

Rollstuhlsport: Simple Spiele, Freude garantiert

Regelmässige körperliche Aktivität hat einen deutlich positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Menschen mit körperlichen Behinderungen. Die vorgestellte Aufbaureihe für Spielsportarten im Rollstuhlsport kann einfach in Trainings und Lektionen umgesetzt werden.



Bei sportlichen Tätigkeiten im Rollstuhl stehen neben körperlichen Leistungen vermehrt auch psycho-soziale und gesundheitsdienliche Ziele im Vordergrund: Aufbau des Selbstvertrauens, Verbesserung der persönlichen Unabhängigkeit bei gleichzeitiger sozialer Integration und die Prävention von Krankheiten, die infolge einer bestehenden Handicaps (z.B. Querschnittslähmung) entstehen können.

Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer können eine grosse Spannweite an Sportarten praktizieren. Die vorgeschlagenen Übungen sind auf den Grundlagen von Spielsportarten aufgebaut und auf den Bewegungsspielraum des Oberkörpers, der Arme und das Rollstuhlmanövrieren ausgerichtet.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO