

Quelle: Kurier.at

Adresse: <http://kurier.at/meinung/kolumnen/mein-workout/rollstuhlsport/7.074.068>

Datum: 29.03.2013, 17:51

Mein Workout

Rollstuhlsport

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

Autor: Mag. Laila Daneshmandi



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 ausgeweitet 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.

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



Beim Workshop der [Highrollers](http://www.highrollers.at) spielte ich gegen den ehemaligen Sportclub-Stürmer Andreas Vevera.



Vevera holte 2008 bei den Paralympics Gold im Tischtennis in der Handicap-Klasse 1.



Trotz seiner starken Querschnittlähmung lebt er seinen Sportsgeist in vollen Zügen aus.



Und gab mir gute Tipps im Tischtennispiel.



Während der Veranstaltung gab es auch einen Selbstverteidigungskurs für Rollstuhlfahrer.



Hier teilte Erich Baron, ein Karate-Experte im Rollstuhl, aus und zeigte hilfreiche Tipps für andere.

(Kurier) Erstellt am 31.03.2013, 08:37