

Am 05.02.2014 nahm ich an den zwei außergewöhnlichsten Sportunterrichtsstunden teil, die ich jemals erlebt habe. Zu Besuch reisten aus dem Lahn-Dill-Kreis Jan Haller und Marco Zwerger an. Beide spielen im RSV Lahn Dill und kamen extra zu uns in den Sportunterricht, um uns zu zeigen, wie man in einem Rollstuhl sitzend Basketball spielt.



Zuerst saßen wir beieinander, sie erzählten uns ein bisschen von sich und wir durften ihnen Fragen stellen. Schließlich erklärten sie uns, wieso die Sportrollstühle anders aussehen als die, die im Alltag verwendet werden. Der Sportrollstuhl hat zum Beispiel vorne, wo die Füße platziert sind, eine Metallstange, die mit den anderen Stühlen auf selber Höhe ist. Sie dient dem Spieler dazu, dass er sich während eines Spiels nicht die Füße und Beine einklemmt, wenn er gegen einen anderen prallt. Sie brachten uns 10 von diesen Sportrollstühlen mit, doch da wir an dem Tag 15 Schüler in der Klasse waren, musste manchmal gewechselt werden.

Dann ging es los und ich setzte mich das erste Mal in einen Rollstuhl. Ich hatte Sorge, dass ich umkippen würde, als ich mich hineinsetzte, doch dem war nicht so. Jan und Marco gaben uns Zeit, uns an die Rollstühle zu gewöhnen, indem wir in der großen Turnhalle herumfuhren. Wir probierten aus, vorwärts und rückwärts zu fahren, uns zu drehen und zu wenden. Natürlich jeder für sich. Später, als es so allmählich bei jedem mit dem Fahren funktionierte, gab Jan uns Anweisungen, wie wir fahren sollten. Wir fuhren alle hinter eine auf dem Boden markierte orangefarbene Linie, bis wir nebeneinander in einer Reihe standen. Dann sollten wir, so schnell wie wir konnten, geradeaus durch die Halle zu der anderen Linie fahren und wieder zurück. Das klappte sehr gut. Doch danach sollten wir dieselbe Strecke noch einmal rückwärts fahren und dabei hatten die meisten Schwierigkeiten, darunter ich. Ich hatte Angst, dass hinter mir jemand sein könnte und ich konnte den Rollstuhl nicht gerade halten, weil ich mit links und rechts durcheinander kam und nicht mehr wusste, ob ich nun das von mir aus linke Rad drehen sollte, damit der Rollstuhl nach rechts fuhr oder doch das rechte.



Jan gab uns diese Aufgaben, um zu sehen, ob wir für die nächste Hürde bereit waren: Den Ball vom Boden aufheben. Marco zeigte uns, wie es richtig ging und danach waren wir an der Reihe, es zu versuchen. Die Antwort heißt Physik: Wenn der Ball vor einem auf dem Boden rollt, muss man entweder links oder rechts dicht neben ihn fahren, den Ball an das Rad drücken, sodass das Rad ihn, während des Rollens, nach oben befördert. Auch dieses Mal bekamen wir genug Zeit, diese Technik auszuprobieren und zu verinnerlichen.

Als nächstes brauchten wir einen Partner, mit dem wir das Dribbeln und Zupassen übten. Das Dribbeln war ziemlich ungewohnt, da man dabei daran denken musste, auch noch den Rollstuhl anzuschieben.

Nach dieser Übung begann das erste Spiel, das ich nur beobachtete, weil ich meinen Rollstuhl einem meiner Mitschüler abgegeben hatte. Die Klasse bekam grüne und orangefarbene

Leibchen. Im zweiten Spiel trug ich ein grünes Leibchen und ich muss sagen, noch nie hat mir ein Basketballspiel so viel Spaß gemacht wie dieses. Es war extrem lustig, hat sehr viel Spaß gemacht und ich konnte meine gesamte Energie freisetzen, obwohl ich die ganze Zeit über gegessen hatte.

Zum Abschluss schossen wir ein Gruppenfoto und bekamen Autogramme von Jan und Marco. Ich hätte am liebsten an einem weiteren Spiel teilgenommen, wenn meine Arme nicht so von dem Kraftaufwand wehgetan hätten. Uns wurde bewusst, wie viel Konzentration und Kraft das Bedienen eines Rollstuhls braucht. Ich würde diese Sportstunde jederzeit wiederholen, wenn ich könnte, denn sie hat sich sehr gelohnt! Es hat mir und meinen Mitschülern viel Spaß gemacht und außerdem war es eine lehrreiche Erfahrung, denn nicht viele Menschen machen sich Gedanken darüber, wie schwer es sein kann, mit einer Behinderung zu leben. Menschen, die im Rollstuhl sitzen, verdienen großen Respekt, denn sie meistern ihr Leben ganz normal, trotz einer Einschränkung und die positive Energie der Spieler hat uns sehr beeindruckt.



Wir, die Klasse 12 FOS 2 möchten uns bei unserem Sportlehrer, Herrn Schulz, bedanken, der uns dieses Treffen ermöglicht hat. Und ganz besonders danken wir den beiden Spielern Jan und Marco, die uns einen Einblick in ihr Alltagsleben und ihren Sport verschafft haben.

Sirin C. und Johanna S. (12 FOS 2)