

MIT DEM ROLLSTUHL „ON TOUR“

Erstes Mobilitätstraining in Nürnberg



„Unser erstes Mobilitätstraining fand in Nürnbergs Innenstadt bei milden Temperaturen und gutem Wetter statt“, berichtet Romy Pawellek. Sie hat das Training gemeinsam mit ihrer Kollegin Ingrid Wolf durchgeführt. Schwerpunkte des Trainings waren das Bordsteinfahren, das Ankippen und das Rolltreppe fahren.

„Beim Bordsteinfahren nahmen wir uns erst die niedrigen Bordsteine vor, wo es vor allem um das punktgenaue Ankippen und den richtigen Körpereinsatz ging. Dann folgten die hohen Bordsteine, wobei wir zu deren Überwindung auch das Rückwärtsfahren bordsteinabwärts geübt haben“, erzählt Pawellek.

Ein weiterer Programmpunkt war das „Rolltreppe aufwärts Fahren“, und das stellte nicht nur für den Rollstuhlfahrer eine Herausforderung dar – auch die Begleitperson musste genau angeleitet werden.“Beim nächsten Mal haben wir auch das „Rolltreppe Fahren rückwärts“ auf der Liste“, verspricht die Trainerin.



Auch U-Bahn Fahren wurde geübt, vor allem das richtige Positionieren in der U-Bahn. Dabei merkten die Teilnehmenden, dass beim Ein- und Aussteigen Konzentration und Schnelligkeit gefordert sind, da die Türen rasch schließen.



In der Schlussrunde wurden Tipps und Infos zu den Themen Wechseln der Räder, Reifendruck, Nutzen von speziellen Greifreifen, Handschuhe für verschiedene Jahreszeiten usw. ausgetauscht. BVS Bayern Landesgeschäftsführer Jamil Sahhar war ebenfalls dabei und konnte gute Tipps zu Sportangeboten beitragen.

„Auch Rollstuhlfahrer sollen mit-tendrin sein im Leben und im Alltag. Je besser man seinen Rollstuhl und die Technik damit beherrscht, um so selbstständiger kann man sich überall bewegen. Übung muss sein, denn Rollstuhlfahren und Rollstuhlfahrende begleiten ist gar nicht so einfach“, sagte Sahhar nach dem Training.

RP/red



Fotos: Romy Pawellek

SPOKA.


BVS
BAYERN
SPORT & REHA
2/2020

Offizielles Organ des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern



IM SCHNEE

Skikurs im Schneeloch

IM ROLLII

Mobilitätstraining in der Nürnberger Innenstadt

IM KURS

12 neue Übungsleiter*innen für Sportler*innen mit geistiger Behinderung