

# Starterkit Querschnittlähmung **Fit im Rolli**





## IMPRESSUM

### Herausgeber

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V., Duisburg

### Redaktion

DRS, Referat Sport

### Fachliche und redaktionelle Mitarbeit

Peter Richarz, Henning Schulze, Andreas Escher, Tatjana Sieck

### Konzeption, Gestaltung und Realisierung

Pleißmann Design, Ascheberg

### Fotos und Grafiken

DRS-Archiv, DRS-Archiv, Stefan Brendahl, Armin Dieckmann, Uli Gasper, Ralf Kuckuck, Gero Müller-Laschet, Gerda Pamler, R. Rensinghoff, Michael Schwartz, Thorsten Wolf, Dennis Wilhelms, Malte Wittmershaus, Mario Zgoll, Anna Spindelndreier, Teleflex Medical, MEYRA, ReWalk Robotics, Veigel

### Projektpartner

Das Projekt 'richtig mobil' wird ermöglicht durch unsere Kooperationspartner und deren großzügige Unterstützung:

MEYRA GmbH, Kalletal  
[www.meyra.de](http://www.meyra.de)

Teleflex Medical GmbH, Fellbach  
Urology Care  
[www.teleflexurology.de](http://www.teleflexurology.de)

ReWalk Robotics GmbH, Berlin  
[www.rewalk.com](http://www.rewalk.com)

Veigel GmbH & Co KG, Öhringen  
<https://www.veigel-automotive.de/>

## FIT IM ROLLI

# »Fit im Rolli?« – Machen Sie einen FitnessCheck

Körperliche Fitness ist ein sehr relativer Ausdruck für einen Status quo als Rollstuhlfahrer\*in. Eine gute Fitness hat für Menschen mit Rollstuhl jedoch immer eine größere Bedeutung.

**Unabhängigkeit und Selbstständigkeit steigern sich**, wenn man neudeutsch zu hören bekommt »Du bist aber in ›good shape!« Die Initiatoren und Partner des Projekts ›richtig mobil‹ möchten, dass Sie fit bleiben oder fit werden!

## Der FitnessCheck

Mit den Mobilitätsbögen ab Seite 4 machen Sie einen FitnessCheck in Sachen Rollstuhlbeherrschung. Nehmen Sie sich die Zeit, schauen Sie sich die unterschiedlichen Bögen genau an und versuchen Sie, Ihre Fähigkeiten mit dem Rolli kritisch einzuschätzen. Die einzelnen Techniken bewerten Sie mit den vier Kategorien: Einweisung – Hilfestellung – Sicherheitsstellung – Selbstständig. Einen anerkennenden Glückwunsch, falls Sie bereits bei den meisten Techniken ein Kreuzchen in der Spalte ›Selbstständig‹ machen können! Wenn nicht – es gibt Wege, dies zu ändern! Wenn Sie Ehrgeiz haben oder neugierig sind, wie Sie eventuell noch mehr auf der rechten Seite ankreuzen können, dann möchten wir Sie einladen, an den verschiedenen Mobilitätstrainingskursen teilzunehmen, die der DRS zusammen mit seinen Kooperationspartnern anbietet. Informationen dazu finden Sie unter [www.rollstuhlsport.de](http://www.rollstuhlsport.de) oder Sie erhalten diese selbstverständlich auch von Ihrem behandelnden Arzt.

## Das vermögen die Mobibögen

- Das Standardisieren von Übungen bedeutet: überall bekomme ich als Rollstuhlnutzer ein einheitliches Training, das ständige Wiederholen von Übungen gibt Sicherheit.
- Bei Unsicherheiten im Alltag kann über die Mobilitätsbögen jederzeit der aktuelle Stand abgerufen werden.
- Der gut ausgefüllte Mobilitätsbogen ist wie ein Führerschein und kommt in konkreten (Alltags-)Situationen zur Geltung.
- Er hilft, einen Überblick über die zukünftigen Erwartungen zu bekommen und woran noch mehr gearbeitet werden muss.
- Die Erfahrungen in der Trainingshalle zeigen: je mehr einzelne Übungen zu einem Ganzen kombiniert werden, umso stressfreier ist der Bewegungsfluss im Alltag.
- Das Gefühl von Sicherheit erlangt man nur durch ständiges Reagieren auf neue Situationen.
- Ausdruck und Bewegung werden von der Umwelt sehr stark wahrgenommen. Ein gutes Körpergefühl und ein sicheres Gefühl für den Rolli ergeben eine größere Lebensqualität.
- Richtig mobil zu sein bedeutet, die eigenen Grenzen täglich zu überschreiten und so neue Wege zu suchen!

# mobi one

## 4-Punkt-Fahrtechniken

### Fahrtechniken Grundlagen

- 01 Antriebstechnik an den Greifreifen: korrekte Hand- und Fingerhaltung
- 02 Antriebstechnik an den Greifreifen: Armschwung und Druckphase
- 03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse
- 04 Öffnen und Schließen der Feststellbremse

### Fahrtechnik vorwärts

- 05 Starten
- 06 Vorwärtsfahren
- 07 Drehen auf der Stelle
- 08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt
- 09 Kurven aus der Vorwärtsfahrt
- 10 Richtungsänderung mit Hilfe einer Ecke/Türrahmen
- 11 Vorwärtsfahren bis zur hohen Geschwindigkeit
- 12 Bremsen aus schneller Fahrt zum Stand

### Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren
- 14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt
- 15 Kurven aus der Rückwärtsfahrt
- 16 Dynamische Wechsel von Rückwärts- und Vorwärtsfahrt

### Fahrtechnik einhändig

- 17 Vorwärts- und Rückwärtsfahren
- 18 Gegenstand in einer Hand transportieren

# mobi two

## 4-2-4-Punkt-Fahrtechniken

### Lenkrollen

- 01 Lenkrollen anheben aus dem Stand (1-3cm)
- 02 Lenkrollen anheben aus der Fahrt (1-3cm)
- 03 Schwellen sequenzweise überwinden
- 04 Schwellen fließend überwinden
- 05 Anheben der Lenkrollen nur durch Gewichtsverlagerung
- 06 Ankippen der Lenkrollen bis zum Kippunkt
- 07 Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern

### Höhenunterschiede überwinden

- 08 Vorwärts eine Stufe (6cm) hoch- und runterfahren
- 09 Rückwärts eine Stufe (6cm) runterfahren
- 10 Vorwärts eine Stufe (12cm) hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts eine Stufe (12cm) runterfahren
- 12 Vorwärts eine Stufe (18cm) hochfahren
- 13 Rückwärts eine Stufe (18cm) runterfahren
- 14 Vorwärts diagonal eine Stufe (12cm) runterfahren

# mobi three

## 2-Punkt-Fahrtechniken

### Fahrtechnik am Ort

- 01 Balancieren auf den Hinterrädern
- 02 Drehen am Ort um 360 Grad auf den Hinterrädern
- 03 Kurvenfahren auf den Hinterrädern
- 04 Einhändig auf die Hinterräder ankippen und balancieren

### Fahrtechnik vorwärts

#### Vorwärts auf den Hinterrädern ...

- 05 eine Stufe (6cm) runterfahren und ausbalancieren
- 06 eine Stufe (12cm) runterfahren und ausbalancieren
- 07 eine Stufe (18cm) runterfahren und ausbalancieren
- 08 eine Stufe (24cm) runterfahren und ausbalancieren
- 09 Vorwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 10 Vorwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden
- 11 Ankippen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern weiterfahren
- 12 Bremsen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern stehen bleiben

### Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 14 Rückwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden

### Auf den Hinterrädern rückwärts ...

- 15 eine Stufe (6cm) hochfahren
- 16 eine Stufe (12cm) hochfahren

# mobi four

## Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

### 4-Punkt-Fahrtechniken Steigung

- 01 Rückwärts
- 02 Vorwärts Serpentina (wie ›Halse‹ beim Segeln)
- 03 Vorwärts direkt
- 04 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

### 4-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 05 Vorwärts Serpentina
- 06 Vorwärts direkt
- 07 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

### 2-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 08 Vorwärts Serpentina
- 09 Vorwärts direkt

# mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

## 4-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 10 Vorwärts hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts runterfahren
- 12 Querstellen des Rollstuhls
- 13 Mit einem Schwung fließend auf eine Rampe fahren

## 2-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 14 Vorwärts runterfahren
- 15 Querstellen des Rollstuhls

# mobi five

Alltagstechniken

## Alltagstechniken

- 01 Wiedereinnahme der korrekten Sitzposition
- 02 Techniken zur Entlastung
- 02 Aufschaukeln und Hüpfen mit dem Rollstuhl
- 04 Türen im Innenbereich öffnen

## Untergründe und Bordsteine

- 05 Verschiedene Bodenprofile im Innenbereich benutzen
- 06 Leichte Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 07 Schwierigste Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 08 Abgesenkte Bordsteine hoch- und runterfahren
- 09 5 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 10 10 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 11 15 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren

## Sonstiges

- 12 Auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren
- 13 Auf den Hinterrädern vorwärts zwei Stufen runterfahren
- 14 Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer runterfahren
- 15 Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts runterfahren
- 16 Rolltreppe abwärts und aufwärts benutzen
- 17 Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel

## Rollstuhl-spezifisches

- 18 Ausprobieren von Vorspannbike
- 19 Ausprobieren von Liegebike/Rennbike
- 20 Selbstständige Wartung des Rollstuhls
- 21 Selbstständiges Wechseln der Hinterräder

# mobi six

Fall- und Transfertechniken, Hilfspersonen

## Falltechniken

Freies Fallen nach hinten auf den Weichboden ...

- 01 mit Oberkörper einrollen
- 02 mit Stützreaktion

Freies Fallen nach hinten ...

- 03 mit Schutzreaktion
- 04 mit Stützreaktion
- 05 Technik des Aufrichtens im umgefallenen Rollstuhl

## Transfertechniken

- 01 Transfer Rollstuhl – Rollstuhl
- 02 Transfer Rollstuhl – Boden
- 03 Transfer Boden – Rollstuhl

## Hilfspersonen einweisen

- 01 bei Benutzung einer Treppe
- 02 beim Bordsteinfahren
- 03 bei Benutzung einer Rolltreppe
- 04 beim Aufrichten eines umgefallenen Rollstuhls
- 05 beim Transfer vom Boden in den Rollstuhl



*Stefan Lange macht es vor: auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren – aus ›mobi five – Alltagstechniken‹.*



# Test it! – Sieben Übungen mit dem Rollstuhl aus ›mobi one‹

**Der Rollstuhl ist die Basis für Ihre Mobilität.** Er bringt die Beine ins Rollen, Sie in Bewegung und macht aktiv. Je besser Sie mit Ihrem Rollstuhl umgehen können, desto sicherer und mobiler werden Sie. Anhand der folgenden Mobilitätsübungen (Auszug aus dem Mobibogen ›mobi one – 4-Punkt-Fahrtechniken, S. 4) können Sie auch mit Hilfe einer Begleitperson den Test starten. Ruhe, Geduld und Übung machen auch hier den Meister!

## 01 Hand- und Fingerhaltung der Antriebstechnik

Die leicht geöffnete Hand wird auf den Greifreifen gelegt. Nur der Daumen und der gebeugte Zeigefinger berühren den Greifreifen. Die anderen Finger werden zur Faust geschlossen, ohne den Greifreifen zu berühren.



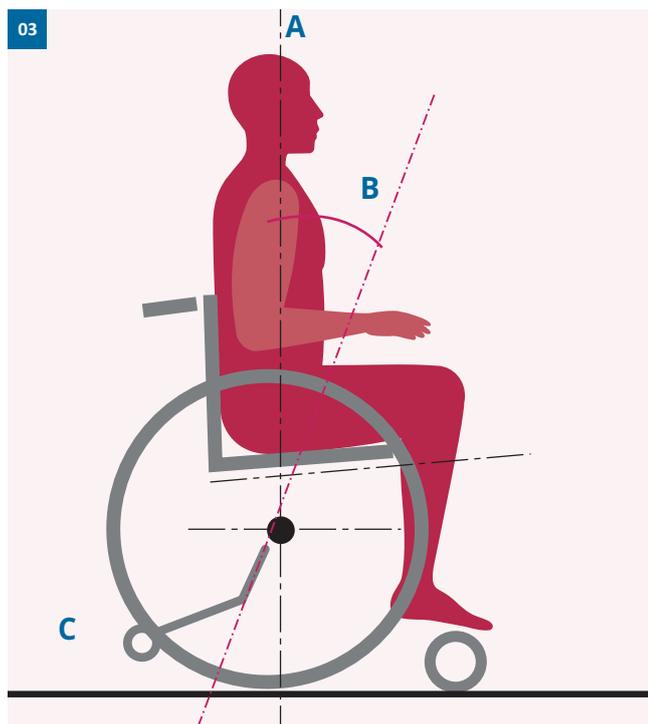
## 02 Armschwung und Druckphase der Antriebstechnik

**a) Starthaltung:** Den Oberkörper etwas nach vorne neigen und das Gesäß ganz nach hinten rücken. Der Rücken berührt die Rückenlehne nicht. Beide Hände fassen den Greifreifen wie unter 01. angegeben am höchsten Punkt.

**b) Antrieb:** Aus dieser Starthaltung schieben beide Arme gleichmäßig bis zur Streckung vorwärts, wobei der Rumpf möglichst ruhig gehalten wird. Wenn die Hände den Greifreifen verlassen, werden die Arme einen Moment in dieser Stellung fixiert, wobei die gestreckten Hände nach vorne zum Boden zeigen. Nach kurzem Verharren in der Streckhaltung schwingen die Hände locker zurück in die Ausgangsstellung.

### 03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse

Richtig mobil setzt voraus, dass der Rollstuhl immer richtig angepasst und eingestellt ist. Nur unter diesen Voraussetzungen werden ökonomische und physiologische Fahrtechniken sichergestellt. Anpassung und Einstellungen des Rollis müssen ständig kontrolliert und aktualisiert werden. Denn veränderte Körperproportionen oder auch bessere Fähigkeiten im Umgang mit dem Rolli stellen neue Anforderungen an diesen.



**Einstellungssache:** Um eine selbstständige Fortbewegung zu erreichen, sollte sich die Drehachse des Rollstuhls (A) nahe dem Körperschwerpunkt (X) befinden. Der Kippwinkel (B) ist so relativ klein, der Rollstuhl dadurch wendig und effektiver zu manövrieren. Beherrscht der\*die Rollstuhlfahrer\*in die Fahrtechniken noch nicht, schützt die Kippsicherung durch ein oder zwei kleine Räder (C), die nach hinten stehen und ein- bzw. auszuklappen sind, vor dem Überkippen. Das Versetzen der Antriebsräder nach hinten, um der Kippgefahr entgegenzuwirken, ist nicht sinnvoll, da es das Fahren, insbesondere das Drehen und Lenken des Rollstuhls, nur erschwert.

### 07 Drehen auf der Stelle

Beim Drehen um die Achse schieben beide Hände gleichzeitig (gegengleich) nach vorne und nach hinten. Der Rumpf ist senkrecht aufgerichtet.

### 08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt

Den Oberkörper nach hinten legen und beide Räder gleichzeitig abbremsen. Die Arme sind gestreckt. Bei beschichteten Greifreifen: Hände setzen am höchsten Punkt des Rades an und lassen sich vom Rad ›strecken‹.

**Weiches Bremsen:** Greifreifen gleiten zunächst zwischen beiden ›Backenbremsen‹ (Daumen und gebeugter Zeigefinger).

**Plötzliches Bremsen:** Beide Räder werden nach kurzem Abbremsen festgehalten bzw. blockiert. Der Oberkörper wird nach hinten gespannt.

### 13 Rückwärts fahren

Den Oberkörper weit zurücklegen. Die Hände schieben lange und gleichmäßig über den höchsten Punkt des Rades hinaus. Die Hände werden nach dem Verlassen des Greifreifens kurz fixiert.

### 14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt

Beim Bremsen den Oberkörper nach vorne legen. Die Hände greifen möglichst weit vorne am Greifreifen. Wichtig: Das Rücklegen und das Nachvornebeugen des Oberkörpers zum Bremsen unbedingt im Stand üben.





# Gib dir fünf! – Oberkörperübungen aus dem Mobilisationsprogramm

Starting Five – das einfache Programm zur Mobilisation und Dehnung der stark beanspruchten Muskulatur. Zum Ausprobieren hier ein Auszug aus dem gesamten Mobilisationsprogramm ›Oberkörpergymnastik‹.

## Mach mit und spüre den Erfolg.

Alles hat einen Anfang – du beginnst mit der richtigen Ausgangsstellung: Das Brustbein nach vorn und gleichzeitig nach oben in Richtung Decke ziehen, dadurch werden das Becken und der gesamte Körper aufgerichtet. In dieser aufgerichteten Sitzposition wird darauf geachtet, dass der Kopf über die Schultern gezogen wird. Zwischen dem Kinn und den Schlüsselbeinen passt eine Faust, den ›Geierhals‹ vermeiden. Die Schulterköpfe bleiben in dieser Ausgangsstellung locker. Wenn die Aufrichtung des Oberkörpers nicht unter Zuhilfenahme der Bauchmuskulatur möglich ist, dann können die Hände helfen, indem sie an die Knie bzw. den Rollstuhlrahmen fassen.

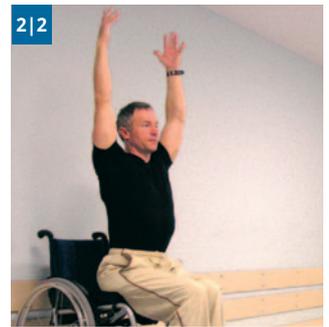
## Nochmal die Ansagen vom Sportlehrer:

›Du ziehst das Brustbein nach vorn und gleichzeitig nach oben, dadurch wird das Becken aufgerichtet, die Beckenschaukeln kippen etwas aus, der untere Rücken wird ›lordo-

siert‹.« Diese Bewegung wird anfangs mehrmals durchgeführt, da sie die Basis, besser gesagt die Ausgangsstellung, für die unterschiedlichen Übungen bildet. Bewegungen so weit wie möglich ausführen. Wenn Bewegungen nicht möglich sind, in Gedanken weiterführen. Ein ›Ziehen‹ bei den unterschiedlichen Übungen wird toleriert. Schmerzen sind auf keinen Fall erlaubt!

## Gleich geht es los!

Immer locker bleiben, das heißt, immer wieder die Arme ausschütteln und zwischen den Übungen tief ein und ausatmen. Langsam steigern!!! Die Übungen 1 bis 4 können jeweils acht Mal wiederholt werden. Das muss man aber nicht in der ersten Gymnastikstunde schaffen. Die Übung 5 kann immer wieder als Intermezzo zwischen den anderen eingebaut werden. Achtung: Gehe bitte in die Ausgangsstellung!



## 01 ›Briefmarke einklemmen‹

### Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

- Kleine Kreisbewegungen der Schultern, Handflächen zeigen zum Boden. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und bei der Abwärtsbewegung ausatmen.
- Beim Hochziehen der Schultern laufen die Schulterblätter am höchsten Punkt über der Wirbelsäule zusammen: »Klemme eine Briefmarke zwischen den Schulterblättern ein und führe die Briefmarke an der Wirbelsäule herunter. Am tiefsten Punkt laufen die Schulterblätter auseinander und die Briefmarke wird fallen gelassen und die nächste Runde beginnt«. Mit der Bewegung erfolgt eine hohe Einatmung und tiefe Ausatmung!



## 02 ›Prediger‹

### Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

- Von kleinen Kreisen in große Kreise übergehen. Beide Arme heben, die Schulterblätter bleiben tief. Die Oberarme laufen dicht an den Ohren vorbei, am oberen Punkt fangen die Hände an aufzudrehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen, der Zug der Arme geht soweit wie möglich nach hinten, ohne den Oberkörper dabei nach hinten zu bewegen.
- Große Kreisbewegungen der Arme, die Schultern bleiben tief. In der Aufwärtsbewegung gehen die Oberarme dicht am Ohr vorbei, die Handflächen zeigen zueinander, während der Abwärtsbewegung werden die Handflächen aufgedreht und der Zug geht nach hinten und unten.

## 03 ›Wäsche aufhängen‹

### Mobilisation und Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

- Den letzten großen Kreis vom ›Prediger‹ hältst du am oberen Punkt, die Schulterblätter sind in der Ausgangsstellung tief. Eine Bewegung ist Einatmen, eine Bewegung ist Ausatmen.
- Arme oben halten, Handflächen zeigen zueinander, ein Arm wird nach oben rausgeschoben, wenn möglich, auf der Gegenseite das Gesäß anheben, sonst Hebung über den Rippenbogen andeuten.

4|1



4|2



4|3



4|4



## 04 ›Kipper‹

### Mobilisation und Dehnung der Halsmuskulatur

- Arme locker ausschütteln und wieder in die Ausgangsstellung. Hände auf den Knien, Brustbein nach vorne oben, aktiv oder Zug über die Hände. Den Kopf langsam nach links ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen!
- Wenn es nicht weiter geht – stell dir vor, der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach rechts abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition zurückführen und die Arme locker ausschütteln.

5|1



5|2



5|3



5|4



5|5



## 05 ›Halber und ganzer Ableger

### Dehnung der gesamten hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur

- **Stufe 1:** Die Unterarme auf die Oberschenkel legen. Das Kinn an die Brust bringen und wenn du kannst, gib Druck mit den Unterarmen gegen die Oberschenkel, sodass du einen Katzenbuckel machst. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.
- **Bei Stufe 2** werden die Hände langsam an den Unterschenkeln oder Rollstuhlrahmen hinunter geführt, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Kopf, Arme und Schultern hängen ganz locker und entspannt. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.
- Ohne dass der Oberkörper sich bewegt, stützen die Hände über den Knien mit den Fingerspitzen nach innen. So aufgestützt rollst du langsam, sehr langsam und Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Lass dir Zeit, gib dem Blut die Möglichkeit, langsam wieder in den Kopf zurück zu fließen.
- **Achtung: Schwindelgefahr, wenn du zu schnell hochkommst!**

## FIT IM ROLLI

# Stark im Sport, mobil für's Leben

Wer mit sportlicher Aktivität die eigene Mobilität fördert und Selbstvertrauen stärkt, gewinnt auch für den Alltag und das Berufsleben an Qualität

**Fit – aktiv – sportiv.** Wer als Rollifahrer fit ist, hat mehr vom Leben. Der Weg dorthin verlangt nicht nur Willen und Training, sondern auch Wissen über den optimalen ›fahrbaren Beinersatz‹. Alles zusammen bringt einem Sicherheit und Selbstbewusstsein. Mittlerweile ist diese Erkenntnis gereift und längst bewiesen. Doch das war nicht immer so.

## Sport als Retter

Bis Mitte der 1950er-Jahre überlebten in Deutschland auf Grund der Sekundärfolgen keine 10 % der Querschnittgelähmten das erste Jahr nach der Schädigung. In England war man dank der umfassenden Behandlungsmethoden von Sir Ludwig Guttmann schon wesentlich weiter. Neben gezielten Verfahren zur Vermeidung der Sekundärschäden spielte die funktionelle und psychische Mobilisierung der Schwerbehinderten eine große Rolle. Der Sport übernahm hier die integrale Funktion für alle therapeutischen Maßnahmen. Mit der Einführung dieser Behandlungsmethoden in Deutschland setzte auch die Entwicklung des Rollstuhlsports ein. 1977 wurde der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS) gegründet.

## Fit im Rollstuhl – fit fürs Leben

Fit im Rolli wird man durch Körpereinsatz, einen optimal angepassten Rollstuhl und das Mobilitätstraining mit dem Rollstuhl. Das Üben fördert ein sicheres und selbstbewusstes Bewegen im Alltag. Hat man das erreicht und eine dem eigenen Körper entsprechende Kondition, lässt sich das eigene Leben viel aktiver gestalten. Auch im Job oder in der Freizeit ist man dadurch einfach näher dran – an anderen Rollifahrern und an Nichtbehinderten. Auch ist damit eine gute Basis geschaffen, um Rollstuhlsport auszuüben. Sport vermittelt die eigene Leistungsfähigkeit und neue Lebens-



freude. Sport in der Gemeinschaft macht Spaß und durch den integrativen Charakter vieler Sportangebote wird auch der Kontakt zu Nichtbehinderten gefördert.

## Sportarten von A bis Z

Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie Informationen rund um den Sport mit Rollstuhl. Die Sportarten sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Bei Interesse und Fragen zu einzelnen Sportarten hilft Ihnen der DRS gerne weiter (Seite 51).

# Volle Konzentration beim Aufschlag

Badminton ist ein inklusiver Sport für Menschen mit und ohne Behinderungen. Er fördert Bewegung und Koordination und bringt schnelle Erfolgserlebnisse. Seit den Paralympischen Spielen in Tokio 2021 zählt Badminton zum offiziellen paralympischen Sportprogramm.

## Regeln

Die Regeln entsprechen überwiegend den Regeln der Badminton World Federation (BWF) und des Deutschen Badminton Verbandes (DBV). Rollstuhlfahrer\*innen spielen auf einem halben Badminton-Feld. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Federball über das Netz gespielt wird und auf dem Spielfeld des\*der Mitspieler\*in auftrifft. Das Netz ist in 1,55 Meter Höhe angebracht. Die Spieler\*innen sind in ihrem Rollstuhl mit einem Gurt fixiert, um das Herausfallen zu vermeiden.

## Wo kann ich spielen?

In zahlreichen DRS-Vereinen und vielen Vereinen des Deutschen Badminton-Verbandes.

## Integra-Badminton

Eine besondere Variante ist das »Integra-Badminton«. Hier spielen Rollstuhlfahrer\*innen mit Fußgänger\*innen zusammen in einem Doppel. Doch wer denkt, dass die Rollstuhlfahrer\*innen dabei weniger »schwitzen« müssen, irrt sich. Entsprechende Regeln sorgen dafür, dass beide Spielpartner\*innen im gleichen Maße gefordert werden.

## Was benötige ich?

Zwei Schläger, einen Federball, ein Netz und einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin – schon kann es losgehen.



## Wettbewerbe

Seit 1998 gibt es einen bundesweiten Spielbetrieb für Rollstuhlfahrer\*innen in zwei Klassen und drei Disziplinen (Einzel, Doppel und Mixed). Zu einer Saison gehören bis zu sechs Spieltage. Am Ende der Saison findet die Deutsche Meisterschaft statt, bei der neben den Rollstuhlfahrer\*innen auch Fußgänger mit Behinderungen und Kleinwüchsige teilnehmen. Europameisterschaften finden in geraden, Weltmeisterschaften in ungeraden Jahren statt.



## Badminton im DRS

[www.rollstuhlsport.de/badminton](http://www.rollstuhlsport.de/badminton)  
[badminton@rollstuhlsport.de](mailto:badminton@rollstuhlsport.de)  
[www.para-badminton.de](http://www.para-badminton.de)

# Die Sache mit dem ›Jackball‹

Para Boccia erfordert Zielgenauigkeit, Konzentration und taktisches Verständnis. und bietet vor allem Menschen mit Schwerstbehinderungen, wie cerebralen Bewegungsstörungen, ein sportliches Betätigungsfeld.



## Regeln

Gespielt wird mit sechs roten und sechs blauen Lederbällen sowie mit einem weißen Zielball, dem Jackball. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele eigene Bälle so nah wie möglich am Jackball zu platzieren.

- Der Jackball wird zuerst ins Spiel gebracht.
- Dann wechseln sich die Seiten mit den roten und blauen Bällen ab.
- Wenn jede Seite einen Ball gespielt hat, spielt die Seite weiter, deren Ball weiter vom Jackball entfernt ist. Diese Regel gilt während des gesamten Spiels.
- Ein Spiel besteht aus vier Runden im Einzel- und Paarwettbewerb sowie aus sechs Runden im Mannschaftswettbewerb.

- Der Ball kann mit der Hand, dem Fuß oder mit einer speziellen Abrollhilfe, der Rampe, ins Spiel gebracht werden.

## Klassifizierung

Um einen fairen Wettbewerb zu garantieren, werden alle Spieler\*innen entsprechend ihren körperlichen Fähigkeiten klassifiziert und in Wettkampfklassen BC 1 bis BC 4 eingeteilt. In den Klassen BC 1 und BC 2 starten Spielerinnen und Spieler mit starken Koordinationsstörungen cerebralen Ursprungs.

Sportler\*innen, denen ein eigenständiger Wurf nicht möglich ist, können in der Wettkampfkategorie BC 3 mit Hilfe einer Rampe und eines Assistenten teilnehmen.

In Wettkampfkategorie BC 4 nehmen Sportler\*innen ohne eine Beeinträchtigung cerebralen Ursprungs teil, wie zum Beispiel einer Muskelerkrankung oder hohen Querschnittslähmung.

## Wissenswertes

- Spieler\*innen, die das Spiel wettkampfmäßig betreiben, können national und international starten und an Weltmeisterschaften und Paralympics teilnehmen.
- Frauen und Männer spielen gemeinsam.
- Es existiert ein international gültiges Regelwerk: [www.bisfed.com](http://www.bisfed.com)
- Boccia ist bis zum letzten Ball spannend.



## Boccia im DRS

[www.rollstuhlsport.de/boccia](http://www.rollstuhlsport.de/boccia)  
[boccia@rollstuhlsport.de](mailto:boccia@rollstuhlsport.de)

# Körper und Geist im Einklang

Zu den ältesten Werkzeugen der Menschheit gehören Pfeil und Bogen, dies beweisen zahlreiche Ausgrabungsfunde. Damals als reine Jagdwaffe im Gebrauch, gilt der Bogen heutzutage als weltweit beliebtes Sportgerät.



Neben der Ausübung als Freizeit- und Leistungssport kommt dem Bogensport auch eine besondere Rolle im Bereich der Rehabilitation zu. Durch das Training des Oberkörpers wird die besonders für Rollstuhlfahrer\*innen wichtige Mobilisation und Stabilisation in dem Bereich gefördert.

Für Anfänger\*innen gibt es preiswerte und leicht zu handhabende Bögen. Jeder Bogensport-, Schützen- und Sportverein ist gerne bereit, in die Grundlagen des Bogenschießens einzuführen.

## Regeln

Sportler\*innen mit und ohne Behinderung können sich ohne Regeländerungen im Training oder Wettkampf messen. Je nach Behinderung sind Anpassungen am Bogen so wie ein spezieller Fingerschutz zulässig. Bogensport kann in der Halle, im Freien, im Einzeltraining mit Schießstandaufsicht oder in der Gruppe ausgeübt werden.

## Startklassen

- **ARW1:** überwiegend Rollstuhlfahrer\*innen mit Tetraplegie und Schützen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten der oberen und unteren Gliedmaßen.
- **ARW2:** überwiegend Rollstuhlfahrer\*innen mit Paraplegie mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten der unteren Gliedmaßen.



– **ARST:** Sportler\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten der unteren Gliedmaßen, die stehen können. Athlet\*innen dieser Kategorie können entweder stehend oder sitzend schießen.

## Meisterschaften

Bei den Meisterschaften wird mit Recurve-, Compound- und Blankbogen in den jeweiligen Altersklassen geschossen. Zusätzlich gibt es eine Klasse für Menschen mit Sehbehinderung und die ›Short-Metric-Runde‹ (2 x 36 Pfeile auf 50 m). Bei nationalen Wettkämpfen konkurrieren Rollstuhlfahrer\*innen chancengleich mit Sportler\*innen ohne Behinderung auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene. Spezielle Deutsche Meisterschaften für Menschen mit Behinderungen richtet jährlich der DBS aus.



## Bogensport im DRS

[bogensport@rollstuhlsport.de](mailto:bogensport@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/bogensport](http://www.drs.org/bogensport)  
[www.dbs-bogensport.de](http://www.dbs-bogensport.de)  
[www.worldarchery.org](http://www.worldarchery.org) →para-archery



## Bewegungs- angebote für alle

Breitensport knüpft an den Rehabilitationssport an und hat den lebenslangen Spaß an Bewegung im

Fokus.

Er bildet eine wichtige Ergänzung zum Wettkampf-, Leistungs- und Spitzensport, um auch weniger talentierten, motivierten und leistungsorientierten Menschen Bewegungs- und Spielerlebnisse zu eröffnen. Der Breitensport ist oftmals auch ein Sprungbrett zum Leistungssport.

**»Wir wollen, dass Sie in Bewegung bleiben«**

Mit seinen Angeboten, möchte der DRS so viele Menschen wie möglich erreichen und zum Sport motivieren, unabhängig vom Alter und Geschlecht. Rollstuhlfahrer\*innen sowie Menschen mit Einschränkungen der Mobilität sollen regelmäßig und lebenslang in ehrenamtlich organisierten Vereinsgruppen Sport machen dürfen.

Für Kinder- und Jugendliche leistet der Breitensport im Sinne einer umfassenden Rehabilitation einen besonderen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Erwerb sozialer Kompetenzen. Bei älteren Menschen wirkt er gesundheitlich präventiv, sozial integrativ und sichert gemäß SGB IX die Teilhabe am öffentlichen Leben. Neben dem Breitensport werden Bewegung, Spiel und Sport auch präventiv eingesetzt. Im Fokus des Präventionsports stehen die Stärkung der Gesundheit, die Erhaltung der Mobilität sowie die Verhinderung eines wiederholten oder neuen Auftretens von Erkrankungen. Hierbei unterstützt der Sport auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Auf der Website des DRS ([drs.org/vereinslandkarte](http://drs.org/vereinslandkarte)) finden Sie zahlreiche Vereine in ganz Deutschland, die ein breitensportlich orientiertes Sportangebot haben (»Marker durchsuchen« – Suchwort Breitensport).



**Breitensport im DRS**

[www.rollstuhlsport.de](http://www.rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/vereinslandkarte/](http://www.drs.org/vereinslandkarte/)

Suchwort: Breitensport

# Präzision, Taktik & Fahrgeschick

Für Nutzer\*innen von Elektro-Rollstühlen gibt es diverse Möglichkeiten, Sport zu treiben. Die populärste von ihnen ist das Powerchair Hockey (PCH – vormals Elektro-Rollstuhlhockey). Mit Powerchair Football und E-Ball haben sich zwei weitere Sportarten in Deutschland entwickelt.

## Powerchair Hockey

Fahrtechnisches Können mit dem E-Rollstuhl, faszinierende Arten der Ballführung mit dem Hockeyschläger sowie die Umsetzung von taktischen Spielzügen in der Offensive und der Defensive – das zeichnet **Powerchair Hockey** aus. Für Aktive, die den Schläger nicht mit den Händen führen können, wird der Schläger direkt am E-Rollstuhl installiert.

Es ist ein attraktives Spiel mit allen beliebten Merkmalen einer Mannschaftssportart. Dadurch, dass alle Spieler\*innen permanent in Bewegung sind, wird Powerchair-Hockey nie langweilig. Spektakuläre Torschüsse und Torwartaktionen beeindrucken sogar Laienzuschauer\*innen. Das geschickte Manövrieren der E-Rollstühle und das Vorausahnen der gegnerischen Züge, ohne dass Zusammenstöße entstehen, ist eine anspruchsvolle Herausforderung.

Die PCH-Spieler\*innen sind in drei Ligen organisiert.

### Sportgerät

Es wird mit einem Handschläger oder Festschläger (T-Stick) und einem hohlen Plastikball mit Löchern gespielt. Der Elektrorollstuhl muss bestimmte Maße einhalten und darf dementsprechend ›getunt‹ werden.

### Regeln

Die PCH-Regeln sind überwiegend aus dem Feld-Hockey, dem Hallen-Hockey und vor allem aus den Eishockey-Regeln übernommen worden. Diese wurden an die körperlichen Fähigkeiten der E-Rollstuhlfahrer\*innen angepasst. Hier geht es zum offiziellen Regelwerk (Stand: Sep. 2022).



### Klassifizierung

Um im Spiel Chancengleichheit zu gewährleisten, wurde 2004 ein offizielles Klassifizierungssystem eingeführt. So werden den Spieler\*innen abhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten (Bewegungsradius, Muskelkraft etc.) Punktwerte zugeordnet, die von 1,0 (für Spieler\*innen mit festmontiertem Schläger) bis 5,0 (für Spieler\*innen, die im Alltag nicht auf einen Elektrorollstuhl angewiesen sind) reichen.

Eine Mannschaft muss darauf achten, dass die im Spiel gemeinsam eingesetzten Spieler\*innen insgesamt höchstens 12 Punkte haben.



### Powerchair-Hockey im DRS

[elektrorollstuhlsport@rollstuhlsport.de](mailto:elektrorollstuhlsport@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/powerchair-hockey](http://www.drs.org/powerchair-hockey)

[www.elektrorollstuhlsport.de](http://www.elektrorollstuhlsport.de)



## Powerchair Football

### Sportgerät

Die Spieler\*innen sind verpflichtet, einen Elektrorollstuhl mit vier oder mehr Rädern zu benutzen. Die maximal zulässige Geschwindigkeit während eines Spiels beträgt 10 km/h und die Schiedsrichter\*innen sollen die Geschwindigkeit vor jedem Spiel kontrollieren. Ein Beckengurt und der Guard (Schutzgitter am Rollstuhl) sind ebenfalls erforderliche Ausrüstung. Der Ball gleicht einem überdimensionierten Fußball mit 13 Zoll (=33 cm) Durchmesser.

### Regeln

Das Spiel wird in einer Turnhalle auf einem regulären Basketballfeld gespielt. Zwei Teams mit je vier Spieler\*innen (drei Feldspieler\*innen, ein\*e Torspieler\*in) im Elektrorollstuhl mit Schutzgittern vor den Füßen ausgestattet, greifen an, verteidigen und versuchen mit sogenannten Drehschüssen (Spin-Kicks) Tore zu erzielen. Hier geht es zum offiziellen nationalen Regelwerk.

### Klassifizierung

Da im Powerchair Football alle Spieler\*innen mit gleichwertigen Elektrorollstühlen spielen, besteht auch ohne Klassifizierungssystem eine auffallende Chancengleichheit unter den Spieler\*innen.

### Wettkämpfe

Die PCF-Spieler\*innen der bundesweiten Mannschaften sind momentan in einer Liga organisiert. Darüber hinaus finden jedes Jahr nationale Turniere mit internationaler Beteiligung statt.



#### Powerchair Football im DRS

[www.drs.org/powerchair-football](http://www.drs.org/powerchair-football)  
[www.elektrollstuhlsport.de](http://www.elektrollstuhlsport.de)

## E-Ball

### Sportgerät

Im Gegensatz zum Powerchair Hockey, bei dem der Schläger mit der Hand geführt wird, ist beim E-Ball der Schläger fest mit dem Rollstuhl verbunden, so dass die Sportart von jedermann gespielt werden kann, der auf einen Elektrorollstuhl angewiesen ist. Die Schläger sind spezielle Anfertigungen, die bei Druck nachgeben und bei Entlastung nach vorne schnalzen, um den Ball extrem zu beschleunigen. Gespielt wird mit einem handelsüblichen Golfball.

### Regeln

In jeder Mannschaft spielen vier Feldspieler\*innen auf einem 28 x 16 m großen Feld, das von einer Bande umrandet ist. Gespielt werden 2 x 15 Minuten mit einer Pause von fünf Minuten. Es wird ohne Torspieler\*in gespielt. Die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt, gewinnt.



### Klassifizierung

Da im E-Ball alle Spieler\*innen mit fest an den Elektrorollstuhl montierten Schlägern spielen, besteht auch ohne Klassifizierungssystem eine auffallende Chancengleichheit unter den Spielern.

### Wettkämpfe

Einmal jährlich findet das dreitägige norddeutsche Himmelfahrts-Turnier und seit einem Jahr ein dreitägiger Deutschland-Cup im HausRheinsberg statt.



#### E-Ball im DRS

[www.drs.org/e-ball](http://www.drs.org/e-ball)  
[www.elektrollstuhlsport.de](http://www.elektrollstuhlsport.de)

# Freizeitspaß und Mannschaftssport



Wheelchair Flying Disc Sport (WFDS) ist der Überbegriff für inklusive Sportarten mit einer fliegenden Scheibe. Eine Variante davon ist Zone Disc – ein schneller Mannschaftssport ohne Körperkontakt, der noch in Entwicklung ist, also noch kein festes Regelwerk oder eine Spielerklassifizierung hat.

Das Tolle am Flying Disc Sport ist: man braucht gar nicht viel dazu. Nur eine Frisbee-Scheibe, mindestens zwei Spieler und ein wenig Platz.

## Einfach und inklusiv

Den schnellen Mannschaftssport kann man ohne große Materialschlacht sowohl im Innen- als auch Außenbereich spielen. Am einfachsten spielt man mit Rollstuhlbasketball-Stühlen, da diese leicht und wendig sind. Natürlich kann man auch mit Aktivrollstühlen spielen – das macht besonders Sinn wenn man im Freien spielt, beispielsweise auf einem nicht ganz ebenen Parkplatz. Die Scheibe steht für wesentlich mehr als einen temporären Zeitvertreib in Parks oder an Stränden. Sie bringt altersunabhängig Menschen mit und ohne Behinderung zusammen und ermöglicht damit ein inklusives Miteinander.

## Regeln

Fair geht vor! ›Zone Disc‹ oder auch ›Ultimate Frisbee‹ betont Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem\*der Gegner\*in, den Regeln und dem Spass gehen. Das Spiel ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung, ein\*e Schiedsrichter\*in ist nicht erforderlich. Einfach Zone-Disc-Spielregeln auf der Sportartenseite ([www.drs.org/flying-disc-sport/](http://www.drs.org/flying-disc-sport/)) herunterladen und loslegen.



## Flying-Disc-Sport im DRS

[flyingdisc@rollstuhlsport.de](mailto:flyingdisc@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/flying-disc-sport](http://www.drs.org/flying-disc-sport)

[www.wfdf.org](http://www.wfdf.org) (World Flying Disc Federation)



## GEWICHTHEBEN / POWERLIFTING

# Kraft und Perfektion

Gewichtheben ist die einzige Kraftsportart ohne gegnerischen Kontakt, vergleichbar mit dem Bankdrücken.

Sowohl Männer als auch Frauen, die einen Rollstuhl nutzen, können diese Sportart ausüben. Sie ist gekennzeichnet durch Maximal- und Schnellkraft, aber auch durch Beobachten des Gegners, Technik und Taktik. Der\*die einzelne Sportler\*in kämpft für sich innerhalb eines Mannschaftsgefüges. Helfen und helfen lassen ist das Motto – dabei fördert das Gewichtheben auch das Miteinander zwischen Menschen mit und ohne Handicap.

Einmal im Jahr finden Nachwuchslehrgänge statt, bei denen Anfänger\*innen von erfahrenen Athlet\*innen in die Sportart eingeführt werden.

### Regeln

Die Regeln sind einfach. Wer das schwerste Gewicht in seiner Körpergewicht-Klasse stemmt, gewinnt. Frauen und Männer werden getrennt gewertet. Jeder Athlet hat drei Versuche. Gewichtheben wird ab 14 Jahren empfohlen.



### Klassifizierung

Das Kräftermessen in zehn Gewichtsklassen, unabhängig vom Grad der Behinderung, macht diesen Sport so reizvoll. Gewichtheben ist inklusiv, da Sportler\*innen mit und ohne Handicap zusammen Sport treiben können.

### Sportgeräte

Da Gewichtheben auf einer Drückerbank mit einer Langhantel betrieben wird, ist keine spezielle Ausrüstung notwendig. Je nach Behinderung kann ein Gurt zur Fixierung genutzt werden.



### Gewichtheben im DRS

[gewichtheben@rollstuhlsport.de](mailto:gewichtheben@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/gewichtheben](http://www.drs.org/gewichtheben)

[www.paralympic.org/Powerlifting](http://www.paralympic.org/Powerlifting)

# Mit dem Rollstuhl aufs ›Grün‹

Der koordinierte und genaue Bewegungsablauf sowie die psychische Herausforderung machen Golf zu einer optimalen Therapiemethode.

Die Sportart ist gerade für Menschen mit Behinderung eine gute Möglichkeit, das Selbstwertgefühl zu steigern, die eigene Leistungsfähigkeit zu erforschen und mehr Lebensfreude zu gewinnen.

## Wettkämpfe

Man kann sich bei deutschen Meisterschaften bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften mit anderen Golfer\*innen mit Behinderung messen. Der Behinderten-Golf-Club Deutschland e. V. (BGC) bietet aber auch Integrationsturniere an, bei denen Golfer mit und ohne Behinderung zusammen spielen.

## Sportgerät

Golfschläger und Bälle sind identisch mit den Sportgeräten für Fußgänger. Als Rollstuhlfahrer\*in auf dem unebenen Rasen der Golfanlagen mobil zu sein, erweist sich mit dem Alltagsrollstuhl allerdings als schwierig. Ein besseres Hilfsmittel ist hierbei der Spezialrollstuhl. Er bringt den\*die Sportler\*in in eine stehende Position und verschafft ihnen somit Bewegungsfreiheit.

## Regeln

Das Regelwerk der Golfer\*innen mit Behinderungen unterscheidet sich nicht von dem Regelwerk der Nichtbehinderten.

## Klassifizierung

Es gibt folgende Klassen:  
Sehbehinderung, geistige Behinderung, Armbehinderung,



Beinbehinderung, Gehörlose und Rollstuhlfahrer\*innen.



**Golf im DRS**

[golf@rollstuhlsport.de](mailto:golf@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/golf](http://www.drs.org/golf)

[bgc-golf.de](http://bgc-golf.de)

# Ganz entspannt oder ganz auf Sieg

Eine Fahrradtour mit der Familie oder Freunden  
oder einen Marathon mitfahren – mit dem  
Handbike kein Problem!

Neben dem sportlichen Aspekt gewährleistet das Handbiken auch mehr Mobilität und neue Freiheiten für den\*die Rollstuhlfahrer\*in, sowie das Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Handbiken ist ein leichter und unkomplizierter Einstieg in den Rollstuhlsport, der keine großen Vorkenntnisse erfordert, aber auch leistungsorientierten Sportler\*innen viel Raum zur Entfaltung bietet.

## Wettkämpfe

Im sportlichen Wettkampf wächst das Angebot für Handbiker ständig, immer mehr Veranstalter\*innen aus dem Rollstuhl-, Lauf- und Radsportbereich bieten dieser Sportart Raum. Vielen Marathon-Läufen geht mittlerweile ein Handbike-Start voraus. Eines der nationalen Highlights ist jedes Jahr der Heidelberger Rollstuhl-Marathon. Da es sich um eine paralympische Sportart handelt, finden Wettkämpfe auch auf internationaler Ebene statt.

## Sportgerät

Die Handbike-Alltagsvariante (»Adaptivbike«) lässt sich problemlos vor den Aktivrollstuhl spannen und wird dann mit den Armen über eine Handkurbel mit Schaltung angetrieben. Die immer besser und moderner werdende Rennradtechnik überträgt sich natürlich auch auf die Entwicklung der Handbikes. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Varianten mit Elektromotor-Unterstützung. Im Renn- und Profisport werden speziell angefertigte Handbikes verwendet, in denen man liegend oder knieend fährt. Es gibt viele Variationen von angepassten Bikes, die den Sport für Erwachsene und Kinder mit den unterschiedlichen Behinderungen ermöglichen.

## Regeln

Der Sport ist nicht gebunden an Sporthallen oder Sportplätze und kann jederzeit und überall ausgeübt werden. Im Para-Radsport auf Wettkampfebene unterscheidet man



zwischen den Wettkämpfen auf der Bahn und auf der Straße. Die Straßenrennen untergliedern sich in Einzelzeitfahren, Straßenrennen und Team Relay). Auf der Bahn gibt es verschiedene Disziplinen, von denen jedoch nicht alle zum paralympischen Wettkampfprogramm gehören: Verfolgung, Zeitfahren, Sprint, das Scratch-Rennen sowie das Omnium, eine Gesamtwertung aller Bahndisziplinen.

## Klassifizierung

Es gibt die Kategorien H1-H4, wobei in H1 Menschen mit großen Einschränkungen im Arm- und Rumpfbereich starten und in H4 Menschen mit geringen Einschränkungen in diesen Bereichen. Genauere Details finden Sie hier.



## Handbike im DRS

[handbike@rollstuhlsport.de](mailto:handbike@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/handbike](http://www.drs.org/handbike)  
[www.rollstuhlmarathon.eu](http://www.rollstuhlmarathon.eu)  
[www.handbikesport.de](http://www.handbikesport.de)

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Oft fällt es schwer, im Überraschungsmoment einem Angreifer selbstsicher entgegenzutreten.

Wer solche Situationen jedoch übt und Kampftechniken einstudiert, kann entschlossen gegenhalten, was viele Angreifer von Menschen mit Handicap nicht erwarten.

Kampfkünste sind grundsätzlich für alle sportlich interessierten Menschen geeignet. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl, schulen die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Damit sind sie gerade im Rehabilitationssport auch in integrativen/inkluisiven Gruppen ausgezeichnet einsetzbar. Erfahrene und ausgebildete Trainer\*innen passen die verschiedenen Technikausführungen individuell an die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen an. Angebote im Schulunterricht sind ebenfalls möglich.

Auch Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen können Kampfkunst betreiben, beispielsweise durch das Blasrohrschießen. Hier werden mit sehr geringer körperlicher Anstrengung Präzision, Ausdauer und Körpergefühl geschult. Selbstbeherrschung und der vollständig inklusive Wettkampf fördern das Selbstwertgefühl.

## Wettkämpfe

Diverse Verbände bieten inzwischen Wettkämpfe für behinderte Menschen an. In zwei Kategorien gibt es inzwischen Wettkämpfe:

**1. Selbstverteidigung:** Die Wettkämpfer führen einige Selbstverteidigungsbeispiele vor, die dann nach Dynamik, Realismus, technischer Ausführung und Ausstrahlung bewertet werden.



**2. Formen (Kata):** Der\*die Wettkämpfer\*in führt einen ›Schattenkampf‹ gegen mehrere imaginäre Gegner vor. Die Abwehr- oder Kontertechniken werden durch die angenommenen gegnerischen Angriffe bestimmt. Ebenso die Bewegungsrichtung des Wettkämpfers.

Im Karate gibt es zum Beispiel ›Katas‹, die speziell für Rollstuhlfahrer\*innen entwickelt wurden. Bewertet wird, ähnlich wie bei der Selbstverteidigung, nach technischer Ausführung, Atmung, Ausdruck und Dynamik.

## Sportgeräte

Rollstuhlfahrer\*innen trainieren in ihrem eigenen Rollstuhl – weitere Sportgeräte sind nur bei besonderen Formen der Selbstverteidigung (z.B. Escrima Stockkampf) erforderlich. Erlernt wird bei vielen Formen der Selbstverteidigung auch der Einsatz von Alltagsgegenständen wie z.B. Regenschirmen. Beim Blasrohrschießen kommen ein Sportblasrohr sowie Nadelpfeile zum Einsatz.



## Kampfkünste im DRS

[kampfkuenste@rollstuhlsport.de](mailto:kampfkuenste@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/kampfkuenste](http://www.drs.org/kampfkuenste)

[www.rollstuhl-karate.de](http://www.rollstuhl-karate.de)

[www.karate.de/ressorts/behinderung](http://www.karate.de/ressorts/behinderung)

# Faszination Geschwindigkeit

Regelmäßig treffen sich Rennbegeisterte mit und ohne Handicap auf der Rennstrecke in Laatzten und fahren Kart. Der gemeinschaftliche Gedanke wird dabei großgeschrieben.

Jede\*r Fahranfänger\*in erhält eine ausführliche theoretische Einweisung und eine praktische Einweisung direkt am Kart. Ergänzt wird die Einweisung durch die Flaggenkunde und den gemeinsamen Umgang auf der Strecke. Jede\*r Anfänger\*in bekommt einen Paten zur Seite gestellt.



## Regeln

Jede\*r Fahrer\*in muss über einen Helm verfügen, der kostenlos geliehen werden kann. Eine besondere Rennkleidung muss nicht getragen werden.

In einem Rennen sind natürlich Zweikämpfe und Positionskämpfe erlaubt und auch erwünscht, sofern beide Fahrer ein faires Zweikampfverhalten besitzen. Abdrängen, Anschubsen, oder absichtliches Bremsen sind nicht erlaubt.

## Sportgeräte

Gefahren wird mit auf Handgas umgebauten Karts, die von einem 6,5 PS starken Motor angetrieben werden, der bis zu 60 km/h erreicht. Zusätzlich gibt es auch zwei Karts, wo Gas und Bremse per Pedal bedient werden. Alle Karts verfügen über einen festen seitlichen Rahmen, einen Überrollbügel und Sicherheitsgurten. Darüber hinaus können die Beine per Klettband fixiert und der Sitz eingestellt werden.



**Kartsport im DRS**

[kart@rollstuhlsport.de](mailto:kart@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/kart](http://www.drs.org/kart)



# Kinder wollen die Welt begreifen und erfahren

**Bewegung, Sport und Spiel begeistern und motivieren besonders Kinder und Jugendliche. Dies gilt auch für Kinder mit Bewegungseinschränkungen aufgrund einer Behinderung.**

Es ist für sie mindestens genauso wichtig, dass ihr Bewegungsdrang und ihr Spieltrieb Erfüllung durch entsprechende Angebote findet. Die Kinder und Jugendlichen, die einen Rollstuhl nutzen, brauchen Vorbilder und Gleichgesinnte um sich Bewegungen abzuschauen, um ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Sie möchten bei Bewegungsspielen mithalten können und nicht immer hintendran hängen, sie möchten sich als sportlich erleben und vielfältige Bewegungsformen ausprobieren.

Der DRS hat diesen Bedarf erkannt und sich mit dem Fachbereich Kinder- und Jugendsport der wichtigen Aufgabe angenommen, die Gründung von Kinder- und Jugendsportgruppen in seinen Mitgliedsvereinen zu fördern. Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse, Sportkurse und Schnuppertage in unterschiedlichen Sportarten bieten den Kindern und Jugendlichen mit Rollstuhl ein breit gefächertes Bewegungsangebot.

## **Unser Leitbild: Mobi-ak-i mobil – aktiv – selbstbestimmt**

Mobil mit Rollstuhl, aktiv durch Spiel, Sport und Bewegung und selbstbestimmt leben – mit und ohne Assistenz. Mit diesen drei Schlagworten lassen sich die Aktionen und das

Wirken des Fachbereichs Kinder- und Jugendsport zusammenfassen.

Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport möchte Kindern und Jugendlichen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, individuelle sportliche Bewegungsangebote machen – auch wenn sich viele Eltern nicht vorstellen können, dass ihr Kind in irgendeiner Form sportlich aktiv sein könnte. Ziel ist die Förderung der Mobilität mit Rollstuhl, der Aktivität durch Spiel, Sport und Bewegung und der Selbstbestimmung. »Wir zeigen Möglichkeiten, Wege und positive Perspektiven auf – und leben sie vor!«

## **Mobil mit Rollstuhl**

Ausgehend von einem Menschenbild, das jeden Menschen grundsätzlich als in Ordnung, wertvoll und liebenswert erachtet, nehmen wir jedes Kind an, so wie es ist, egal ob nichtbehindert oder mit Handicap. Durch die Konzentrierung auf die Fähigkeiten eines jeden Menschen, ermöglichen wir Bewegung und Mobilität als etwas durchweg Positives zu erleben und zu erlernen. Zum Hilfsmittel der



Wahl und verbindendem Sportgerät wird der Rollstuhl, egal ob mit manuellem oder elektrischem Antrieb – Mobilität beginnt im Kopf!

### Aktiv durch Sport

Unsere Mittel sind Spiel, Sport und Bewegung. Hauptziel ist es die Menschen zu stärken, egal ob selbst- oder mitbetroffen. Die inneren Kräfte stehen dabei im Vordergrund. Bewegungsfreude erhalten und fördern erhöht die Lebensqualität. Wir bieten Vorbilder und zeigen positive Perspektiven auf, wir geben Hilfe zur Selbsthilfe und vernetzen die betroffenen Familien untereinander. Wir fokussieren den Blick auf den ganzen Menschen durch die Zusammenarbeit der unterschiedlichen medizinisch-, therapeutisch- und pädagogischen Fachkräfte. – Freude an der Bewegung und Stärkung der inneren Kräfte.

### Selbstbestimmt Leben

Ziel ist ein möglichst selbstbestimmtes Leben weit über die reine Selbstständigkeit hinaus, die Integration in den Familien, im schulischen und beruflichen Alltag und damit in die Gesellschaft. Integration wird hier als Auf-einander-zugehen verstanden und nicht auf die meist nur sehr schwer oder gar unmögliche Anpassung an vorgegebene Strukturen oder den ›gesellschaftlichen Mainstream‹. – Für ein Leben in Teilhabe und Inklusion.

Selbsterfahrungsprojekte an Schulen, sowie Fortbildungen für Übungsleiter, Eltern und Fachleute verhelfen zur Aufklärung hinsichtlich Emanzipation und Teilhabe der Menschen mit Beeinträchtigungen.

Die DRS-Rollikids sind Lobby für betroffene Kinder mit Rollstuhl und ihre Familien.

#### Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport bietet:

- Rollstuhlfahrschulungs- und Mobilitätstrainingskurse
- Sportkurse für Jugendliche und junge Erwachsene bzw. für Familien
- Beratung zum Thema ›Rollstuhlversorgung‹
- Beratung beim Aufbau einer Kinder- und Jugendsportabteilung
- Fortbildungen für Übungsleiter\*innen und anderes Fachpersonal
- Tipps und Tricks für den Alltag von Rollstuhlfahrer\*innen für Rollstuhlfahrer\*innen

#### Rollikids im DRS

[rollikids@rollstuhlsport.de](mailto:rollikids@rollstuhlsport.de)

[www.rollstuhlsport.de/kinder-jugendsport](http://www.rollstuhlsport.de/kinder-jugendsport)

[www.rollikids.de](http://www.rollikids.de)

## Mobilität spielend verbessern

### Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse der Rollikids

Rollstuhlfahren will gelernt sein! Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, die Fahrtechniken zur sicheren Beherrschung des eigenen Rollstuhls in spielerischer Atmosphäre zu erlernen. Durch vielfältige Bewegungsangebote und Rollstuhlsport in der Gruppe werden die grundlegenden Techniken vermittelt und der Spaß an der eigenen Fortbewegung gesteigert.

Für Kinder und ihre Familien bieten die Rollikids einwöchige Kurse zur Hilfsmittelgebrauchsschulung, Rollstuhl- und Mobilitätstraining genannt. Diese Kurse werden teilweise von der Krankenkasse bezahlt und bieten neben zahlreichen Informationen zur aktiven Rollstuhlversorgung das Erlernen der grundlegenden Rollstuhlfahrtechniken.

Infos: [www.rollikids.de/mobikurse](http://www.rollikids.de/mobikurse)



# Schnellste Team-Sportart der Welt



Para-Eishockey gehört zur Königsklasse der Sportarten für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Sie ist damit auch in diesem Bereich die mit Abstand schnellste Mannschaftssportart der Welt.

Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit und Geschicklichkeit zeichnen diese Sportart aus. Para-Eishockey ist eine paralympische Sportart, die in den 1970er Jahren in den skandinavischen Ländern entstand und mittlerweile in vielen Wintersportnationen gespielt wird, so beispielsweise in den USA, Kanada, Schweden, Norwegen, aber auch in England, Japan, Tschechien und Deutschland. Diese treffen sich nicht nur alle vier Jahre zu den Paralympischen Spielen sondern auch zu Europa- und Weltmeisterschaften.

## Wer kann Para-Eishockey Spielen?

Ob Frau oder Mann, jung oder alt, amputiert oder gelähmt, alle sportbegeisterten Menschen mit Einschränkungen in der Beweglichkeit der unteren Gliedmaßen können diesen Sport ausüben. Es gibt keine weitere Klassifizierung. Grundsätzlich kann man bereits im Kindesalter in diesen Sport einsteigen. Jedoch ist der sichere Umgang mit dem Sportgerät Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme.

Im nationalen Sportbetrieb steht die Inklusion im Vordergrund. Dort sind auch Menschen ohne Behinderung als Mitspieler willkommen und im Spielbetrieb zugelassen. Voraussetzungen sind nur die Freude am Mannschaftssport und der Bewegung. Der Sport für Menschen mit Behinderung trägt nachhaltig dazu bei, die Mobilität zu verbessern und echte Erfolgserlebnisse zu spüren. Diese sind sowohl für die sportliche Komponente als auch für das emotionale und persönliche Empfinden von unschätzbarem Wert. Eine verbesserte Mobilität und das gestärkte Selbstwertgefühl stellen einen unschätzbaren Gewinn für den Alltag dar!

## Wo kann ich spielen?

In vielen Ecken Deutschlands gibt es Vereine, die am aktiven Spielbetrieb teilnehmen. Auskunft über Trainingszeiten und Möglichkeiten des Einstiegs gibt der Fachbereich Para-Eishockey. Die Vereine bieten regelmäßig Schnuppertrainings zum Testen der Sportart an. Leih-ausrüstungen und Leihschlitten stehen überall zur Verfügung.

## Was benötige ich?

Spielregeln, Spielfeld, Spielverlauf und -kleidung entsprechen dem regulären Eishockey. Anstelle von Schlittschuhen benutzen die Spieler Schlitten. Zur Fortbewegung und zum Spiel dienen zwei kurze Schläger, deren Griffenden mit Spikes besetzt sind.

## Wettbewerbe

In Deutschland gibt es seit 2000/2001 eine Para-Eishockey-Bundesliga (DPEL). Ein regelmäßiger Trainingsbetrieb findet heute in Berlin, Bremen, Dresden, Hannover, Freiburg und Wiehl statt. In der Ligasaison 2022/23 nahmen insgesamt sechs Teams bzw. Spielgemeinschaften am Ligaspielbetrieb teil. Aktueller Deutscher Meister sind die Dresdner Eislöwen.



## Para-Eishockey im DRS

[para-eishockey@rollstuhl-sport.de](mailto:para-eishockey@rollstuhl-sport.de)  
[www.rollstuhl-sport.de/para-eishockey](http://www.rollstuhl-sport.de/para-eishockey)  
[www.para-eishockey.de](http://www.para-eishockey.de)  
[www.paraicehockey.de](http://www.paraicehockey.de) (Nationalmannschaft)

# Naturerlebnis oder Wettkampf

Der Kanusport bietet Rollstuhlfahrer\*innen neben der sportlichen Betätigung vielfältige weitere Möglichkeiten, etwas für den Körper und die Seele zu tun. Beim Kanufahren vergisst man, dass man Rollstuhlfahrer\*in ist – egal ob beim Paddelausflug, Wildwasser-Action oder beim Para Kanu-Rennsport.



Beim Kanuwandern bewegt man sich auf Gewässern wie Flüssen, Seen und an Meeresküsten. Das Wildwasser-Fahren ist eine besondere und spannende Herausforderung, hier geht es bergab in einem reißenden Fluss. Der Kanurennsport wird in speziellen Rennbooten ausgetragen. Seit 2016 gehört Para Kanu auch zum offiziellen Sportprogramm der Paralympischen Sommerspiele. Ob im Freizeitsport oder Leistungsbereich – Para Kanu bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich auf dem Wasser sportlich zu betätigen.

## Sportgeräte

Im Freizeitsport gibt es zwei Kanutypen, das Kajak und der Kanadier. Während man im Kajak immer sitzt und ein Doppelpaddel verwendet, kann man im Kanadier sitzen oder knien und verwendet ein Stechpaddel. Im Gegensatz zum Kajak, das nur im Einer oder Zweier gefahren wird, werden Kanadier auch für mehrere Personen gebaut. Für



Anfänger\*innen gibt es auch Kajaks mit einem Ausleger, die das Kanu stabilisieren.

In einem Drachenboot können 16-20 Paddler\*innen mit und ohne Behinderung fahren. Im Rythmus der asiatischen Trommel und in einem prächtig verzierten, drachenähnlichen Boot kann man hier ein exotisches Rudererlebnis genießen.

## Wettkämpfe

Kanu-Wettkämpfe werden in zwei Bootsklassen, dem Einzelkajak (K1) und im Auslegerkanu Va'a (V1), nach angepassten Regeln in festen Bahnen über eine Distanz von 200 Meter ausgetragen.

## Klassifizierung im Rennsport

Die ICF erkennt drei Kategorien der Klassifizierung für Menschen mit Behinderungen an. Die Sportler\*innen werden abhängig von ihren Bewegungsmöglichkeiten der Beine, der Arme und des Rumpfes jeweils in drei unterschiedliche Startklassen eingeteilt. Bei den paralympischen Wettbewerben sind das die Klassen K11 bis K13 (Kajak Level 1 bis 3). Die (nicht-Paralympischen) Va'a-Wettbewerbe benutzen das gleiche Klassifizierungs-System. Die Startklassen heißen hier VI 1, VI 2 und VI 3.



## Para Kanu im DRS

[kanu@rollstuhl-sport.de](mailto:kanu@rollstuhl-sport.de)  
[www.drs.org/kanu](http://www.drs.org/kanu)  
[www.kanu.de](http://www.kanu.de)  
[www.kanu-bayern.de](http://www.kanu-bayern.de)

# Schnellfahren, Kugelstoßen & Co

Die Leichtathletik gehört zu den Kernsportarten der Individualsportler\*innen. Para Leichtathletik ist seit den ersten Paralympics im Jahr 1960 Teil des Wettkampfprogramms und ist die Sportart mit dem größten Teilnehmerfeld. Viele Disziplinen sind auch mit dem Rollstuhl möglich.

Egal ob Rennrollstuhlfahren, Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen oder Keulenwurf – es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Ein Schnuppertraining ermöglicht unverbindliche Einblicke in die Disziplinen und beantwortet viele Fragen.

## Wettkämpfe

Leichtathletik zählt zu den paralympischen Sportarten, so dass die besten Athlet\*innen der Welt sich alle vier Jahre bei den Paralympischen Sommerspielen messen können. Darüber hinaus haben Rollstuhlsportler\*innen viele Möglichkeiten, ihr Können in der Leichtathletik unter Beweis zu stellen. Auf nationaler Ebene gibt es den Jugend-Ländercup, Landesmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften. Wer bereits ein gewisses Leistungsniveau erreicht hat, darf bei Europa- oder Weltmeisterschaften starten.

## Sportgeräte

Rennrollstuhlfahrer\*innen nutzen spezielle, auf ›den Leib geschneiderte‹ Rennrollstühle. Die gestiegenen Anforderungen an einen solchen Rollstuhl haben bewirkt, dass diese heute dreirädrig, besonders leicht und aerodynamisch gebaut werden.

Die technischen Disziplinen werden aus speziellen Wurfstühlen betrieben. Diese werden mit Spanngurten fest am Boden fixiert. Die Wettkampfstühle der Werfer\*innen sind ebenso Einzelanfertigungen und entsprechend der



Bewegungsmöglichkeiten der Athlet\*innen sowie den Anforderungen an die Wurfdisziplin ausgestattet.

## Regeln

Je nach Disziplin gelten unterschiedliche Regeln. Das umfassende Regelwerk unterliegt dem Regelwerk der IAAF (International Association of Athletics Federations), entsprechende Regeländerungen oder Regeln, die sich speziell auf die Para-Leichtathletik beziehen, sind im Regelwerk des IPC festgelegt.

## Klassifizierung

Leichtathletik für Menschen mit einer Behinderung gibt es seit den 1960er Jahren. Um die Leistungen vergleichbar zu machen, werden die Sportler\*innen für den Wettkampf bestimmten Startklassen zugeordnet, die ihren körperlichen Fähigkeiten am nächsten entsprechen. Dazu gehören Sportler\*innen

- mit einer Querschnittlähmung
- mit einer Sehbehinderung oder blinde Athlet\*innen
- mit einer Cerebralparese
- mit Amputationen oder muskulären Behinderungen

Diese Klassen sind wiederum unterteilt – in einigen Disziplinen in der Leichtathletik gibt es bis zu 20 Startklassen, um einen fairen Leistungsvergleich zu ermöglichen. Dadurch kann es dazu kommen, dass es in einer Disziplin mehrere Goldmedaillengewinner\*innen geben kann.

## Rennrollstuhlfahren

Als paralympische Disziplin wurde Rollstuhlschnellfahren erstmals bei den Paralympics 1968 in Tel Aviv (Israel) über 100 Meter ausgetragen. Bei den Spielen 1976 in Toronto (Kanada) kamen weitere Distanzen hinzu: Strecken über 200, 400, 800 und 1.500 Meter wurden nun gefahren. Bei den kommenden Paralympics 2020 in Tokio (Japan) werden sich die Rennrollstuhlfahrer\*innen in Bahnwettkämpfen über 100, 400, 800, 1.500, 5.000 messen. Die Läufe erfolgten in sechs verschiedenen Startklassen. Die Marathonstrecke über 42,195 Kilometer wird als Straßenwettkampf gefahren.

### Rennrollstühle gestern und heute

Als Sportgerät dienten zunächst vierrädrige Alltagsrollstühle. In den 1970er Jahren tüftelten die Fahrer individuelle Verbesserungen aus, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Spezielle Rennrollstühle kamen Anfang der 1980er Jahre auf. Sie waren leichter, bequemer und schneller. Als Standard für den Leistungssport setzte sich in der zweiten Hälfte der 1980er Jahre weltweit der dreirädrige Rennrollstuhl durch, mit zwei großen Rädern hinten und einem kleineren Laufrad vorn. Die Vorwärtsbewegung erfolgt aber nicht durch das Drehen der Greifringe, sondern durch kraftvolles, anschiebendes Schlagen der Hände auf diese Greifringe. Zum Schutz ihrer Hände tragen die Rennrollstuhlsportler\*innen dazu spezielle Handschuhe. Heute wird jeder Rennrollstuhl ganz individuell an die motorischen Möglichkeiten des\*der Fahrenden, dessen\*deren Gewicht und Körpergröße sowie an seine\*ihre Sitzposition angepasst.

### Die Entwicklung in Deutschland

In Deutschland beginnt die Geschichte des Rollstuhlschnellfahrens in den 1970er Jahren, als bei regionalen

Behindertensportfesten erste Rennen veranstaltet wurden. Heute messen sich die Sportler\*innen bei Meisterschaften auf nationaler und internationaler Ebene. Seit 1981 nehmen Rennrollstuhlsportler\*innen auch am Berlin-Marathon teil. Die Strecke über 42,195 Kilometer ist auch für sie die größte Herausforderung an Schnelligkeit und Ausdauer. Die aktuelle Weltbestleistung, die Jetze Plat beim Internationalen Heidelberger Rollstuhlmarathon 2017 aufstellte, liegt mit 57:39:90 Minuten deutlich unter einer Stunde. Zum Vergleich: Die Spitzenleistung der Läufer liegt derzeit bei 2:01:39 Std., gelaufen vom Kenianer Eliud Kipchoge beim Berlin-Marathon 2018.

Anfangs saßen auch in Deutschland die Rollstuhlschnellfahrer\*innen noch in vierrädrigen Alltagsrollstühlen, die sie durch eigene Maßnahmen für den Wettkampf optimiert hatten. Die Weiterentwicklung zum Leistungssport in Deutschland ist eng mit dem Bau spezieller Rennrollstühle verbunden. Der deutsche Pionier dieser Zeit war Errol Marklein. Nach einem Autounfall 1975 querschnittgelähmt, machte er als Rennrollstuhlsportler bis 1995 international Karriere. Marklein entwickelte 1980 zusammen mit der Firma Sopur in Heidelberg den ersten Rennrollstuhl Europas, der in den Folgejahren nach und nach perfektioniert wurde.

### Handbikes drängen auf die Rennstrecke

Handbikes, die in den 1980er Jahren entwickelt wurden, sind auch für Profisportler\*innen immer interessanter geworden. Sie entstanden zunächst als alltagstaugliche und familienfreundliche Ausflugsvariante. In den 1990er Jahren folgten speziell für den Leistungssport konstruierte Modelle – die Rennbikes. In das Programm der Paralympics wurde Handbikefahren als radsportliche Disziplin erstmals 2004 in Athen, Griechenland, aufgenommen. 19 Sportler, darunter zwei Deutsche, gingen damals an den Start. 2008 in Peking/China, beteiligten sich bereits 45 Athlet\*innen aus aller Welt, darunter acht aus Deutschland, an den Wettkämpfen im Handbikefahren. Die Zahl der Hochleistungssportler\*innen im Rennrollstuhl ging untermessen zurück.



**Para Leichtathletik/  
Rennrollstuhl im DRS**

[leichtathletik@rollstuhlsport.de](mailto:leichtathletik@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/leichtathletik](http://www.drs.org/leichtathletik)

# »The most exciting game on Wheels«

Rollstuhlbasketball ist eine spektakuläre Sportart: schnell, akrobatisch, leidenschaftlich und inklusiv: In vielen Sportvereinen setzen sich auch nichtbehinderte Spielerinnen hin und gehen per Rollstuhl auf Korbjagd.

Rollstuhlbasketball zählt, auch durch seine lange Historie, zu den populärsten Rollstuhl-Sportarten weltweit und wird mittlerweile von zahlreichen DRS-Vereinen in ganz Deutschland angeboten – Breitensportlich wie auch Leistungssportlich orientiert. Auch die Teilnahme an einem der bundesweiten Try Outs bietet Gelegenheit, einen Einstieg in den Rollstuhlbasketball-Sport zu finden.

### Sportgerät

Der Rahmen des speziellen Sportrollstuhls ist fest verschweißt und äußerst belastbar. Die Sitzposition wählt man abhängig von Behinderung und Spielposition. Jeder Rollstuhl muss mit einem Rammbügel ausgerüstet sein.

### Regeln

Grundlegend auf dem Regelwerk des Basketballs basierend haben Körbe, Spielfeld und Spielzeit beim Rollstuhlbasketball die gleichen Dimensionen wie im »Fußgänger\*innen«-Basketball. Gespielt wird 4 × 10 Minuten. Im Rollstuhlbasketball spielen Männer und Frauen, Behinderte und Nichtbehinderte im nationalen Ligabetrieb zusammen.

### Klassifizierung

Die funktionelle Klassifizierung bewertet, über welche basketballrelevanten Muskelfunktionen ein\* Spieler\*in verfügen kann. Die Skala reicht in 0,5-Punkte-Schritten von 1,0 (beispielsweise für hohe Querschnittlähmungen) bis zu 4,5 Punkten für Nicht- und Minimalbehinderte. Die Summe der Klassifizierungspunkte der fünf Spieler\*innen auf dem Feld darf 14,5 (auf Vereinsebene) bzw. 14,0 (Nationalmannschaften) Punkte nicht überschreiten.



### Wettbewerbe

Im DRS-Fachbereich Rollstuhlbasketball ist der Spielbetrieb in Ligen organisiert – von einer Einsteigerliga über wett-kampforientierten Breitensport bis zur ersten Bundesliga. Darüber hinaus werden auch der DRS-Pokal und regionale Pokalturniere ligaübergreifend ausgespielt. Zudem werden in Turnierform die nationalen Titel bei den Junioren und den Damen ausgespielt.

### Projekte

Mit dem Projekt »Rollstuhlsport macht Schule« besuchen Referent\*innen des DRS und seiner Kooperationspartner\*innen seit 2003 bundesweit regelmäßig Schulklassen im Sportunterricht, um Kindern und Jugendlichen den Basketballsport per Rollstuhl näher zu bringen.



### Rollstuhlbasketball im DRS

[basketball@rollstuhlsport.de](mailto:basketball@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/basketball](http://www.drs.org/basketball)

[www.rollstuhlbasketball.de](http://www.rollstuhlbasketball.de)

# Schach auf dem Eis

Rollstuhlcurling ist in vielerlei Hinsicht einzigartig: Curling steht für Dynamik und Tradition, Spiel und Sport, Jung und Alt, Fairness und Kampfgeist, Technik und Taktik, Teamgeist und Geselligkeit und vieles mehr.

## Regeln

Zwei Mannschaften von jeweils vier Spieler\*innen stoßen abwechselnd insgesamt 16 Steine über das Eis in einen Zielkreis (House). Gewinner ist die Mannschaft, deren Steine dem Zielkreis-Mittelpunkt am nächsten sind. Beim Rollstuhl-Curling ist mehr Präzision gefragt, da nicht mit einem Besen gewischt wird wie beim Fußgänger\*innen-curling. Rollstuhlcurling wird vorwiegend im Winterhalbjahr von Oktober bis April gespielt.

Rollstuhlcurling wird international grundsätzlich ›mixed‹ gespielt, deshalb muss es in jeder Mannschaft mindestens einen Mann bzw. eine Frau geben.

Der Skip bestimmt als Mannschaftsführer die Strategie des Teams. Er ist der Spieler mit der größten Erfahrung und versucht, durch präzise Beobachtung das ›Eis zu lesen‹ und durch analytisches Denken dem Gegner immer einen Zug voraus zu sein. Ein ausgeprägter Teamgeist ist besonders wichtig für ein erfolgreiches Spiel. Erfolge gemeinsam zu feiern und sich gegenseitig bei Niederlagen zu motivieren, zeichnet ein gutes Team aus. Das internationale Regelwerk des ›Spirit of Curling‹ fordert Fairness, Respekt und Anerkennung gegenüber dem Gegner (so gibt es z. B. keine Schiedsrichter). Die Begegnungen bei den Turnieren führen oft zu neuen und internationalen Freundschaften.

## Die Ausrüstung

Die Abgabe der 20 Kilogramm schweren Granitsteine erfolgt mit dem Extender, einer speziellen Abgabehilfe, die auf den Griff des Curlingsteins aufgesteckt wird. Für das Spielen auf dem Eis wird keine spezielle Rollstuhlbereifung benötigt. Warme Kleidung, gut gefütterte Schuhe und

Handschuhe, sowie eine elektrische Fußheizung sind sehr zu empfehlen. Damit lässt es sich auf dem Eis gut aushalten.

## Voraussetzungen

Rollstuhlcurling kann in jedem Alter gespielt werden. Konzentrationsfähigkeit, Präzision, ein gutes Augenmaß und Spaß am Miteinander sind wichtige Eigenschaften für ein erfolgreiches Spiel.

## Ursprung und Historie

Der älteste erhaltene Curlingstein der Welt stammt aus dem Jahr 1511. In Schottland existiert eine erste schriftliche Erwähnung eines Spiels mit Steinen auf dem Eis von 1541. Zu dieser Zeit diente der Besen noch vorwiegend zur Beseitigung des Schnees.

Seit 1998 ist Curling Olympische Disziplin – seit Turin 2006 ist Rollstuhlcurling Programmbestandteil der Paralympischen Spiele. Zudem finden jährlich Weltmeisterschaften und zahlreiche internationale Turniere statt. In Deutschland wird Rollstuhlcurling seit 2003 gespielt.



## Rollstuhlcurling im DRS

[curling@rollstuhlsport.de](mailto:curling@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/curling](http://www.drs.org/curling)

# »En garde!« – aktiv mit Säbel, Degen & Co

Fechten ist ein inklusiver Sport für die ganze Familie, ob als Rollifahrer\*in oder Fußgänger\*in, jung oder alt, Mann oder Frau – getreu dem Motto der drei Musketiere: »Einer für alle, alle für einen!«

Das Training findet überwiegend integrativ in den Vereinen des Deutschen Fechterbunds statt, zusammen mit Sportlern ohne Behinderung.

### Regeln

Die Fechter\*innen sitzen sich im Rollstuhl gegenüber, bewegen sich dabei aber nicht mit dem Rollstuhl über die Fechtbahn, sondern sind in »Fechtgestellen« festgeschnallt. Das Gestell besteht aus Schienen bzw. Plattformen, in bzw. auf die die Fechter\*innen fahren. Die Schienen bzw. Plattformen der beiden Fechter\*innen sind mit einer Querstange miteinander verbunden. Je nachdem ob sich zwei Rechtshänder\*innen, zwei Linkshänder\*innen oder je ein Rechts- und ein Linkshänder\*in gegenüber sitzen, befinden sich die Gegner\*innen auf den gleichen oder gegenüberliegenden Seiten der Querstange. Der Abstand zum\*zur Gegner\*in wird je nach Körpergröße und Waffe individuell eingestellt. Die Kampfregeln weichen nur geringfügig von klassischen Fechtregeln ab. So ist beispielsweise die Trefferfläche im Degen begrenzt, so dass auf den Beinen oder dem Rollstuhl keine gültigen Treffer platziert werden können.

### Wettkämpfe

Wer sich gerne auf Turnieren messen möchte, kann bei Landesmeisterschaften, deutschen Meisterschaften bis hin zu Weltcup, Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften antreten. Das Highlight stellen alle vier Jahre die Paralympics dar. Rollstuhlfechter\*innen können aber auch an den meisten Breitensportturnieren teilnehmen oder beim Deutschlandpokal als Teil einer Mannschaft um den Sieg kämpfen. Alle zwei Jahre wird in Deutschland ein Weltcup im Rollstuhlfechten veranstaltet.



### Sportgeräte

Es wird ebenso wie im »Fußgänger\*innenfechten« mit den Waffen Florett, Degen und Säbel gefochten. Die Ausrüstung wird im Rahmen von Schnuppergruppen in der Regel von den Vereinen gestellt. Dabei sind die Vorschriften des Internationalen Fechtverbandes (FIE) eingehalten, welche die Sicherheit der Kleidung und Waffen gewährleisten. Einen speziellen Fechtrollstuhl braucht man am Anfang nicht, es kann mit dem Alltagsrollstuhl gefochten werden. Profis fechten mit einem Fechtrollstuhl, der mit einer Griffstange ausgerüstet ist, die das Herausschnellen beim Angriff erleichtert.

### Klassifizierung

Rollstuhlfechten eignet sich für Menschen mit einer leichten Gehbehinderung ebenso wie für Para- und Tetraplegiker. Die Einteilung erfolgt in drei verschiedene Wettkampfklassen:

- A: Sportler\*innen mit der geringsten Einschränkung (z. B. Beinamputierte),
- B: Sportler\*innen mit Einschränkung in der Rumpfmuskulatur oder im Waffenarm,
- C: Sportler\*innen mit starker Einschränkung in der Rumpfmuskulatur und dem Waffenarm



### Rollstuhlfechten im DRS

[fechten@rollstuhlsport.de](mailto:fechten@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/fechten](http://www.drs.org/fechten)  
[www.rollstuhlfechten.de](http://www.rollstuhlfechten.de)



# Attraktiver Mannschaftssport für alle

Rollstuhlhandball ist in Europa bereits eine beliebte Mannschaftssportart, die in Deutschland jedoch noch in den Kinderschuhen steckt.

Aufgrund seiner Spielweise ermöglicht Rollstuhlhandball auch Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen die Teilhabe und kann ohne großen Aufwand von allgemeinen Rollstuhlsportgruppen betrieben werden. Neben dem Spaß am Spiel hat Handball durch das Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit auch gesundheitsförderliche Aspekte. Grund genug, Rollstuhlhandball als neue Sportart in Deutschland populär zu machen und einen nationalen Spielbetrieb aufzubauen sowie an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

## Und so einfach kann man beginnen

Rollstuhlhandball braucht nicht viel: ein Spielfeld (20 x 40 m), zwei Tore (2 x 3 m), einen Handball, zwei Teams (5 Spieler plus Torwart). Variationen innerhalb der Spielfeldgröße, der Torgröße und der Spielerzahl sind je nach Bedarf möglich. Speziell für den Spielbetrieb von Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen sollte ein kleineres Spielfeld mit einer geringeren Spielerzahl sowie eine Abhängung des Tors (z. B. auf 1,20 m Höhe) gewählt werden.

## Vereine und Ligaspielbetrieb

In Deutschland steht Rollstuhlhandball noch am Anfang der Entwicklung. Ziel ist es zunächst neben einer handvoll Vereinen weitere Gruppen in Deutschland zum Mitmachen aufzurufen, um mittelfristig einen geregelten Spielbetrieb zu etablieren. Neben einigen breitensportlich orientierten Turnieren fand im November 2021 die erste deutsch-niederländische Meisterschaft in Hannover statt.

## Regeln

Auf nationaler Ebene ist 2020 ein verbindliches Regelwerk für Rollstuhlhandball entwickelt worden.

## Sportgeräte

Rollstuhlhandball sollte mit Sportrollstühlen gespielt werden, die zur Sicherheit über einen Kippschutz bzw. eine hohe Kippstabilität verfügen. Um Verletzungsgefahren zu vermeiden, sollten sie zusätzlich mit einem Rambbügel und einem Radsturz von bestenfalls 16° verfügen. Wenn die körperliche Einschränkung es zulässt, ist der Einsatz von Sportrollstühlen mit niedriger Rückenlehne von Vorteil. Der Handball sollte in Größe 2 verwendet werden.



## Rollstuhlhandball im DRS

[www.rollstuhlsport.de/rollstuhlhandball](http://www.rollstuhlsport.de/rollstuhlhandball)  
[handball@rollstuhlsport.de](mailto:handball@rollstuhlsport.de)

# Action, Ausdauer & Inklusion



Rollstuhlhockey steht für Action, Ausdauer und das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung.

Rollstuhlhockey wird in einigen Vereinen in Deutschland angeboten. Es spielen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen. Mindestens drei der sechs Spieler\*innen auf dem Feld müssen ein Handicap aufweisen. Punkte wie z. B. beim Rollstuhlbasketball gibt es beim Rollstuhlhockey nicht.

### Regeln

Es wird nach den angepassten Floorball (ehem. Unihockey) Regeln gespielt. Lochball und Schläger sind aus Kunststoff. In jeder Mannschaft spielen fünf Feldspieler\*innen und ein\*e Torspieler\*in. Die Spielzeit beträgt 3 x 20 Minuten.

### Sportgeräte

Der\*die Spieler\*in benötigt einen Sportrollstuhl und einen Floorballschläger. Die Torgröße beträgt 115 x 160 x 65 Zentimeter (H x B x T). Das Spielfeld entspricht dem Floorball-Kleinfeld von mindestens 26 x 14 Metern.

### Liga

Zu der inzwischen bundesweiten Liga gehören sieben Mannschaften: drei aus dem Raum Aachen, eine aus Ostwestfalen-Lippe, eine aus Bramsche Osnabrück und schließlich zwei Teams der RSG Hannover. Weitere Teams und potentielle »Gegner\*innen« sind willkommen, um den Wettbewerb noch abwechslungsreicher zu machen.



### Rollstuhlhockey im DRS

[hockey@rollstuhlsport.de](mailto:hockey@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/hockey](http://www.drs.org/hockey)

# Nichts für ›zarte Seelen‹

**Rollstuhlrugby ist ein actionreicher, spannender Sport für Personen mit Einschränkungen an mindestens drei Gliedmaßen.**

Dazu zählen überwiegend Menschen mit Querschnittslähmungen, anderen Lähmungen, Amputationen und Spastiken. Viele Sportvereine bieten Rollstuhlrugby an. In Deutschland spielen derzeit rund 350 Aktive, darunter 40 Frauen Rollstuhlrugby. Es wird in drei Leistungsklassen – 1. und 2. Bundesliga sowie Regionalliga – gespielt.

## Regeln

Gespielt wird auf einem Basketballfeld in der Halle. Auf dem Spielfeld befinden sich zwei Mannschaften mit je vier Spieler\*innen. Die Spieler\*innen einer Mannschaft dürfen international zusammen nicht mehr als acht Mannschaftspunkte haben. National wird mit sieben Mannschaftspunkten gespielt, um den Schwerstbehinderten eine faire Spielbeteiligung zu gewährleisten. Die Punktzahl eines\* einer Spieler\*in wird durch einen Klassifizierer ermittelt. Die Punktzahl richtet sich dabei nach der durch die Behinderung hervorgerufenen Einschränkung. Die Punkteskala reicht von 0.5 bis 3.5 Punkte. Je höher die Punktzahl, desto weniger ist der\*die Spieler\*in bewegungseingeschränkt. Es gilt den Ball – einen speziellen Volleyball – über die gegnerische, acht Meter breite Torlinie zu fahren. Hierbei muss der Ball sicher im Besitz eines\*einer Spieler\*in sein. Der Strafraum (›key‹ = 8 m x 1,75 m) ist der Torlinie vorgesetzt und darf innerhalb nur von drei Spieler\*innen verteidigt werden.

Die Dauer eines Spiels beträgt 4 x 8 Minuten effektive Spielzeit. Vier Timeouts, zu jeweils einer halben Minute und zwei technische Timeouts mit jeweils einer Minute, die von der Bank genommen werden können, stehen jeder Mannschaft pro Spiel zur Verfügung. Es gewinnt diejenige Mannschaft, welche am Ende der Spielzeit die meisten ›Tries‹ erzielt hat. Der Ball darf gepasst, geworfen, gedribbelt und auf dem Schoß transportiert werden.

Nach zehn Sekunden muss der Ball geprellt oder abgegeben werden. Der Ball darf nur 12 Sekunden in der eigenen Hälfte gehalten werden. Ein\*e Angreifer\*in darf sich



maximal 10 Sekunden im gegnerischen Key aufhalten. In den internationalen Ligen hat jedes Team 40 Sekunden Zeit, einen Angriff abzuschließen.

## Regelverstöße

- Körperliche Berührung des Gegners
  - Hineinfahren in den Rollstuhl des Gegners hinter der Hinterachse, so dass sich der Rollstuhl um die eigene Achse dreht
  - Rückspiel in die eigene Hälfte
  - Rollstuhlkontakt während einer Spielunterbrechung
- Verstößt ein Spieler\*in gegen eine Regel, so verliert seine Mannschaft entweder den Ballbesitz oder der\*die Spieler\*in muss bei gegnerischem Ballbesitz, bis der Gegner ein ›Try‹ (Versuch) erzielt, aber maximal eine Minute, auf die Strafbank.



## Rollstuhlrugby im DRS

[rugby@rollstuhlsport.de](mailto:rugby@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/rugby](http://www.drs.org/rugby)  
[www.gerwr.de](http://www.gerwr.de), [www.bernd-best-turnier.de](http://www.bernd-best-turnier.de)  
[www.iwrf.com/](http://www.iwrf.com/)

# Ein Sport, der verbindet

Rollstuhltennis – der faszinierende Sport für jedes Alter und Geschlecht – kann draußen oder in der Halle gespielt werden.

Gespielt wird als Einzel- oder Doppelmatch sowie auch als Mixed, aber auch als Inklusionssport für Menschen mit und ohne Rollstuhl, denn ›Tennis verbindet‹! Der Erfolg und Spaß am Rollstuhltennis-Sport wird schnell wahrgenommen und auch die Koordination sowie die Bewegung werden dabei geschult. Rollstuhltennis ist eine Sportart, die je nach Witterung draußen an der frischen Luft oder in der Tennishalle gespielt werden kann.

### Regeln

Es gelten die offiziellen ITF-Tennisregeln: Der Ball darf zweimal aufspringen (beim zweiten Mal auch außerhalb des Felds). Der erste Aufsprung des Balles muss innerhalb der jeweiligen Feldbegrenzung beim Einzel- oder Doppelspiel (Einzel- oder Doppelfeld) erfolgen.

### Damen, Herrn und Quads

Auf nationaler und internationaler Ebene gibt es im Bereich des Rollstuhltennis neben den Damen- und Herren-Klassen zusätzlich die Spielklasse ›Quad-Tennis‹. Diese Kategorie ist für Spieler\*innen mit einer eingeschränkten motorischen Arm- und Handfunktion vorgesehen. Um in der Quad-Klasse antreten zu können, müssen mindestens drei Extremitäten eingeschränkt sein. Quad-Spieler\*innen sind mit dem Elektrostuhl sogar auf Wettkampfebene spielbereit!

### Wettbewerbe

Auf nationaler Ebene gibt es jedes Jahr eine Reihe von Breitensport-Turnieren und Meisterschaften, bei denen Tennisspieler\*innen (Damen, Herren, Junioren) um Titel kämpfen. Die International Tennis Federation (ITF) mit Sitz in London organisiert regelmäßig eine Rollstuhltennis-Tour, auf der teilnehmende Spielerinnen und Spieler national und international Punkte sammeln können, um sich auf der Welt-rangliste zu platzieren oder sich zu verbessern. Auch arbeitet die ITF eng mit der paralympischen Bewegung



zusammen, um sicherzustellen, dass Rollstuhltennis fester Bestandteil der alle vier Jahre stattfindenden Paralympics ist und bleibt.

### Sportgeräte

Als Sportgerät dient – neben Tennisball und Tennisschläger – ein Tennisrollstuhl. Dieser unterscheidet sich von einem Alltags-Rollstuhl nicht nur durch ein wesentlich geringeres Gewicht, sondern auch durch einen Sturz der Laufräder sowie durch zusätzliche Stützräder vorne und hinten. Dadurch wird eine größere Wendigkeit erreicht und der Stuhl kann nicht so schnell umkippen. Zum Ausprobieren reicht vorerst der Alltagsrollstuhl. Vor dem Entschluss, sich selbst einen Tennisrollstuhl anzuschaffen, kann dieser in einigen Vereinen probenhalber ausgeliehen werden.



### Rollstuhltennis im DRS

[tennis@rollstuhlsport.de](mailto:tennis@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/tennis](http://www.drs.org/tennis)  
[www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)  
[www.dtb-tennis.de](http://www.dtb-tennis.de)

# Tempo, Taktik – Teamsport!

Rollstuhltischtennis ist ein sehr dynamischer Sport, der von Menschen mit verschiedensten Behinderungen gespielt werden kann.

Tischtennis kann ohne großen Aufwand beinahe überall ausgeübt werden und unterliegt keinerlei Altersgrenzen. Tischtennis ist außerdem eine sehr risikoarme Sportart. Nicht nur Kraft und Ausdauer, auch Reaktion, Balance und Koordination werden durch Tischtennis geschult.

Tischtennisplatten, die gratis genutzt werden können, gibt es mittlerweile in fast jeder Stadt. Der geringe Platzbedarf erlaubt das Tischtennispiel auch in privaten Räumen.



## Regeln

Es gelten die traditionellen ›Fußgänger‹-Regeln, bis auf die Angabe, die nicht über die Seiten des Tisches geschlagen werden darf und einige Ausnahmen, die sich auf den Rollstuhl und das Abstützen am Tisch beziehen. So trainieren Spitzenspieler im Rollstuhl nicht nur mit Fußgängern, sondern sind sogar echte Konkurrenten in traditionellen Tischtenniswettbewerben.

## Klassifizierung

Durch Aufteilung in fünf Wettkampfklassen (WK 1-5), zwei für Tetraplegiker\*innen und drei für Paraplegiker\*innen, ist ein faires Kräfteressen möglich. In Kategorie TT1 spielen Athlet\*innen mit der stärksten und in TT5 die Athlet\*innen mit der geringsten Beeinträchtigung.

## Wettkämpfe

Jährlich werden zahlreiche nationale Turniere veranstaltet. Viele davon sind inklusiv, bei den Deutschen Meisterschaften treten jedoch nur Spieler\*innen mit einer Behinderung an. Im Ligabetrieb in Deutschland ist Tischtennis in zwei Ligen mit internationalen Starter\*innen organisiert. Auf internationaler Ebene werden Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen, das Highlight stellen auch hier die Paralympischen Spiele dar.

## Sportgeräte

Man benötigt eine reguläre Tischtennisplatte, zwei Schläger, einen Ball und einen Mitspieler\*in – schon kann es losgehen. Zu Beginn reicht ein Alltagsrollstuhl. Bei nicht ausreichender Greiffunktion kann der Tischtennisschläger auch an der Hand fixiert werden (z. B. bei Tetraplegie).



## Rollstuhltischtennis im DRS

tischtennis@rollstuhlsport.de  
[www.drs.org/tischtennis](http://www.drs.org/tischtennis)  
[www.rollstuhltischtennis.de](http://www.rollstuhltischtennis.de)

## SCHWIMMEN

# Nur der Körper und das nasse Element!

Schwimmen hat speziell für Menschen mit einer Behinderung einen hohen Stellenwert: Das Wasser ermöglicht Bewegungen ohne Barrieren oder Hilfsmittel – eine wichtige Erfahrung und ein Erlebnis der besonderen Freiheit.



Der Sport findet Anwendung sowohl in der Therapie als auch im Freizeitbereich. Natürlich kann man auch im Wettkampf sein Können unter Beweis stellen.

Schwimmen ist theoretisch in jeder Schwimmhalle möglich, sofern diese barrierefrei ist, moderne Schwimmhallen verfügen heutzutage auch über einen Hebelift, um den Einstieg ins Wasser zu erleichtern. Bei Querschnittlähmungen sind die Auftriebsbedingungen relativ günstig. Sobald die Position im Wasser kontrolliert werden kann, kommt auch schnell das Vertrauen zum nassen Element.



### Wettkämpfe

Wer sich gerne bei Schwimmwettkämpfen messen möchte, kann bei Landesmeisterschaften, deutschen Meisterschaften bis hin zu Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften antreten. Das Highlight stellen alle vier Jahre die Paralympics dar. Seit 1960 gehört das Schwimmen zum paralympischen Programm.

### Sportgeräte

Badebekleidung, Schwimmbrille – los geht's!

### Regeln

Bei Schwimmwettkämpfen sind, anders als beim ›Fußgänger\*innen-Schwimmen‹ verschiedene Starts erlaubt (typischer Start vom Startblock, sitzender Start vom Startblock, Start aus dem Wasser). Jede Klasse ermittelt – nach Geschlecht getrennt – in jeder vorgesehenen Disziplin einen Sieger. Ein Wettkampf wird in verschiedenen Lagen (Brust, Freistil und Delfin) und auf verschiedene Distanzen ausgetragen.

### Klassifizierung

Die Menschen mit einer Körperbehinderung werden in zehn Klassen bei Freistil, Rücken und Delfin (S1 – S10 eingeteilt), ebenso in zehn Klassen bei Lagen (SM1 – SM10) und in neun Klassen beim Brustschwimmen (SB1 – SB9). ›1‹ bezeichnet die schwerste und ›10‹ die geringfügigste Behinderung.



### Schwimmen im DRS

[schwimmen@rollstuhlsport.de](mailto:schwimmen@rollstuhlsport.de)

[www.rollstuhlsport.de/schwimmen](http://www.rollstuhlsport.de/schwimmen)

# Segeln, das Spiel mit Wind und Wellen

Segeln, das Spiel mit Wind und Wellen, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Man bewegt sich mit dem Wind, spürt den Einfluss der Wellen und bekommt, weil der Rollstuhl an Land bleibt, ein Gefühl der Unabhängigkeit.

Selbst Menschen mit Schwerbehinderung steht der Sport offen, weil die Boote an die jeweiligen Anforderungen angepasst werden. Ob in der Freizeit oder bei Regatten Segeln geht von früher Jugend bis ins hohe Alter.

## Sportgeräte

Grundsätzlich kann jeder verfügbare Bootstyp gesegelt werden, wenn er kentersicher und möglichst unsinkbar ist. In Deutschland wird vor allem die 2.4mR gesegelt. Ein Einhandboot, für das es neben den Deutschen Meisterschaften auch die Regattaserie City-Cup gibt. Dieses Boot erfordert gute Kenntnisse, damit man die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten nutzen kann. Einfacher ist die Hansa 303, auch ein Einhandboot, zu segeln. Relativ neu wurde für internationale Regatten das Zweimannboot RS Venture eingeführt. Man sitzt nebeneinander. Während die\*der eine das Ruder bedient, kümmert sich die\*der andere um die Segel. Eine segelfertige 2.4mR ist für ca. 3.000 bis 4.000 € zu bekommen



## Klassifizierung

Wie in allen Sportarten im Para-Bereich braucht man, um an Regatten teilnehmen zu können, eine Klassifizierung. Je nach Grad der Behinderung wird eine Punktzahl ermittelt. Bei den Einhandbooten reicht die Klassifizierung, bei dem Zweimannboot darf die Punktzahl der Insassen eine bestimmte Höhe nicht überschreiten.

## Regatten

In Deutschland werden die Regatten für die 2.4mR offen, d.h. für Behinderte und Nichtbehinderte ausgeschrieben. Es gibt eine rege Klassenvereinigung. Aber auch im angrenzenden Ausland wie z. B. Österreich, Niederlande, Tschechien und Frankreich werden Regatten gesegelt. Für verschiedene andere Bootsklassen gibt es auch Regatten.

International sind die Weltmeisterschaften und Europa-meisterschaften zu nennen. Besonderen Raum nimmt das Segeln mit Menschen mit Sehbehinderung ein. Man segelt um Akkustiktonnen. Dem zuzusehen ist auch ein besonderes Erlebnis.



## Segeln im DRS

[segeln@rollstuhlsport.de](mailto:segeln@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/segeln](http://www.drs.org/segeln)  
[www.2punkt4.de](http://www.2punkt4.de)

# Kimme, Korn und volle Konzentration



Eine ruhige Hand, ein zielsicheres Auge, Technik und Konzentration – das sind die Zutaten, die ein guter Schütze oder eine gute Schützin braucht.

Sportschießen bedeutet echte Inklusion: In Wettkämpfen treten Schütz\*innen mit und ohne Behinderung gegeneinander an.

Eine Möglichkeit zum Schnuppern bieten die jährlichen Nord- und Südlehrgänge für Anfänger\*innen. Man kann aber auch in einem Sportverein erste Eindrücke gewinnen.

## Disziplinen

Vom Rollstuhl aus kann in verschiedenen Disziplinen geschossen werden:

**Pistole** – Luftpistole, Kleinkaliber Standardpistole und Freie Pistole

**Gewehr** – Dreistellungswettbewerb (liegend, stehend, kniend) mit Luftgewehr, Kleinkaliber Standardgewehr bis 5,5 kg und Kleinkaliber Freie Waffe bis 7,5 kg.

## Sportgeräte

Es kann im Alltagsrollstuhl mit der gleichen Ausrüstung geschossen werden. Man benötigt eine Sportwaffe, Munition und Zielscheiben. Die Ausrüstung kann meist von den Schützenvereinen ausgeliehen werden. Zum Ausgleich motorischer Behinderungen sind Hilfsmittel zugelassen, beispielsweise ein federgelagerter Ständer für Schützen mit Einschränkungen in den Armen.

Rollstuhlfahrer\*innen können von ihrem Rollstuhl aus schießen – das entspricht dem stehenden Anschlag – oder im Liegen. Zum Verlassen und Einsteigen in den Rollstuhl ist Hilfestellung durch Dritte zulässig.

## Liga

Sportschütz\*innen mit Behinderungen können an lokalen, inklusiven Wettkämpfen im Einzel oder der Mannschaft teilnehmen. Ebenso werden Deutsche Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen. Seit 1976 ist das Schießen bei den Paralympics vertreten.

## Klassifizierung

Um die Wettkämpfe vergleichbar zu machen, gibt es zwei Klassen: Schießen im Stehen und Schießen im Sitzen vom Rollstuhl aus. Bei Einschränkung der Arm- und Fingerfunktionen hilft ein spezieller Schießständer.

## Regeln

Sportschießen wird nach den Regeln des Internationalen Sportschieß-Verbandes (ISSF) ausgeübt. Die behinderungsbedingten Regeländerungen unterliegen dem Regelwerk des World Shooting Para Sports und des International Shooting Committee for Disabled (ISCD).



**Sportschießen im DRS**

[sportschiessen@rollstuhlsport.de](mailto:sportschiessen@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/sportschiessen](http://www.drs.org/sportschiessen)



Die Sportart SUP ist eine neue, trendige Sportart, die sich in Deutschland und auch weltweit rasant entwickelt.

Auf den so genannten Einer-SUPs gehört ein guter Gleichgewichtssinn dazu, um nicht die Balance zu verlieren. Für Rollstuhlnutzer\*innen war diese Sportart jedoch lange Zeit kaum zugänglich. Durch speziell den Bedürfnissen von Rollstuhlfahrer\*innen angepasste SUP-Boards, die immer weiter entwickelt werden, können sich Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam auf einem großen SUP fortbewegen und das Gefühl des Gleitens übers Wasser in der freien Natur gemeinsam als Gruppe erleben.

Egal ob als Fußgänger\*in oder Rollstuhlnutzer\*in – wer sich für den SUP-Sport interessiert, sollte nicht gleich zum nächsten Discounter gehen und sich irgendein SUP-Board anschaffen und sich damit aufs nächste Gewässer begeben.

### Für wen ist SUP geeignet?

Der Sport ist mit fast allen Behinderungen möglich. Auch Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen können beim SUP ungeahnte Freiheiten erleben. Die positiven Aspekte liegen auf der Hand: Abwechslung im Alltag und Spaß am Sport, mehr Teilhabe an der Gesellschaft, Mobilität und die Möglichkeit, sich auf anderen Wegen fortzubewegen. Zudem werden Fähigkeiten angesprochen, die im persönlichen und beruflichen Alltag notwendig sind – im emotional-affektiven, motorischen, sozialen Bereich sowie im Bereich der Wahrnehmung. Mehr noch: Beim SUP werden wichtige Förderschwerpunkte angegangen und gestärkt, wie zum Beispiel Muskelaufbau, Konzentration, Selbstwahrnehmung, Fitness, Balance, Koordination und Beweglichkeit.

# Inklusion auf dem Wasser

Für das Stand-Up-Paddling werden herkömmliche SUPs in verschiedenen Längen und Breiten, sowie Paddel und Schwimmwesten genutzt. Grundsätzlich werden zwei Varianten verwendet.

Auf dem 5,5 x 2 Meter großen ›Rolli-SUP‹ können mehrere Personen sitzend und stehend gemeinsam die Welt vom Wasser in einer ganz neuen Perspektive entdecken. Durch passende Spannsysteme sowie Sicherheitsequipment wurde das Board den Bedürfnissen von Rollstuhlnutzer\*innen angepasst wurde. Für Anfänger\*innen sowie Personen mit eingeschränkter Rumpfmuskulatur ist dies ebenso möglich, wie für sportliche und ehrgeizige Paddler.

Auf Einzel-SUPs, auf denen der Rollstuhl mit dem gleichen Spannsystem fixiert wird, über das Wasser zu gleiten ist grundsätzlich möglich – dieser Bereich ist noch im Aufbau.

### Sicherheit

Ein umfassendes Sicherheitskonzept steht als Leitfaden für die sichere Beförderung von Rollstuhlnutzer\*innen auf dem Wasser zum Download zur Verfügung (verlinkt auf <https://drs.org/sup> im Abschnitt ›Sicherheit‹).



### SUP im DRS

[sup@rollstuhlsport.de](mailto:sup@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/sup](http://www.drs.org/sup)

# Eleganz, Rhythmus & Leidenschaft

Rollstuhltanzen ist sehr vielfältig und bietet viel Raum für Musikalität und Gefühl. Rollstuhltanzen ist salonfähig – auf dem Parkett bei Tanzfesten, Gala- und Sportveranstaltungen oder in Discos.

Tanzen kann man fast überall, dabei müssen nicht beide Partner\*innen einen Rollstuhl nutzen.

Vielfache Breitensport- und Ranglistenturniere bieten eine sportliche Entwicklung bis hin zur Teilnahme an Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften. Präsentationen im In- und Ausland zeigen die künstlerische und sportliche Vielfalt der Sportart. Workshops, Trainingscamps, Festivals und Tanztage finden immer mehr Freunde, die mit viel Spaß und Energie Tanzrhythmen im und mit dem Rollstuhl erlernen. Akrobatische Figuren mit dem Rollstuhl wirken spektakulär. Den sportlichen und kreativen Tanzvariationen sind keine Grenzen gesetzt.

## Sportgeräte

Man kann gut im Alltagsrollstuhl tanzen. Steigt das Leistungsniveau, empfiehlt es sich, einen speziellen Tanzrollstuhl anzuschaffen, der wendiger ist als der Alltagsstuhl.

## Klassifizierung

Je nach körperlichen Voraussetzungen der Rollstuhltänzer\*innen unterscheidet man zwischen zwei Leistungsklassen, engl. ›Level Wheelchair Dance‹: LWD 1 und LWD 2. LWD1 ist die körperlich eingeschränktere Klasse, hier wird teilweise in einem verlangsamten Tempo getanzt.

## Regeln

Rollstuhltanzen gliedert sich in zwei Kategorien: In der Kategorie **Duo** tanzen zwei Rollstuhlfahrer\*innen miteinander. In der Kategorie **Kombi** tanzen ein\*e Rollstuhlfahrer\*in und ein\*e Fußgänger\*in miteinander. Die Tanzkategorien ›Duo‹ und ›Kombi‹ gibt es sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport, mit dem Unterschied, dass im Breitensport auch gleichgeschlechtliche Partner miteinander tanzen und an Turnieren teilnehmen dürfen.



Unterschieden wird im Breitensport zudem noch zwischen Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen. Altersklassen gibt es bei Turnieren innerhalb Deutschlands nicht, jedoch teilweise im Ausland, wie z. B. in den Niederlanden. Darüber hinaus gibt es Formationstänze, die jedoch aktuell nicht turnierrelevant sind und somit nur bei öffentlichen Tanzveranstaltungen oder Auftritten gezeigt werden.

Bei **Formationstänzen** wirken mehrere Kombi- oder Duo-Paare mit. Wie viele Tänzer\*innen insgesamt dabei sind, ist von der Choreographie abhängig. Im Leistungssport werden alle Standard- und/oder Lateintänze getanzt. Im Breitensport wird bei den Fortgeschrittenen ebenfalls in Standard und Latein differenziert, jedoch werden hier nicht alle fünf Tänze getanzt. Die Anfängerkategorie stellt einen Mix aus Standard- und Lateintänzen dar.

## Tanzeinteilung

**Standardtänze:** Langsamer Walzer, Tango, Slowfox, Wiener Walzer und Quickstep

**Lateintänze:** Samba, ChaChaCha, Rumba, Pasodoble, Jive

**Gesellschaftstänze:** Discofox, Freestyle, Jazz & Modern Dance, Rock'n'Roll, Folklore, Tanztheater, Akrobatik



## Tanzen im DRS

[tanzen@rollstuhlsport.de](mailto:tanzen@rollstuhlsport.de)  
[www.drs.org/tanzen](http://www.drs.org/tanzen)



# Schwerelos unter Wasser

»Als Taucher tritt die Behinderung in den Hintergrund. Es ist beinahe, als hätte ich nie einen Unfall gehabt«, sagt Gerd. Alle, die zum ersten Mal tauchen, sind sich einig: Dieses einmalige Erlebnis ist weit mehr als nur Sport.

Tauchen eröffnet Menschen mit Behinderungen eine zusätzliche Dimension – das Erlebnis ist ergreifend und oft sehr emotional. Tauchen fördert die Koordination und Aufrechterhaltung sowie die Einwicklung einzelner Bewegungsfunktionen. Es wirkt sich positiv auf den Wiederaufbau von Muskelgewebe, die Stimulation der Atmung aus und stärkt das Selbstvertrauen und die eigenen Fähigkeiten. Nicht zuletzt fördert es das Knüpfen von sozialen Kontakten und brigt vor allem ganz viel Spaß!

Bei einem Schnuppertraining können Interessierte das Tauchen ausprobieren. Die Referent\*innen arbeiten mit den besten Tauchlehrer\*innen, Physiotherapeut\*innen, Ärzt\*innen und Verbänden zusammen. Zudem besteht seit langem eine enge Kooperation mit den BG Kliniken in Deutschland, die Tauchen in die Therapie integrieren. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband ist seit Jahren Förderer dieser einzigartigen Sportart. Die Arbeitsgemeinschaft Tauchen im DRS arbeitet eng mit der International Disabled Divers Association (IDDA) zusammen.

## Wer kann tauchen?

Der Sport ist mit fast allen Behinderungen möglich. Auch Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen können durch das Tauchen ungeahnte Freiheiten erleben. Bei psychischen Erkrankungen und in der Rehabilitation wird Tauchen ebenfalls erfolgreich eingesetzt.

## Sportgerät und Material

Die Ausrüstung (Jacke, Flasche, Atemregler, Taucherbrille) ist für alle Sportinteressierten die gleiche. Der einzige Unterschied zum Tauchen von Menschen ohne Behinderung liegt darin, dass für Personen mit Einschränkung der unteren Gliedmaßen keine klassischen Schwimmflossen, sondern spezielle Handschuhe mit ›Schwimmhäuten‹ zum Einsatz kommen. Somit kann der\*die Taucher\*in auch ohne Beinbewegungen seine Position im Wasser variieren.

## Tauchschein mit Handicap

Auch mit Handicap kann grundsätzlich jede\*r nach erfolgreicher Prüfung einen international anerkannten Tauschein (= Brevet) erwerben – je nachdem welcher Zusatz in seinem\*ihrem Tauchbrevet steht (›H‹ = Handicap oder ›L‹ = Limited) ist sein\*ihr Handicap für das Tauchen relevant und er\*sie ist in der Tauchtauglichkeit eingeschränkt oder kann durch seine\*ihre Einschränkungen gewisse Standards nicht erreichen.

Kann ein\*e Taucher\*in unter Wasser weder für sich noch für seine\*n Partner\*in sorgen, sich nicht selbstständig fortbewegen und auch keinen Druckausgleich ohne Hilfestellung durchführen und sind zur Betreuung mindestens zwei speziell ausgebildete Begleiter\*innen notwendig, sollte das Tauchen nicht mehr als Sport sondern als Therapieform gesehen werden.



## Tauchen im DRS

[tauchen@rollstuhlsport.de](mailto:tauchen@rollstuhlsport.de)

[www.rollstuhlsport.de/tauchen](http://www.rollstuhlsport.de/tauchen)

# Mehr als nur ›Kneipensport‹



Egal ob in Bars, Vereinshäusern, Schulen oder im privaten Haushalt: Tischfußball fasziniert Jung und Alt. Dass man diesen Sport aber auch im Verein professionell betreiben kann und es spezielle Tische für Rollstuhlfahrer\*innen gibt, wissen nur wenige.

Tischfußball spielen ist ein inklusiver Sport, der allen Spaß macht! Ausprobieren kann man Tischfußball in nahezu jedem Vereinsheim, in Schulen oder Kneipen. Wer Lust auf organisierten Vereinssport hat, findet über den DRS ein entsprechendes Angebot.

## Wettkämpfe

In der Liga wird im Doppel, Einzel oder mit einer Mannschaft um den Sieg gekämpft. Da Tischfußball für Menschen mit einer Behinderung eine sehr junge Sportart ist, spielen die Sportler\*innen meist inklusiv, also bei Turnieren mit ›Fußgänger\*innen‹ mit. Es gibt jedoch auch Deutsche Meisterschaften, bei denen nur Menschen mit Behinderung teilnehmen dürfen.

## Sportgeräte

Ein Tischfußballtisch, ein Ball und ein\*e Mitspieler\*in – schon kann es los gehen! Als Rollstuhlfahrer\*in kann man an jedem beliebigen Tischkicker spielen. Es gibt aber auch spezielle Tische, die ein Unterfahren des Tisches ermöglichen und dem\*der sitzenden Spieler\*in einen besseren Überblick über das Spielfeld haben.

## Regeln

Der Anstoß wird ausgelöst. Der\*die Gewinner\*in legt den Ball zur mittleren Puppe der mittleren Stange. Sobald der\*die Mitspieler\*in bereit ist, beginnt das Spiel. Zuerst muss der Ballbesitzer zu einer seiner anderen Puppen passen, dann ist das Spiel frei gegeben. Nach einem Tor wird der Ball, wie oben beschrieben, erneut ins Spiel gebracht. Das Durchdrehen der Puppe (›Kurbeln‹) ist nicht erlaubt, max. 360°. Wer zuerst sechs Tore (mit zwei Toren Abstand) erzielt hat, gewinnt. Bei einem 5:5 endet das Spiel unentschieden.



## Tischfußball im DRS

tischfussball@rollstuhlsport.de  
[www.drs.org/tischfussball](http://www.drs.org/tischfussball)  
[www.dtfb.de](http://www.dtfb.de)

# Sitzend übers Wasser flitzen

Wasserski ist eine Sportart, die mit schwerelosem Gleiten auf dem Wasser fasziniert. Die Sportler\*innen können Geschwindigkeit erleben oder gemütlich dahin gleiten.

Es gibt viele Variationen von angepassten Sportgeräten, die das Wasserkilaufen auch Personen mit einer Behinderung ermöglichen. Der Fachbereich Wasserski im DRS bietet Schnuppercamps an verschiedenen Orten in Deutschland an. Ein Erfolgserlebnis ist garantiert, da ein\*e erfahrene\*r Wasserskilehrer\*in zur Seite steht. Ist man erstmal in Fahrt, ist es kein Problem mehr, das Gleichgewicht zu halten. Dann wird es Zeit, sich langsam an erste kleine Schwünge oder rasante Turns heranzutasten.

Neben den Camps mit Wasserski am Boot stehen auch Camps mit Wasserski und Wakeboardfahren am Seil im Terminkalender des Fachbereichs.



## Sportgeräte und Ausrüstung

Spezielle Ski, Sitze und Neoprenanzüge sowie Schwimmwesten werden bei den Camps und bei Schnuppertrainings bereitgestellt.



### Wasserski/Sitwake im DRS

[wasserski@rollstuhlsport.de](mailto:wasserski@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/wasserski](http://www.drs.org/wasserski)

[www.wasserski-handicap.de](http://www.wasserski-handicap.de)

# Adrenalin auf Rädern

Extremsport, Funsport, Free-Riding – Namen gibt es viele. Eins haben die Sportarten, die darunter fallen, gemeinsam: sie machen Spaß und bringen Action – natürlich auch mit dem Rollstuhl! In Deutschland und auch anderen Ländern zählt WCMX (oder ›Wheelchair Skating‹) inzwischen zu einer der angesagtesten Rollisportarten.



Der DRS bietet das ganze Jahr über Termine und Workshops an, um diverse Actionsportarten einmal selbst auszuprobieren.

## Veranstaltungen und Wettbewerbe

Seit 2013 veranstaltet der DRS hierzulande WCMX-Workshops, aus denen sich 2015 das erste WCMX-›Team Germany‹ bildete. Dieses nahm im gleichen Jahr erstmalig erfolgreich an der 1. WCMX-Weltmeisterschaft in den USA teil. 2018 wurde erstmalig auf deutschem Boden eine Offene Deutsche Meisterschaft (auch für ausländische Athlet\*innen) in Hamburg ausgetragen. 2019 fand – erstmalig außerhalb der USA – die Weltmeisterschaft im WCMX in Köln mit dem DRS als Veranstalter statt.

## Sportgeräte

Beim WCMX wird anstelle eines Skateboards ein spezieller Sportrollstuhl genutzt. Für den Einstieg reicht der normale Alltagsrollstuhl. Wer aber vom WCMX-Fieber gepackt wird, regelmäßig üben und sich steigern möchte, sollte aufgrund der größeren Belastung der Wirbelsäule und des Rollstuhlrahmens auf einen speziell gefederten Skate-Rollstuhl mit Starrrahmen umsteigen, der auch Sprünge über Kanten, Treppen und Rampen ermöglicht.

## Regeln

Es gibt keine festen Limits. Beim Skaten – egal ob ›klassisch‹ oder mit dem Rollstuhl – geht es darum, seine eigenen Grenzen zu entdecken und neu zu definieren: jeder kann selbst entscheiden, wann, was und wieviel er üben will. Bei den Workshops können Menschen mit verschiedenen Behinderungen teilnehmen. Es gibt sogar schon Tetraplegiker, die WCMX betreiben. Und das alles total inklusiv zwischen Skateboardern und BMX-Bikern.

Bei Wettkämpfen treten die Athlet\*innen in zwei ›Heats‹ an, die von einem Juroren-Team nach zahlreichen Aspekten bewertet werden. Kreativität, Schwierigkeitsgrad und Ausführung der Tricks aber auch die individuellen körperlichen Voraussetzungen fließen in die Wertung ein, für Stürze gibt es Punktabzüge. Der bessere Durchlauf kommt in die Endwertung. Bei Wettkämpfen treten die Teilnehmer\*innen in fünf Gruppen (›Divisions‹) an:

**Division 1:** Männer

**Division 2:** Frauen

**Division 3:** Fortgeschrittene ab 16 Jahren  
(alle Geschlechter)

**Division 4:** Fortgeschrittene unter 16 Jahren  
(alle Geschlechter)

**Division 5:** Beginner unter 16 Jahren  
(alle Geschlechter)



**WCMX im DRS**

[wcmx@rollstuhlsport.de](mailto:wcmx@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/wcmx](http://www.drs.org/wcmx)

[www.wcmxgermany.de](http://www.wcmxgermany.de)



Ob zum sportlichen Training oder als Freizeitsport mit Familie und Freunden – beim Wintersport kann man die Natur auch mit Handicap im Schnee hautnah erleben.

Die Berge sowie die Geschwindigkeit sind faszinierend. Ebenso ist es sehr entspannend auf den Loipen die schneebedeckte Landschaft zu genießen und einfach vom Alltag abzuschalten. Wintersport ist geeignet für Menschen jeden Alters – ob mit oder ohne Handicap – solange die Beweglichkeit von Armen und Oberkörper nicht wesentlich eingeschränkt ist. Aber selbst hier haben wir im alpinen Bereich mit dem BiSki die perfekte Lösung.

Skifahren probiert man am besten bei einem DRS-Skikurs aus. Es werden Kurse für alle Leistungsniveaus angeboten, die von erfahrenen Skilehrer\*innen geleitet werden.

### Sportgeräte

**Monoski:** Auf einem Carvingski ist ein gefederter Rahmen mit einer Sitzschale befestigt. Die Richtungsänderungen, werden mit den Krückenstecken (»Flic-Flac« genannt) eingeleitet.

**Biski:** eine stabilere Variante ermöglicht Personen mit Einschränkungen der Rumpfmuskulatur, der Handfunktion und Personen mit Mehrfachbehinderung den Skisport. Hier wird, ob mit oder ohne Skistöcke, eine Begleitperson benötigt.

**Langlaufschlitten:** Der Schlitten besteht aus zwei Ski und einer Sitzschale in der der Sportler festgeschnallt ist. Mit Hilfe von zwei kurzen Langlaufskistöcken bewegt man sich auf den Loipen vorwärts.

# Auf die Piste, fertig – los!

## Skifahren als Wettkampfsport

Rollstuhlsportler\*innen können in folgenden Wettkampf-Disziplinen starten:

**Para Ski alpin:** Abfahrt, Slalom, Riesen-Slalom, Super-G, Super Combined

**Para Ski nordsich:** Langlauf und Biathlon, verschiedene Distanzen sowie Team- und Staffelwettbewerbe.

## Regeln

Je nach Disziplin gibt es ein spezielles Regelwerk. Bei allen Ski- und Skischlittenwettbewerben gilt es, mit der besten Zeit bis ins Ziel zu fahren.



## Klassifizierung für Monoskifahrer

**Klasse LW 10** – Monoskiläufer (hohe Querschnittlähmung oder Cerebralparese mit Arm- und Beinbehinderung)

**Klasse LW 11** – Monoskiläufer (niedere Querschnittlähmung oder Cerebralparese mit Beinbehinderung)

**Klasse LW 12** – Monoskiläufer LW 12/1 (Inkomplett-Querschnittgelähmte) und Monoskiläufer LW 12/2 (Doppel-Oberschenkelamputierte)



## Wintersport im DRS

wintersport@rollstuhl-sport.de  
www.drs.org/wintersport  
www.monoskikurs.de

# Körper & Seele im Einklang

Jeder Mensch kann ein Bewusstsein für seinen Körper und Geist entwickeln, unabhängig davon, ob er\*sie Fußgänger\*in oder Rollstuhlfahrer\*in ist. Ob als Ausgleich für den Alltagsstress, Gesunderhaltung des Körpers oder um Geist und Seele in Einklang zu bringen – akrobatische Verrenkungen sind beim Kundalini Yoga nicht nötig.

Kundalini Yoga bietet sich bei allen Arten von Behinderungen an, sowohl für Personen mit geistiger als auch mit körperlicher Beeinträchtigung. Die Kurse für Menschen mit Querschnittslähmung sind für alle Lähmungshöhen möglich – auch Tetraplegiker\*innen sind herzlich willkommen, sofern sie selbständig atmen können. Assistent\*innen können als Begleitperson an Kursen teilnehmen und davon profitieren. Menschen mit Querschnittslähmung können Kundalini Yoga zusammen mit Fußgänger\*innen und Partner\*innen praktizieren.



## Es gibt kein richtig oder falsch

Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist.



## Gute Gründe für Yoga

- Stressbewältigung
- verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- verbesserte Flexibilität
- körperliche & seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- bessere Körperhaltung
- Stärkung des Immunsystems

## Yoga des Bewusstseins

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel dem Hatha Yoga. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als ›Yoga des Bewusstseins‹ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini Yoga ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Handicap geeignet.



## Yoga im DRS

[yoga@rollstuhlsport.de](mailto:yoga@rollstuhlsport.de)

[www.drs.org/yoga](http://www.drs.org/yoga)

[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)

# Ansprechpersonen

## Ehrenpräsidenten

Willi Lemke, Prof. Dr. Joachim Breuer

## Vorstand

### Vorsitzender

*Ulf Mehrens*

c/o BG Klinikum Hamburg  
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg  
Fon 0 40 / 73 06-1382, Fax 0 40 / 73 06-1390  
Mobil 01 70 / 795 74 95  
u.mehrens@bgk-hamburg.de

### 1. stellv. Vorsitzender

*Wilfried Klein*

Fon 01 73 / 8 50 43 60  
Wilfried.Klein@rollstuhlspport.de

### 2. stellv. Vorsitzende

*Ann-Katrin GesellInsetter*

ann-katrin.gesellInsetter@rollstuhlspport.de

### Beisitzer

*Gregor Doecke*

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
Glinkastr. 40, 10117 Berlin

*Prof. Dr. med. Roland Thietje*

BG Klinikum Hamburg  
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg  
r.thietje@bgk-hamburg.de

## DRS-Kontaktstellen

### Bundeszentrale Hamburg

c/o BG Klinikum Hamburg,  
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg  
Fax 0 40 / 73 06- 1390

*Ulf Mehrens (Leitung & Steuerung)*

Fon 0 40 / 73 06- 1382  
u.mehrens@bgk-hamburg.de

*Lars Pickardt*

Fon 0 40 / 73 06-1369  
Mobil 01 71 / 311 2547  
Lars.Pickardt@rollstuhlspport.de

*Tatjana Sieck*

*(Mitarbeiterin Mobilität + Inklusion)*

Fon 0 40 / 73 06-1991, Mobil 01 76 / 41 28 48 24  
(nur vormittags)  
Tatjana.Sieck@rollstuhlspport.de

*Stephan Schukat*

*(Event-/ Inklusionsmanager)*

Fon 0 40 / 73 06-1647  
Stephan.Schukat@rollstuhlspport.de

*Alexander Groth*

*(Projektkoordinator, Kommunikation)*

Fon 0 40 / 73 06-1650  
Alexander.Groth@rollstuhlspport.de

### Bundesgeschäftsstelle Duisburg

Deutscher Rollstuhlspportverband e. V.  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg  
Fax 02 03 / 71 74- 181  
info@rollstuhlspport.de, www.drs.org  
www.facebook.com/rollstuhlspport  
www.instagram.com/drs\_rollstuhlspport/

*Daniel Jakel*

*(Vereinservice + Verwaltung)*

Fon 02 03 / 71 74-182  
Daniel.Jakel@rollstuhlspport.de

## Kinder- und Jugendsport

### DRS-Rollikids

*Ute Herzog*

Altenböding Str 40, 53773 Hennef  
Fon 0 22 42 / 72 66, Fax 0 22 42 / 90 14 88  
ute.herzog@rollikids.de  
www.rollikids.de

## Lehre

### Lehrwart

*N. N.*  
lehre@rollstuhlspport.de  
www.rollstuhlspport.de/lehre

## Verbandsärzteteam

*Dr. med. Klaus Röhl*

BG Kliniken Bergmannstrost  
Direktor Zentrum für Rückenmarkverletzte  
und Klinik für Orthopädie  
Fon 03 45 / 1 32 63 11, Fax 03 45 / 1 32 63 13  
verbandssarzt@rollstuhlspport.de

*Sabine Drisch*

BG Unfallklinik Murnau, LOÄ BG Reha  
Sabine.Drisch@bgu-murnau.de  
verbandssarzt@rollstuhlspport.de

## Rechtsberatungsteam

### Allgemeine und behindertenspezifische Beratung

*Rechtsanwalt Jörg Albers*

Fachanwalt für Sozialrecht  
Gubener Str. 50, 10243 Berlin  
Fon 0 30 / 797 30 28, Fax 0 30 / 88 91 28 94  
mail@joerg-albers.de, www.joerg-albers.de

*Rechtsanwalt und Fachanwalt für  
Sozialrecht Christian Au LL.M.*

Hauptsitz: Bahnhofstraße 28,  
21614 Buxtehude  
Fon 0 41 61 / 866 511-0, Fax 0 41 61 / 866 511-2  
Zweigstelle:  
Buxtehuder Str. 68 A, 21635 Jork  
Fon 0 41 62 / 912 92 82, Fax 0 41 62 / 912 92 06  
rechtsanwalt@rechtsanwalt-au.de  
www.rechtsanwalt-au.de

*Rechtsanwalt Jochen Link*

Fachanwalt für Arbeitsrecht, Mediator  
Hauptstelle: Niedere Straße 63  
78050 Villingen-Schwenningen  
Fon 0 77 21 / 331 66, Fax 0 77 21 / 331 97  
Zweigstelle: Ekkehardstr. 34, 78224 Singen  
Fon 0 77 31 / 8 22 80-30  
Fax 0 77 31 / 8 22 80-333  
info@anwaltskanzlei-vs.de  
www.anwaltskanzlei-vs.de

*Rechtsanwalt Thomas Reiche LL.M.oec*

Fachanwalt für Versicherungsrecht  
Fachanwalt für Strafrecht  
Kanzlei Düren: Oberstr. 113, 52349 Düren  
Fon 0 24 21 / 50 06 54, Fax 0 24 21 / 50 09 59  
Zweigstelle Köln:  
Aachener Str. 1212, 50859 Köln  
Fon 0 22 34 / 929 15 66, Fax 0 22 34 / 929 15 67  
tr@reiche-ra.de, www.reiche-ra.de

## DRS-Kontoverbindung

### DRS-Konto

Volksbank Köln Bonn eG  
IBAN DE73 3806 0186 5333 3330 17  
BIC GENODED1BRS

### DRS-Spendenkonto

Volksbank Köln Bonn eG  
IBAN DE29 3806 0186 5333 3330 33  
BIC GENODED1BRS

**Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg  
Fax 0203/71 74 – 181  
info@rollstuhlsport.de

[www.richtigmobil.de](http://www.richtigmobil.de)