

Spezielles Training für Menschen mit Handicap

Judo Club macht gemeinsamen Sport möglich

Trainingsdummy soll angeschafft werden

Elchesheim-Illingen (BNN). Mit der Möglichkeit zur Teilnahme am gemeinschaftlichen Sport, erfüllt sich Alexander Merkel einen großen Traum. Dieser Wunsch wäre im Grunde nichts Besonderes, wenn der 45-Jährige nicht schon seit Kindertagen an den Rollstuhl gebunden wäre. Nun hat er mit Unterstützung vom Judo Club Elchesheim-Illingen dieses Ziel erreicht. Dort setzt man eine Trainingsplanung ein, die eine Teilhabe ermöglicht. Dass eine solche besondere Form der Zusammengehörigkeit auch mit der Jugendförderung zu vereinbaren ist, zeigt sich dadurch, dass die 15-jährige Sarah Hartmann die Patenschaft für Alexander übernommen hat. Die engagierte Jugendliche, die selbst schon seit vier Jahren aktiv als Trainerhelfer die Handicap Gruppe des Vereins unterstützt, wird im Training und später bei Wettkämpfen seine sozialen und sportlichen Bedürfnisse vertreten.

Merkel, der im Wohnheim der Murgtalwerkstätten in Gernsbach lebt und in der Werkstatt für Menschen mit geistigen Behinderungen in Gaggenau arbeitet, fährt schon über ein Jahr mit seinen judotreibenden Mitbewohnern im speziellen Bus zum freitäglichen Training nach Elchesheim-Illingen. Anfänglich um erst einmal alles anzuschauen, und um dann doch eine auf ihn abgestimmte Trainingseinheit auszuprobieren. Das ist jetzt schon sechs Monate her.

„Wir arbeiten in erster Linie an seiner Feinmotorik und der Raumorientierung, die er durch unterstütztes Drehen um seine Körper-Längsachse erfährt. Dehnübungen im Schulter und Nackenbereich sind ebenso wichtig, weil diese seinen Bewegungsspielraum erweitern. Er lernt, den ebenfalls in Bauchlage befindlichen Trainingspartner in Rückenlage zu drehen, um mit einem im Judo üblichen Haltegriff zu kontrollieren“ – erklärt Roland Stolz, Trainer und Vorsitzender des Vereins. In naher Zukunft soll ein Trainingsdummy angeschafft werden, der optimal für die Förderung von Alexanders Bedürfnissen eingesetzt werden kann.

„Sportler mit Querschnittslähmung sind zwar im Judo die Ausnahme, doch für die verantwortlichen Trainer im Verein nichts Überraschendes, zumal auch diese Sportler an Wettkämpfen teilnehmen können. Die Regeln werden dann so verändert, dass diese allen gerecht werden, auch international“, erklärt Stolz weiter.



ALEXANDER MERKEL kann künftig trotz Querschnittslähmung am Judo-Training teilnehmen; Sarah Hartmann unterstützt ihn dabei. Foto: pr