zur Verbesserung der Selbstständigkeit und der Lebensqualität bei. Das PLUSPORT-Angebot umfasst u.a. Sommer- und Wintersportkurse für alle körper-, sinnes- und geistig behinderten Kinder und Erwachsenen. Jeden Winter werden gut 40 Wochenkurse für Schneesport (Ski Alpin, Snowboard, Monoski, Langlauf, Ski- und Schneeschuhtouren) in verschiedenen Leistungsstufen (Anfänger bis Fortgeschrittene) organisiert und durchgeführt.

Reinhard Linder

Text: aus «PLUSPORT News 1/01»
Fotos: aus «Familienalbum Hangartner»

Weiterführende Literatur

- Bold Tracks, Teaching Adaptive Skiing, O'Leary, Hal
- Auch wir fahren Ski, Skifahren lernen trotz cerebraler Bewegungsstörung, Anne-Marie Ducommun
- Schneesport Schweiz – die Kernkonzepte, Schweiz. Interverband für Skilauf (SIVS) und seit Oktober 2000 Speziallehrmittel Ski- und Snowboard
- Sportbiologie und optimales Training, J. Weineck, Erlangen

Wintersportkurse

Sicher ein passendes Angebot findet man im 78-seitigen Wintersportprogramm von Plusport (Behindertensport Schweiz). Das Motto lautet dort: «Sport macht Spass und erst noch fit».

Von Ende Dezember 2001 bis Anfang April 2002 werden über 30 verschiedene Wintersportkurse in verschiedenen Orten der Schweiz angeboten: Ski Alpin, Langlauf, Skibob, Big Foots, Carving, Snowboard, und eine Ostertour... alles, was behinderte Schneesportler wünschen können. Es werden unterschiedliche Anforderungen gestellt.

Weitere Infos: Plusport, Behindertensport Schweiz, Chriesbaumstr. 6, 8604 Volketswil, Tel. 01 908 45 00, Fax 01 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, Internet: www.plusport.ch

Schnee- und Eissportkurse bietet ebenfalls die Schweizer Paraplegiker Vereinigung an, unter anderem auch folgende Schnupper- und Einsteigerkurse:

26.-29. Dezember 2001

Monoskibob-Schnuppertage sowie weitere Schnee- und Eissportkurse für Kids und Junioren, Sörenberg

9.-24. Februar 2002

Monoskibob-Schnuppern, Tageskurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Sörenberg

16. und 17. Februar 2002

Skirennen Skischule Sörenberg und Aarg. Skiverband, Einsteigerrennen, Sörenberg-Rischli

Informationen über Skifahren, Kurse und Material: Ursula Joss, Tel. 041 939 54 34, Paul Odermatt, Tel. 041 939 51 49 oder 079 658 06 16.