

## Rollstuhlsport II

### Expertin Heidi Kirste, Nationalspielerin aus dem Rollstuhlbasketball-Team, und Peter Richarz vom DRS

Moderator: Willkommen zum Expertenchat „Rollstuhlsport“. Das Thema heute ist Rollstuhlbasketball zu dem ich ganz herzlich Nationalspielerin Heidi Kirste sowie Bundestrainer Peter Richarz als Experten begrüßen darf. Stellt Euch bitte kurz den Usern vor.

Expertin: Ja, ich bin Heidi Kirste, 38 Jahre, über 200 Länderspiele im Rollstuhlbasketball. Ich spiele seit 1983 in der Nationalmannschaft und letztes Jahr habe ich noch bei den Paralympics in Athen gespielt. Jetzt spiele ich in der Regionalliga – da muss man nicht mehr ganz so viel trainieren.

Experte: Seit zirka sechs Jahren trainiere ich die Damennationalmannschaft und arbeitete lange als Coach beim RSC Hamburg. Hauptberuflich bin ich Sporttherapeut in der BG Klinik in Hamburg.

Moderator: Habt Ihr Familie?

Experte: Ich bin verheiratet. Meine Frau hat viel Geduld und Verständnis für meinen Sport.

Expertin: Familie habe ich auch. Meine beiden Söhne sind 11 und 14 Jahre alt und der Ältere spielt ebenfalls Basketball.

Moderator: Viel Geduld? Dann bist Du sehr oft in Sachen Basketball unterwegs?

Experte: Sehr häufig, da ich in Deutschland für den Nachwuchs verantwortlich bin.

Moderator: Bist Du auch berufstätig?

Expertin: Ich bin nicht berufstätig, ich leite „mein kleines Familienunternehmen“.

Frage: Wie viele Rollstuhlfahrer spielen Basketball?

Experte: In Deutschland spielen in den unterschiedlichen Ligen ca. 1700, davon knapp 200 Frauen, Rollstuhlbasketball.

Einwurf: Das ist eine Menge.

Experte: Ist schon nicht schlecht, wir wollen jedoch noch viel mehr.

Frage: Sind das Deiner Meinung nach Viele im Verhältnis zu anderen Rollstuhlsportarten?

Expertin: Basketball ist bestimmt die Sportart, die von den meisten Rollstuhlfahrern betrieben wird.

Frage: 200 Frauen ist verhältnismäßig wenig.

Expertin: Frauen spielen mit den Männern zusammen, also in gemischten Mannschaften.

Frage: Weil es so wenige sind, Heidi?

Expertin: Für Frauen ist es nicht ganz einfach, sich als Anfängerin gleich gegen Männer durchsetzen zu können. Nicht jeder Verein hat so viele Frauen wie der RSC Hamburg. Ja, es sind relativ wenige Frauen. Das liegt wohl auch daran, dass Männer mit Auto- und Motorradunfällen schon unter den Rollstuhlfahrern die größere Quote haben.

Frage: Wird da unterschieden in Bezug auf die Lähmungshöhe?

Experte: Es gibt ein so genanntes Klassifizierungssystem, dabei werden die Spieler nach ihren Beeinträchtigungen mit Punkten bewertet.

Frage: Wie viele Punkte darf jedes Team haben?

Expertin: 14 pro Team.

Experte: Insgesamt darf die Summe aller Spieler nicht größer als 14 sein, das bedeutet, dass alle Spieler mit den unterschiedlichen Lähmungshöhen eingesetzt werden.

Frage: Auf Centerpositionen spielen ja oft Fußgänger oder Spieler mit hoher Punktzahl.

Expertin: Fußgänger dürfen aber international nur spielen, wenn sie eine nachgewiesene Minimalbehinderung haben. Eine Minimalbehinderung kann z. B. ein Knieschaden sein, der operativ nicht mehr zu beheben ist.

Frage: Auch mit Fußgängern?

Experte: Fußgänger sind die Minimal- oder Nichtbehinderten, diese bekommen 4,5 Punkte als Klassifizierung.

Moderator: Wie viele Mannschaften sind in einer Liga?

Experte: In den Ligen spielen acht Teams.

Moderator: Können auch Tetraplegiker mitspielen?

Expertin: Tetras haben mal mitgespielt, aber nur die ganz fitten oder inkompletten. Inzwischen gibt es für sie eine Alternative im Mannschaftssport – Rollstuhlrugby.

Experte: Tetraplegiker haben es sehr schwer, da die Armfunktionen wichtig sind für einen dynamischen Antrieb.

Frage: Für das Werfen sicher auch, oder?

Experte: Na klar, bei allen Bewegungen mit den Armen.

Moderator: Gibt es für Tetras noch andere Sportarten außer Rugby?

Expertin: Für Tetras gibt es Tischtennis, Schwimmen, Leichtathletik, aber Rugby ist

die einzige Mannschaftssportart.

Frage: Wie bist Du zum Basketball gekommen?

Expertin: Ich war nach meinem Reitunfall in einer Reha-Klinik und habe da Rollstuhlbasketball kennen gelernt – das fand ich am besten.

Frage: Wie alt warst Du bei Deinem Reitunfall?

Expertin: 14 Jahre.

Frage: Wie hast Du gemerkt, dass Du Talent hast?

Expertin: Ich habe ganz schön lange gebraucht, bis ich das erste Mal den Korb getroffen habe. Aber ich habe schnell gelernt und es hat riesig Spaß gemacht.

Experte: Daran erkennt man, dass nicht nur Kraft, sondern auch viel Technik gefragt ist.

Moderator: Gibt es auch internationale Mannschaftswettbewerbe?

Expertin: Im Rollstuhlbasketball gibt es viele internationale Wettbewerbe. Für Vereinsmeisterschaften gibt es auch internationale Wettkämpfe wie im Fußball Champions-League und UEFA-Cup.

Experte: Internationale Wettbewerbe sind Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Paralympics. 2005 haben wir Europameisterschaften in Frankreich, 2006 WM in Holland, dann 2007 EM vielleicht in Deutschland sonst England, 2008 Paralympics in Peking.

Frage: Wie viele pro Jahr?

Expertin: Jedes Jahr gibt es entweder eine Europameisterschaft, WM oder Paralympics – da spielen dann Männer und Frauen getrennt.

Frage: Wer ist die momentan beste Spielerin in Deutschland – nach Heidi natürlich?

Experte: Ich habe im Team nur beste Spielerinnen.

Expertin: Jetzt wurde der Trainer erwischt, die Frage ist nicht so einfach zu beantworten, da Spielerinnen mit unterschiedlichen Behinderungen ein Team bilden. Nicht, wer die meisten Körbe wirft ist auch die beste Spielerin. Die Stärke der deutschen Nationalmannschaft besteht in der großen Leistungsdichte, einen Star gibt es gar nicht.

Experte: Es ist ebenfalls immer wichtig, gut passende Aufstellungen, sprich Konstellationen mit den unterschiedlichen Klassifizierungen, zu finden.

Frage: Deutschlands Damen sind amtierende Europameisterinnen, stimmt das?

Experte: Yes, Deutschland ist amtierender Europameister.

Frage: Wie viele Spiele habt ihr jährlich?

Experte: Letztes Jahr hatten wir zur Vorbereitung auf die Paralympics 27 Länderspiele.

Moderator: Gibt es auch Doping im deutschen Team?

Experte: Doping darf es nicht geben, denn sonst wird das gesamte Team vom Turnier ausgeschlossen.

Expertin: Im Rollstuhlbasketball gibt es kein Doping, das würde auch nichts bringen. Kontrolliert werden wir trotzdem und es wurde sogar mal ein Amerikaner erwischt.

Moderator: Bei den Paralympics gab es doch Fälle oder?

Expertin: Im Behindertensport ja, im Basketball nicht.

Frage: Im Mannschaftssport bringt das nichts – richtig?

Expertin: Mit dem Doping ist es nicht so einfach. Viele Behinderte müssen schon wegen ihrer Behinderung Medikamente nehmen, die eventuell auch auf der Dopingliste stehen.

Frage: Wie wird das behandelt?

Expertin: Solche Medikamente müssen genehmigt werden und man kann auch nicht einfach auf ein anderes Präparat umsteigen. Da kann schon einmal ein Fehler passieren und schon ist man gedopt. Aber auch bei einer Erkältung muss man höllisch aufpassen, was man nimmt.

Frage: Gibt es bei Euch also auch diese unangemeldeten Trainingskontrollen?

Expertin: Es gibt bei uns auch Trainingskontrollen, allerdings eher selten.

Frage: Heidi, Du hast sehr starke Arme, stimmt das?

Expertin: Ja, ich passe nicht in jede Bluse rein, die ich chic finde und mir gerne kaufen würde. Dafür gewinne ich gegen meine Söhne immer im Armdrücken!

Einwurf: Das ist aber sehr gut, wenn man im Rollstuhl sitzt.

Expertin: Ja, sportlich zu sein ist auch eine große Hilfe im Alltag.

Moderator: Du hast nach Athen 2004 Deine internationale Karriere beendet?

Expertin: Ja, dafür will ich dieses Jahr in Hamburg den Marathon mitfahren.

Moderator: Eine neue Herausforderung – trainierst Du schon?

Expertin: Ich hab vor Jahren schon drei Marathons gefahren, habe auch viel Kondition. Marathon ist super, weil einen auf jedem Meter Zuschauer und auch die anderen Läufer anfeuern, einfach genial. Fast so gut, wie in einer voll besetzten Halle bei einer großen Meisterschaft Basketball zu spielen.

Experte: Nicht nur Leistungssport hält fit, sondern wichtig ist regelmäßige Bewegung, das hilft im Alltag ebenfalls.

Frage: Wo spielst Du denn Basketball, bei welchem Verein?

Expertin: Ich spiele in Hamburg.

Frage: Wo trainierst Du und wie oft?

Expertin: Auch in Hamburg. Jetzt noch zweimal pro Woche. Vor den Paralympics in Athen habe ich täglich trainiert. Ich habe auch einen Basketballkorb vor meinem Haus.

Experte: Bald wird Heidi wieder mehr trainieren, da wir, die Hamburger Frauen, wieder deutscher Meister werden wollen.

Moderator: Wie viel Stunden pro Tag?

Expertin: Eine Trainingseinheit dauert meist zwei Stunden.

Frage: Heidi, was war Dein schönster Moment im Sport?

Expertin: Ich hatte sehr viele schöne Momente. 1984 habe ich Gold bei den Paralympics gewonnen, das war schon super. Neulich bin ich bei einem 3-Punkte-Wurf gefoult worden und habe drei Freiwürfe bekommen. Die habe ich alle reingemacht, das war auch super. Sydney 2000 war auch super, da war ich ja Fahnenträgerin. Das war ein ganz besonderes Erlebnis.

Einwurf: Die Eröffnungsfeier 2004 war doch auch schön - jedenfalls im Fernsehen. Es wird darüber viel zu wenig übertragen.

Moderator: Sind Freiwürfe denn schwer zu werfen?

Expertin: Freiwürfe trifft man fifty-fifty, da sind drei Treffer von drei Versuchen schon super.

Frage: Wie oft kommt es bei den Vollblutsportlern vor, im Rollstuhl vorne raus zu fliegen und den Rollstuhl natürlich mitzunehmen?

Experte: Gerne fallen Vollblutsportler nicht vorne raus, das liegt meistens an den Gegenspielern.

Moderator: Was waren Deine größten internationalen Erfolge, Heidi?

Expertin: Gold Paralympics 1984, WM-Gold 1986

Frage: Heidi, bist Du Rekordnationalspielerin?

Expertin: Ja, ich bin Rekordnationalspielerin und schon verdammt lange dabei.

Frage: Hast Du schon vor Deinem Unfall Basketball gespielt?

Expertin: Ich habe vor meinem Unfall sehr aktiv Leichtathletik gemacht. Hochsprung war meine Spezialdisziplin. Im Hallentraining haben wir auch mal Basketball und Handball gespielt, zum Aufwärmen.

Moderator: Wie sieht es mit der Nachwuchsförderung aus, Peter? Gibt es Angebote für die Jugend?

Experte: In Hamburg trainiere ich eine Jugendgruppe mit vielen Talenten. In

Deutschland organisieren wir vom Fachbereich Rollstuhlbasketball so genannte „try outs“ zur Nachwuchsrekrutierung.

Frage: Wie kommt ihr an die Kids, durch die Reha oder Schule? Wie bekommt man Kontakt zu Euch, zum Beispiel als frisch Verletzter?

Experte: Über unsere Website [www.rsc-hamburg.de](http://www.rsc-hamburg.de) oder [www.drs-rollstuhlbasketball.de](http://www.drs-rollstuhlbasketball.de).

Expertin: Und über den DRS, den Deutschen Rollstuhl Sportverband, lassen sich überall Sportangebote oder Kontaktpersonen finden. Die URL lautet: [www.rollstuhlsport.de](http://www.rollstuhlsport.de).

Frage: Gibt es in Hamburg auch das Problem, Rollstuhlfahrer zum Sport zu bewegen als frisch Verletzte?

Expertin: Auch in Hamburg ist es nicht einfach, frisch Verletzte zum Sport zu bekommen. Dabei ist es gerade für sie sehr wichtig. Man lernt nicht nur den Sport kennen, sondern bekommt auch von den anderen Rollstuhlfahrern viele Alltagstipps. Zum Beispiel zu Bahnfahrten, Flugreisen, Steuerermäßigungen, Rollstuhlplätze bei öffentlichen Veranstaltungen. Sport ist die beste Reha!

Frage: Woran liegt das? Vor zehn Jahren war es noch ganz anders.

Experte: Ja, stimmt das Problem mit den frisch Verletzten wird immer größer.

Frage: Eine Aufgabe: Wie begeistere ich frisch Verletzte vom Rollstuhlsport? Warum hat man sie früher begeistern können und heute nicht mehr?

Experte: Am besten vormachen und zum Nachmachen animieren. Einladen: „Komm vorbei, wir brauchen immer Hilfe.“ Wir Sporttherapeuten in den Kliniken haben nicht mehr so viel Zeit zur Verfügung, da die Rollstuhlfahrer viel schneller entlassen werden.

Frage: Das waren noch Zeiten, als Hans Knöller im Sport tätig war.

Expertin: Unter Hans Knöller habe ich mit dem Basketball angefangen, ich war in Bad Wildungen in der Reha.

Frage: In welchem Jahr warst Du dort?

Expertin: 1981.

Frage: Bist Du eigentlich Rollstuhlfahrer oder Fußgänger?

Experte: Ich bin Fußgänger.

Moderator: Wie bist Du zum Rollstuhlsport gekommen?

Experte: Ich habe während des Studiums in Köln Kontakt zu einer Rolli-Kindergruppe bekommen und war sofort infiziert.

Frage: Wie waren eigentlich die Rollstuhlfahrer in den 80er Jahren? Waren das noch

AOK-Chopper?

Expertin: Ich habe 1981 in einem Faltrollstuhl angefangen. Der wog schon nicht mehr ganz 20 Kilogramm. Das war schon fast eine technische Innovation. Wir haben daran rumgeschweißt und umgebaut was ging. Etwas später gab es dann den ersten starren Rahmen und auch die ersten farbigen Rollstühle. Vorher haben wir in Chrom gegläntzt – das ist ja heute schon fast wieder modern. Die Rollibasketballer haben mit ihren Basteleien viel zur Entwicklung der Aktivrollstühle beigetragen, wir haben quasi die Prototypen gebaut.

Experte: Der Sport, besonders Rollstuhlbasketball, hat die Entwicklung des Rollstuhls enorm vorangetrieben. Ich glaube, die Wurzeln liegen im Ruhrpott, in Duisburg und in München in den 70er Jahren.

Frage: Wie viele Rollstühle hast Du inzwischen verschlissen?

Expertin: Ich habe bestimmt schon 20 Rollstühle verschlissen, die Sportrollstühle leiden natürlich am meisten.

Frage: Was fährst Du momentan?

Expertin: Im Sport fahre ich einen MEYRA OFFENCE, im Alltag Küschall K4.

Einwurf: Herr Prof. Dr. V. Paeslack in Heidelberg hat ja immer gedrängt, Rollstuhlsport zu machen.

Experte: In Heidelberg war auch die erste große internationale Veranstaltung.

Frage: Wie viele Sponsoren hast Du?

Expertin: Ich habe leider keine Sponsoren. Ich wurde viel durch die Sporthilfe unterstützt. Mein Verein und die Nationalmannschaft haben Sponsoren, dadurch werde ich indirekt auch unterstützt. Aber auch Vereine und Nationalmannschaft könnten noch mehr Sponsoren gebrauchen.

Moderator: Was kostet das Equipment für Einsteiger?

Experte: Equipment für den Alltag oder Rollstuhlbasketball? Als Einsteiger im Rollibasketball kann man meist beim Verein einige Sportrollis ausprobieren. Dann sollte man sich – möglichst finanziert durch die Krankenkasse - ein eigenes Modell zulegen.

Moderator: Und was kostet das?

Experte: Die Kosten für den Rollibasketballstuhl liegen bei etwa 3000 Euro.

Moderator: Besteht die Möglichkeit den Rollstuhl rezeptiert zu bekommen? Die Krankenkassen übernehmen das?

Experte: Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn Du nachweisen kannst, dass Du regelmäßig Sport machst. Der Hausarzt muss Rollstuhlsport und den Rollstuhl rezeptieren.

Moderator: Wie kann ich das nachweisen, durch eine Vereinsmitgliedschaft?

Experte: Den Nachweis bekommst Du von Deinem Verein.

Expertin: Dann macht Ihr jetzt hoffentlich auch alle mehr Sport, oder!?

Moderator: Liebe Heidi, lieber Peter, herzlichen Dank, dass Ihr Euch heute zur Verfügung gestellt habt. Ich hoffe es hat Euch Spaß gemacht.

Vielen Dank Euch allen und bis zum nächsten Mal – wenn Ihr mögt.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

[http://www.startrampe.net/arge/home/artikel\\_pdf/~A25/](http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A25/)