Workshop Rollstuhlbasketball, Benedikt Bartoldus (Dipl. Sportwissenschaftler)

Der Workshop startete mit einer kurzen geschichtlichen Einführung zur Entstehung der Sportart Rollstuhlbasketball. Anschließend wurde der inklusive Aspekt der Sportart beleuchtet.

Direkt im Anschluss ging es in die Praxisphase. Hier wurde zuerst das Fahren mit dem Rollstuhl eingeübt. Neben dem geradeaus fahren, standen hierbei vor allem Richtungsänderungen und das Bremsen im Vordergrund.

Die Bewegung mit dem Sportgerät Rollstuhl wurde im Spiel „Schwänzchenfangen“ vertieft. Hierbei erhielten 6 Teilnehmer ein Leibchen, welches sie über die Rückenlehne legten. Die Spieler mit Leibchen versuchten nun diese durch geschicktes Fahren zu verteidigen. Die übrigen Teilnehmer versuchten hingegen die Leibchen zu fangen. Sobald ein Leibchen erobert wurde, wurde es über die eigene Rückenlehne gelegt und musste wiederum verteidigt werden.

Im Staffelwettbewerb durch einen Slalomparcours konnten die Teilnehmer ihr fahrerisches Können unter Beweis stellen. Hierbei ging es um schnelles Fahren um die Hütchen und präzises Wenden am Ende.

Anschließend wurde sich durch Hinzunahme des Balles der Zielsportart genähert.

Als Erstes wurde das Dribbling verbunden mit den dementsprechenden Regeln eingeführt. Zudem gab es hilfreiche Tipps zum Aufnehmen des Balles vom Boden.

Dem Drang des Korbwurfs konnte in einfachen Wurfübungen und dem Korbleger-Fahren nachgegangen werden.

Zum Abschluss konnten die Teilnehmer in einem Spiel 5 gegen 5 erfahren, welch hohe koordinative Anforderungen beim Rollstuhlbasketball gefordert sind. Die Regeln, die den bekannten Basketballspiel ähneln wurden hierbei nur in Ansätzen angesprochen, um den Spielfluss nicht zu unterbinden. Die Teilnehmer konnten einige Erfolgserlebnisse verbuchen, wobei der Spaß aber an erster Stelle stand.