



Viel Technik, wenig Kraft:

Selbstverteidigung im Rollstuhl ist keine Zauberei

„Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl“ lautete der Name des Workshops - und 15 Personen im Alter von vier bis 20 Jahren nahmen daran teil. Die Rollstuhlsportgemeinschaft (RSG) Langenhagen hat mit diesem Angebot auf Basis eines von der Heiner-Rust-Stiftung entwickelten Konzepts erneut dafür gesorgt, dass junge Rollstuhlfahrer mehr Selbstvertrauen bekommen. Nils Thate, der den Workshop führt und Leiter der Organisation für Effektive Selbstverteidigung (OFES) simuliert in der ersten Übung einen Angriff mit seiner Hand in den Kopf- und Halsbereich der Rollstuhlfahrer. „Wenn ihr euch mit Kraft verteidigen wollt, habt ihr keine Chance. Ihr müsst es mit Technik bewerkstelligen“, sagt der Coach und spricht von „Umleitung der Kraft“. „Denn wir müssen verhindern, dass wir mit dem Rollstuhl bei einem Angriff nach hinten rollen. Ebenso darf es nie passieren, dass der Angreifer hinter euch ist. Sonst habt ihr verloren“, sagt Thate. Und: Habt auch den Mut, selbst anzugreifen - wenn euch niemand helfen kann oder ihr nicht fliehen könnt.“ Thate bindet sich in der zweiten Übung kleine Schlagpolster, sogenannte Pratzten, an den Unterarm. Die Kinder und Jugendlichen dürfen, nachdem sie seine Angriffssimulation abgewehrt und umgeleitet haben, in die Pratzten boxen. Dabei darf es dann auch mal lustig zugehen. Der kleine Ole schlägt mit voller Wucht in die Pratze, zeigt sogar eine klassische Rechts-Links-Kombination. Thate guckt ihn verdutzt an. „Sage mal, was hast du denn gefrühstückt?“ Die anderen Teilnehmer lachen, das lockert die Stimmung. „Dieser Kurs hilft mir weiter, man weiß ja nie, in welche Situationen man so kommt“, sagt der 14-jährige Justin. Die gleichaltrige Johanna ist sogar eine „Wiederholungstäterin“. „Ich war vor zwei Jahren schon mal hier. Die RSG Langenhagen dankt den Förderern der STIFTUNG Sparda-Bank Hannover, der Heiner-Rust-Stiftung und der Stiftung Edelfhof Ricklingen sehr herzlich für die Unterstützung. Text: Stephan Hartung/Fotos RSG Langenhagen/Maika Lobbach

Bild oben links:

Alle Teilnehmer mit den Organisatorinnen Ulrike Kriebel (rechts), Monika Meinhold (links) und Trainer Nils Thate (Mitte)



Judo-Event des TuS Ebstorf

Zwei inklusive tolle Tage mit Stargast Andreas Tölzer

Nach über dreijähriger Pause fand der inklusive Judo-Event des Niedersächsischen Judoverbands (NJV), der jeweils von einem anderen Verein ausgerichtet wird, im Klosterflecken Ebstorf statt. Vertreter aus Wirtschaft und Politik, des DBS sowie der Präsident des NJV richteten zu Beginn des ersten Tages Grußworte an die Teilnehmer zwischen sechs und 60 Jahren mit und ohne Behinderung. Herausgehoben wurde die gelebte Inklusion beim Ausrichter TuS Ebstorf. Dazu wurde eine Spende für die Judoabteilung und den Gesamtverein zu dessen 150-Jahr-Feier überreicht. Natürlich kam der sportliche Teil auch nicht zu kurz. Als Stargast leitete Andreas Tölzer (Judo-Doppelvizeweltmeister 2010 in Tokio und 2011 in Paris sowie Bronzemedailien-Gewinner bei den Olympischen Spielen 2012 in London in der Gewichtsklasse über 100 kg) das Judotraining in der Mauritius-Sporthalle. Die insgesamt 117 (!) Teilnehmer, angereist aus dem gesamten norddeutschen Raum, waren mit Begeisterung dabei und konnten den einen oder anderen Judokniff vom Profi lernen. „Das waren schon besondere Eindrücke für mich wie für alle, die - mit und ohne Behinderung - hier mit großer Freude und viel Spaß gemeinsam dabei waren“, schilderte Andreas Tölzer. „Denn gerade der Judosport ist mit viel Körperkontakt verbunden, was für die Entwicklung aller Teilnehmer immens wichtig ist.“ Der Abend klang mit einem gemeinsamen Grillfest aus. Auch am zweiten Tag stand das Sportliche im Vordergrund, wobei auch ein Besuch im Ebstorfer Schwimmbad „Waldemar“ auf dem Programm stand. „Insgesamt zwei wirkliche tolle Tage“, so das Resümee der Veranstalter und Organisatoren Nicole und Jan Brandt. Großer Dank allen Helfern, die dieses tolle Judofest unterstützten und den Teilnehmern so zu einem unvergesslichen Event verhalfen.

Bild oben rechts:

117 Teilnehmer zeugen von der Attraktivität des inklusiven Events