

MEIN WORK-OUT



Rollstuhlsport

Lehrreich. Wie ich gegen einen Olympiasieger Tischtennis spielte und mehr als nur das Spiel lernte.

„Der Hintern bleibt im Sitz!“, weist mich Andreas Vevera zurecht. Der ehemalige Stürmer beim Wiener Sportclub ist seit einem Unfall vor 25 Jahren vom Bauch abwärts querschnittgelähmt, Hals und Arme kann er nur eingeschränkt bewegen. Trotzdem stapeln sich bei ihm die Medaillen – 2008 holte er sogar bei den Paralympics Gold im Tischtennis in der Handicap-Klasse 1.

Einen Tischtennisschläger hatte ich zuletzt in der Schulsportwoche vor vielen, vielen Jahren in der Hand. Vevera sagt mir an, wie ich meinen Rollstuhl am besten positioniere und wie ich den Schläger halte. Anfangs katapultiert jeder zweite Schlag von mir den Ball ins Nirvana, aber mit ein paar Tipps vom Olympiasieger weiß ich, was ich machen muss. Als ich mich vorlehne, um einen seiner gemeinen Bälle zu erwischen, kommt auch schon die Rüge: „Im Sitz bleiben!“

Der Verein High Rollers vernetzt Rollstuhlfahrer und Nicht-Rollstuhlfahrer – im beruflichen und im sportlichen Bereich. Ganz nach dem Motto: „Wir verbessern, statt zu jammern.“ An dem Workshop-Tag sind Rollstuhlfahrer dazu eingeladen, ihren Körper trotz Behinderung zu bewegen (denn jede Art von Bewegung ist besser als gar keine) und Fußgänger werden dazu aufgefordert, die Welt im Sitzen kennenzulernen. Neben Tischtennis gibt es einen Selbstverteidigungs-Workshop, Aerobic und Feldenkrais-Übungen. Nach Möglichkeit soll die Veranstaltung bald wiederholt und ausgebaut werden.

Ich war froh, wieder aus dem Rollstuhl aufstehen zu können – aber eines haben mich Vevera und die anderen gelehrt: Sportler ist man im Kopf, nicht im Körper.



INTERNET

www.kurier.at/meinworkout

Mehr Bilder und bisherige Tests gibt es online.



GILBERT NOVY (2)

Geeignet für Neugierige und Rollstuhlfahrer, deren Bewegungsdrang dem Rollstuhl trotz.

Fun Factor Ein Leben mit Behinderung schließt Sport und Action nicht aus!

Effekt Die Mobilität wird erweitert, Berührungsängste werden abgebaut.

Infos zu aktuellen Aktivitäten der High Rollers gibt es online unter www.highrollers.at

laila.daneshmandi@kurier.at

Facebook: facebook.com/laila.daneshmandi

