


Fuld fart i rem IDRÆT

for svært fysisk handicappede

Redaktion:
Jørn Erik Simonsen og Bent Lyngholm
Itegninger: Jørgen Møballe



Tilhører
Handicapidrættens
Videnscenter
BIBLIOTEKET

Handicapidrættens
Videnscenter 

Fuld fart frem
IDRÆT

for svært fysisk handicappede

Redaktion:

Jørn Erik Simonsen og Bent Lyngholm

Tegninger: Jørgen Møballe

Handicapidrættens Videnscenter, 1998

Udgivet med støtte fra



HANDICAPIDRÆT
DANSK HANICAPIDRÆTSFORBUND



**Danmarks
Idræts-Forbund**

Fuld fart frem
IDRÆT
for svært fysisk
handicappede

Redaktion:
Jørn Erik Simonsen
og Bent Lyngholm
Tegninger;
Jørgen Møballe.

Udgivet af:
Handicapidrættens
Videnscenter
Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf. 4634 0000. Fax 4634 0011

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S

Printed in Denmark, 1998

ISBN 87-90388-05-4

*For oplæg og inspiration
vil vi gerne takke følgende:
Mansoor Siddiqi, Lars Dahl,
Hanne Winther, Charlotte
Fruergård, Carsten Ågren,
Bente Schwensen, Vibeke
Lund, Jens Winther, Jan S,
Johansen, Ingrid Lauridsen,
Ellen Ravn Habekost, Herluf
Simonsen, Jesper Hviid og
Kristian Jensen. Desuden en
tak til Jørgen Møballe for
hans mange gode illustra-
tioner.*

Indhold

Introduktion.....	3
Idrættens iscenesættelse.....	7
Træningsopbygning.....	13
Kørestolsidræt.....	16
Kørestolsteknik.....	16
Kørestols-slalom.....	21
El-kørestolsræs.....	25
Orienteringsidræt.....	27
Kørestolsfodbold.....	31
Køre stol s-rugby.....	35
El-hockey.....	43
Præcisions-idræt.....	50
Meldreth spillene.....	50
Kegle-bowling.....	52
Meldreth bowling.....	53
Roboule.....	56
Boccia.....	60
Side-tennis.....	67
Shift-tennis.....	70
Ud af stolen.....	73
Frottéring.....	76
Rullebræt.....	76
Gynger.....	77
Tyk måtte.....	77
Stortrampolin.....	78
Hoppepude.....	79
Afspænding.....	80
Andre idrætsgrene.....	81
Gokartsport.....	81
Ridning.....	82
Sejlads.....	83
Skicart.....	84
Svømning.....	85
Skydning.....	87
Atletik.....	89
Chair-aerobic.....	92
Dansk Handicap Idræts-Forbund.....	94
Handicapidrættens Videnscenter.....	96

Introduktion

Antallet af idrætsstilbud for handicappede er omvendt proportionalt med graden af udøvernes handicap."

Leonard Reed, Meldreth Manor School

På Meldreth Manor School i Cambridgeshire, England, har Len Reed gennem en årrække arbejdet med udvikling af idrætsaktiviteter for svært fysisk handicappede elever. Wim Ludeke m.fl. har udført en tilsvarende pionérindsats på Revalidatie Scholengemeenschap i Arnhem, Holland.

Disse kollegers resultater har i høj grad inspireret det udviklingsarbejde, der siden 1988 er udført i Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), og som har resulteret i, at mennesker med svære fysiske handicap har fået langt bedre muligheder for at dyrke idræt i Danmark.. Stadig flere mennesker med svære fysiske handicap får i disse år reelle og attraktive idrætsmuligheder at vælge imellem i Danmark. Der er taget alvorligt fat om problemet med, at de sværest handicappede har de færreste idrætsmuligheder.

Mest iøjnefaldende har fremgangen været indenfor elkørestols-hockey, som i dag (1998) med 12 klubber og 150 udøvere er en af de middelstore hold-idrætter i DHIF.

En væsentlig gruppe blandt elhockey-spillerne er børn og unge med muskelsvind. De har aldrig tidligere haft en chance for at være med til idræt. I dag er de stjernerne i en af handicapidrættens mest spektakulære idrætsgrene.

Definition

Hvad vil det egentlig sige at være *svært fysisk handicappet*?

Under arbejdet med denne bog har vi valgt at definere gruppen som *kørestolsbrugere med nedsat armfunktion*, og vi har brugt disse to betegnelser i flæng.

Selv om vi således i praksis har indsnævret begrebet "svært fysisk handicappet" en del, er der i idrætsmæssig sammenhæng tale om en ganske bred gruppe: Nogle har så svage arme, at de bruger elektrisk kørestol, andre klarer at køre i manuel kørestol. Nogle har praktisk taget ingen armkræfter, men behersker el-kørestolens joystick til fuldkommenhed i kraft af deres gode finmotorik. Andre har masser af kræfter, men har til gengæld problemer med gribefunktionen eller har problemer med at koordinere bevægelserne.

Idrætsudøvernes "diagnose" er ikke et emne, der optager os voldsomt inden for handicapidrætten. I DHIF (og i stigende grad også i international sammenhæng) dyrker mennesker med forskellige handicap idræt sammen. De nødvendige hensyn, der må tages under træning og i kamp, baserer sig i udstrakt grad på individuelle og funktionelt baserede skøn: Hvad vil du, hvad tør du, hvad kan du. Denne holdning afspejler sig også i denne bog.

Forhistorie

Udvikling af idræt for svært fysisk handicappede i Danmark startede for alvor i juni 1988, hvor DHIF med støtte fra bl.a. EU-kommissionen og Kulturministeriet afholdt en europæisk workshop om idræt for svært fysisk handicappede i Vingstedcentret ved Vejle. Trænere, ledere og idrætsudøvere fra 11 lande deltog. En mængde idrætsgrene blev præsenteret, afprøvet og diskuteret, og nye ideer opstod. Mange af de kontakter, som dengang blev skabt, er siden fastholdt og udviklet. På samme tid startede DHIF et omfattende projekt med udvikling af nye idrætsredskaber for handicappede. Med en bevilling fra Industriministeriet på 4,5 mill. kr. i ryggen iværksatte DHIF bl.a. en designkonkurrence, der indkaldte forslag til en elektrisk kørestol til sportsbrug. Konkurrencen blev vundet af arkitekt Mogens Holm Rasmussen med en lille, let og meget hurtig el-kørestol i formspændt bølgefinér. I samarbejde med DHIF blev el-kørestolen siden færdigudviklet og sat i produktion af Mogens Holm Rasmussen, der - kort før sin alt for tidlige død - blev belønnet for sin indsats med den danske ID-pris 1994 og den tyske Rote Punkt-pris. El-sportsstolen har dannet grundlag for den markante udvikling af elkørestols-sporten, som efterfølgende er sket i Danmark.

Efter en politisk prioritering i DHIFs styrende organer blev der i årene fra 1992 og frem gennemført en landsdækkende kampagne om idræt for svært fysisk handicappede, med opvisninger, "kom-og- prøv-dage" og aktiviteter, der rettede sig mod fx institutionsbeboere. Disse arrangementer afvikledes som et samarbejde mellem DHIFs amtskredse, konsulenter og forskellige offentlige instanser og institutioner. Flere steder i landet gav arrangementerne stødet til, at der blev etableret faste idrætstilbud for svært fysisk handicappede, som oftest i forenings-regi, og af og til også i institutions-regi.

Betingelser for vækst

Egnede idrætter og gode redskaber er nødvendige, men ikke tilstrækkelige betingelser for at skabe udfordrende idrætsmuligheder for mennesker med svære fysiske handicap. Der skal også oplysning, organisering, uddannelse og økonomiske midler til. Forbavsende nok er det i dette tilfælde lykkedes at fremskaffe alle elementer på nogenlunde samme tid.

Følgende har været afgørende for udviklingen af idræt for svært fysisk handicappede i Danmark:

* DHIF har siden begyndelsen af 1990'erne haft en handicapidræts-konsulent i hvert amt og i København/Frederiksberg kommuner, betalt af amtskommunerne og Kulturministeriet. Opgaven med at organisere idræt for svært fysisk handicappede har været højt prioriteret i deres arbejde.

* I DHIFs medlemskreds har der været bred tilslutning til at prioritere opgaven højt, og det har afspejlet sig i forbundets handlingsplaner og budgetter.

* Amtskommunerne og deres institutioner har været interesserede og åbne for samarbejde. Institutionerne har haft øje for, at dette arbejde var brugernes interesse.

* Kulturministeriet har årligt bevilget store beløb til lokale idrætsforeninger til indkøb af redskaber til handicapidræt. En stor del af pengene er anvendt til køb af idrætsredskaber til svært fysisk handicappede, bl.a. el-sportsstole og handicap-egnede sejlbåde.

* I perioden 1988-92 havde DHIF - takket være støtten fra Industriministeriet - rådighed over betydelige beløb, som blev anvendt til udvikling, markedsføring og indkøb af idrætsredskaber.

Uden den meget betydelige offentlige støtte var idrætten for svært fysisk handicappede i Danmark aldrig kommet ud af starthullerne. I stedet er vi nu i en situation, hvor Danmark - alle mangler til trods - anses for et foregangsland i Europa med hensyn til idræt for personer med svære fysiske handicap.

Om denne bog

Der har længe været behov for en skriftlig fremstilling af de mange nye idrætsaktiviteter for svært fysisk handicappede. Denne bog er et forsøg på at råde bod på det. Nogle af de aktiviteter, bogen beskriver, er allerede vel forankrede i handicapidrætten, mens andre endnu befinder sig på et stadium, hvor der eksperimenteres og udvikles i takt med indhøstede erfaringer.

Vi har lagt vægt på at beskrive idrætsgrene, som udøves her til lands, men som ikke tidligere er beskrevet sammenhængende på dansk. En række velkendte idrætter omtales kun sporadisk - fx ridning, svømning og

skydning. Her må vi henvise læseren til at søge anden litteratur. Den kortfattede omtale af nogle idrætsgrene er ikke udtryk for, at vi anser dem for mindre væsentlige.

Bogen er tænkt som et værktøj for den, som er i gang med eller påtænker at igangsætte, instruere i og organisere idræt for svært fysisk handicappede. Vægten i beskrivelsen er lagt på det tekniske, pædagogiske og organisatoriske. Vi bruger ikke mange linier på at motivere, forklare og formidle oplevelser. Den som måtte tvivle på nytten eller savne motivation til selv at gå i gang, opfordres til at læse den lille pjece "Idræt åbner nye horisonter" (1997). Den udleveres gratis ved henvendelse til Handicapidrættens Videnscenter, tlf. 4634 0000. Eller endnu bedre: Tag ud og se, eller prøv selv. Der er klubber og arrangementer i de fleste egne af landet, så man kan relativt let få syn for sagn.

De idrætsaktiviteter, som beskrives i denne bog, er enten specialkonstruerede eller tilpassede, så mennesker med svære funktionsnedsættelser i arme, krop og ben kan deltage - uanset om funktionsnedsættelsen skyldes fx muskelsvind, spastisk lammelse, sklerose, rygmærsskade, gigtt eller medfødte handicap. Hvor det er muligt, bliver der givet bud på niveaudelte øvelses-, trænings- og regelforslag.

Det er ikke nødvendigt, at læseren starter forfra og slavisk arbejder sig igennem bogen. Det er OK at starte med det afsnit eller den aktivitet, der umiddelbart fanger interessen, og så springe rundt i teksten efter behov.

Den, som vil bruge bogens anvisninger i praksis, skal være opmærksom på, at mennesker med medfødte eller tidligt erhvervede svære fysiske handicap i reglen har få bevægelses- og samspilserfaringer i idrætssammenhæng.

Nogle har decideret negative erfaringer fra fx idrætsundervisningen i skolen: Hvis de overhovedet har været til stede i undervisningen, har det måske været som dommere, tidtagere, pointtællere, tilskuere o.lign.

"Idrætsundervisning kan ikke erstattes af fysioterapi," skriver Undervisningsministeriet i sit temahæfte "Handicappede elever i idrætsundervisningen" (temahæfte nr. 17, 1996). Det er ikke des mindre netop det, der ofte er sket for elever med svære fysiske handicap i tidens løb.

Dét bliver der ændret drastisk på i disse år. Det er vort håb, at FULD FART FREM. IDRÆT FOR SVÆRT FYSISK HANDICAPPEDE kan være med til at sætte yderligere skub i dén udvikling i den kommende tid.

Idrættens iscenesættelse

Motiverne for at dyrke idræt er lige så forskellige og individuelle for handicappede som for alle andre idrætsudøvere. I forhold til mange personer med svære fysiske handicap er der ofte folk i „baglandet“ (familie, pædagoger, læger, terapeuter osv.), der har deres egne motiver, som fx: „Det er sundt for ham at skulle fungere i nye sociale sammenhænge“, „Det hjælper på hendes spasmer“ og „Han er så dejlig træt (= mindre besværlig) bagefter“.

I handicapidrætten er vi udmærket klar over alle de „lyksaligheder“, idrætsudøvelse bibringer. Men det er - og skal være! - sekundære „positive sidegevinster“, som ikke er væsensforskellige fra de positive sidegevinster, der er ved at dyrke idræt indenfor frisk-idrætten: Alle idrætsudøvere bliver formentlig stærkere, sundere, mere tilfredse og bedre i stand til at klare hverdagens krav, hvis deres idrætsudøvelse afstedkommer succesoplevelser, individuelle præstationer og godt socialt fællesskab.

Idræt sb e greb er

Ved nogen former for fysisk udfoldelse kan overgangen mellem idræt og behandlingslignende tiltag være meget flydende. Specielt hvor der ikke er tale om discipliner med regler og konkurrencer. Ved fx gymnastik, bevægelse til musik eller udspænding er instruktørens og hjælperens indfaldsvinkel helt afgørende for, om deltagerne er idrætsudøvere eller patienter.

For os i handicapidrætten er det afgørende, at udfoldelsen tilrettelægges som en idrætsbegivenhed - uden at vi dermed fornægter en eventuel behandlingsmæssig effekt (jvf. den positive sidegevinst).

I bogen opererer vi med 2 idrætsbetegnelser:

AKTIVITET: Indhold og form er ikke stramt fastlagt. Der tages i vid udstrækning hensyn til og udgangspunkt i en deltagergruppes specifikke sammensætning og forudsætninger.

DISCIPLIN: Indhold, form og regler er tilrettelagt således, at afvikling af officielle turneringer og stævner er mulig.



være svært at få attraktive træningstider i de rigtige idrætsfaciliteter, dels prioriteres det måske ikke højt nok af de involverede parter. Eksempelvis skubber man borde og stole lidt til side i opholdsstuen, så der bliver plads til lidt gymnastik, bordtennis eller boccia. For alle - og måske især for idrætsudøvere med svære fysiske handicap - er hele idrætsmiljøet af største vigtighed. En gymnastiksal, et motionslokale, et klubhus og en hal er væsentlige faktorer i forhold til motivationen hos udøvere samt trænere, instruktører og hjælpere, da det er med til at signalere *idræt*. Det giver bedre udfoldelsesmuligheder og lægger op til sved, latter og udholdenhed.

Find derfor et velegnet aktivitetsted, som også er handicapvenligt (brede døre, ingen niveauspring, om nødvendigt ramper, elevator osv.). Der skal helst være mulighed for temperaturregulering, da der ofte kræves en højere temperatur end ellers. Der skal være omklædningsfaciliteter, så man undgår bunker af tøj samt ekstra kørestole med tilbehør og anden udrustning på selve „idrætsarenaen“. Det vil desuden være en fordel med et godt musikanlæg.

Om træningstiden skal være 1, 2 eller 3 timer er naturligvis afhængig af flere faktorer: Handicapgrad, pladsforhold, antal udøvere og hjælpere, idrætsindhold osv. Ud fra eksisterende erfaringer kan det dog tilrådes at satse på 1 - 2 timer. Ved en enkelt time vil en forholdsvis stor del af tiden blive brugt på praktiske gøremål (opstilling, oprydning, løft osv.).

Transport

Når den rigtige idrætsfacilitet er fundet og reserveret, vil mange af udøverne have behov for transporthjælp for at komme derhen. Muligvis kan der etableres en transportordning ved hjælp af de busser, der findes på mange boinstitutioner. Bussen kan fx køre en ekstra opsamlingsstur, før eller efter institutionens egne beboere er transporteret til idræt.

Hvis denne løsning ikke slår til, findes der over hele landet amtskommunale transportordninger for personer med handicap. Når man er godkendt under ordningen, har man ret til et vist antal kørsler pr. måned, hvor man selv bestemmer formålet med kørslen. Der er en egenbetaling ved ordningen, som svarer til prisen for tilsvarende kørsel med et offentligt transportmiddel.

Endelig" vil idrætsforeningen kunne etablere en transportordning, hvor en vognmand henter og bringer de udøvere, der ikke har anden transportmulighed. Den enkelte betaler fx 20 - 30 kr t/r, mens resten af udgiften dækkes af foreningen. Dette restbeløb kan på årsbasis blive ganske betragteligt, så heldigvis vil de fleste kom-



Der skal være ordentlige rammer om idrætten, men det bliver ikke altid prioriteret højt nok



En gymnastiksal, et motionslokale eller en sportshal øger motivationen hos udøvere, trænere og hjælpere



Mange kan ikke køre selv. Derfor er der ofte behov for fælles transport til og fra træning

muner være parat til hel eller delvis finansiering, hvis de modtager en ansøgning fra foreningen med beskrivelse af deltagergruppen.

Udstyr og rekvisitter

Det materiel og de idrætsrekvisitter, der benyttes, skal være „up-to-date"! At benytte udstyr og rekvisitter til handicapidræt, som andre har kasseret på grund af forældelse, fejl, slitage osv., er en uskik, og indirekte er det udtryk for manglende seriøsitet omkring udøvernes præstationer.

I en opstartsfasen kan det selvfølgelig være nødvendigt med brugt udstyr. Men det bør prioriteres højt så hurtigt det er muligt at bringe udstyret på tidssvarende niveau hvad angår funktion, sikkerhed og udseende. Det kan gøres ved ordentligt udførte reparationer og forskønnelser, eller ved indkøb af nyt udstyr.

Heldigvis findes der utallige fonde og godgørende organisationer, der er villige til at støtte konkrete formål (fx indkøb af nødvendigt idrætsudstyr). Kulturministeriets idrætspulje og Folkeoplysningslovens 5%-forsøgspulje er ligeledes oplagte muligheder.

Rekvisitter og udstyr er en central del af idrætsmiljøet og afgørende for om der signaleres *idræt* eller *loppemarked*[^].

Instruktøren

Instruktøren bør være omklædt til idrætstøj. Det giver større bevægelsesfrihed og er et signal til udøverne om, at de bliver taget alvorligt.

I forbindelse med mange idrætsaktiviteter bliver der brugt meget tid på opstilling og nedtagning af diverse idrætsrekvisitter. Det bør tilstræbes, at mindst mulig aktivitetstid bruges på dette. Er der mulighed for det, kan instruktøren prøve at få nogen til at stå for denne del udenfor aktivitetstiden. Det kan fx være pedellen, hjælperne eller nogle af udøverne.

Når udøverne er kommet, er det en god idé at samle alle, byde velkommen, sludre lidt og kort skitsere dagens program. De første gange laves en kort præsentationsrunde, så i hvert fald instruktøren kender navnene på alle. Præsentationen gentages, når der kommer nye på holdet. Det er vigtigt for både trivsel og stabilitet, at man føler sig velkommen som ny.

Giv et klart signal om, hvornår I går i gang, og hvornår I slutter. Tal tilpas højt og tydeligt, giv klare meldinger så alle ved, hvad der skal ske.

Er I flere instruktører, så undgå at tale i munden på hinanden. Det forvirrer, og hvem skal man høre efter?! I kan med fordel benytte tegninger - lavet på forhånd -



Fordi udøverne er handicappede, behøver rekvisitterne ikke at være det!

når I skal beskrive tekniske og taktiske detaljer, eller fx ved gennemgang af regler.

Tal med hele kroppen (arme, hænder, ben, øjne...) når du instruerer. Dit krops-sprog skal gerne underbygge din instruktion sådan, at deltagerne - ved at høre instruktionen og se på fagterne - præcis ved, hvad de skal gøre.

Hvis de gør noget helt andet, er det ofte fordi, instruktionen ikke har været præcis nok!

Der er ingen grund til at råbe sig hæs, brug gerne en fløjte for at fange alles opmærksomhed.

Vær opmærksom på ikke at undervurdere udøvernes intellektuelle formåen og lyst til nye udfordringer!

Det er vigtigt, at instruktøren er velforberedt og har ideer til det idrætslige indhold både kortsigtet og langsigtet. Efterfølgende diskuteres og laves diverse aftaler med hjælperne og udøverne: Hvad skal foregå på holdet, hvilke mål skal nås? Skal man deltage i stævner og turneringer eller nøjes med den ugentlige træning?

Det virker fremmende på medansvar og engagement, hvis der er en åben dialog og fælles beslutning om aktiviteternes målsætninger.

Da en mundtlig besked er let at glemme eller misforstå, er det altid bedre at informere udøverne skriftligt om ændringer i fx træningstiden, deltagelse i stævner og klubfester. Skriftlige informationer er især vigtige for udøvere, der bor på institution, da der her er skiftende personaler omkring den enkelte.

Nedenstående 5 kvalifikationer er gode at have som instruktør og træner:

- * Respekt for deltagerne.
- * Positivt menneskesyn.
- * Seriøs indstilling - vilje til at gøre sig umage.
- * Fleksibilitet.
- * Engagement og personlig glæde ved idrætsudfoldelse.

Hjælperne

Hjælperne er oftest frivillige fra foreningen, pårørende eller „professionelle“ (lønnet personale fra udøvernes bosteder eller personlige hjælpere).

For at kunne opfylde nedenstående krav til hjælperne opfordres til, at arbejdsstedet/institutionen prioriterer personale-ressourcerne sådan, at det ikke hele tiden er forskellige personer, der følger med til idræt. Ligeledes at den fra personalegruppen, der er med til idræt, ikke opfatter det som en sur pligt, men oplever det som attraktivt og spændende at være en aktiv del af et idrætstilbud.

Fleksibilitet, i form af at udskyde normale kaffe- og smøg-pauser til idrætten er færdig, er en selvfølge!



Et godt kropssprog understøtter instruktionen

Træneren skal være velforberedt



Vigtige beskedder, fx om ændring i træningstider, skal gives på skrift



Hjælperne skal udstråle gå-på-mod og engagement



Det er godt at have øjenkontakt, når man taler sammen. Hjælperen må ned i knæ når han eller hun taler med en idrætsudøver i kørestol

Hjælperne skal naturligvis også være iført praktisk idrætsbeklædning og gerne udstråle gå-på-mod og engagement. Hjælperne er ansvarlige for forskellige praktiske funktioner (fx hjælp til omklædning, toiletbesøg, bad, løft og klargøring af kørestol). Samtidig er det godt, hvis de understøtter instruktionen og eventuelt giver en lille ekstra forklaring, når der er behov for det.

Når hjælperne taler med en udøver, der har brug for hjælp eller en uddybende forklaring, er det en god idé at sikre sig øjenkontakt med vedkommende. Det betyder, at hjælperen må ned i knæ, når han eller hun taler med en idrætsudøver i kørestol!

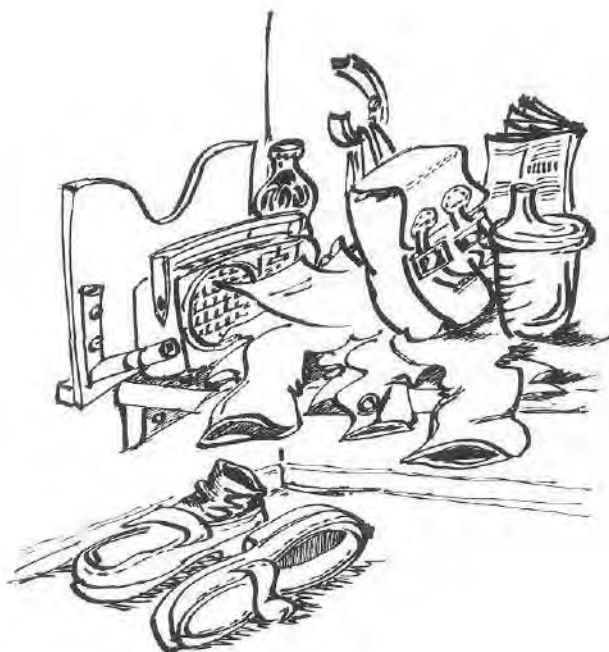
Udøverne

Det forudsættes selvfølgelig, at udøverne deltager frivilligt. Udøverne skal selvfølgelig også udøve idrætten iført idrætsbeklædning - så væk med fløjlsbukser og Ecco-sko.

For udøvere i el-kørestol er det selvfølgelig afgørende, at der er strøm på batterierne, så de må gerne oplades inden træningen, eller - hvis stolen er indrettet til det - kan der medbringes reservebatterier. Alt overflødigt udstyr såsom spisebord på kørestolen, tudkop og rygsæk efterlades i omklædningsrummet.

Udøverne må også gerne gøre sig tanker om, hvad de har lyst til. Bliver der præsenteret forskellige idrætsmuligheder, er de selv ansvarlige for at vælge det, de har mest lyst til.

Udøverne skal sammen med instruktør og hjælpere være med til at overholde trufne beslutninger og derudover være aktive efter formåen.



Træningsopbygning

Som i mange andre idrætter kan idrætstræningen for kørestolsbrugere med nedsat armfunktion udmærket være bygget op efter nedenstående princip:

- * Opvarmning
- * Træning af teknik
- * Træning af taktik
- * Den færdige idræt
- * Afslutning

Det er ikke muligt præcist at sige, hvor meget tid der skal bruges på de enkelte områder. Det afhænger dels af idrætsgrenen og udøvernes niveau, og dels af tidspunktet på sæsonen. Der er fx brug for meget teknisk træning ved starten af en sæson, og formentlig brug for mere taktik og spiltræning i sidste halvdel af sæsonen.

Opvarmning

For at idrætsudøverne kan få det bedste udbytte af træningen og yde deres bedste i en konkurrence, er det vigtigt at starte med en eller anden form for opvarmning. Opvarmningen skal fungere som en psykisk og fysisk forberedelse til den forestående træning eller konkurrence. I den almindelige idrætsopfattelse har et veltilrettelagt opvarmningsprogram to hovedformål:

- * at øge præstationsevnen (fysisk og psykisk).
- * at mindske risikoen for skader.

Ved idræt for kørestolsbrugere med nedsat armfunktion er det nødvendigt at tænke utraditionelt, når opvarmningen planlægges. Det kan være nødvendigt at lægge mere vægt på den mentale opvarmning (parathed) fremfor en fysiologisk opvarmning (øget kropstemperatur, højere puls osv.). Ofte har idrætsudøverne stærkt nedsat muskelkraft i armene, og mange benytter el-kørestol. Det betyder, at fysisk opvarmning med intensive øvelser for de store muskelgrupper vil have en meget ringe effekt, og for de fleste udøvere vil de være umulige at lave.

Vi vil opfordre **til**, at opvarmningen indeholder nogle af de tekniske færdigheder, der skal bruges i den efterfølgende idræt. Hvis den efterfølgende idrætsaktivitet er et boldspil, vil det være naturligt at lade nogle af træningsøvelserne fra de respektive spil indgå i opvarmningen, det gælder fx ved kørestolsfodbold, el-kørestolshockey og boccia. Hvis idrætsdeltagerne er i el-kørestol og kun kan bruge fingrene til joystick'et, er det alligevel vigtigt med et opvarmningsprogram, som så fx kan indeholde forskellige øvelser i køretekniske færdigheder.

Det er derfor vigtigt, at træneren disponerer træningstiden, så der bliver tid nok til selve spiltræningen. Spilletiden kan eventuelt deles op i to perioder:

* I den første periode kan træneren afbryde spillet for at vise, hvordan en aktuel forsvarssituation kunne være klaret bedre, hvorfor en aflevering skulle have været placeret anderledes osv.

* I den anden periode afbrydes spillet kun af de naturlige pauser, som opstår i kraft af regelforseelser, udskiftninger og lignende.

Hvis klubben og udøverne har en målsætning om at skabe gode resultater ved deltagelse i stævner og turneringer, vil vi anbefale at gældende stævne- og turneringsregler i vid udstrækning følges i træningen. Det gør træningsspillet mere autentisk og dermed udøverne mere sikre, når de skal konkurrere med andre. Hvis der til træningen spilles efter helt andre regler, vil det let kunne påvirke udøvernes præstationer, så de i kampsituationer spiller under den normale standard. Specielt unge og uerfarne udøvere er lette at gøre usikre og frustrerede, hvis de skal spille efter andre regler i en vigtig turneringskamp, hvor de i forvejen er „tændte“ og stressede. Er man alligevel nødt til at ændre eller tilpasse en regel på grund af pladsforhold, anderledes spillerantal eller lignende, er det vigtigt, at udøverne forstår baggrunden for ændringen, og at det kun gælder i træningsspillet.

I spiltræningen bør det tilstræbes, at holdene eller udøverne er rimeligt jævnybyrdige. Ikke fordi „det er synd for dem der taber“, men fordi både vinderen og taberen yder optimalt, hvis der virkelig er spænding om udfaldet.

Afslutning

Efter spiltræningen kan det anbefales at „dampe af“, mens man diskuterer træningens forløb, snakker om det næste stævne og giver meddelelser (helst på skrift!).

Hvis udøverne er i manuel stol og har brugt overkroppens muskulatur intensivt i træningen, bør der laves en effektiv udstrækning af musklerne i ryg, bryst, skuldre, arme, nakke og hals.

Når udspændingsøvelserne er prøvet nogle gange, vil udøverne kunne udføre dem selv uden den store kontrol eller instruktion fra træneren. Hvis ikke træneren selv har den fornødne viden om udstrækningsøvelser, kan det sagtens være, at en af udøverne har det. Ellers er det en god idé at kontakte en fysioterapeut for råd og vejledning.

Kørestolsidræt

Kørestolsteknik

Vil idrætsudøvere i kørestol have succes i idræt, er det en forudsætning, at de behersker deres kørestol.

I el-kørestolshockey bliver det fx umuligt at dribble med bolden eller at lave en hensigtsmæssig aflevering til en medspiller, hvis kørestolen hele tiden bevæger sig i urytmiske ryk, eller hvis udøveren ikke kender forskel på højre og venstre. Det betyder i praksis, at udøverne skal træne og perfektionere kørefærdigheder både forlæns og baglæns, lige ud, drejninger og vendinger, afstandsbedømmelse og fartregulering, acceleration og opbremsninger, op- og nedkørsler, kørsel og vendinger på 2 hjul (for manuelle kørestole!) osv.

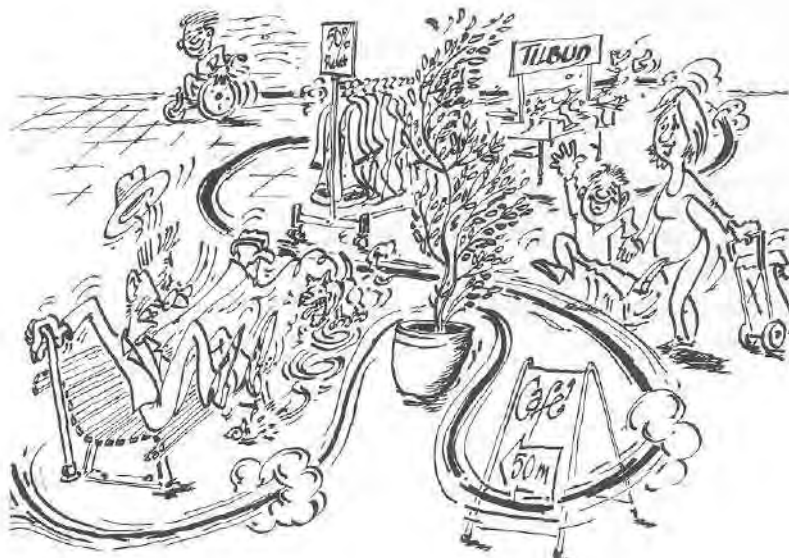
På det intellektuelle plan skal udøverne trænes i en sikker opfattelse af begreber som fx: højre/venstre, foran/bagved, over/under, halv/hel vending, 90/180/270/360 gr. vending, langsom/hurtig og tæt på/langt fra. Heldigvis er gode kørefærdigheder også nødvendige for at kunne „begå“ sig i dagligdagen. Måltrettet træning vil derfor have en positiv effekt flere steder og være med til at gøre dagligdagens forhindringer mindre besværlige. Kørefærdigheder kan i virkeligheden trænes "hvor som helst, når som helst" med udgangspunkt i stedets naturlige forhindringer: Skovens træer, skolens stole og borde, gadens lygtepæle og affaldskurve, fortovets op- og nedkørsler, skolegårdens streger osv.

Træneren bør opmuntre udøverne til denne form for selvtræning, og udøverne vil efterhånden opleve, at dagligdagens trivielle besværligheder og forhindringer opfattes som spændende udfordringer: „Hvor hurtigt kan jeg køre slalom mellem tøjstativerne på gågaden?“ eller „Hvor hurtigt kan jeg komme 10 gange op og ned ved fortovsopkørslen?“



Kørefærdigheder kan trænes når som helst og hvor som helst, fx i naturen....

....eller mellem tøj stativerne på gågaden. Udøverne vil opdage, at dagligdagens trivielle besværligheder og forhindringer kan opleves som spændende udfordringer - når de nu alligevel er der!



Idé og form

Hensigten er at træne udøvernes kørefærdigheder og begrebsopfattelse gennem sjove og udfordrende opgaver. Opgaverne kan udføres individuelt, parvis eller gruppevis, og opgaverne kan tilrettelægges som en fast del af opvarmningen, tekniktræningen eller som sjov afveksling i den almindelige træning. Hvis interesse og forudsætninger er til stede, kan man arbejde frem mod et decideret opvisningsprogram til særlige lejligheder.

Spillested

Hal, gymnastiksal, parkeringsplads: Overalt hvor der er et velegnet køreunderlag.

Udstyr

Kørestole: Udøvernes egne kørestole eller specialdesignede el-sportsstole.

Kegler: Almindelige markeringskegler.

Små-rekvisitter: Hula-hop ringe, vimpler, sjippetove, balloner osv.

Træningsøvelser

Signaturer: Forlæns (FL), baglæns (BL).

INDIVIDUELT

Kørsel i rundkreds som følger salens eller banens periferi. Udøverne fordeles, så der er god afstand mellem stolene.

- * FL/BL kørsel i jævnt tempo, så afstanden til forankørende forbliver den samme.
- * FL/BL kørsel med mindst mulig afstand mellem kørestol og væg/bande.
- * FL kørsel, kommando: stop, kør FL mod midten, BL tilbage i kredsen osv.
- * FL kørsel, 180 gr vending, fortsæt FL i modsatte retning.
- * FL kørsel, 180 gr vending, fortsæt BL i samme retning.
- * BL kørsel, 180 gr vending, fortsæt BL i modsatte retning.
- * BL kørsel, 180 gr vending, fortsæt FL i samme retning.
- * FL kørsel, 360 gr vending, fortsæt FL i samme retning.
- * FL kørsel, 360 gr vending, fortsæt BL i modsatte retning.
- * BL kørsel, 360 gr vending, fortsæt BL i samme retning.
- * BL kørsel, 360 gr vending, fortsæt FL i modsatte retning.
- * FL kørsel, 540 gr (IV2) vending, fortsæt FL i modsatte retning.



Kørefærdigheder og begrebsopfattelse trænes gennem sjove og udfordrende opgaver

Ovenstående opgaver kan varieres i det uendelige. Når udøverne er sikre i vendingerne, kan de udbygges med: Påbudt vending venstre eller højre om, 1 fløjt = 180 gr, 2 fløjt = 360 osv.

Kaoskørsel: Kørsel rundt i salen eller på banen. Undgå at køre ind i eller berøre: Hinanden, kegler, hula-hop ringe osv.

Stregkørsel: Følg banens streger - fx rød streg = kørsel langsomt, hvid = kørsel hurtigt og blå = kørsel baglæns.

Ballonkørsel: Med en tynd snor (1-1,4 m) bindes en ballon fast bag på hver kørestol. Udøverne forsøger at knalde de andres balloner ved at køre over dem, samtidigt med at de beskytter deres egen (ligesom i ballondans).



Parvis, side om side, salen rundt



Parvis, side om side, den ene forlæns, den anden baglæns

PARVIS

Udøverne kører - parvis side ved side - i rundkreds, idet de følger salens eller banens periferi. Der skal være god afstand mellem parrene. Afstanden til væggen eller banden skal være så stor, at den yderste makker har plads til at lave vendinger:

De fleste øvelser ved individuel kørsel kan bruges. Start med lavt tempo og sæt først farten op efterhånden som parrene kører sikkert. Når sikker kørsel er opnået side ved side, kan den ene køre FL og den anden BL.

Husk at skifte, så begge kommer til at køre henholdsvis inderst og yderst samt FL og BL.

Kong Rolf: Den ene („Kong Rolf") bestemmer kørselsretning, tempo, FL, BL osv. Makkeren („skyggen") kopierer og holder tættest mulige afstand til „Kong Rolf. Husk at skifte.

Radiobil: Den ene makker lukker øjnene eller får et tørklæde for øjnene. Tempoet skal være moderat. På et afgrænset område (fx en badmintonbane) skal den ene makker („Radiobilen") dirigeres rundt af makkeren („fjernstyreren"), som kører rundt udenfor banens sider og styrer med tilråb som: Fremad, bak, stop, til højre, til venstre osv.

Prøv også:

- * Som ovenfor, men nu skal „fjernstyreren" holde stille på samme sted.

- * Der udpeges en fanger, som skal dirigeres af sin „fjernstyrer". Fangeren skal fange (røre) de andre købere på banen. Kan varieres ved, at „fjernstyrerne" må køre rundt eller skal holde stille. Husk at skifte.

Tip: Er der kun få udøvere i kørestol, kan hjælpere og forældre være med som den ene makker. Husk at den gående også skal være „Radiobil"!



Ved fløjt kører bageste udøver op foran i fuld fart

GRUPPEVIS

Kør i række rundt i salen eller på banen. Udøverne skal være fordelt med mindst mulig afstand mellem stolene (ca. 10-20 cm):

* Lav til middel tempo. Ved fløjt kører bageste udøver op foran i fuld fart.

* Lav til middel tempo. Ved fløjt holder forreste kører stille, og resten af kørerne overhaler. Hver kører skal holde sin plads i rækken under overhalingen. Når hele rækken er på plads igen, skal der ske en hurtig regulering af afstanden mellem stolene til 10-20 cm.

* Lav til middel tempo. Ved fløjt holder forreste kører stille, rækken overhaler, men nu sådan at kørerne i rækken finder ind på første ledige plads foran. Det vil sige, at når flytningen er afsluttet, er den første blevet den sidste og den sidste blevet den første.

Kør i række rundt i salen eller på banen. Udøverne skal være fordelt med 2-3 m afstand mellem stolene:

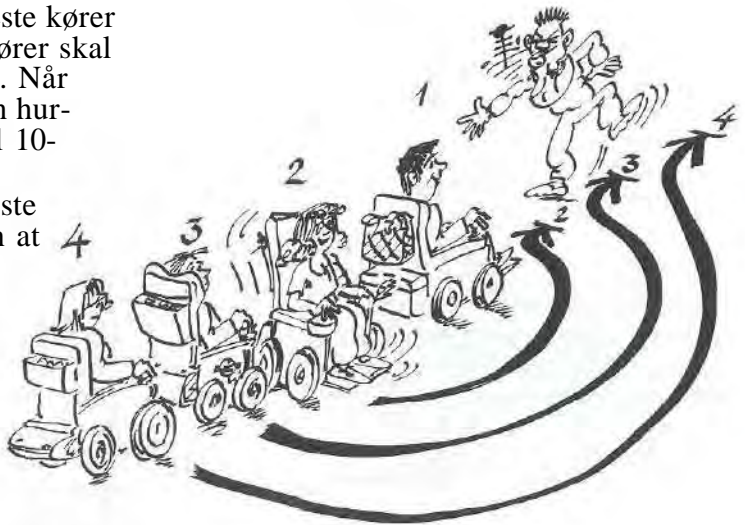
* Lav til middel tempo. Ved fløjt standser alle bortset fra bageste kører, der med højst mulig fart kører slalom mellem de holdende køre. Når køreren kommer til rækkens forende, sænkes farten til lav-middel, og de øvrige i rækken følger efter.

* Jævnt, moderat tempo. Ved fløjt kører bageste udøver med højst mulig fart slalom mellem de andre, der fortsætter i jævnt, moderat tempo.

Reaktionsleg: Afhængig af deltagerantal og plads kan øvelsen laves 2, 3 eller 4 ad gangen. Udøverne fordeles over banens bredde med 2,5-3 m mellem hver kører.

* Ved signal starter første gruppe FL i moderat tempo mod banens anden ende. Ved fløjt laves en hurtig 180 gr. vending, og de fortsætter BL med højst mulige fart. Når alle grupperne er kommet til den anden ende, kan øvelsen fortsætte herfra.

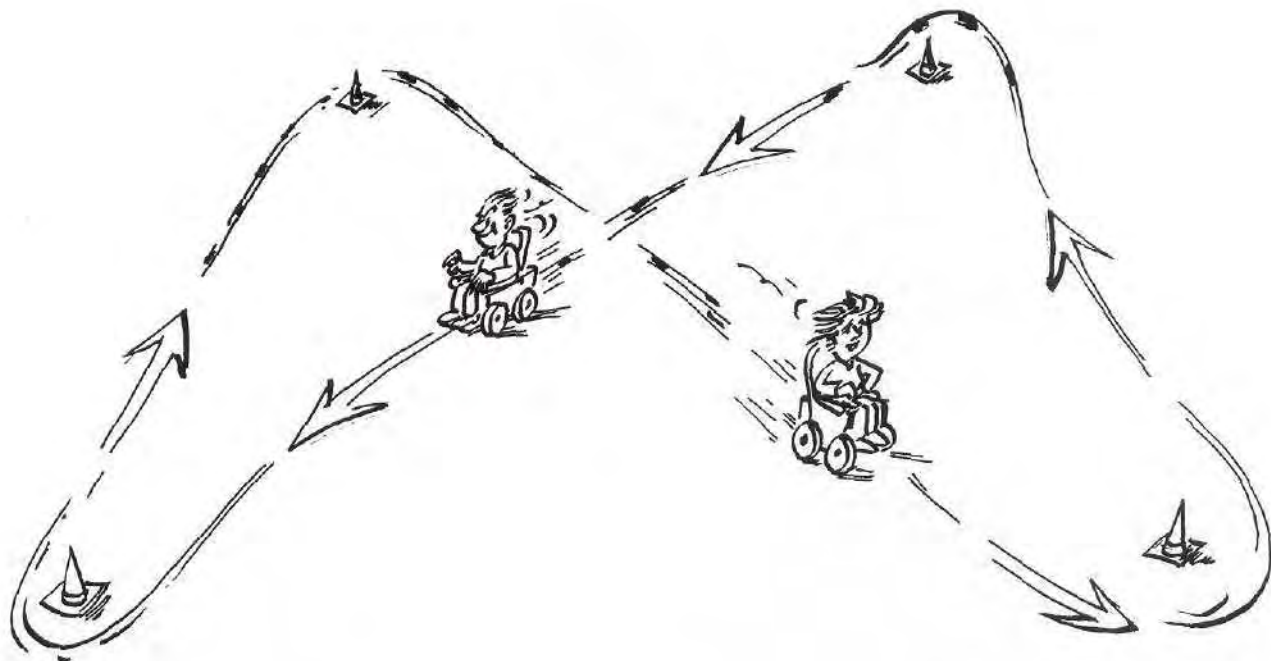
* Efterhånden som udøverne er fortrolige med øvelsen, kan udgangstempoet FL øges, så det ender med maksimalt tempo FL, 180 gr. vending, maksimalt tempo BL. Specielt med de hurtige el-sportsstole er det muligt at få vendingen til at foregå i en flydende og kontinuerlig bevægelse.



Ved fløjt standser forreste kører, mens de næste overhaler og en ad gangen finder ind på første ledige plads foran. Den første er nu blevet den sidste, og den sidste blevet den første



180 graders vending - fortsæt baglæns med fuld fart



Evighedsløb med diagonalkørsel. Øvelsen er sjovest, hvis der er 6-8 købere i gang samtidig. Køberne fordeles ved keglerne i starten

Evighedsløb med diagonalkørsel. Opstilling som illustreret.

- * Fra den ene ende af banen køres altid langs banens langsider. Fra den anden ende altid diagonalt. Når udøverne er blevet fortrolige med øvelsen - fx er opmærksomme på at afpasse tempoet, når de ved diagonalkørslen krydser hinandens kørebane - kan tempoet øges til maximum.
- * Øvelsen kan eventuelt varieres ved at kørslen langs banens langsider foregår BL.

De køretekniske øvelser kan bruges til at træne specifikke færdigheder, som udøverne har brug for, når de fx spiller et boldspil.

Men de køretekniske øvelser kan også sigte på at lave en opvisning - en slags „kørestols-tattoo“ - til klubbens juleafslutning, den lokale gymnastikforenings forårsopvisning, el-hockeystævnet, byfesten eller lignende arrangementer. Øvelserne trænes enkeltvis, og når udøverne har opnået et vist færdighedsniveau, sammensættes øvelserne i en serie. For den erfarne træner, der måske har erfaring fra gymnastikken, vil det være en stor udfordring at sammensætte en eller flere serier til et opvisningsprogram. Opvisningsprogrammet kan oven i købet krydres med forskellige effekter: Musik, rytme, lys, vimpler, farver m.m. For de fleste udøvere vil denne træning af opvisningsserier være helt ny, men de vil garanteret finde det meget spændende og motiverende. Desuden vil de blive pionerer på området!

Kørestols-slalom

Idé og form

Ideen med kørestols-slalom er - på hurtigst mulige tid - at gennemkøre en strækning med diverse forhindringer og på denne måde opøve kørestolsbrugerens kørefærdigheder og beherskelse af stolen. Det gælder både for udøvere i manuel- og el-kørestol.

Man kan opstille en række kunstige forhindringer på en bane, hvor kørestolsbrugerne skal køre: Igennem, under, op over, omkring, baglæns, dreje osv.

I dette materiale præsenterer vi slalom som en konkurrencedisciplin på en bane med opstillede forhindringer:

- * En basis slalombane der kan opstilles i en gymnastiksal ved hjælp af markeringskegler. Banen er velegnet til begyndere og kræver ingen specialrekvisitter.
- * En autoriseret slalombane der benyttes ved international konkurrence.

Spillested

Slalombanen opstilles på et plant underlag (asfalt, tartan, hal-gulv el.lign). Hvor meget plads, der skal bruges, afhænger af, hvor mange forhindringer man ønsker at have med (se illustrationerne af de to baneforslag). Hvis udøverne kører med dæk på kørestolen, der er beregnet til kørsel indendøre, vil de slides meget hurtigt ved kørsel på asfalt, beton osv.



Udstyr

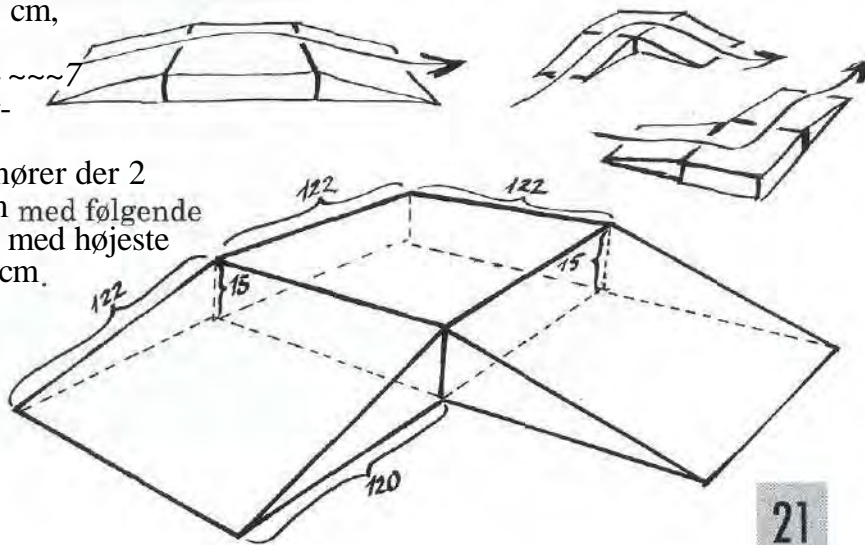
Kørestolen: Udøverne kan benytte deres almindelige kørestol. Men hvis udøveren har en særlig interesse for kørestolsslalom og eventuelt ambitioner om deltagelse på internationalt plan, kræver det en specialbygget, hurtig kørestol med en meget lille drejeradius.

Kegler: Til den autoriserede slalombane benyttes specielle cylindriske plastrør (højde 40 cm, diameter 11 cm). Ved den simple slalombane (eller egne hjemmekomponerede baner) benyttes idrætsfor-
enings markeringskegler.

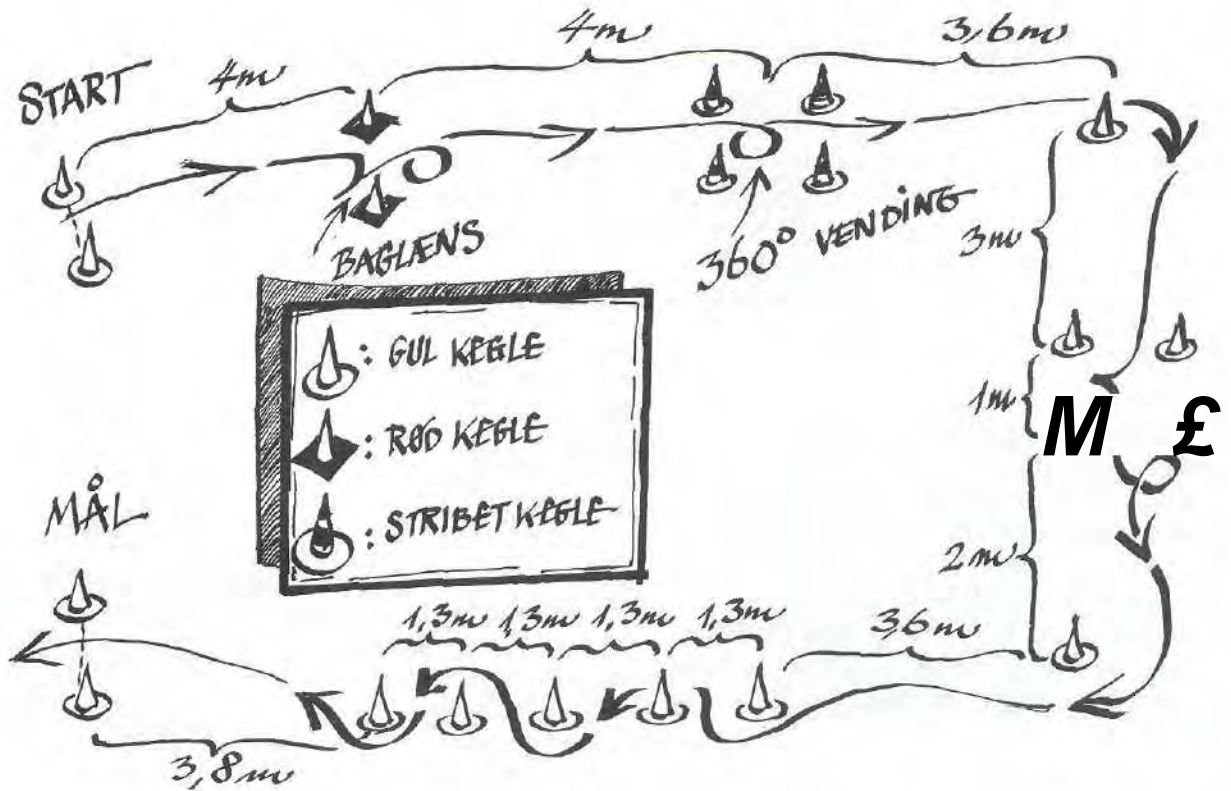
Rampe: Til den autoriserede bane hører der 2 skrånende ramper plus en platform med følgende dimensioner: Ramper: 122x122 cm med højeste kant 15 cm. Platform: 15x122x122 cm.

Kørestolsslalom

Ramper til kørestolsslalom



Hvis man har denne forhindring, kan den selvfølgelig også indgå i mere basale slalombaner. Men den er absolut ingen forudsætning for at kunne træne slalomkørsel. Diverse: Stopur, kridt til opstregning, målebånd.



Basis-slalombane

Regler

BASIS-BANE

1. Banen består af: To hel-porte (hel-port markeret med 4 kegler), to halv-porte (halv-port markeret med to kegler), to enkeltstående kegler, fem enkeltstående kegler i række, samt start og mål markeret med hver to kegler. I alt 21 kegler. Keglerne placeres som vist på diagrammet. Er afstanden mellem keglerne ikke angivet, skal den være 1 m.
2. Der anvendes kegler i tre farver: Gule, røde og sribede.
3. Der køres forlæns mellem gule kegler, baglæns mellem røde kegler, og der foretages en 360 gr vending mellem sribede kegler.
4. Tidstillæg: Berøring af streg, kegle eller anden markering: + 3 sekunder. Væltet kegle eller hjul over streg: + 5 sekunder. Forkert forcering af port eller anden fejkørsel: Diskvalifikation.

5. En match består af to gennemkørsler: Første gennemkørsel: Køernes rækkefølge afgøres ved lodtrækning. Anden gennemkørsel: Langsomste kører fra første gennemkørsel starter... hurtigste kører afslutter.

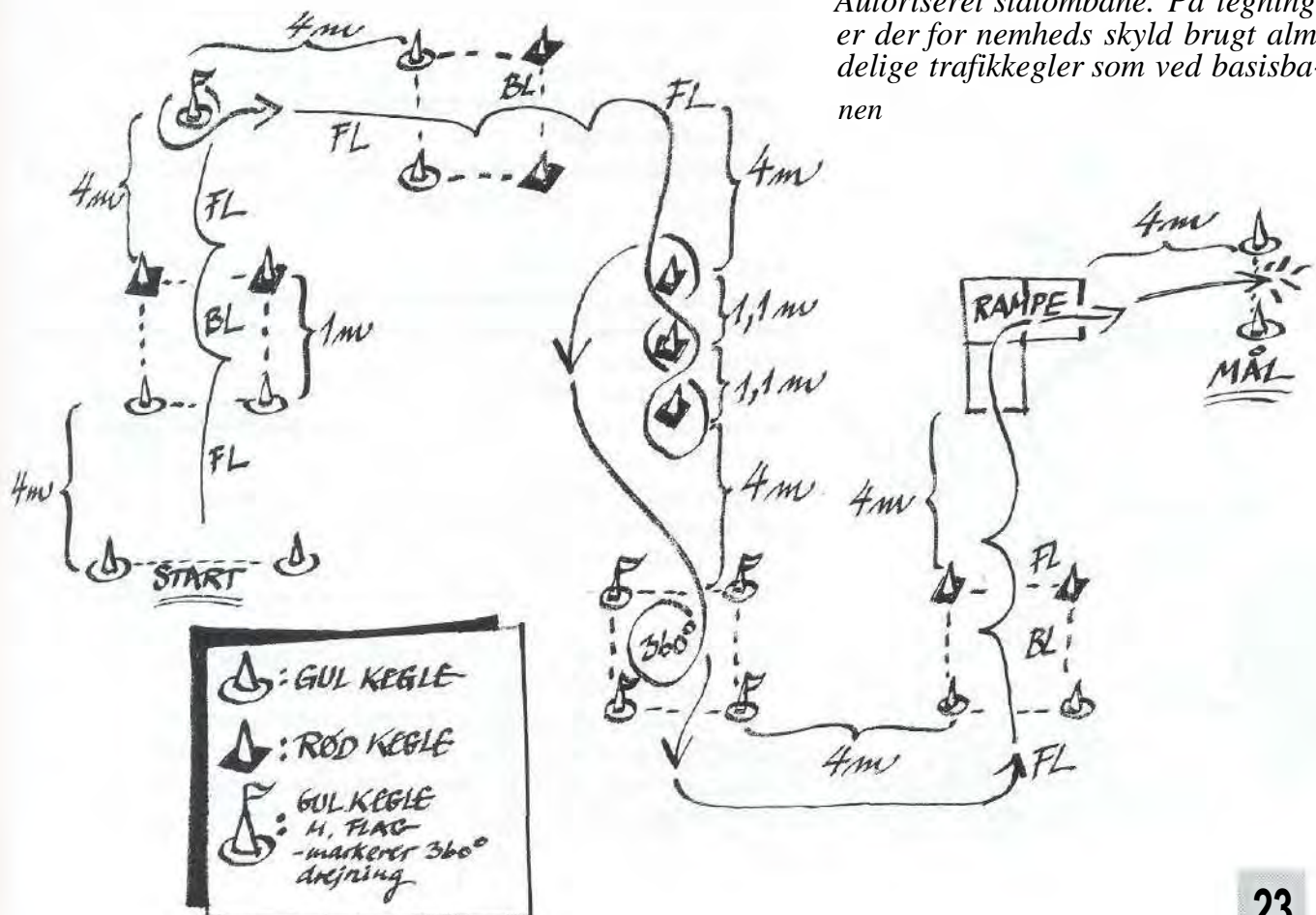
6. Køernes samlede placering afgøres ved: Tiden fra første gennemkørsel (inkl. evt. tidstillæg) plus tiden fra anden gennemkørsel (inkl. evt. tidstillæg). Køeren med hurtigste tid sammenlagt er vinder.

Vær opmærksom på, at keglernes placering bør være mærket af på gulvet, så keglene kan stilles på korrekt plads igen efter hver gennemkørsel. Er keglene altid placeret samme sted, giver det de samme betingelser for alle køerne. Samtidig er der også mulighed for at sammenligne den enkelte køers tider fra gang til gang.

AUTORISERET BANE

1. Banen består af: Fire hel-porte (hel-port markeret med fire kegler), en enkeltstående kegle, tre enkeltstående kegler i række, en opkørselsrampe + en platform + en nedkørselsrampe, samt start og mål markeret med hver to kegler. I alt 24 kegler. I hel-portene er siderne markeret med kridtstreg mellem keglene.

2. Der anvendes specielle cylindriske kegler/plastrør i to farver: Gule og røde. Nogle af de gule kegler er forsynet med flag i toppen.



3. Der køres forlæns mellem gule kegler, baglæns mellem røde kegler, og der foretages en 360 gr. vending mellem flag-kegler.

4. Tidstillæg: Berøring af streg, kegle eller anden markering: + 3 sekunder. Væltet kegle eller hjul over streg: + 5 sekunder. Forkert forcering af port eller anden fejlkørsel: Diskvalifikation.

5. En match består af to gennemkørsler: Første gennemkørsel: Kørrernes rækkefølge afgøres ved lodtrækning. Anden gennemkørsel: Langsomste kører fra første gennemkørsel starter.... hurtigste kører afslutter.

6. Baneopstilling: Første gennemkørsel foregår på den ovenfor skitserede standardbane. Anden gennemkørsel på en bane, hvor dommerne har ændret på standardbanens opstilling (fx portenes rækkefølge).

7. Kørrernes samlede placering afgøres ved: Tiden fra første gennemkørsel (inkl. evt. tidstillæg) plus tiden fra anden gennemkørsel (inkl. evt. tidstillæg). Køreren med hurtigste tid sammenlagt er vinder.

Træningsøvelser

Når der skal trænes halv- og helvendinger til slalomkørsel, er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan den enkelte udøvers kørestol er indrettet. Kørestolens vægt, udformning, accelerationsevne, maksimal hastighed m.m. har stor indflydelse på udøverens tidsforbrug på slalombanen. Specielt er det afgørende for den enkelte udøvers kørerretning og teknik, om kørestolen er forhjulstrukken (baghjulene drejer) eller baghjulstrukken (forhjulene drejer).

De følgende øvelser er forslag til generelle retningslinier for henholdsvis forhjul- og baghjul s trukne kørestole.

VENDING I EN SLALOMPORT

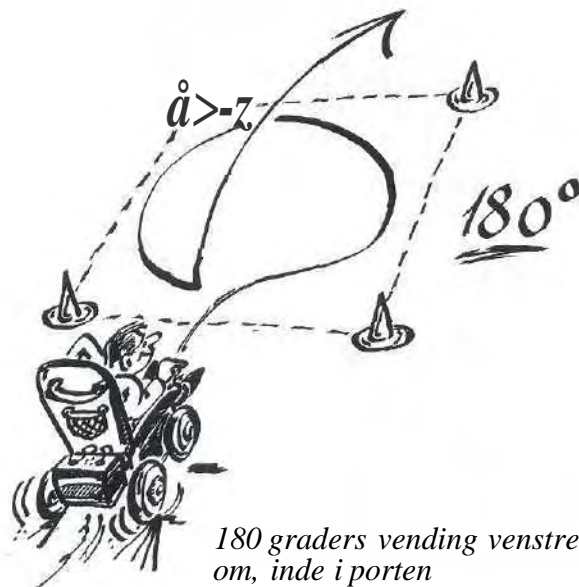
For at minimere tidsforbruget ved halv- eller helvendinger inde i en 4-kegle port, skal udøverne træne den mest optimale kørerretning og teknik.

* Halvvending (180 gr.) med en baghjulstrukken kørestol: Kør hurtigt ind med retning mod en af „portrummet's" sider: Ved forlæns venstredrejning skal retningen være mod portens højre inderside, ved forlæns højredrejning mod portens venstre inderside.

Inde i porten fortsættes i en bue mod portens modsatte side, indtil man uhindret kan bakke ud med baghjulene forrest.

* Helvending (360 gr) med baghjulstrukken kørestol: Som ved halwendingen, men nu skal forhjulene fortsætte i en bue, så de „tegner" en hel cirkel, indtil man uhindret kan køre ud af porten med forhjulene forrest.

* Halvvending (180 gr) med forhjulstrukken kørestol: Kør hurtigt ind ca. midt for portens åbning - styr tæt



180 graders vending venstre om, inde i porten

mod portens ene side (fx venstre), så der er god plads til at svinge kørestolens bagende modsat (højre) og bak ud med baghjulene forrest.

* Helvending (360 gr) med forhjulstrukken kørestol: Kør hurtigt ind med retning mod portens centrum. Når forhjulene er ca. midt i porten, startes svingning, hvor baghjulene „tegner“ en hel cirkel omkring portens centrum, og hvor forhjulene drejer om egen lodrette akse. Det gælder om at optræne en individuel ideal-kørebane, der passer til udøverens færdigheder og kørestolens indretning: Færrest mulige sving og vendinger og mindst mulig rykvis kørsel frem og tilbage.

Hvis man træner med henblik på den autoriserede slalombane, skal portens sider streges op med kridt, og udøverne skal være opmærksom på ikke at røre stregerne med hjulene.

* Halvending (180 gr) før en halvport: Udøverne kører i en halvbue (å la højdespringeres tilløb) frem mod halvporten. Ud for halvporten har udøverne siden til, og der bakes igennem med en 1/4 (90 gr) vending. Da det gælder om at gøre afstanden, der skal bakes, mindst mulig, skal halvbuekørslen (tilløbet) bringe udøverne så tæt på halvporten som mulig!

ACCELERATION OG BREMSNING

En lige strækning opdeles i felter: Hvert andet felt = 4 meter og hvert andet felt = 1,5 meter.

* Det gælder om at køre 4 m felterne i maximalt tempo, og 1,5 m felterne bruges til opbremsning. Øvelsen køres i et tempo, der passer til den enkelte udøvers færdighed.

* Når udøverne behersker acceleration og opbremsning på lige strækning, kan der tilføjes sving og vendinger.

8-TALS KØRSEL:

Der køres rundt om 3 opstillede kegler.

* Kør så tæt rundt om keglene som muligt i en ubrudt glidende bevægelse. Det er for tidskrævende at skulle stoppe op for at dreje.

El-kørestolsræs

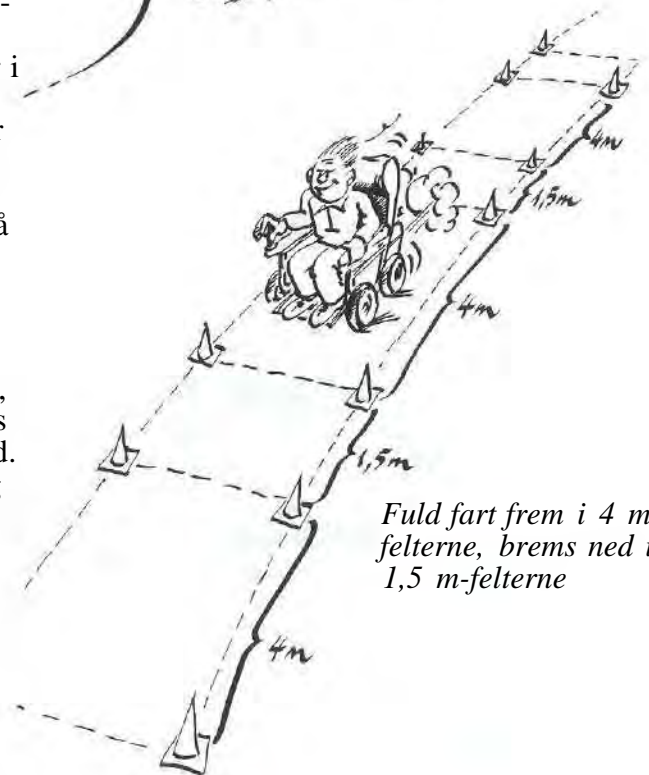
Idé og form

Hensigten er at træne udøvernes kørefærdigheder ved høj fart og styrke deres evne til at tænke taktisk og træffe hurtige beslutninger under pres.

Kørestolsræs foregår som et væddeløb, hvor det gælder om at køre hurtigere og klogere end modkørerne.



180 gr vending før en halvport



Fuld fart frem i 4 m-felterne, brems ned i 1,5 m-felterne



Kørestolsræs i elsportsstole

I dette materiale præsenterer vi kørestolsræs med to forskellige løbsbaner:

* En basis rund-bane inspireret af ice-skating.

* En udvidet M-bane inspireret af gokart-ræs.

Rund-banen er meget hurtig at opstille, og den er derfor velegnet som en sjov og spændende adspredelse på en almindelig træningsaften. M-banen tager længere tid at opstille og egner sig af den grund bedst til specielle lejligheder (juleafslutning, venskab s stævne osv.).

Ved begge banerne kan udøverne køre i deres egen kørestol, men spændingen og intensiteten øges, jo hurtigere der køres. Derfor er de danske specialudviklede el-sportsstole helt perfekte til denne aktivitet.

Spillested

I en hal eller gymnastiksal. Hvor meget plads, der kræves, er afhængig af deltagerantallet og væddeløbsbanens udformning.

Udstyr

Kørestolen: Udøverne kan benytte deres almindelige kørestol, men spændingen er større, hvis der køres i el-sportsstole.

Banemarkering: Til basis rund-banen bruges almindelige markeringskegler. Til M-banen bruges kegler, bånd, stole eller andre genstande, der tydeligt markerer, hvor banen er. Helt flot bliver det, hvis de enkelte banemarkerings-genstande er forbundet med hinanden af flerfarvede plaststrimler (som bruges fx ved vejarbejde). Se illustrationen af M-banen.

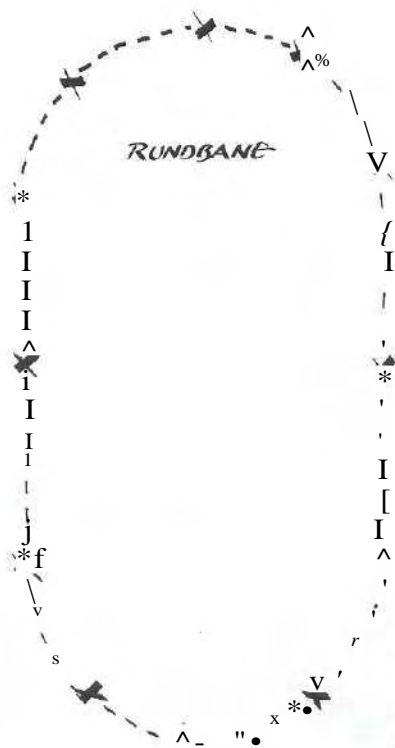
Diverse: Stopure, kridt/tape til opstregning og målebånd.

Regler

Da der endnu ikke er udformet officielle regler til kørestolsræs, skal nedenstående kun opfattes som vejledende. Reglerne kan derfor ændres frit, så de passer til udøvernes funktion og antal samt pladsforhold og situation (træningsaften, stævne, opvisning osv.).

RUND-BANE

1. Banen er markeret med et antal kegler, der afgrænser banens centrum. Kørslen foregår rundt om dette centrum.
2. En match består af et antal heat, hvor de forskellige udøvere kører mod hinanden. Et heat består af 4-6 omgange.
3. Den enkelte kørers startposition i forhold til inderbane eller yderbane afgøres ved lodtrækning som ved speedway, hvor køreren i sine heats starter fra forskellig position.



4. Matchen kan afvikles som turnering med indledende kørsler, efterfulgt af 1/4 eller semifinaler og finale. Den hurtigste kører plus eventuelt to'erne med de hurtigste tider kvalificerer sig til videre deltagelse.

En anden mulighed er, at alle udøverne skal køre lige mange heat, og der gives point for placeringen i hvert heat: 1. plads = 3 point, 2. pl. = 2 point og 3. pl. = 1 point. Samlet vinder er køreren med det højeste pointantal, eller der kan køres et afsluttende finaleheat, hvor de tre eller fire udøvere med højeste pointantal kører om den endelige placering.



M-BANE

M-BANE

1. Banen er afgrænset af et antal genstande, der tydeligt markerer banens inder- og yderside. Kørslen foregår mellem banens inder- og yderside.
2. Øvrige regler som ved Rund-bane-ræs.

Orienteringsidræt

Idé og form

Orienteringsidræt er også en fortrinlig aktivitet for mennesker med et svært fysisk handicap. Orienteringsidræt er nemlig at kunne finde vej til poster ved hjælp af kort, og dermed styrker idrætten udøvernes evne til at kunne orientere sig. Men det er også træning og øvelse i at begå sig i naturen.

At finde vej

Orienteringsidræt fremmer udøvernes selvstændighed, og træner dem i hurtigt at bedømme en situation og træffe et valg. Udøverne lærer at finde vej, måske endda den hurtigste. Idrætten giver også rig mulighed for at arbejde parvis og gruppevis, og udøverne har dermed mulighed for at opleve glæden ved at samarbejde. Endelig har en person, som ikke er fysisk stærk, også mulig-



hed for at opnå gode resultater ved en hurtig og korrekt løsning af orienteringsopgaven.

At være ude i naturen

Orienteringsidræt giver mulighed for at opleve naturen på nærmeste hold. Man kommer rundt i terrænet mange andre steder, end man sædvanligvis færdes.

Retningsbestemte lege og orienteringsøvelser

Når man introducerer orienteringsidræt, er det en god idé at arrangere forskellige lege og øvelser, hvor opmærksomheden specielt er rettet mod:

- * kortopbygning
- * enkelte kortsignaturer
- * at vende kortet rigtigt, at bruge retningsbegreber (frem, tilbage...nord, syd) for at kunne bevæge sig i rigtig retning i forhold til kortet.

Der findes et væld af velegnede lege og øvelser. Dog vil det blive for omfattende at tage eksempler på alle emner med her.

I Dansk Orienterings-Forbund (DOF) har man eksperimenteret med en velegnet O-løbsform for fysisk handicappede. DOF har i samarbejde med DHIF udgivet et hæfte, som har til formål at hjælpe og vejlede arrangører af orienteringsløb for fysisk handicappede.

Hæftet oplyser om, hvordan man kan arrangere orienteringsbaner for fysisk handicappede samtidig med åbne løb og træningsløb. Endvidere er der forskellige tips om banelægning, eksempler på „fri orientering“ for begyndere og øvede med falske poster samt med postudpegning.

Fri orientering med postudpegning er meget velegnet til fysisk handicappede, og bliver derfor kort beskrevet her. Udøverne orienterer sig frem ad stisystemerne til et punkt så nær posterne som muligt. Posterne vil på kortet være markeret inde i terrænet (se fig. 1). Fremme ved punktet vil der være en markering, og ude i terrænet vil der være opsat flere skærme. Udøverne skal vurdere, hvilken skærm der er indtegnet på kortet. På kontrolkortet klippes ud for det bogstav, der svarer til skærmens placering, og man fortsætter derefter til næste post.

Skærmene benævnes fra venstre A-B-C-D.

Fig. 2 viser skærmenes placering og tangens placering ved stien. Løsning: Post 1 = B. Post 2 = D.

Her i bogen vil vi give ideer til tre forskellige måder at organisere et simpelt løb på, samt give forslag til opgaver på posterne.



Dansk Orienterings-Forbund har udgivet et hæfte om, hvordan man tilrettelægger orienteringsløb for fysisk handicappede

Fig.1

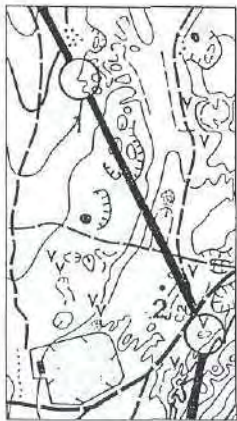
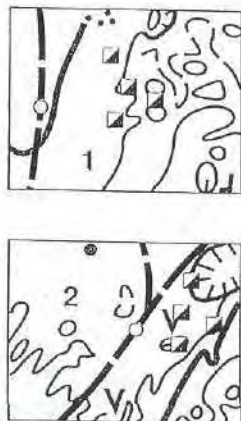


Fig. 2



Udsnit afkort til fri orientering med postudpegning

Tidsjagt

På kortet indtegnes et antal „skatte“-poster, som placeres tilsvarende steder i området. Holdene starter samtidigt med hver sit kort. Lad udøverne arbejde sammen gruppevis. Det er valgfrit hvilken rækkefølge, man tager posterne i. Opgaven er - hurtigst muligt - at finde de indtegnede poster. Udøverne skal så tilrettelægge og vurdere, hvilken rute der er kortest og hurtigst.

VARIATION:

- * der udføres fysiske aktiviteter ved posterne
- * der skal løses en opgave ved posterne

MATERIALER:

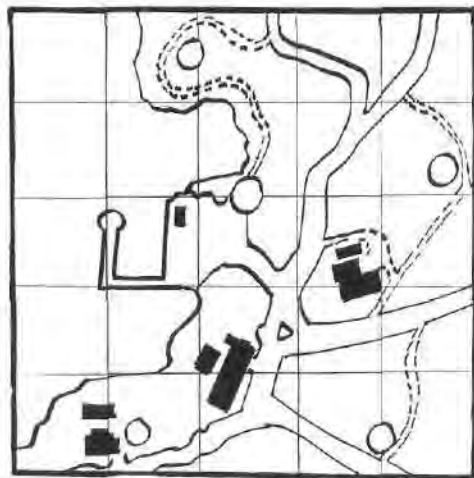
- * kort over det valgte område til alle udøvere
- * genstande eller opgaver til placering på posterne

STARTFORM:

- * samlet gruppevis

Stjerneløb

Udøverne skal fra en central startplads finde et antal poster. Posternes placering er angivet på et kort, der findes på startstedet. Efter hver post vender udøverne tilbage til startstedet, og instruktøren giver besked om den næste post.



Orienteringskort til tidsjagt

Tegningen nedenfor illustrerer princippet i stjerneløb. For enden af hver af stjernens "takker" er der en opgave, som skal løses



VARIATION:

Instruktøren beslutter på forhånd (for hver udøver eller hold), at posterne skal findes i en bestemt rækkefølge.

MATERIALER:

- * kort
- * nummerede postmarkeringer

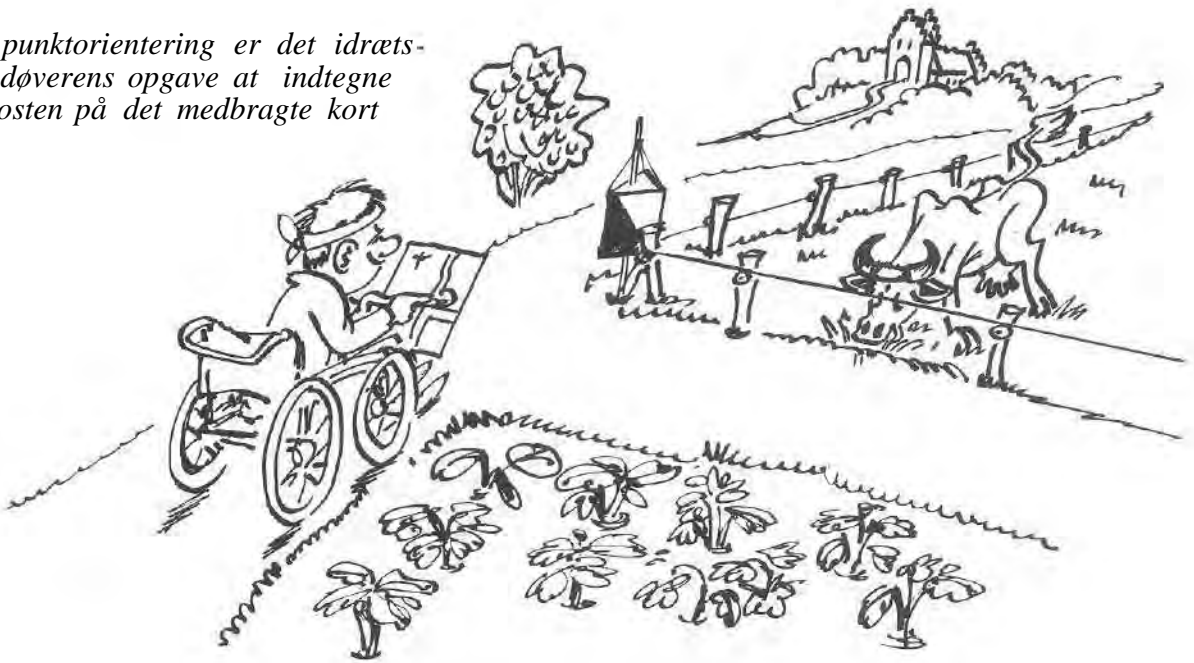
STARTFORM:

* Samlet enkeltvis eller i hold på 2-3 personer. Holdene sendes fra starten ud til forskellige poster.

Punktorientering

Der afmærkes en rute i et ukendt terræn. Poster placeres i forskellige indbyrdes afstande. Ruten bekendtgøres ikke i forvejen, men udøverne skal under turen følge nøjagtigt med på kortet, så de ved, hvor de befinder sig, når de kommer til en post. Opgaven er at angive posterens placering på kortet.

I punktorientering er det idrætsudøverens opgave at indtegne posten på det medbragte kort



VARIATION:

- * posterne kan skjules lidt

MATERIALER:

- * kort over det valgte område
- * postmarkeringer

STARTFORM:

* samlet enkeltvis eller i hold på 2-3 personer.

Forslag til opgaver ved posterne

1. Hvor lidt kan I fylde? Kør så tæt sammen som muligt og mål det bredeste sted.

Rekvisitter: Målebånd

2. Hvor høje kan I blive tilsammen? Mål det højeste sted.

Rekvisitter: Målebånd

3. Hvor langt kan I tilsammen kaste? Kast enkeltvis - mål - og læg resultaterne sammen.

Rekvisitter: Målebånd og kasterekvisitter.

4. Præcisionskast. Hvor mange ærteposer kan I tilsammen kaste hen i tøndebåndet? Hver udøver har 5 forsøg.

Rekvisitter: Ærteposer og tøndebånd

5. Højdekast. Hvor mange ærteposer kan I få over snoren? I har tilsammen 15 kast.

Rekvisitter: Ærteposer, tryllesnor ophængt i grene eller eventuelt spyd som standere.

6. Slalomkørsel/gang. Kør slalom mellem keglerne - frem og tilbage. Hvor kort tid bruger gruppen samlet?

Rekvisitter: Kegler og stopur.

7. Tidskørsel. Hver udøver kører i et minut. Stop når I mener, der er gået et minut. Vurderede I rigtigt? Hvis ikke, hvor mange sekunder tog I fejl?

Rekvisitter: Stopur.

8. Find ud af, hvad der er i posen ved at føle på den, Hvor mange rigtige kan I få tilsammen?

Rekvisitter: En pose der kan lukkes **til**, så kun hænderne kan komme ind. Forskellige rekvisitter, nogle som er let genkendelige, og andre som kan være mærkelige, ulækre eller dejlige at røre ved.

9. Digt en sang. Digt et vers på melodien „Jeg ved en lærkerede“. Verset skal have relation til oplevelserne under O-løbet.

Rekvisitter: Blyant og papir - og måske en til at skrive.

10. Lytte og fmde. Find 4 forskellige blade. Hvad hedder de? Lyt efter fuglestemmer. Kender I nogle af dem?

11. Hvad ved du om området? Hvad hedder åen, som løber dernede? Hvor mange indbyggere er der i kommunen (i tusinder)? Hvad hedder borgmesteren? Hvem er formand for handicapdrætsforeningen? Osv.

Kørestolsfodbold

Idé og form

Kørestolsfodbold er specielt velegnet for udøvere i elkørestol med ingen eller få erfaringer fra holdspil. Spillet kan bruges som træning af basale taktiske færdigheder ved holdspil fx sammenspil, opdækning, bevægelse uden bold og overblik. Bolden er meget stor (diameter ca. 80 cm), og udøverne kan derfor hele tiden følge den på banen. Der må ikke sparkes til bolden, men spillerne



/ kørestolsfodbold er bolden til at få øje på, selv for idrætsudøvere der har svært ved at styre hovedbevægelserne (fx spastisk lammede)

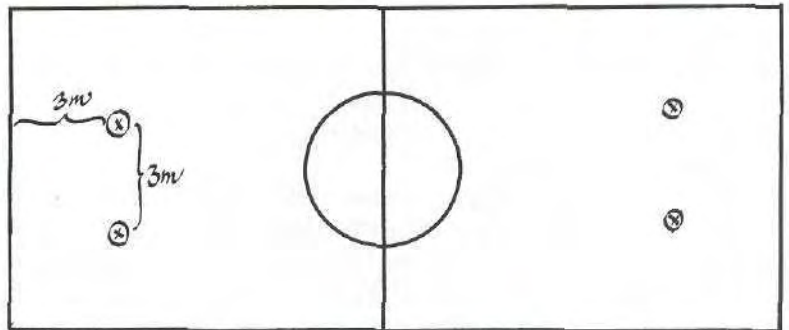
må gerne skubbe til den med kørestolen. Ved målene kan der scores både forfra og bagfra.

NB: Kørestolsfodbold er en idræt i udvikling. Den version af spillet, som præsenteres her, er den indtil nu mest udbredte form. Men der eksperimenteres en del med boldstørrelse, specielle "boldfangere" til at montere foran på kørestolen mv.

Spillested

Der spilles på en rektangulær bane ca. 14 x 20 m. Banen er afgrænset af bänder, og midten af banen er markeret (enten linie fra fx volleyball-bane eller bredt, farvet tape - se tegning).

Et mål er placeret på hver banehalvdel 3 m fra endebanden. 2 trafikkegler med 3 meters afstand udgør målstolperne, og en mållinie tapes op mellem keglerne.



Banen i kørestolsfodbold er omkranset af bänder og målene laves ved hjælp af 4 trafikkegler

Der spilles på et jævnt og plant underlag (oftest hal eller gymnastiksal), men da de almindelige el-kørestole er konstrueret til kørsel på mange forskellige slags underlag, kan en bane udmærket etableres udendørs på fx asfalt eller beton. For at forhindre gentagne spilafbrydelser er det meget vigtigt, at også udendørsbanen afgrænses af bänder.

Udstyr

El-kørestole: Findes i mange forskellige udgaver og fabrikater, og udøverne spiller i den stol, de benytter i dagligdagen.

Bolden: Bolden er en såkaldt terapibold i tyk plastnylon, som er meget slidstærk og tåler stor belastning. I oppustet tilstand skal bolden have en diameter på 80 - 90 cm. Målene: Målene markeres med en mållinie og 2 trafikkegler (højde ca. 50 cm).

Bänderne: Bänderne kan være udført i træ eller glasfiber. De skal være mindst 50 cm høje og danne en vinkel på 90 grader i forhold til underlaget.

Regler

1. To hold å 2-3 spillere. Hvert hold kan have op til 3 udskiftningsspillere.
2. Spillet startes på midterlinien, hvor en spiller fra hvert hold forsøger at erobre bolden, når dommeren har kastet den i gulvet. Øvrige spillere skal være minimum 2 m væk, indtil bolden er i spil. Under spil må der ikke være forsætlig kontakt mellem stolene i kampen om bolden (jvf. basketball).
3. Scoring = 1 point. Der er scoret, hvis bolden triller igennem målkeglerne eller blot berører mållinien f.eks. den nederste del af bolden, der har kontakt med underlaget skal berøre mållinien). Der kan scores fra begge sider af målene. Der er selvmål, hvis en spiller kører over mållinien eller blot berører den med et af hjulene. Der gives 1 point til det modsatte hold, uanset på hvilken banehalvdel denne forseelse er begået. Efter scoring startes spillet med dommerkast ved midterlinien.
4. Hvis bolden sidder i spænd mellem 2 spillere og/eller banden, dømmes der dødbold. Spillet startes på stedet (dog mindst 2 m fra banden) med et dommerkast, hvor 1 spiller fra hvert hold forsøger at erobre bolden. Øvrige spillere skal være minimum 2 m væk.
5. Hvis en spiller forsætligt berører eller kører ind i en modstanders kørestol, overgår bolden til det hold, som forseelsen blev begået imod. Hvis en spiller med forsæt gentagne gange kører ind i spillerne på modstanderholdet, udvises pågældende spiller for resten af spilperioden.
6. Spilletiden kan aftales mellem holdene. Det kan anbefales at spille 2 perioder å 12 min. og ca. 5 min. halvleg. En dommer dømmes kampen og holder rede på tid og scoringer.

Træningsøvelser

Mange af øvelserne fra afsnittet om kørestolsteknik vil være relevant for udøverne i kørestolsfodbold. Derudover vil det være godt at træne færdigheder, der er brug for i selve spillet.

SIDEVEJS-AFLEVERING

Det er lettest og derfor mest almindeligt at skubbe til bolden i stolens kørselsretning (frontalt). Men herved bliver spillet meget forudsigeligt, og modstanderholdet har let ved at lave forsvarsopdækning og blokeringer. En aflevering til en af siderne (tværaflevering) vil derfor ofte komme bag på modstanderholdet og måske give en medspiller fri kørsel eller frit skud mod mål.

* Tværaflevering mod venstre. Hold med siden af kørestolen mod bolden, så bolden er ud for kørestolens forhjul/fodstøtter i venstre side. I en hurtig bevægelse

trykkes joy-sticket mod venstre, hvorved bolden afleveres på tværs mod venstre. I manuel stol skubbes højre hånd kraftigt fremad på håndringen, mens venstre hånd trækker bagud på venstre hjuls håndring.

* Tvær aflevering mod højre. Som ovenfor, men omvendt i forhold til højre-venstre.

Når spillerne har opnået et vist færdighedsniveau, kan øvelsen trænes, mens kørestolen er i bevægelse, og senere mens både bolden og kørestolen er i bevægelse. Det vil samtidig træne spillerne i at tilrettelægge deres kørselsbane, så de kommer op på siden af bolden, fremfor kun at køre bagved den.

Vær opmærksom på, at tvær afleveringer som beskrevet ovenfor kun er mulig i en el-kørestol, hvis den har baghjulstræk og drejer på forhjulene.

SCORING PÅ BAGSIDEN AF MÅLET

For at give det forsvarende hold vanskeligere betingelser ved opdækning, er det vigtigt, at spillerne er opmærksomme på muligheden for at score på bagsiden af målet.

* Bolden placeres så en spiller med en frontal eller en sidevejs-aflevering rammer banden bag ved målet. Der skal være så meget præcision i og kraft på afleveringen (skuddet), at bolden selv kan trille over målstregen efter at have ramt banden.

*To spillere (en langs hver sidebende) kører op mod målet. Den ene spiller dribler med bolden (dvs. har bolden inden for rækkevidde). Når spillerne er bag ved målkeglerne, laves en tværaflevering, og den modtagne spiller kører ind mod midten og scorer på bagsiden af målet.

BALLON-VOLLEYBOLD

I kørestolsfodbold vil spillet ofte „klumpe sig sammen“. Det skyldes bolden, de ofte forholdsvis ubehændige el-kørestole og sidst, men ikke mindst, spillernes manglende erfaringer med sammenspil på hold. For at afhjælpe det sidste og give spillerne en konkret oplevelse af, hvor vigtigt det er at flytte sig for hinanden (at bevæge sig uden bold og gøre sig spilbar), kan man lave små-spil med en kæmpe-ballon. Ballonen fyldes med almindelig luft og skal i oppustet tilstand have en diameter fra 70 - 110 cm. I denne størrelse bevæger ballonen sig så tilpas langsomt, at man sagtens kan nå at bevæge sig frem imod eller væk fra den.

Træneren kaster ballonen op i luften, og spillerne skal holde den i luften og aflevere den fra mand til mand. Det gøres ved at køre frem mod den dalende ballon, så man rammer den med panden eller hovedet (header), mens kørestolen er i bevægelse. Eller ved at beregne

hvor ballonen vil lande, hvis ikke den stoppes, hurtigt køre derhen og lade ballonen ramme hovedet eller lårene lodret ovenfra, hvorved den vil springe op i luften igen. Øvelsen laves med 3-5 spillere pr. ballon og kræver god plads i salen.

Kun en spiller ad gangen kan ramme ballonen. Det er derfor vigtigt, at den spiller, der har bedst mulighed for det, markerer at han vil nå den. Det kan gøres ved at råbe "Jeg har", bruge el-kørestolens horn eller lignende. De andre spillere forsøger at placere sig hensigtsmæssigt, så de er klar til at modtage ballonen næste gang. Ballonen må ikke ramme den samme spiller flere gange efter hinanden! Når en spiller har haft kontakt med ballonen én gang, skal en anden spiller ramme den næste gang (samme regel som i volleyball).

Spillerne udfordres ved at skulle holde ballonen svævende længst muligt (på tid) eller ved at tælle antal afleveringer (der tælles fortløbende 1, 2, 3... ved hver kontakt med ballonen).

Kørestols-rugby

Idé og form

Kørestols-rugby er et holdspil for tetraplegikere og andre handicappede, som har nedsat armfunktion, men kan køre manuel kørestol. Spillet går ud på at score point ved at en angrebsspiller - med bolden under kontrol - berører eller passerer det forsvarende holds mållinie. Hvert hold består af 4 spillere plus udskiftningsspillere. En kamp strækker sig over 4 perioder, à 8 minutters effektiv spilletid, og der spilles med en volleyball.



Spillet er oprindeligt udviklet i Canada i slutningen af 70'erne, og canadierne har udformet reglerne og beskrevet spillet i en udførlig manual.

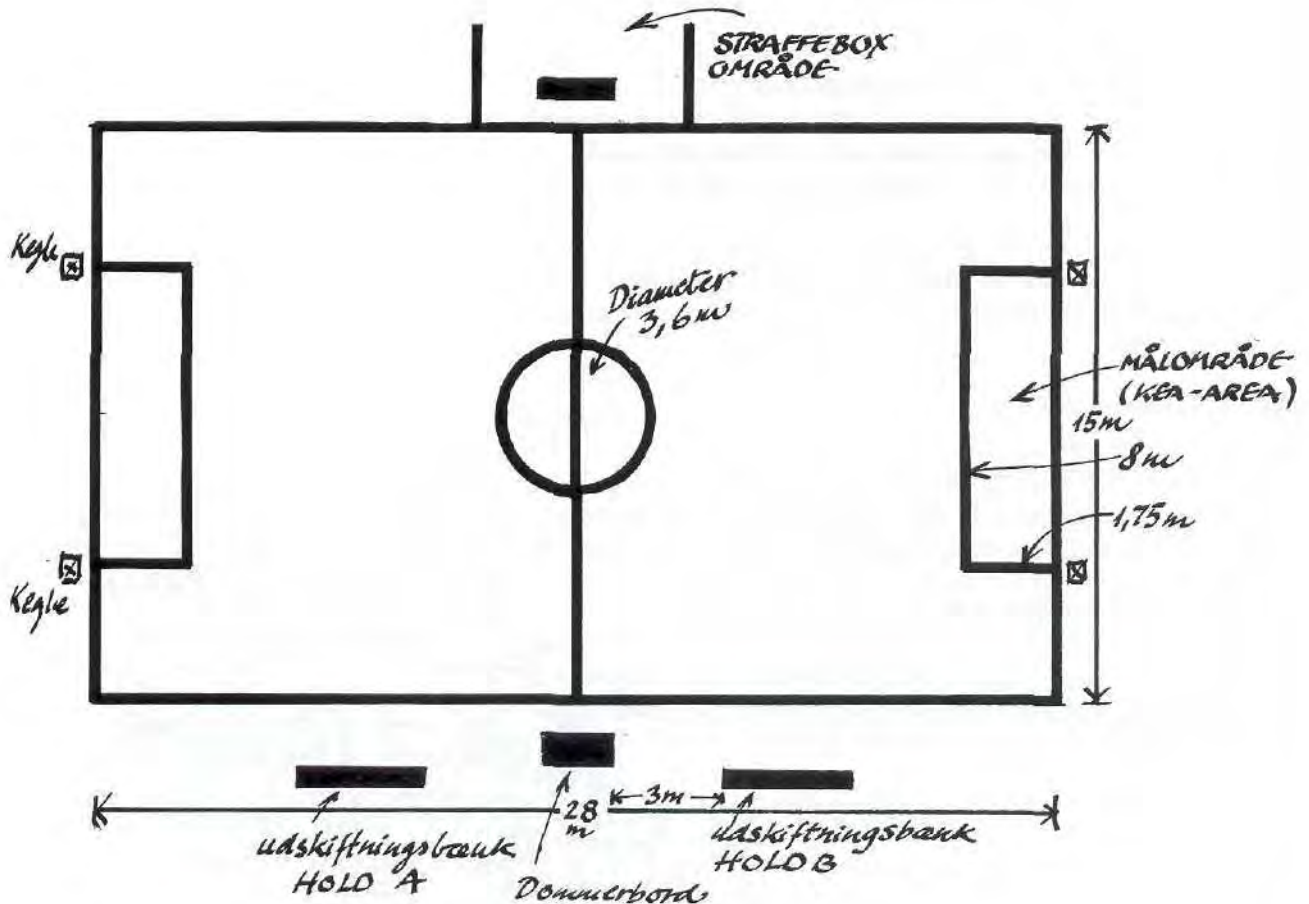
Eftersom niveauet af handicap kan variere meget fra spiller til spiller, indeholder manualen et klassificeringssystem, hvor hver spillers funktionsniveau vurderes. Ud fra funktionsniveauet tildeles hver spiller et antal point (efter princippet: stort handicap = 1 point, mindste handicap = 3 point) så holdene får mulighed for at spille på lige vilkår. Hvert hold må maksimalt have 8 spillerpoint på banen.

I materialet her præsenteres spillet i sin grundform, og kun de væsentligste regler bliver omtalt. Mere udførlige regler kan fås ved henvendelse til DHIF.

Kørestolsrugby spilles i manuel kørestol afspillere med væsentligt nedsat armfunktion (fx tetraplegikere)

Spillested

Den officielle banestørrelse svarer til en basketball-bane (ca. 15 x 28 m), men afhængig af pladsforholdene kan der spilles på en mindre bane fx en volleyball-bane. I hver ende af banen afmærkes (med tape) et målområde (key-area) med en bredde på 8 m og en dybde på 1,75 m. Banens baglinie er mållinien.



Bane til kørestolsrugby

Udstyr

Kørestolen: Kørestolen skal være en manuel kørestol af sportstypen. Det forreste punkt på stolen (oftest fodstøtten) skal være 11 cm over gulvhøjde.

Stropper/bælter: Kan benyttes af spillerne til „forankring“ af kroppen til kørestolens ramme for at styrke balancen og forhindre fald eller forskydning i siddeposition under kontakt med andre spillere. En 8 cm bred strop eller rem bag læggene er påkrævet for at forhindre spillerens fødder i at falde af fodstøtten og evt. blive klemmt under den.

Handsker: Spillerne bør benytte handsker for at beskytte hænderne. Håndbold- eller cykel-handsker er velegnede afhængig af spillernes håndfunktion.

Tape kan bruges til at fæstne handsken og støtte håndledet.

Bolden: En volleybold. For nybegyndere kan man eventuelt starte med en plastic-coated skumbold, da den er lettere at gribe og holde fast i.

Målene: En 8 m lang mållinie markeret med 2 kegler.

Regler

BASIS-SPIL

1. To hold med hver 4 spillere på banen. Hvert hold kan have op til 8 udskiftningsspillere.

Hvert hold forsøger scoring hos modstanderen, ved at en angriber - med fuld kontrol over bolden - berører eller passerer mållinien med mindst 2 af kørestolens hjul.

Boldhaveren kan bære bolden i skødet, men inden 10 sekunder skal bolden afleveres eller dribles i gulvet. Der må kun være 3 forsvarsspillere af gangen i målområdet. Angrebs spillere må kun befinde sig i målområdet i op til 10 sekunder.

2. Spillet startes på midterlinien (i midtercirklen).

Dommeren kaster bolden op i luften, og en spiller fra hvert hold („hopperne“) forsøger at slå til bolden, så den kommer hen til en medspiller. „Hopperne“ må først tage bolden i besiddelse, når den har rørt gulvet eller en anden spiller. Bolden er ude, hvis den passerer banens linier, og modstanderholdet får indkast.

Ved s pil afbrydelse startes ved sidelinien med indkast.

3. Scoring = 1 point. Scoring er kun gyldig, når bolden er kommet i besiddelse og under kontrol, inden spilleren berører eller krydser mållinien! Efter scoring starter det forsvarende hold spillet fra baglinien.

4. En dommer dømmer kampen. Kampens varighed og antal spilleperioder aftales mellem de to hold.

5. Almindelige forseelser: Se reglerne til Udvidet spil, stk. 12 vedr. forseelser.

Afhængig af spillernes niveau (nybegyndere - meget øvede) kan man vælge at forholde sig til enkelte eller flere af de nævnte forseelser. Jo mere uøvet et hold er, jo færre regler bør man starte med.

UDVIDET-SPIL

1. Holdet

Hvert hold består af 4 spillere på banen samt op til 8 udskiftningsspillere og en træner.

2. Spilletid

Der spilles 4 perioder à 8 minutters effektiv spilletid.

Uret startes altså, når bolden er i spil, og standses, når spillet er afbrudt.

3. Bolden i spil

Bolden spilles med hænderne eller underarmene eller bæres på skødet. Man må spille bolden på alle måder

undtagen ved forsætligt at sparke eller skubbe til bolden med ben eller fod. Dommeren vurderer. Forseelse medfører tab af boldbesiddelse.

4. Bolden er ude

Bolden er ude, hvis den rammer linier, stole, personer eller kegler, der er udenfor banen. Det hold, hvis spillere sidst har rørt bolden, mister retten til bolden.

5. Dommerkast

1. periode plus eventuelt ekstra perioder startes i midtercirklen ved dommerkast. En spiller fra hvert hold befinder sig i cirklen (som i basketball). De øvrige spillere udenfor cirklen.

Dommeren kaster bolden op i luften, og en spiller fra hvert hold („hopperne") forsøger at slå til bolden, så den kommer hen til en medspiller. „Hopperne" må først tage bolden i besiddelse, når den har rørt gulvet eller en anden spiller.

6. Holdt bold

I situationer, hvor dommeren ikke kan afgøre, hvem der sidst har rørt bolden, eller hvor 2 spillere kæmper om at få kontrol over bolden, dømmes holdt bold. Holdene skiftes til at få tilkendt bolden. Dommerbordet holder styr på, hvis tur det er til at få tilkendt bolden. De viser det til dommeren ved hjælp af en pil. Andre situationer med holdt bold:

- * start af 2., 3. og 4. periode
- * flere spillere har hånd på bolden
- * bolden sidder fast mellem 2 kørestole
- * bolden fanges under en kørestol.

Holdet, der ikke får bolden ved kampens start, får bolden ved næste holdt bold situation.

7. Indkast

Indkasteren skal være helt uden for banen. Indkastet skal være sket inden for 10 sekunder. Øvrige spillere skal være mindst 1 m fra det sted, hvor indkastet foretages. Indkasteren må ikke være den første til at røre bolden på banen.

8. Tilbagespil

Når bolden har passeret midterlinien, må den ikke spilles tilbage på egen banehalvdel af det angribende hold. Forseelse medfører tab af boldbesiddelse.

9. Over midterlinien

Bolden skal efter indkast på egen banehalvdel eller efter erobring af bold på egen banehalvdel spilles over midterlinien indenfor 15 sekunder.

10. Scoring

Der er scoret, når boldbesidderen rører modstandernes mållinie med mindst 2 hjul eller passerer den. Bolden skal være kommet i besiddelse og under kontrol, inden mållinien berøres eller passerer.

11. Berøring af gulv

Kun stolens 4 hjul plus eventuelt anti-tippe hjul må røre gulvet, når man har bolden i besiddelse. Forseelse medfører tab af boldbesiddelse.

12. Forseelser (der bruges engelske betegnelser)

- a) Der er *holding*, hvis man med hænderne griber fat i modstanderen, så dennes bevægelsesfrihed hindres.
- b) *Illegal contact* inkluderer al overlagt kontakt med modstanderens krop, såsom at slå, bruge albuer eller læne sig kraftigt ind over modstanderen.
- c) *Pushing* er den puffen, skubben eller lignende, der forårsager, at en holdende spiller skubbes væk fra sin position på banen.
- d) *Charging* er sammenstød med en modstander uden at gøre forsøg på at stoppe, sænke hastigheden eller ændre retning.
- e) *Interference* er at køre ind i en modstanders køre-retning så hurtigt eller pludseligt, at modstanderen ikke har tid til at stoppe eller skifte retning.
- f) *Spinning* er at skabe kontakt med en modstander, så hans stol bliver bragt til at skifte retning.
- g) *Leaving the court*: Spillere må ikke køre uden for banen for at opnå fordele (fx drikke vand eller få råd fra træneren).
- h) *Stalling* er, når en spiller med bolden spilder tiden i 30 sekunder (nøl, passivt spil).
- i) *Four in key*: Der må kun være tre forsvarsspillere i målområdet. Kommer en fjerde ind i målområdet dømmes forsvarsfejl.

Forseelser giver følgende straffe:

Hvert hold får en advarsel for den første forseelse pr. periode.

Forsvarsfejl: 1 minuts spilletid i straffebox. Tiden udløber, hvis modstanderen scorer.

Angrebsfejl: Tab af boldbesiddelse. Indkast tilkendes modstanderen. Indkastet foretages fra den sidelinie, hvor fejlen er begået.

Straffemål: Der kan dømmes mål til et hold, hvis dommeren skønner, at spilleren med bolden ville have scoret, hvis der ikke var blevet begået fejl mod vedkommende. Forsvarsfejlen bliver ikke dømt i sådanne tilfælde, og scoringen ophæver ikke tiden for en spiller i straffebox.

Træningsøvelser

I træningsmanualen fra Canada findes forskellige eksempler på træningsøvelser vedrørende forsvars- og angreb s teknik. En nærmere beskrivelse af disse øvelser er for omfattende for materialet her. Vi nøjes med at skitsere de vigtigste teknikker vedrørende:



Hvis man griber fat i modstanderen, dømmes der "holding"



Forsvarsfejl straffes med 1 minut i straffebox'en

- * Køreteknik
- * Boldopsamling
- * Aflevering og modtagning
- * Dribling

KØRETEKNIK

Den generelle køreteknik vil variere afhængig af den enkelte spillers funktionsniveau. For at komme fremad bør spillerne trække i håndringen fra „klokken 9 til 3“. Spillerne bør have kontakt med håndringene, når det overhovedet er muligt. Spillere med god funktion i bryst- og rygmuskler bør bruge disse muskler for fuldt ud at udnytte deres træk/skub til håndringene.

Spillere med meget dårlig funktion og styrke opnår mest fremdrift i kørestolen ved at skubbe med håndroden på håndring/hjul og ved at bruge skuldermuskulaturen mest muligt og kompensere for manglende triceps.

Denne kørestil ser ofte lidt akavet ud, når skuldrene ruller fremad og presser albuerne ud. Spillere med dårlig funktion og styrke stopper kørestolen ved at presse underarm og håndled ind under håndringen.

Spillerne drejer deres kørestol ved at placere underarm/håndled under håndringen (i neutral position - kl.12) til den side, de ønsker at dreje, samtidig med at det andet hjul skubbes fremad.

Spillere med middelgod funktion og styrke giver stolen fremdrift ved at placere håndroden på dæk og/eller håndring og bruge mest muligt aftrækket/skubbet "klokken 9-3". Disse spilleres albuer bliver sædvanligvis tættere til kroppen, fordi de har tricepsfunktion. Stop og vendinger udføres af disse spillere ved med fingrene at hage og gribe fat under håndringen og bruge så meget som muligt af funktionen i håndled, underarm og fingre. Spillere med god funktion og styrke griber sædvanligvis om håndring/hjul med deres fingre for at skubbe, stoppe og/eller dreje.

For alle gælder det, at hver spiller skal forsøge at dreje på mindst mulig plads. Derfor skal man først se på vendepunktet (mållinien, sidelinien, midterlinien osv.), og derefter læne eller sænke skulderen i den retning man ønsker at dreje kørestolen. Mens vendingen bliver udført, flytter spilleren sit fokus fra vendepunktet tilbage til banen.

BOLDOPSAMLING

Det er vigtigt at kunne få fat på bolden på gulvet, samtidig med at man bevæger sig fremad. Alle spillere bør træne denne færdighed til begge sider.

Teknikken til boldopsamling, hvor stolen er i bevægelse, kan skitseres således:

- 1) Få stolens forende og bolden ved siden af hinanden.
- 2) Læn dig mod bolden (hvis det er nødvendigt, hold med armen om håndtaget på modsatte side).
- 3) Pres bolden mod håndringen.
- 4) Lad hjulets bevægelse bringe bolden rundt og op.
- 5) Træk bolden over toppen af håndringen ind på skødet.



Pres bolden mod håndringen og lad hjulets bevægelse bringe bolden rundt og op

AFLEVERING OG MODTAGNING

Der er mange måder at aflevere på. Det varierer med individuel forkærlighed og fysisk formåen. Der er dog nogle få elementære begreber at tage udgangspunkt i, når man skal træne afleveringsfærdi gheder.

Det er meget vigtigt for boldføreren at kende den påtænkte modtager!

Når man kaster til en spiller med meget dårlig funktion og styrke, er den ideelle aflevering et blødt præcist løp ned i skødet. Spillere med middelgod funktion og styrke kan modtage en aflevering, som kastes hårdere og på større afstand, fordi de sædvanligvis er i stand til at række ud efter bolden. Spillere med god funktion og styrke kan normalt gribe sværere afleveringer.

Den påtænkte modtager må være opmærksom på afleveringen. Når der er meget aktivitet på banen, må boldføreren kommunikere med enhver potentiel modtager for at sikre en veludført aflevering. Den optimale gribezone er området mellem skød og skuldre og kroppens bredde (fx på trøjenumrene). Modtageren bør sørge for en god kropspose ved at vende stol og krop mod boldføreren. Hvis modtageren ikke kan se boldføreren, er chancen for at gribe bolden minimale.

Modtageren kan give boldføreren et mål ved at placere hænderne i en modtageposition. Hvis bolden afleveres udenfor „målområdet“, kan modtageren korrigere ved at flytte kørestolen eller ved at række hænderne ud.

Hvis bolden er udenfor modtagerens rækkevidde, kan han måske med hænder eller underarme bøje bolden af mod kroppen. Hvis bolden bliver kastet for lavt og vil ramme stolerammen eller hjulet, kan modtageren bruge hånden eller armen til at bøje bolden af og slå den i gulvet. Derefter kan bolden slås i gulvet, indtil den har fået højde nok til at blive trukket ind på skødet.

Spillernes afleveringsmåde afhænger af individuel stil og funktionsniveau:

1. *Lap Pass*

Skub bolden af skødet i den ønskede retning.

2. *To-hånds Flip Pass*

Hold bolden med begge hænder (på siden og lidt under bolden). Brug biceps til at vippe bolden i den ønskede retning. Det er mest effektivt, hvis den kastes til siden eller baglæns.

3. En-hånds *Flip Pass*

Kontrollér bolden med én hånd under den og vip den i den ønskede retning.

4. Bryst-aflevering

Med en hånd på begge sider af bolden kastes bolden fra brysthøjde.

5. Stud s aflevering

Kast bolden så den studser to tredjedele af vejen mod modtageren.

6. Lopaflevering

Kast bolden i en høj bue for at forhindre at den blokeres af en anden spiller.

7. Baseballaflevering

Med bolden balancerende på en hånd afleveres den fra en position bag øret i skulderhøjde ved at strække armen ud og føre kastet til bunds. Specielt effektivt i forsøg på en lang aflevering.

DRIBLING

I kørestolsrugby er en dribling fuldført ved at slå bolden i gulvet én gang. De tre fundamentale former for dribling er:

- 1) Dribling med én hånd, direkte i gulvet.
- 2) Dribling med to hænder, direkte i gulvet.
- 3) Dribling med to hænder, bolden kastes op i luften inden gulvkontakt (lop-dribling).

Dribleformen er som regel afhængig af såvel spillerens fysiske formåen som spilsituationen.

En-hånds-dribling: Denne færdighed udføres ved at fjerne bolden fra skødet, slå den i gulvet, få fat i bolden igen og lægge den tilbage i skødet. Denne dribling udføres normalt med den dominerende hånd. Alligevel bør spillere, som har den fysiske formåen træne en-hånds-dribling med begge hænder.

To-hånds-dribling: Denne dribling er mage til en-hånds-driblingen beskrevet ovenfor bortset fra, at begge hænder bruges. Spillere med lav funktion opfordres til at bruge to-hånds-dribling for at få bedre kontrol over bolden.

Lop-dribling: Lop-dribling bliver udført ved, at spilleren lopper bolden (.evt.bagudskruet) ned i gulvet foran 'kørestolen og kører stolen i position under bolden, efter den har rørt gulvet. Lopdriblingen udføres normalt med stor succes afspillere med høj funktion på fri bane.

HUSK: Alle spillere bør træne drible-færdigheder, også selv om de sjældent er i besiddelse af bolden i spilsituationer.

I spilsituationer er det vigtigt at boldhaveren:

1. Varierer *timing'en* og placeringen, når en forsvarsspiller er i nærheden. Generelt bør stolen bruges som skjold mellem bolden og forsvarsspillerne. Det bør tilstræbes, at bolden dribles modsat forsvarsspilleren.

3. En-hånds *Flip Pass*

Kontrollér bolden med én hånd under den og vip den i den ønskede retning.

4. Bryst-aflevering

Med en hånd på begge sider af bolden kastes bolden fra brysthøjde.

5. Stud s aflevering

Kast bolden så den studser to tredjedele af vejen mod modtageren.

6. Lopaflevering

Kast bolden i en høj bue for at forhindre at den blokeres af en anden spiller.

7. Baseballaflevering

Med bolden balancerende på en hånd afleveres den fra en position bag øret i skulderhøjde ved at strække armen ud og føre kastet til bunds. Specielt effektivt i forsøg på en lang aflevering.

DRIBLING

I kørestolsrugby er en dribling fuldført ved at slå bolden i gulvet én gang. De tre fundamentale former for dribling er:

- 1) Dribling med én hånd, direkte i gulvet.
- 2) Dribling med to hænder, direkte i gulvet.
- 3) Dribling med to hænder, bolden kastes op i luften inden gulvkontakt (lop-dribling).

Dribleformen er som regel afhængig af såvel spillerens fysiske formåen som spilsituationen.

En-hånds-dribling: Denne færdighed udføres ved at fjerne bolden fra skødet, slå den i gulvet, få fat i bolden igen og lægge den tilbage i skødet. Denne dribling udføres normalt med den dominerende hånd. Alligevel bør spillere, som har den fysiske formåen træne en-hånds-dribling med begge hænder.

To-hånds-dribling: Denne dribling er mage til en-hånds-driblingen beskrevet ovenfor bortset fra, at begge hænder bruges. Spillere med lav funktion opfordres til at bruge to-hånds-dribling for at få bedre kontrol over bolden.

Lop-dribling: Lop-dribling bliver udført ved, at spilleren lopper bolden (evt. bagudskruet) ned i gulvet foran kørestolen og kører stolen i position under bolden, efter den har rørt gulvet. Lopdriblingen udføres normalt med stor succes af spillere med høj funktion på fri bane.

HUSK: Alle spillere bør træne drible-færdigheder, også selv om de sjældent er i besiddelse af bolden i spilsituationer.

I spilsituationer er det vigtigt at boldhaveren:

1. Varierer *timing'en* og placeringen, når en forsvarsspiller er i nærheden. Generelt bør stolen bruges som skjold mellem bolden og forsvarsspillerne. Det bør tilstræbes, at bolden dribles modsat forsvarsspilleren.

2. Altid er opmærksom på stolens bredde, når bolden slås i gulvet, for at undgå at bolden rammer stolen og slås væk.
3. Forsøger at *time* driblingen før udviklingen af angrebet for at maximere tiden (alle ti sekunder) til at gennemføre angrebet.
4. Ser op hele tiden for at holde øje med banen og alle spillerne.
5. Mestrer dribling på begge sider af kørestolen.
6. Kender og „fornemmer“ en ti-sekunders tælling.

El-hockey

Idé og form

I Danmark spilles el-hockey i 2 forskellige slags el-kørestole: I almindelige el-kørestole, som spillerne bruger i dagligdagen, og i specielt konstruerede el-sportsstole.

Inspirationen til begge spillene kommer fra kendte hockey-spil (fx ishockey, floorball og unihoc). Fælles for spillene er deres velegnethed som udfordrende og spændende holdspil for spillere, der er afhængige af en el-kørestol. Forskellene på de to spil er blandt andet bane-størrelse og spillerantal, men den væsentligste forskel er el-kørestolene: El-sportsstolen vejer mindre, er meget lav, accelererer hurtigere, har højere topfart, manøvrerer bedre osv.. Det har derfor vist sig at være umuligt at kombinere de to spil på forsvarlig vis.

Det er indtil videre kun i Danmark, der spilles i el-sportsstolen. Det skyldes, at el-sportsstolen er opfundet og udviklet af en dansker. Derfor varer det formentligt nogle år, inden spillet vinder indpas på internationalt plan. Til gengæld er spillet gennem de sidste 4-5 år blevet meget udbredt i Danmark, og mange børn og unge dyrker el-hockey i el-sportsstolen med stor entusiasme.

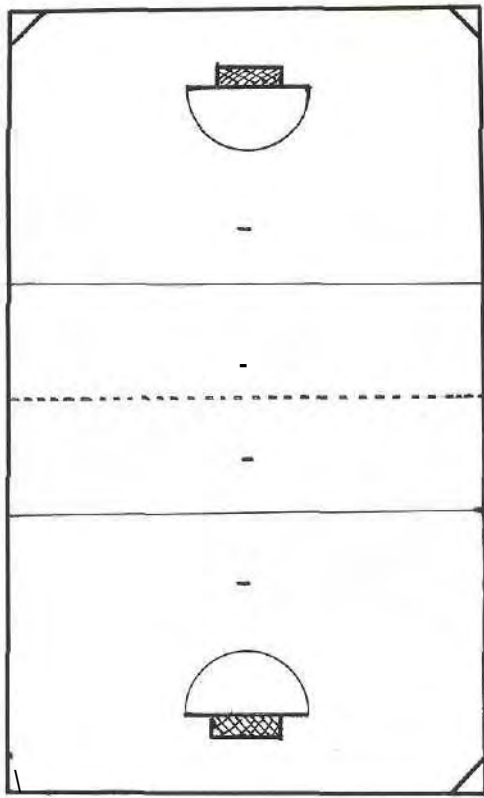
I materialet her skitseres kun basisreglerne, men for begge spils vedkommende eksisterer komplette regelsæt til stævner og turneringer. Ligeledes eksisterer der et trænings-kompendium til el-hockey i el-sportsstolen.



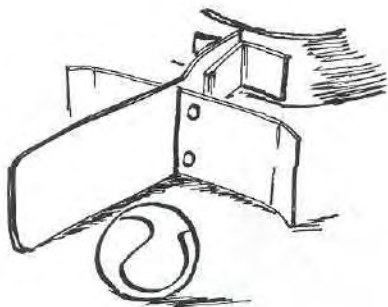
El-hockey i almindelig elektrisk kørestol

El-hockey i el-sportsstolen





Banen er 14x24 m til hockey i almindelig el-kørestol. Der spilles efter internationale regler



Spillere, der ikke kan holde en stav i hånden, får fastmonteret en T-stav på kørestolen

El-hockey i almindelig el-kørestol Spillested

Der spilles på en rektangulær bane 14 x 24 m. Banen er afgrænset af bänder, og på hver banehalvdel (7 m fra endebanden) er der med tape markeret en 7-meter linie. Ved de 2 mål er markeret en mållinie (2 m fra endebanden), og foran mållinien er markeret et målfelt (halvcirkelformet med en radius på 1,75 m fra mållinien). Der spilles på et jævnt og plant underlag (oftest hal el. gymnastiksal), men da de almindelige el-kørestole er konstrueret til kørsel på mange forskellige slags underlag, kan en bane udemærket etableres udendørs på fx asfalt eller beton.

Udstyr

El-kørestolen: El-kørestole findes i mange forskellige udgaver og fabrikater, og spillerne benytter de stole, som de normalt sidder i.

Hockeystaven: En stav af hård fiberplastic (fx. Unihoc) som holdes i hånden. Bladet må maksimalt være 25 cm langt og 10 cm højt. For spillere, der ikke kan holde en stav i hånden, fastmonteres en T-stav på kørestolen. T-stavens flade kan udstyres med et par såkaldte sidevinger, der skal sættes fast til fladen i en vinkel mellem 75 og 90 grader. Sidevingerne er flade og må ikke være højere end 10 cm. De yderste 2 cm af sidevingerne må bukke i en vinkel på højst 45 grader.

Bolden: En Unihoc/floorball bold i plastic (diameter: 7 cm).

Målene: Målene er 250 cm i bredden, 20 cm i højden, ca. 30-40 cm i dybden og udført i aluminium eller andet metal. Målene skal være dækket af et målnet på siderne, toppen og bagstykket.

Bänderne: Kan være udført i træ eller glasfiber. Bänderne skal være mindst 10 cm høje og danne en vinkel på 90 grader i forhold til underlaget.

Regler

BASIS-SPIL

1. To hold med hver 4 markspillere og en målvogter. Hvert hold kan have op til 5 udskiftningsspillere. Hvert hold forsøger at score hos modstanderen og at forhindre modstanderen i at score. Målvogter kan kun være spillere med fastmonteret stav. Ingen markspiller må med nogen del af kørestol eller stav befinde sig indenfor et målfelt.

2. Spillet startes på midterlinien, hvor en spiller fra hvert hold forsøger at erobre bolden ved dommerfløjt. Bolden må spilles med stav, hjul eller andre dele af kørestolen. Bolden må ikke med vilje spilles højere op i

luften end 20 cm. Under spil må der ikke være forsætlig kontakt mellem stolene i kampen om bolden (jvf. basketball).

3. Scoring = 1 point. Scoring annulleres, hvis der scores direkte fra det scorende holds egen banehalvdel. Selvmål er altid gyldig, uanset hvorfra på banen der blev scoret.

4. En forsætlig forseelse begået i egen 7-meter zone udløser et straffeslag til modstander-holdet. Straffeslag tages fra midten af 7-meter linien. Det forsvarende holds målvogter forsøger redning indenfor målfeltet, mens alle andre spillere skal være bag 7-meter linien og minimum 2 m. fra straffeskytten. Ved grove forseelser kan en spiller idømmes 2 eller 5 min. udvisning.

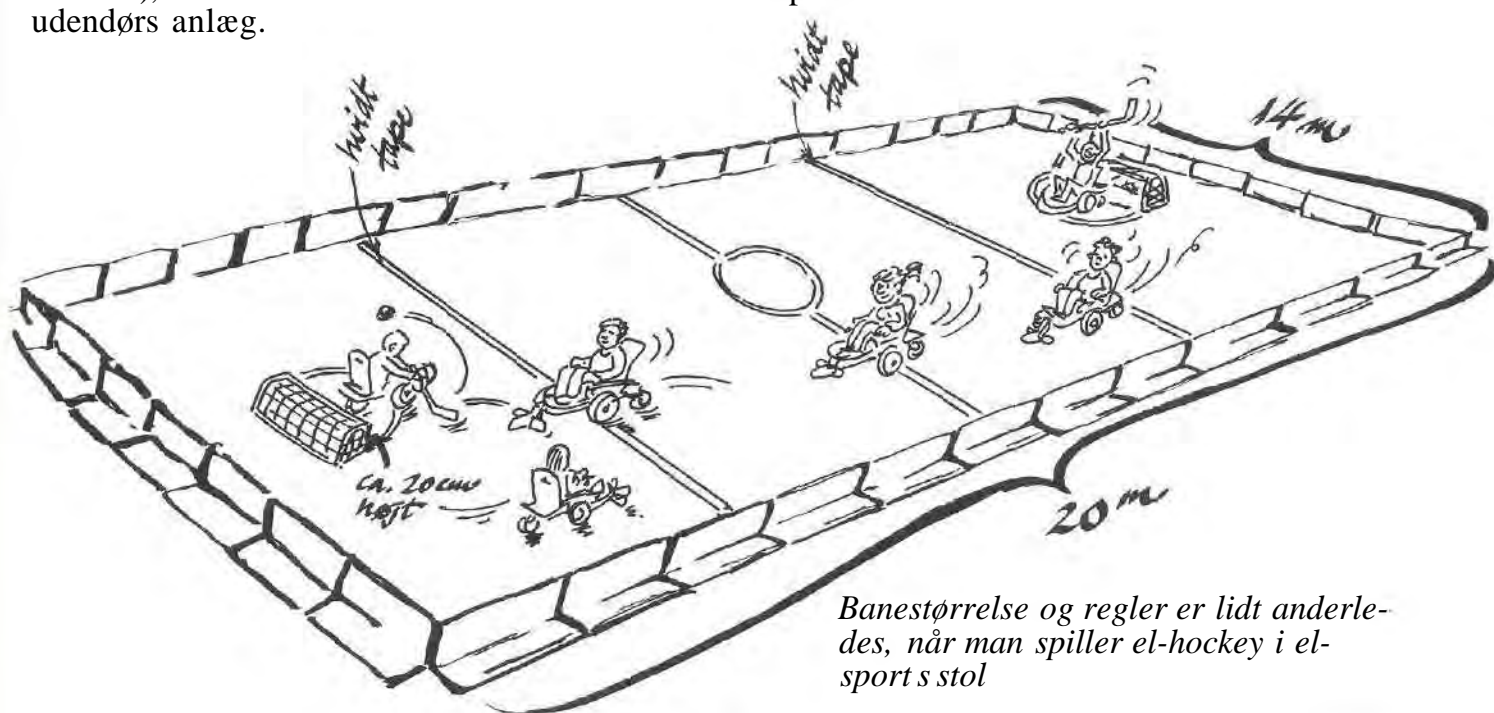
5. To dommere dømmer kampen. Kampen varer 2 x 20 min., og der er en pause på 10 min. Kortere perioder (fx 2 x 15 el 2 x 12 min.) kan aftales.

El-hockey i el-sportsstolen

Spillested

Der spilles på en rektangulær bane 14 x 20 m. Banen er afgrænset af bänder, og på hver banehalvdel (5 m fra mållinien) er der med tape markeret en straffelinie i hele banens bredde.

Ved de 2 mål er markeret en mållinie (2 m fra endebanden), og foran mållinien er markeret et målfelt (halvcirkelformet med en radius på 1,8 m fra midten af mållinien). Der spilles på et jævnt og plant underlag (oftest hal el. gymnastiksal), og da el-sportsstolens dæk primært er beregnet til kørsel på indendørs underlag (parket, linoleum osv.), kan det ikke anbefales at etablere en bane på udendørs anlæg.

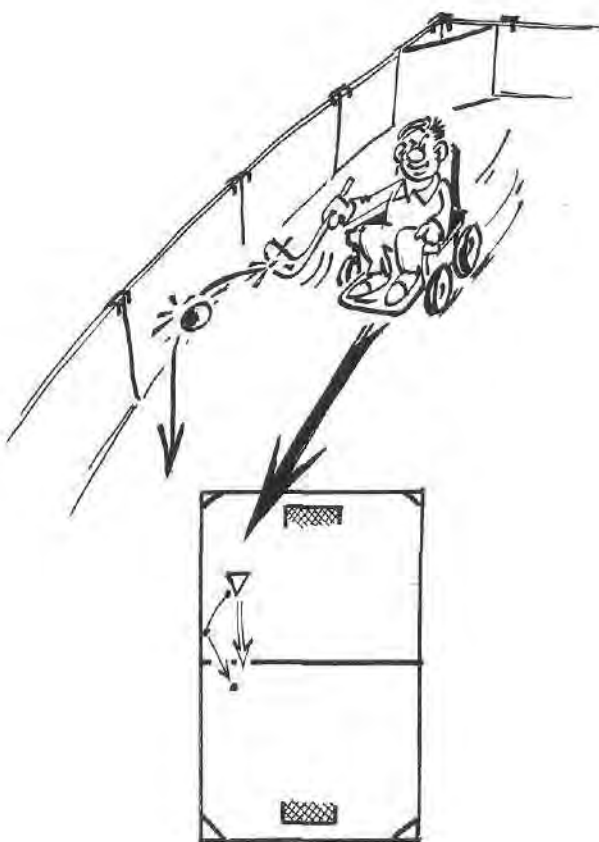


Banestørrelse og regler er lidt anderledes, når man spiller el-hockey i el-sports stol

Spillerne dribler og forsøger samtidig at skyde hinandens bolde væk



- * Spillerne dribler med bolden imellem hinanden.
- * Samme, men spillerne forsøger nu at erobre hinandens bolde eller skyde dem væk, mens kontrol bevares over egen bold.

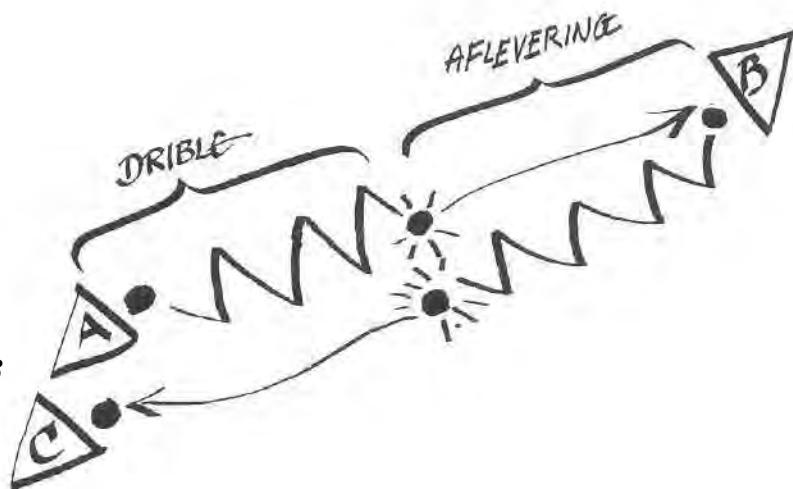


Dribling med brug af banden

AFLEVERINGE R/PASNINGER

- * I bevægelse afleverer spilleren bolden skråt i banden, kører frem og modtager selv *rebound'en*.
- * 2 og 2, front mod hinanden, fremadrettet aflevering og modtagning.
- * 2 og 2, siden til hinanden, sidelæns aflevering.
- * 2 og 2 i nærheden af bande, aflevering med bandepasning.
- * 2 og 2, boldpasninger mens spillerne er i bevægelse rundt på banen.
- * 3 og 3. A dribler mod B, halvvejs afleveres, B modtager og dribler tilbage mod C, halvvejs afleveres, C modtager og dribler mod A osv.

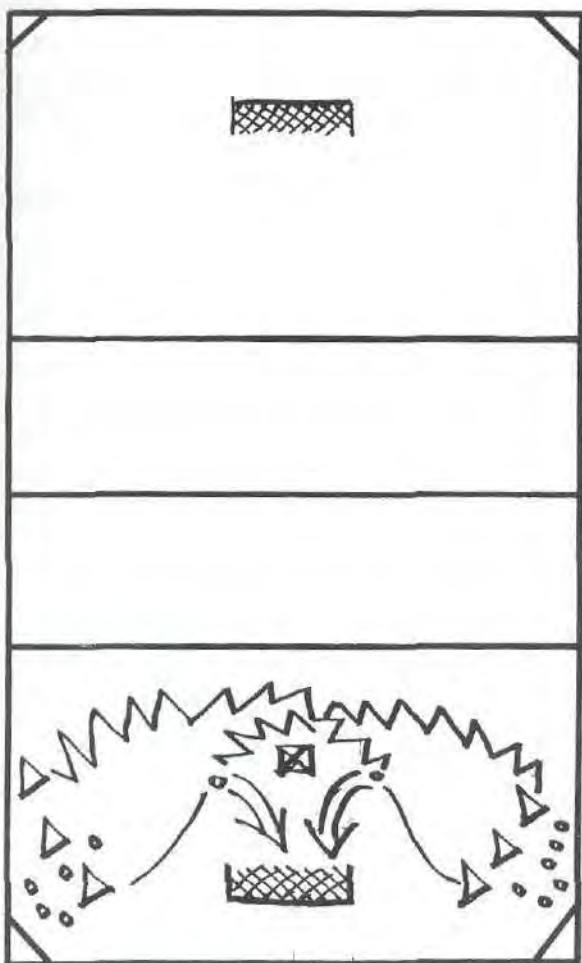
Drible- og afleveringsøvelse for 3 spillere (A, B og C)



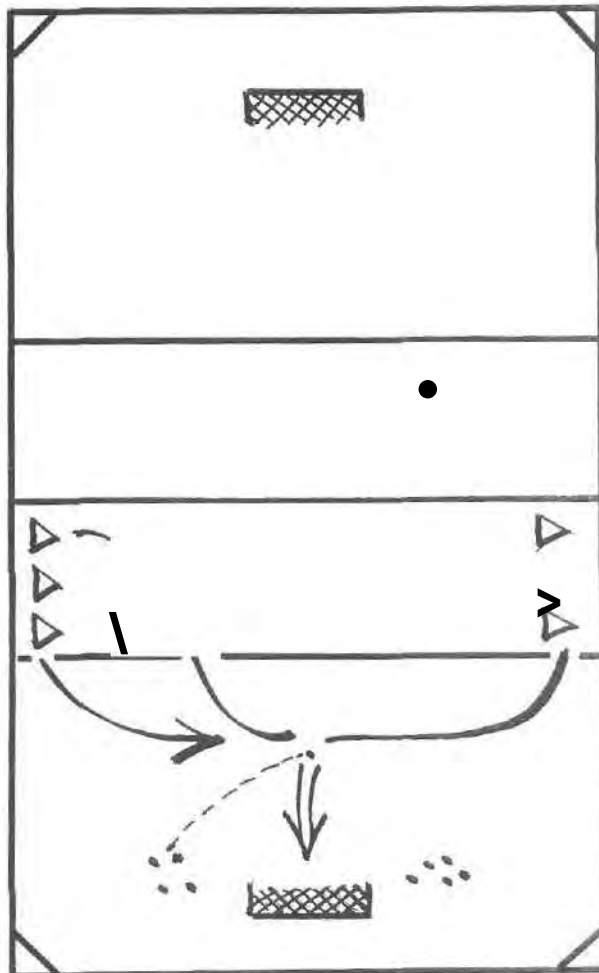
Ved nybegyndere starter spillerne fra faste positioner, men øvede spillere kan bevæge sig mere frit: Spilleren, der skal modtage afleveringen næste gang, må gerne flytte sig til en ny position.

SKUDTRÆNING

- * Målet deles op i pointgivende felter. 5 bolde skydes hurtigt efter hinanden af samme spiller fra 7 m linien. Der skydes på skift fra begge sider.
- * Spillere ved begge hjørner. Der dribles skiftevis fra de to hjørner. Når keglen passerer, skal der skydes på mål, hvorefter spilleren kører til modsatte hjørne.
- * Spillere ved begge sidebänder. Spillerne kører på skift ind mod midten, modtager aflevering fra træner eller hjælper og skyder direkte mod mål. Efter skud kører spilleren til modsatte side.



Spillere ved begge hjørner. Der dribles skiftevis fra de to hjørner og afsluttes med skud, hvorefter spilleren kører til modsatte hjørne



Spillere ved begge sidebänder. Spillerne kører på skift ind mod midten, modtager en aflevering fra træneren og skyder omgående. Efter skud kører spilleren til modsatte side.

Præcisions-idræt

Meldreth spillene

Som nævnt i introduktionen til bogen vil det oftest være sådant, at jo sværere handicappet en person er, jo færre idrætstilbud har vedkommende at vælge imellem. For at kunne deltage i almindelige idrætsdiscipliner - og også i mange handicapidrætsdiscipliner - er det nødvendigt, at spilleren har udviklede færdigheder på flere af følgende områder:

- * Styrke, kondition og koncentration.
- * Teknik (gribe/kontroller e/kast e/aflevere osv), kropskontrol og automatiserede bevægelsesmønstre.
- * Taktik (spilforståelse, overblik, spilbarhed osv).
- * Afstandsbedømmelse og øje/hånd koordinering (korrekt visuel bedømmelse for hensigtsmæssig, ofte hurtig reaktion i spilsituationer).
- * Evne til at forstå reglerne i forskellige spilsituationer og udnytte dem til egen fordel.

Mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion vil - på grund af handicappets art og omfang - ikke have mulighed for at træne og opøve disse færdigheder til et niveau, som modsvarer kravet fra idrætsdisciplinen og de øvrige udøvere. Denne erkendelse er baggrunden for udviklingen af Meldreth-spillene, som er opfundet og udviklet af englænderen Leonard Reed siden midten af 1980'erne. Hensigten med spillene er „idræt for alle" - dvs. også idræt for udøvere med svære fysiske og/eller psykiske handicap ud fra devisen: Maksimal aktiv udøvelse med et minimum afhjælp.

Vi har valgt at beskrive 4 af Meldreth-spillene: Kegle-bowling, Meldreth-bowling, Roboule og Side-tennis. De 4 spil bliver i disse år præsenteret og organiseret mange steder i Danmark, og for at sikre en rimelig ensartethed i spillene og dermed deres egnethed som stævne- og turneringsspil, bør spillene tilrettelægges ud fra nedenstående basis-principper:

- * Udøverne spiller spillene uafhængigt af andre (spilleren beslutter alene, hvorfra og hvornår kuglen spilles, og sætter selv kuglen i gang, og resultatet er udelukkende afhængig af spillerens kontakt med kuglen).
- * I videst muligt omfang skal spillet give mulighed for at opleve succes og dermed motivere til fortsat interesse og fordybelse.
- * Der anvendes ensartede regler.
- * Der anvendes ensartet udstyr (i forhold til fx udformning, mål, materialevalg og farver).

Det har indtil nu vist sig, at specielt Kegle-bowling, Meldreth-bowling og Roboule er fantastisk velegnede

spil selv for spillere med meget store funktionsnedsættelser. Hvis en person er i stand til at bevæge fx en lillefinger bare 2-4 cm, kan vedkommende deltage i spillene. Og i kraft af regler og udstyr kan vedkommende desuden dyste mod spillere, der er mindre handicappede eller ikke handicappede, uden at kampen er afgjort på forhånd.

I bogen her præsenterer vi spillene oversat til dansk i en redigeret og forkortet udgave, hvor kun de væsentligste områder og regler er medtaget.

Meldreth scorings tavle

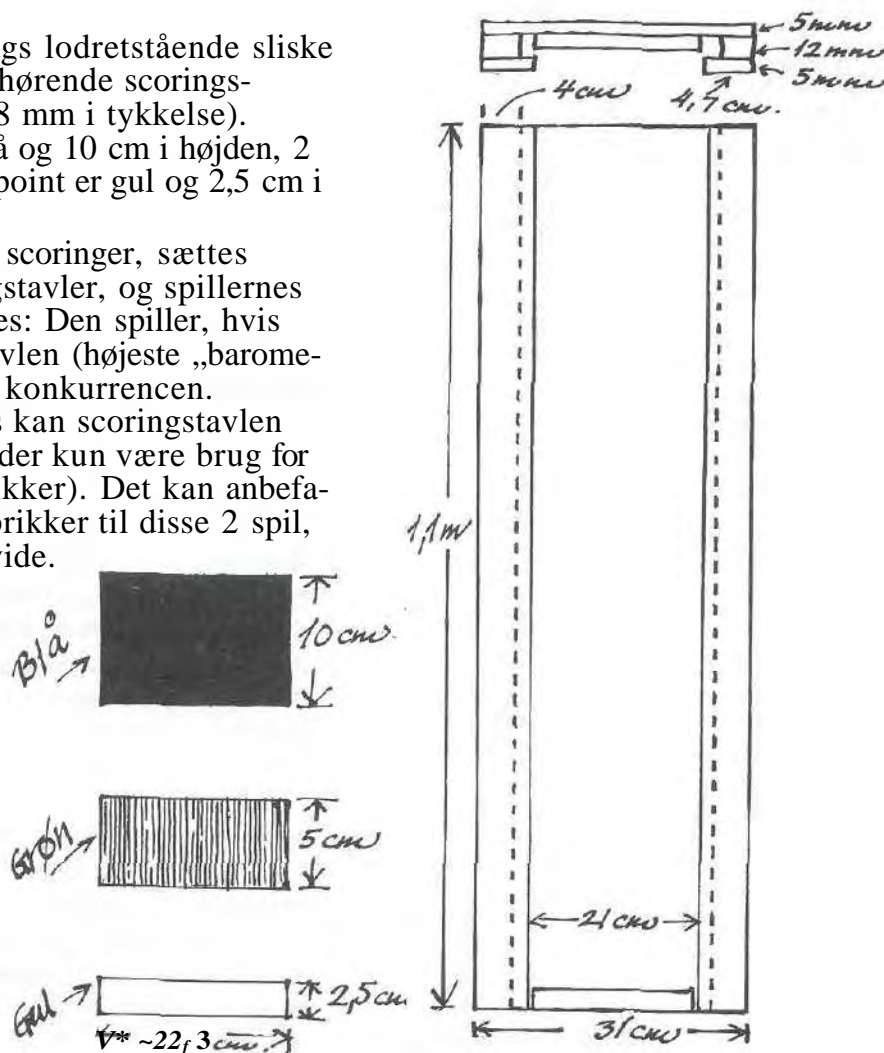
For nogle spillere kan det være et problem at forstå et scoringsresultat omsat til et tal på en pointtavle. Med udgangspunkt i dette problem er der til Meldreth-bowling og Roboule udviklet en speciel scoringstavle, som giver spillerne mulighed for også at bedømme scoringsresultatet visuelt. I begge disse spil hjælpes spillernes forståelse for scoringsresultatet yderligere på vej ved hjælp af farver: Blå = 4 point, grøn = 2 point, gul farve = 1 point.

Meldreth scoringstavlen er en slags lodretstående slikske udført i træ (se tegning), og de tilhørende scoringsbrikker er lavet af fx krydsfiner (8 mm i tykkelse). Scorings-brikken for 4 point er blå og 10 cm i højden, 2 point er grøn og 5 cm i højden, 1 point er gul og 2,5 cm i højden (se illustration).

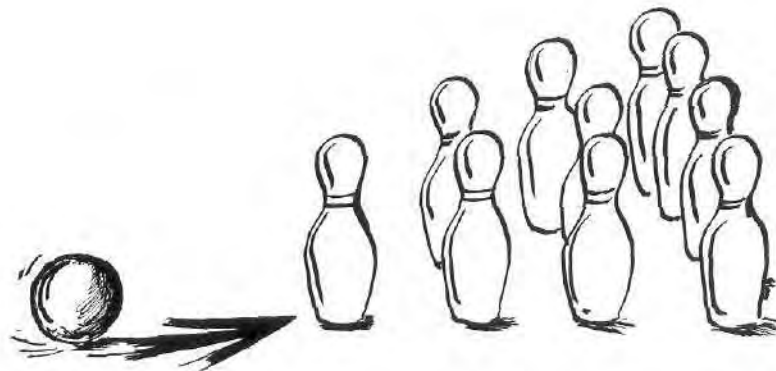
Efterhånden som spillerne opnår scoringer, sættes brikker i deres respektive scoringstavler, og spillernes indbyrdes pointstilling kan aflæses: Den spiller, hvis brikker når højest op i scoringstavlen (højeste „barometerstand“), fører eller har vundet konkurrencen.

Ved Kegel-bowling og Side-tennis kan scoringstavlen også anvendes. I disse to spil vil der kun være brug for gule scoringsbrikker (1-points brikker). Det kan anbefales at få lavet særskilte scoringsbrikker til disse 2 spil, hvor brikkerne gerne må være hvide.

På Meldreth scoringstavle kan alle aflæse stillingen, også de som har det svært med tal



*Keglebowling spilles fra rampe mod
10 kegler opstillet i V-formation*



Kegle-bowling

Idé og form

Som ved almindelig kendt bowling gælder det om at vælte flest mulig kegler med en kugle. Ved hjælp af et spillebord og en rampe - som kuglen trilles ned ad - tilføres den nødvendige kraft og fart, som udøverne ikke selv har mulighed for at påvirke kuglen med.

Både lyden og synet af den trillende kugle og de væltende kegler er vigtige momenter, og er med til at gøre spillet virkningsfuldt for både spillere og tilskuere.

Konceptet med at vælte stående objekter er formentlig det mest overskuelige og lettest forståelige spil for alle.

Spillested

Kegle-bowling spilles med „rigtige“ bowlingkugler og kegler, og kan spilles alle steder hvor der er et jævnt og stabilt underlag. For ikke at beskadige og ridse kuglerne bør det dog undgås at spille på fx asfalt og beton. Et gulv af træ, linoleum eller lignende kan anbefales.

Udstyr

Kegler: 10 stk glasfiberbelagte trækegler som de kendes fra bowlinghallerne. Keglerne kan købes fra nye eller måske overtages lettere brugte til en favorabel pris fra det lokale bowlingcenter.

Kugler: 1 - 2 almindelige bowlingkugler, vægten betyder mindre. Kuglerne kan købes fra nye eller måske overtages lettere brugte til en favorabel pris fra det lokale bowlingcenter. De tre huller, der almindeligvis er udboret i en bowlingkugle, anvendes ikke i denne udgave af bowling.

Spillebord og rampe: Materialer og mål som beskrevet ved Meldreth-bowling og Roboule.

Regler

BASIS-SPIL

1. Gulvet mærkes op, som tegningen viser. Det markeres med et stykke tape, kridt, tusch eller lignende, hvor kuglerne skal stå. Keglerne stilles, så en spids i 3-kant formationen vender mod rampen, der er placeret 7-12 m. fra den første kegle.

2. Spillerne kan rulle kuglen fra ethvert sted på rampen. Når der spilles, må en spillers hånd ikke hjælpes/bevæges af en hjælper for at aflevere kuglen. Spilleren skal selv spille kuglen ud over spillebordets kant. En hjælper må dog - efter spillerens anvisning - placere kuglen tættest muligt ved kanten.

3. Hver spiller har ret til 2 kugler pr. runde til at vælte keglerne. Et spils antal runder eller varighed aftales på forhånd.

4. Ekstra forsøg gives for følgende:

- * Hvis den første kugle vælter alle kegler („strike“), rejses de, og spilleren har herefter stadig 2 forsøg til at prøve at vælte dem igen.
- * Hvis alle kegler er væltet efter 2. kugle („spare“), rejses de, og der gives et ekstra forsøg til at vælte dem igen.

(Sammenfatning: Ved en „strike“ har spilleren mulighed for at score 30 points i en runde. Ved en „spare“ har spilleren mulighed for 20 points).

5. Som hjælp til anskueliggørelse af pointstilling over for spillere og eventuelt publikum kan man bruge Meldreth scoringstavlen.

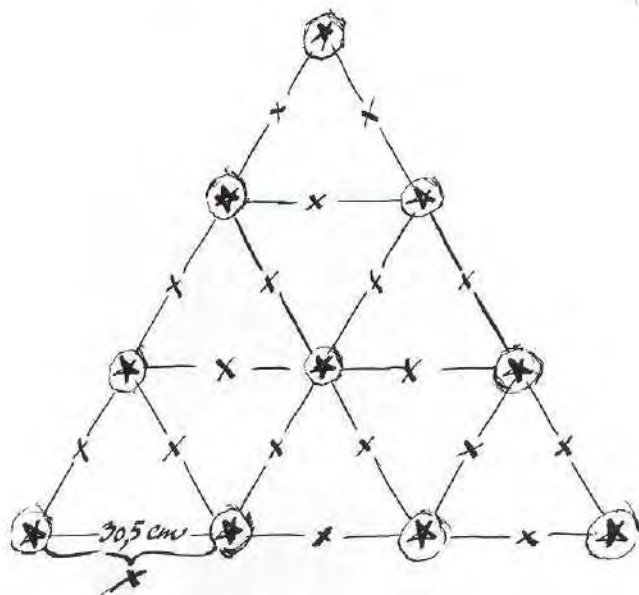
Tilføjelser:

- * Kegler, som væltes af en returkugle fra en væg eller lignende, tæller ikke. Forsøg at stoppe returkuglen før den vælter kegler.
- * Væltede kegler skal blive liggende, hvor de er væltet, hvis en spiller har et ekstra forsøg til at vælte de endnu stående kegler. Hvis man rammer stående kegler indirekte (kuglen rammer liggende kegler, der herefter vælter de stående), tælles de med i den samlede score, som var de ramt af kuglen.
- * Hvis en rampe ikke behøves, kan der spilles fra en linie.

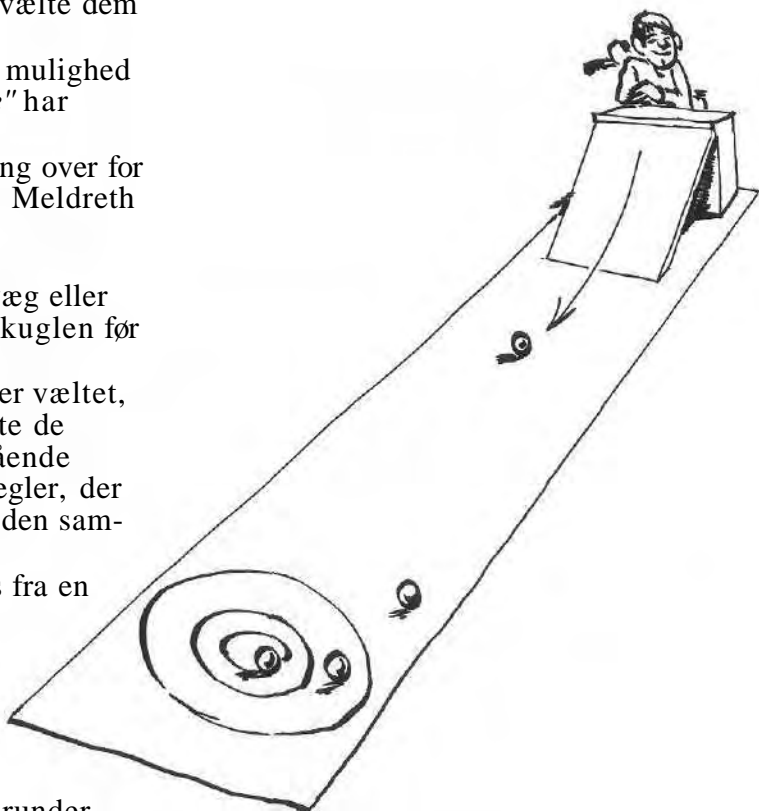
Meldreth bowling

Idé og form

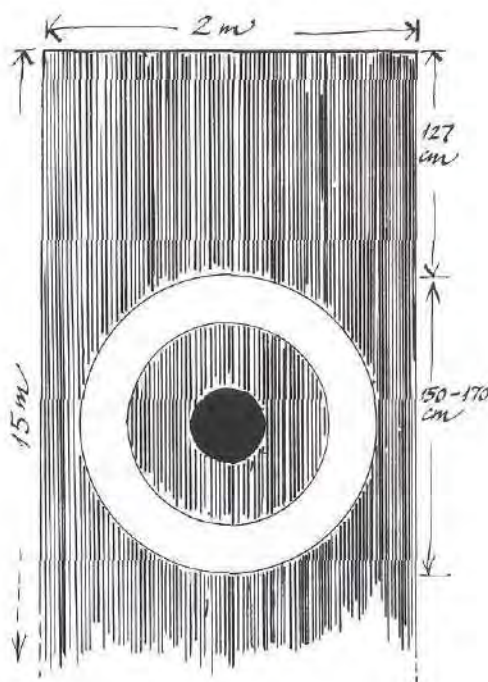
To spillere spiller mod hinanden i minimum 2 runder. Der spilles efter en målskive malet på et tæppe. Det drejer sig om at få egne kugler placeret i målskiven - og at støde modstanderens kugler ud. Der spilles fra rampe, eller der spilles fra en måtte placeret på tæppet.



Keglerne opstilles med 30,5 cm. afstand og den spidse ende af formationen rettet imod spillerne



Meldreth bowling spilles på tæppe med en påmalet målskive



Målskivens inderste cirkel er blå, mellemste grøn (tæppets farve) og den yderste cirkel er gul

Spillested

Indendørs, hvor tæppet der spilles på kan rulles ud på et jævnt og stabilt underlag. Som minimum kræves et areal på ca. 5 x 15 m., men gerne større.

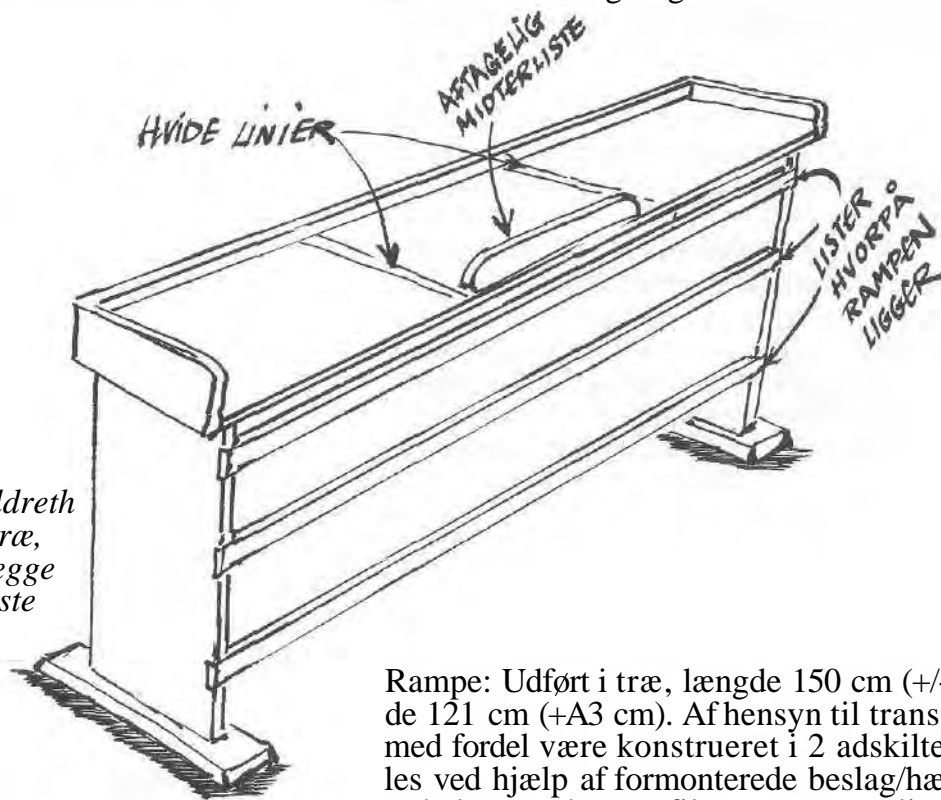
Udstyr

Bowling-tæppe: Et grønt filttæppe med størrelsen 2 x 15 m.

Mål-skive: Er malet direkte på tæppet og består af 3 koncentriske cirkler, hvor inderste cirkel er blå, mellemste grøn (bowlingtæppets farve) og yderste cirkel er gul. Den yderste gule cirkel har en diameter på minimum 150 cm og maximum 170 cm, og cirkelens yderkant er 127 cm fra bowlingtæppets endekant. Yderligere specifikationer: se tegning.

Kugler: 4 sorte og 4 brune kugler af mærket Scottish Carpet Bowls. Andre slags kugler kan bruges, men ingen overgår de førstnævnte i præcision, holdbarhed og design.

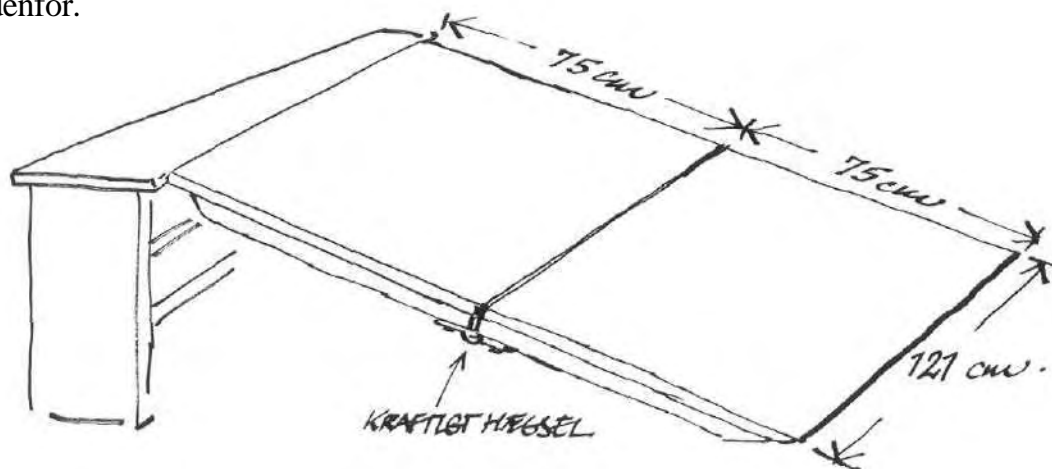
Spillebord: Udført i træ, højde 57 cm (+/-2 cm) og bredde 122 cm (+/-1 cm). Den vandrette plade - hvorfra kuglerne spilles - er dækket med grønt filttæppe og inddelt i 3 lige store områder (hver ca. 40,6 cm) af 2 hvide linier. På spillebordets forside er monteret 3 trælister, hvorpå rampen kan hvile i 3 forskellige højder. Yderligere specifikationer: se tegning nedenfor.



Spillebord til Meldreth bowling udført i træ, med lister til at lægge rampen på (se næste side)

Rampe: Udført i træ, længde 150 cm (+/-10 cm) og bredde 121 cm (+A3 cm). Af hensyn til transport kan rampen med fordel være konstrueret i 2 adskilte dele, som samles ved hjælp af formonterede beslag/hængsler. Rampen er belagt med grønt filttæppe, og en liste, monteret på

undersiden i rampens ene ende, passer til kobling på en af de 3 lister på spillebordet. Yderligere specifikationer: se tegning nedenfor.



Måtte: Almindelig måtte - ikke grøn - ca. 60 x 35 cm.

Regler

BASIS-SPIL. Fra en bowlingrampe:

Afstanden fra spillebordets forkant til yderste ring på målskiven skal være minimum 7 m. og maximum 12 m. Indenfor disse 5 m. skal spillerne enes om placeringen af spillebord og rampe, samt rampens tilkoblingshøjde på spillebordet. Tommelfingerregel: Ved en eksakt afstand fra målskiven med rampen koblet i en eksakt højde på spillebordet, må en kugle - skubbet med mindst mulig kraft ud over spillebordets kant - ikke trille længere end til centrum af den blå cirkel.

Når der spilles, må en spillers hånd ikke hjælpes/ bevæges af en hjælper for at aflevere kuglen. Spilleren skal selv spille kuglen ud over spillebordets kant. En hjælper må dog - efter spillerens anvisning - placere kuglen tættest muligt ved kanten.

1. Et spil består af minimum 2 runder. 2 spillere har hver 4 kugler - den ene brune, den anden sorte.

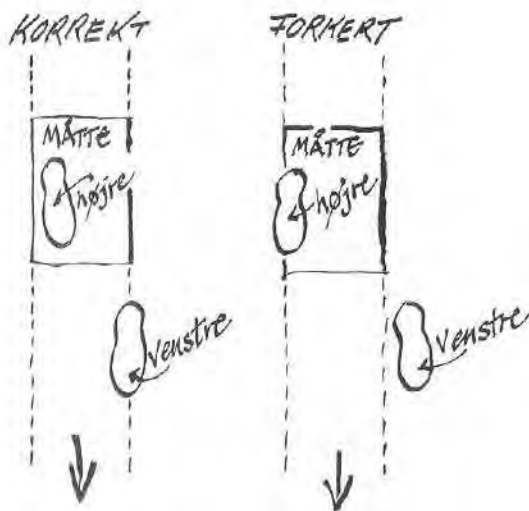
2. Spillerne spiller deres kugler - en afgang og på skift mellem spillerne - efter målskiven. Der må ikke spilles fra midtersektionen af spillebordet. Spillernes placering til højre eller venstre for midter sektionen, samt hvem der spiller den første kugle, afgøres ved lodtrækning.

I anden runde skifter spillerne side, og den anden spiller starter spillet med første kugle.

3. Scoring: Blå 4 points, grøn 2 points, gul 1 point. Farven, hvor størstedelen af kuglen befinder sig, tæller. Hvis halvdelen er på hver sin farve, tæller den højeste score.

4. Scoringerne tælles, når alle kugler i en runde er spillet. Som hjælp til anskueliggørelse af pointstilling, brug Meldreth scoringstavlen.

Rampen er her monteret på den øverste af de tre lister på spillebordet



Eksempel på korrekt (tv) og forkert fodstilling ved udkast fra måtte

UDVIDET SPIL. Fra en måtte:

1. Et spil består af minimum 2 runder. 2 spillere har hver 4 kugler - den ene brune, den anden sorte.
2. Den spiller, som starter, vælger måttens placering og afstand fra målskiven. Når der spilles, skal den ene fod være på eller over måtten, den anden på linie med måtten.

Det afgøres ved lodtrækning, hvem der starter. I anden runde vælger den anden spiller måttens placering og starter spillet med første kugle.

3. Spillerne spiller deres kugler skiftevis efter målskiven.

4. Scoringer: Blå 4 points, grøn 2 points, gul 1 point. Farven, hvor størstedelen af kuglen befinder sig, tæller. Hvis halvdelen er på hver sin farve, tæller den højeste score.

5. Scoringerne tælles, når alle kugler i en runde er spillet. Brug Meldreth scoringstavlen som hjælp til anskueliggørelse af pointstillingen.

Roboule

Idé og form

Roboule er et spil, hvor deltagerne opnår scoringer ved at trille kugler ind i små huller (porte). Spillet kræver stor præcision og taktiske overvejelser, da man kan opnå scoringer med både egne og modstanderens kugler. Der spilles fra en rampe - eller der spilles fra en måtte placeret på spilletæppet.



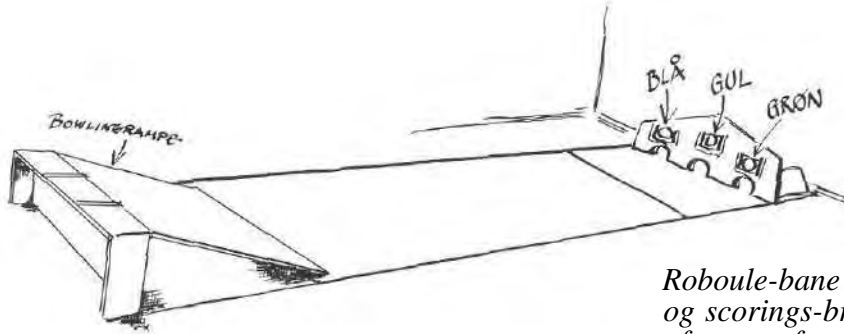
/ roboule scorer man ved at trille kuglerne gennem portene i scorings-broen

Spillested

Indendørs, hvor tæppet der spilles på kan rulles ud på et jævnt og stabilt underlag. Som minimum kræves et areal på ca. 5 x 15 m., men gerne større.

Udstyr

Bowling-tæppe: Grønt filttæppe med størrelsen 2 x 15 m. På tværs af tæppet markeres en linie, rebound-linien med hvidt tape. Rebound-linien markeres i en afstand af 1,5 - 2,5 m fra scorings-broen.



Roboule-bane med rampe, tæppe og scorings-bro. Stregen på tværs af tæppet foran scorings-broen kaldes rebound-linien

Scorings-broen: Målt ved nederste kant er broen 134 cm i bredden og målt på midten 46 cm i højden. Broen er udført i træ, og har 3 scorings-porte i forskellige størrelser:

Blå port til venstre (mindste port = 4 point), gul port i midten (største port = 1 point) og grøn port til højre (mellemste port = 2 point).

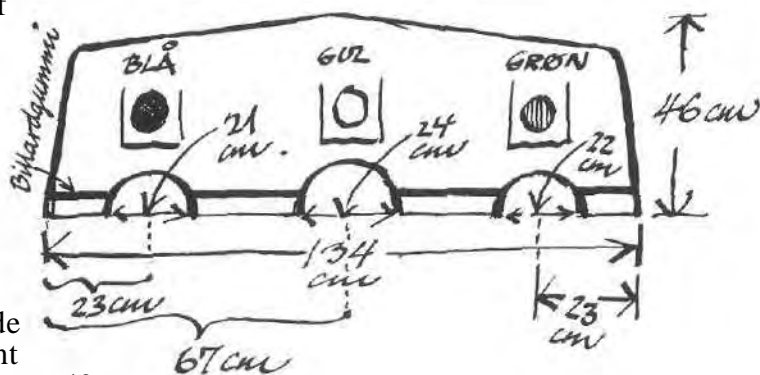
Oven over hver port findes en holder, hvor farven på porten er markeret tydeligt på et malet kort af papir, pap eller krydsfinér. Nederst på frontstykket af broen er monteret en gummiliste, så kugler, der ikke rammer i portene, „rebound'er” et stykke tilbage på tæppet. Yderligere specifikationer: se tegninger.

Kugler: 8 sorte og 8 brune kugler af mærket Scottish Carpet Bowls. Andre slags kugler kan bruges, men ingen overgår de førstnævnte i præcision, holdbarhed og design.

Spillebord: Udført i træ, højde 57 cm (+/-2 cm) og bredde 122 cm (+/-1 cm). Den vandrette plade - hvorfra kuglerne spilles - er dækket med grønt filt-tæppe og inddelt i 3 lige store områder (hver ca. 40,6 cm) af 2 hvide linier. På spillebordets forside er monteret 3 trælister, hvorpå rampen kan hvile i 3 forskellige højder. Yderligere specifikationer: se tegning side 54.

Rampe: Udført i træ, længde 150 cm (+/-10 cm) og bredde 121 cm (+/-3 cm). Af hensyn til transport kan rampen med fordel være konstrueret i 2 adskilte dele, som samles ved hjælp af formonterede beslag/hængsler. Rampen er belagt med grønt filt-tæppe, og en liste monteret på undersiden i rampens ene ende passer til kobling på en af de 3 lister på spillebordet. Yderligere specifikationer: se tegning side 55.

Måtte: Almindelig måtte - ikke grøn - ca. 60 x 35 cm.



Den midterste (gule) port er med sine 24 cm i diameter den største, den venstre (blå) er med 21 cm den mindste, mens grøn port er 22 cm i diameter

Regler

I det følgende er angivet regler for roboule-spil på 3 forskellige niveauer: Basisspil, udvidet spil og avanceret-spil.

Før alle 3 niveauer gælder:

Afstanden fra spillebordets forkant til scorings-broen skal minimum være 7 m. og maximum 12 m. Indenfor disse 5 meter skal spillerne enes om placeringen af spillebord og rampe, samt rampens tilkoblingshøjde på

spillebordet. Scorings-broen placeres ved en væg, en bande eller lignende, så den ikke flyttes af kugler, der ikke rammer i scoringsportene.

Tommelfingerregel: Ved en eksakt afstand fra broen med rampen koblet i en eksakt højde på spillebordet, må en kugle - skubbet med minimum/ medium kraft ud over spillebordets kant - ikke trille tilbage over *rebound*-linien, når den „*rebound'er*” på broens gummiliste.

Når der spilles, må en spillers hånd ikke hjælpes/ bevæges af en hjælper for at aflevere kuglen. Spilleren skal selv spille kuglen ud over spillebordets kant. En hjælper må dog - efter spillerens anvisning - placere kuglen tættest muligt ved kanten.

Hvis en kugle scorer i en port, men ryger ud af porten igen, fjernes den fra tæppet i den aktuelle runde. Scoringen er gyldig og tilfalder den spiller, som i den aktuelle situation spillede en kugle.

Hvis spillere ikke har brug for rampen, kan de trille kuglerne fra en måtte (se beskrivelse under Meldreth-bowling).

BASIS-SPIL

1. Et spil består af minimum 2 runder. 2 spillere har hver 8 kugler - den ene brune, den anden sorte.

2. De spiller deres kugler - en afgang og på skift mellem spillerne - og forsøger at rulle eller støde kugler ind i portene på scorings-broen. Spillernes placering til højre eller venstre for midtersektionen, samt hvem der spiller den første kugle, afgøres ved lodtrækning. I anden runde skifter spillerne side, og den anden spiller starter spillet med første kugle.

3. Scoringer: Blå 4 points, grøn 2 points, gul 1 point. Kuglerne skal være mindst 2/3 igennem buen, før der er scoret. Enhver kugle uanset farve, som ruller eller stødes ind, tillægges den spiller, som i den aktuelle situation spillede en kugle.

4. Alle kugler efterlades, hvor de er rullet eller stødt til foran broen. Kugler, der ruller eller stødes ud af tæppet, er ude af spillet.

5. Kugler, der ruller tilbage over „*rebound*-linien”, giver 4 point til den anden spiller. (Denne regel kan eventuelt frafaldes ved spillere, der også har forståelsesmæssige handicap.)

6. Når alle 16 kugler er spillet, tælles scoringerne sammen. Brug Meldreth scoringstavlen som hjælp til anskueliggørelse af score og pointstilling.

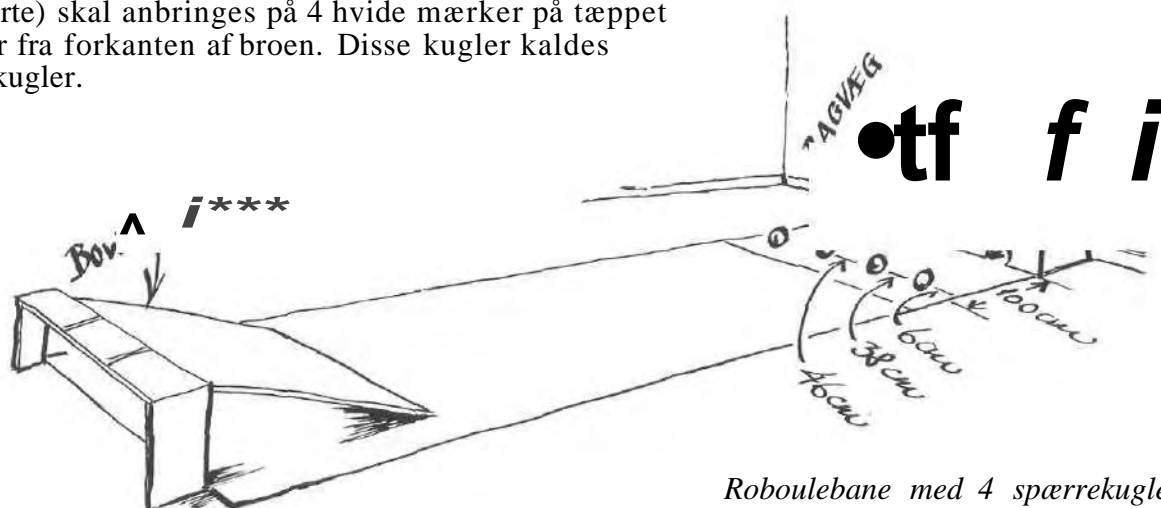
Tilføjelser:

* Hvis spillerne ikke har tilstrækkelig rækkevidde, kan de spille kuglerne fra midtersektionen i stedet for fra

sidesektionerne. Så er der ingen grund til at skifte side mellem runderne.

UDVIDET-SPILE

1. Et spil består af minimum 2 runder. 2 spillere har 6 kugler hver - den ene brune, den anden sorte. Den spiller, der ikke skal starte spillet med den første kugle, bestemmer i hvilken rækkefølge 4 andre kugler (2 brune og 2 sorte) skal anbringes på 4 hvide mærker på tæppet 1 meter fra forkanten af broen. Disse kugler kaldes spærrekugler.



Roboulebane med 4 spærrekugler placeret før spillet starter

2. Spillerne spiller deres kugler - en afgangen og på skift mellem spillerne - og forsøger at rulle eller støde kugler ind i portene på scorings-broen. Spillernes placering til højre eller venstre for midtersektionen, samt hvem der spiller den første kugle, afgøres ved lodtrækning.

I anden runde skifter spillerne side, og den anden spiller starter spillet med første kugle.

3. Scoringer: Blå 4 points, grøn 2 points, gul 1 point. Kuglerne skal være mindst $\frac{2}{3}$ igennem buen, før der er scoret. Enhver kugle uanset farve, som ruller eller stødes ind, tillægges den spiller, som i den aktuelle situation spillede en kugle.

4. Alle kugler efterlades, hvor de er rullet eller stødt til foran broen. Kugler, der ruller eller stødes ud af tæppet, er ude afspillet i den aktuelle runde.

5. Kugler, der ruller tilbage over „rebound-linien“, giver 4 point til den anden spiller. (Denne regel kan eventuelt frafaldes ved spillere, der også har forståelsesmæssige handicap.)

6. Når alle 8 kugler er spillet, tælles scoringerne sammen. Brug Meldreth scoringstavlen som hjælp til anskueliggørelse af score og pointstilling.

Tilføjelser:

* Hvis spillerne ikke har tilstrækkelig rækkevidde, kan de spille kuglerne fra midtersektionen i stedet for fra

sidesektionerne. Så er der ingen grund til at skifte side mellem runderne.

AVANCERET-SPIL

1. Et spil består af minimum 2 runder. 2 spillere har 6 kugler hver - den ene brune, den anden sorte. Før spillet begynder anbringes 4 andre (2 brune og 2 sorte) kugler på 4 hvide mærker på tæppet 1 meter fra forkanten af broen (spærrekugler). Se tegning side 59.

2. Spillerne spiller kuglerne på skift fra en valgfri position ved spillebordet. Der stødes eller der strejfes en kugle for at score.

3. Scoringer:

a) Hvis en spiller støder en modstanders kugle ind, får han portens pålydende værdi plus 4 points ekstra.

b) Hvis en spiller støder en af sine egne kugler ind, får han portens pålydende værdi plus 2 point ekstra.

c) Hvis en spillet kugle stødes tilbage eller strejfes ind i en bue, scores portens pålydende værdi.

d) En spillet kugle, som går direkte ind uden at have haft kontakt med en anden kugle, giver ingen scoring.

e) Kuglerne skal være mindst $\frac{2}{3}$ inde i en port for at score.

4. Kuglerne efterlades, hvor de standser foran broen. Kugler uden for tæppet er ude af spillet i den aktuelle runde. Kugler, der ruller tilbage over „rebound-linien“, giver 4 point til den anden spiller.

5. Når alle 8 kugler er spillet, tælles scoringerne sammen. Brug Meldreth scoringstavlen som hjælp til anskueliggørelse af score og pointstilling.

Tilføjelser:

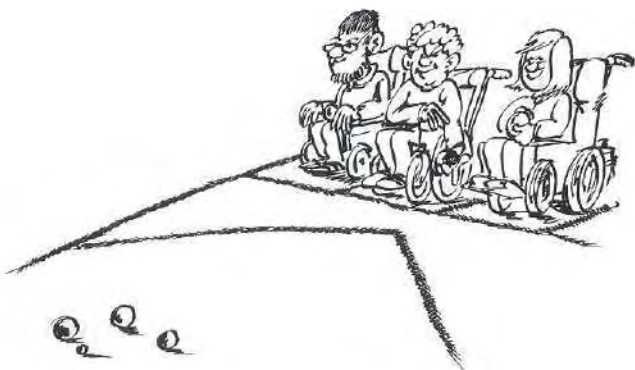
* For en kugle, som opfylder reglerne for scoring, og som stødes ud af porten igen, fastholdes scoringen. Kuglen fjernes fra spillet i den aktuelle runde.

* Flere scoringer på en gang for en spiller kan forekomme ved en spillet kugle, der støder en kugle ind og selv strejfer ind i en anden port, eller støder/strejfer flere kugler ind i porte.

Boccia

Idé og form

Boccia er en af de mest udbredte idrætsgrene i DHIF og spilles i klubber over hele landet både som hold- og individuel disciplin. Inspirationen til spillet kommer fra de sydlige Middelhavs-lande (Frankrig, Spanien, Italien). Det oprindelige spil kendes som Boule eller Petanque og spilles med kugler af metal på et underlag af sand eller jord. Spillets idé er at kaste sine kugler, så flest muligt af dem kommer til at ligge tættere på en lille målkugle (grisen) end modstanderens kugler.



Boccia er en indendørs variant af petanque

I boccia er metalkuglerne skiftet ud med læderkugler, der er fyldt med polyestergranulat. Røde kugler til det ene hold og blå til det andet. Målkuglen er hvid, men har samme størrelse som spillekuglerne. I turneringsboccia konkurrerer man i forskellige rækker. Det er deltagernes grad af funktionsnedsættelse, som afgør, hvilken række der skal spilles i. I mange år har boccia været et populært spil for nogle grupper af svært handicappede spillere - specielt spastikere.

Spillested

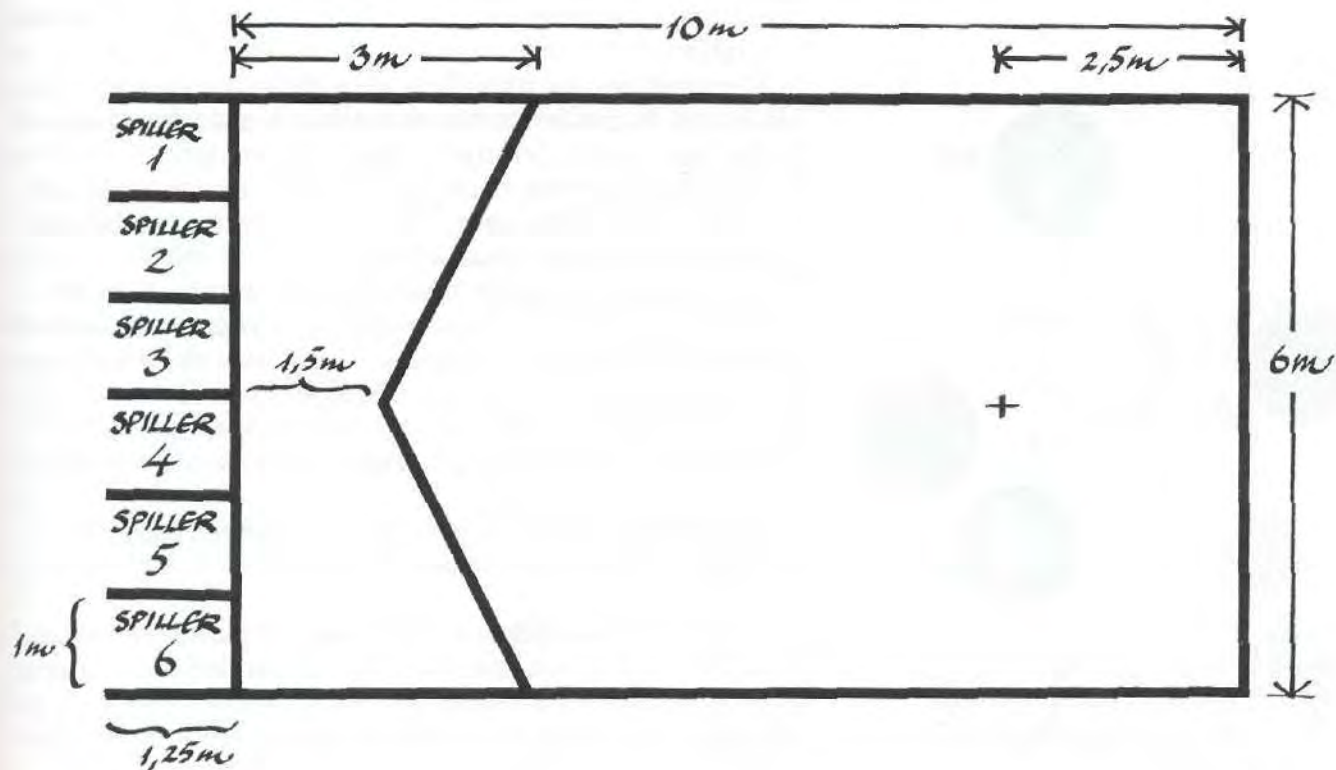
Der spilles fortrinsvis i haller og gymnastiksale. Illustrationen nedenfor viser en standardbane til boccia, som benyttes ved alle handicapdrættens officielle turneringer og stævner. Banens linier kan være permanente og malet direkte på underlaget. De kan også være markeret med hvidt tape, der fjernes igen efter brug.

Banens grundplan er 6 x 10 m, hvor der bag ved kastelinien er markeret 6 felter (båse) å 1 m. Båsene benævnes fra venstre mod højre 1 - 6, hvor båsene 1, 3 og 5 er til rødt hold, og båsene 2, 4 og 6 er til blå hold.

7,5 m inde på banen, målt fra kastelinien, findes Krydset, der skal være tydeligt markeret.

Hvis man ikke har mulighed for at spille på en standardbane, kan man fx spille efter linierne på en badmintonbane.

Bocciabanen svarer i størrelse nogenlunde til en badmintonbane



Udstyr

Et standardudstyr til boccia består af følgende:

Kugler: 1 hvid, 6 røde og 6 blå læderkugler med polyesterfyld.

Tape: Til markering af standardbanens linier bruges hvidt ca. 2,5 cm bredt specialtape, der er let at fjerne efter brug.

Markeringsbat: For at markere, hvilket hold der skal spille den næste kugle, bruger dommeren et bat, der er rødt på den ene side og blå på den anden.

Målebånd: Hvis der er tvivl om, hvilket hold der er tættest på målkuglen, måler dommeren afstanden fra de implicerede kugler til målkuglen med et målebånd.

Tagrende: Spillere, der ikke har mulighed for at kaste eller sparke kuglerne afsted (fx spillere med muskelsvind), kan benytte en tagrende til at trille kuglerne ned ad.

Regler

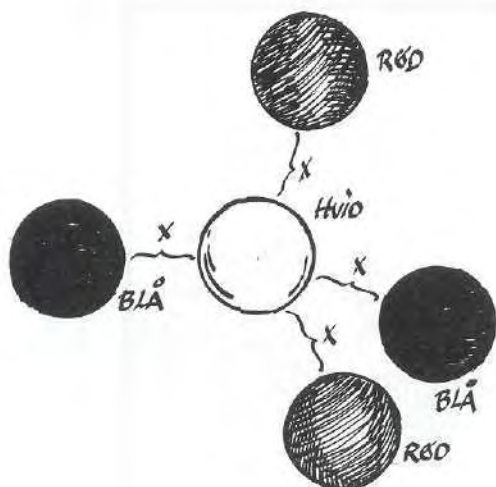
BASIS-SPIL

1. Spillestedet kan eventuelt være et mindre område end standardbanen, hvor fx stregerne på en badmintonbane bruges.
2. To hold spiller mod hinanden. Der kan være 1, 2 eller 3 spillere på hvert hold.
3. Hold 1 spiller med røde kugler, hold 2 med blå.
4. Spillets start: En spiller fra hold 1 kaster den hvide målkugle på banen. Samme spiller kaster derefter en rød kugle - og forsøger at komme så nær målkuglen som muligt.
5. Dernæst spiller hold 2 en eller flere blå kugler. Når en blå kugle kommer nærmest målkuglen, er det igen hold 1, der skal spille den næste kugle.
6. Sådan fortsættes runden indtil alle kugler er spillet.
7. Det er tilladt at ramme og dermed flytte modstanderens kugler og/eller målkuglen.
8. Når runden er færdigspillet tælles points: Kun det hold med den tættest (på målkuglen) placerede kugle får point(s). Holdet får 1 point pr. kugle, der er bedre placeret end modpartens bedste kugle. En runde vil derfor kunne afgøres med 0 point til det ene hold og fra 1-6 points til det andet hold, bortset fra følgende situationer:

a) Hvis begge hold har lige mange kugler i nøjagtig samme afstand til målkuglen, er runden uafgjort (fx 1-1 eller 2-2, se tegning).

b) Hvis begge hold har kugler i nøjagtig samme afstand til målkuglen, men ikke lige mange kugler, kan runden fx give resultatet 2-1 eller 2-3 etc.

9.1 næste runde starter hold 2 med at spille målkuglen ud på banen og følger efter med en blå kugle.



*To røde og to blå kugler ligger i samme afstand fra den hvide (en meget usædvanlig situation!)
Resultat: 2-2.*

10. En kamp består af det antal runder, som svarer til, at hver spiller får lejlighed til at spille målkuglen. Kampens vinder er det hold, der opnår flest points, når scoren fra runderne lægges sammen.

UDVIDET-SPIL

1. Spillestedet er standardbanen, hvor alle banens streger er markeret med tape eller malet på underlaget.

2. To hold spiller mod hinanden. Der er 3 spillere på hvert hold.

3. Det ene hold spiller med røde kugler (rødt hold), det andet med blå kugler (blåt hold).

4. Spillets start: Spilleren fra rødt hold, der befinder sig i bås 1, spiller den hvide målkugle ud på banen. Målkuglen skal ud over banens V-linie og ligge inden for banens øvrige linier for at være gyldig. Samme spiller forsøger derefter at placere en rød kugle så nær målkuglen som muligt.

5. Dernæst spiller blåt hold en eller flere kugler. Når en blå kugle kommer nærmest målkuglen, er det igen rødt hold, der skal spille den næste kugle.

6. Hvis en spiller overtræder kastelinien, tildeler dommeren modstanderholdet 1 point. Runden fortsættes indtil alle kugler er spillet.

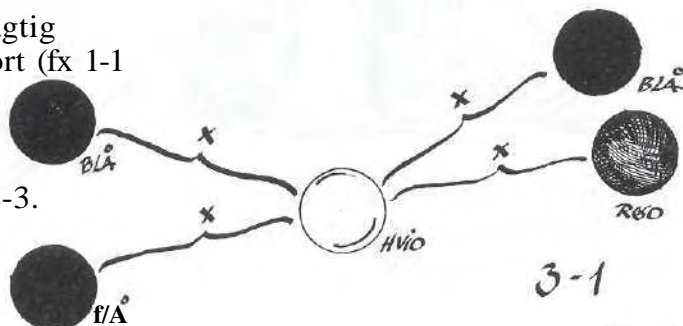
7. Det er tilladt at ramme og dermed flytte modstanderens kugler og/eller målkuglen. Holdkugler, der ryger uden for banens linier, er ude af spillerunden. Hvis målkuglen ryger uden for banens linier, skal dommeren placere den på Krydset. Holdet, der herefter har den længste afstand til målkuglen, skal spille den næste kugle. Hvis ingen af holdene har flere kugler, afgør dommeren runden efter vurdering/opmåling af holdkuglernes placering (se pkt. 8).

8. Når runden er færdigspillet tælles points: Kun holdet med den tættest (på målkuglen) placerede kugle får point(s). Holdet får 1 point pr. kugle, der er bedre placeret end modpartens bedste kugle. En runde vil derfor oftest kunne afgøres med 0 point til det ene hold, og fra 1-6 points til det andet hold, men der findes følgende undtagelser:

a) Et eller flere strafpoint som følge af overtrædelse af kastelinien (se stk 6) kan bevirke, at begge hold opnår point i en runde.

b) Hvis begge hold har lige mange kugler i nøjagtig samme afstand til målkuglen, er runden uafgjort (fx 1-1 eller 2-2).

c) Hvis begge hold har kugler i nøjagtig samme afstand til målkuglen, men ikke lige mange kugler, kan runden fx give resultatet 3-1 eller 2-3.



9.1 næste runde starter en spiller fra blå hold i bås 2 med at spille målkuglen ud på banen og følger efter med en blå kugle.

10. En kamp består af 6 runder, som svarer til at hver spiller får lejlighed til at spille målkuglen. Kampens vinder er det hold, der opnår flest points, når scoren fra runderne lægges sammen.



For spillere med svære spasmer kan det være en fordel at fiksere den eller de mest spastiske lemmer (her: venstre arm og venstre ben)

Træningsøvelser

Inden gennemgangen af forskellige træningsøvelser kan det være hensigtsmæssigt at gøre opmærksom på specielle forhold for personer med spasmer og svært kontrollerbare bevægelser.

1. For at opnå den bedst mulige kaste- eller sparketeknik, vil det for mange spastikere være en fordel at have den eller de legemsdele fikseret (fx med remme), som er mest spastiske. Herved øges chancerne for at kunne kontrollere den legemsdel mest uforstyrret, der bruges til kastet/sparket.

For spillere med meget spasticitet, har træningen af følgende områder stor betydning:

a) At opbygge en ensartet metodik og kaste/sparkerutine. Ved at lære en fornuftig og ensartet måde at kaste/sparke bocciakuglerne på, kan de spastiske bevægelser efterhånden minimeres (øvelserne 1 - 6).

b) At justere retningen og fokusere på ét punkt. I træningen kan det gøres ved at „målet“ spilleren forsøger at ramme, efterhånden gøres mindre og mindre (øvelserne 7-10).

2. Har spilleren ingen mulighed for at lære at kaste eller sparke (pga. meget svær spasticitet, lammelse, muskelsvind m.m.), kan der benyttes en tagrende til at trille kuglerne ned af.

En hjælper kan holde og styre en tagrende i retning og vinkel efter spillerens kommando. Det er en god idé, hvis hjælperen står med ryggen til banen og kun har øjenkontakt med spilleren. Når spilleren vurderer, at tagrenden er „rigtigt indstillet“, lægger hjælperen en bocciakugle i tagrenden, som spilleren fx lægger en hånd på (evt. med hjælp). Spilleren starter kuglens løb ned af tagrenden ved at løfte hånden fra kuglen.



Kan spilleren ikke kaste eller sparke kuglen, bruges et stykke tagrende som rampe

ØVELSE 1

Med 3 meters afstand til en væg eller bande skal spilleren placere kuglerne så tæt på væggen/banden som muligt, men uden at ramme den. For at optræne spillersens boldfornemmelse er det vigtigt, at øvelsen udføres ved en væg/bande, hvor det bliver meget synligt, hvis kuglen rammer og triller tilbage.

Formål: Præcision på kort afstand.

ØVELSE 2

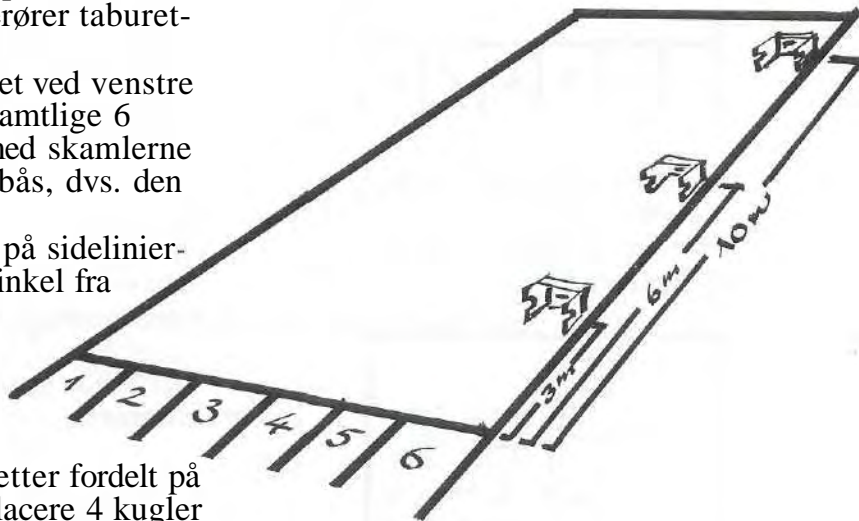
Fra standardbanens kastelinie skal spilleren placere kuglerne så tæt på baglinien som muligt, uden at de ryger ud af banen. Formål: Præcision på lang afstand.

ØVELSE 3

Med benene mod spilleren lægges 3 taburetter ved højre sidelinie i en afstand af henholdsvis 3, 6 og 10 m fra kastelinien. Fra kastelinien skal spilleren placere 4 kugler i hver taburet, uden at kuglerne berører taburetterne.

Samme øvelse hvor taburetterne er placeret ved venstre sidelinie. Spilleren bør træne øvelsen fra samtlige 6 båse, hvor der startes i den letteste bås (med skamlerne placeret ved højre sidelinie er den letteste bås, dvs. den mindste skudvinkel, bås nr 6).

Formål: At kunne placere kuglerne så tæt på sidelinierne som muligt med forskellig afstand og vinkel fra kastelinien.



ØVELSE 4

Med benene mod spilleren lægges 3 taburetter fordelt på baglinien. Fra kastelinien skal spilleren placere 4 kugler i hver taburet, uden at kuglerne berører taburetterne. Bør trænes fra samtlige 6 båse.

Formål: At få kuglerne til at ligge så tæt på baglinien som muligt forskellige steder på baglinien.

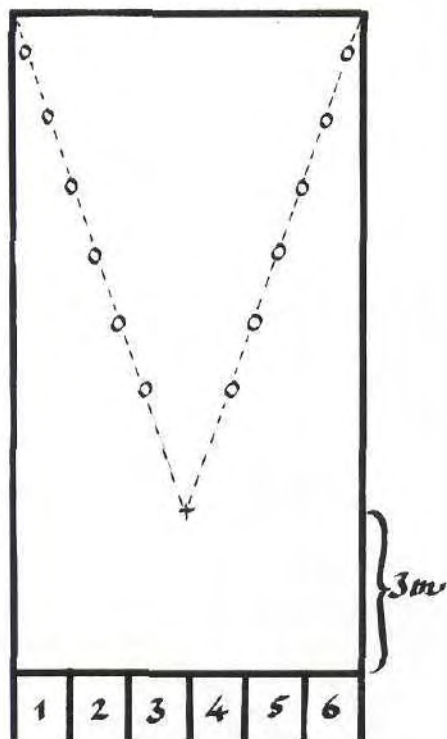
ØVELSE 5

Med benene mod spilleren lægges 3 taburetter tværs over banen 5 meter fra kastelinien. Fra kastelinien skal spilleren placere 4 kugler i hver taburet, uden at berøre taburetterne. Bør trænes fra samtlige 6 båse. Formål: At placere kuglerne så tæt på 5-meter „linien" som muligt forskellige steder på 5-meter „linien". 5-meter „linien" er en fiktiv linie, der ikke er optegnet på banen.

ØVELSE 6

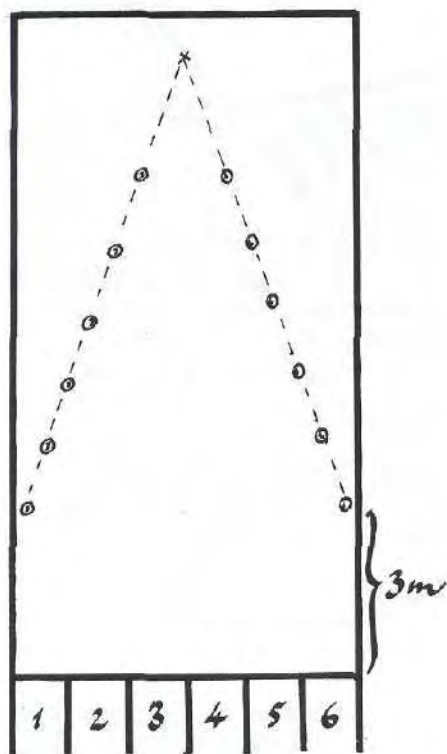
Fra kastelinien skal spilleren forsøge at placere 6 kugler på Krydset, uden at kuglerne kommer forbi. Bør trænes

Øvelse 3: Fra kastelinien skal spilleren placere 4 kugler mellem benene på hver taburet - uden at kuglerne rører taburetten



Herover: Øvelse 8 (kugler i V-formation)

Herunder: Øvelse 9 (kugler i A-formation)



fra samtlige 6 båse. Formål: At placere kuglerne så tæt på Krydset som muligt.

Ved de næste øvelser er formålet at placere kuglerne tættest muligt foran målkuglen fra forskellige vinkler, så de samtidigt dækker for modstanderen.

Denne detalje er vigtig at beherske i spilsituationer: En spillet kugle, der ryger forbi målkuglen og ender bagved, giver ofte ikke point og er samtidigt ikke med til at besværliggøre modstanderens spil.

Øvelserne kan trænes fra samtlige 6 båse.

ØVELSE 7

12 kugler fordeles med ca. 0,75 m afstand mellem hver på højre eller venstre sidelinie. Spilleren forsøger „at lægge“ 1 kugle op til hver, helst lidt foran så den dækker for „mår“-kuglen.

ØVELSE 8

12 kugler placeres på banen i en V-formation (V'ets ben ender i banens hjørner ved baglinien, og V'ets spids er 3 m fra kastelinien). Spilleren forsøger „at lægge“ en kugle op til hver, så den dækker for „mår“-kuglen. Ligger der kugler i vejen, må disse ikke fjernes/rammes.

ØVELSE 9

12 kugler placeres på banen i en A-formation (A'ets ben starter ved sidelinierne 3 m fra kastelinien, og A'ets spids skal være midt på baglinien). Spilleren forsøger at "lægge" en kugle op til hver, så den dækker for „mår“-kuglen. Ligger der kugler i vejen, må disse ikke fjernes/rammes.

ØVELSE 10

6 „mål“-kugler fordeles over banens bredde 1 m fra baglinien. Spilleren forsøger at "lægge" en kugle op til hver, så den dækker for „mår“-kuglen.

De 2 spillelinier markerer hver spillers spilområde, og i hvert spilområde er markeret et serveområde på 22 x 24 cm. (se tegning forgående side).

På pladens langsider er monteret 2,6 cm høje bander og i hver ende er monteret 2 endestykker (20,5 cm i længden og ca. 2,2 cm i tykkelsen.)

Udstyr

Bolden: Bolden, som fremover benævnes ballen, er en hvid billard kugle, 4,13 cm eller 4,76 cm i diameter.

Battet: Er specialkonstrueret og skal have dimensionerne som fremgår aftegningen. Kan være udført i træ eller andet velegnet materiale (ikke metal) og belagt med gummi, tape eller lignende.

Bat-handsken: Er for spillere, der ikke kan holde fast på et bat. Handsken er syet af læder (eller syntetisk materiale med lignende egenskaber) og forstærket på for- og bagside med ekstra tykt materiale. Under den forstærkede del findes en plade (fx af krydsfiner) for at beskytte spillerens hånd. Slagstykket (det stykke af handsken spilleren må slå med) må maksimalt være 15 cm i højden og 21 cm i længden.

Slagstykkets farve skal være forskellig fra den del af handsken, der dækker håndledet.

Deflektoren: Er 2,6 cm (+/- 3 mm) høj, 11,5 cm (+/- 5 mm) lang og 9 cm (+/- 5 mm) på det bredeste stykke.

Den er hvid, udført i træ og kan monteres i hullerne ved midterlinjen med 2 vingskruer. Se tegning.

Regler

BASIS-SPILE

1. De to spillere trækker lod om retten til at serve.

Spilleren med serveretten har 5 server, som tages bag servelinien. Herefter har modstanderen 5 server, og således skifter serveretten for hver femte serv. Det er tilladt med 3 forsøg til at ramme ballen pr. serv.

2. Der scores 1 point, når ballen går igennem en af de 3 åbninger ved modstanderens bordende.

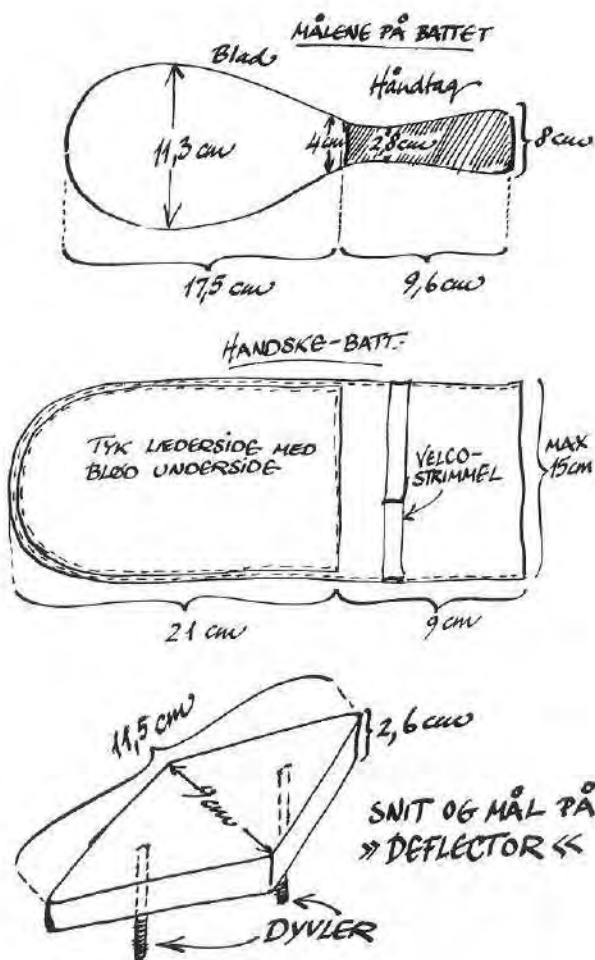
Modtageren af serveren prøver at returnere ballen, og den slås/stødes frem og tilbage, indtil der scores, eller indtil en regel overtrædes.

3. Den første, som når 11 points, vinder sættet.

4. En spiller må have en eller eventuelt flere kontakter med ballen for at returnere den.

5. En spiller må kun røre ballen, når den er på hans spilleområde (bag spillelinien). Straf for overtrædelse: modstanderen får én serv.

6. En spiller må ikke røre ballen med håndtaget eller nogen del af kroppen - inklusive en arm, hånd eller finger. Straf for overtrædelse: Modstanderen får én serv. Hvis en spiller forhindrer en scoring ved hjælp af hånd-



Bat, bat-handske og deflektor til side-tennis

taget på battet eller en del af kroppen tildeles modstanderen ét point.

7. Hvis en spiller fejler en returnering, så ballen stopper på bordet imellem de to spillelinier, tildeles modstanderen én serv.

8. Hvis en spiller slår ballen over sidebanden eller over endestykkerne, tildeles modstanderen én serv.

9. Hvis en spiller slår en ball, der returnerer uden at modstanderen rører den, må der spilles videre.

OBS reglerne 5-8:

En serv tildelt modstanderen medfører ikke automatisk et point til denne, men der spilles, indtil ballen er vundet. Dvs. at der i „straf-serven“ spilles om det point, der blev kæmpet om, da forseelsen blev begået. Efter en „straf-serv“ går serven tilbage til den spiller, der havde serveretten, da forseelsen blev begået.

Tilføjelser:

* Hvis en spiller kan slå meget hårdt til ballen, kan en „deflector“ (forhindrer direkte skud) monteres i hullerne ved midterlinien for at beskytte den anden spiller. Øjenbeskyttere og sikkerhedshjælm kan benyttes, når det er nødvendigt.

* En bat-handske kan anvendes af spillere, som ikke kan holde tilstrækkeligt godt på et bat.

UDVIDET-SPIL

1. De to spillere trækker lod om retten til at serve. Deflektoren skal være monteret i hullerne ved midterlinien. Spillerne skiftes til at serve fra deres ende af bordet i et forsøg på at score et point. Servemodtageren forsøger at returnere ballen, og der spilles frem og tilbage, indtil der er scoret, eller indtil en regel er overtrådt.

2. Alle skud skal røre sidebanden mindst en gang på vej mod scoring. Hvis ikke får modstanderen 1 point.

3. Serven:

a) Hver spiller har 5 server i træk, herefter server modstanderen 5 gange, og således skifter serveretten spillet igennem.

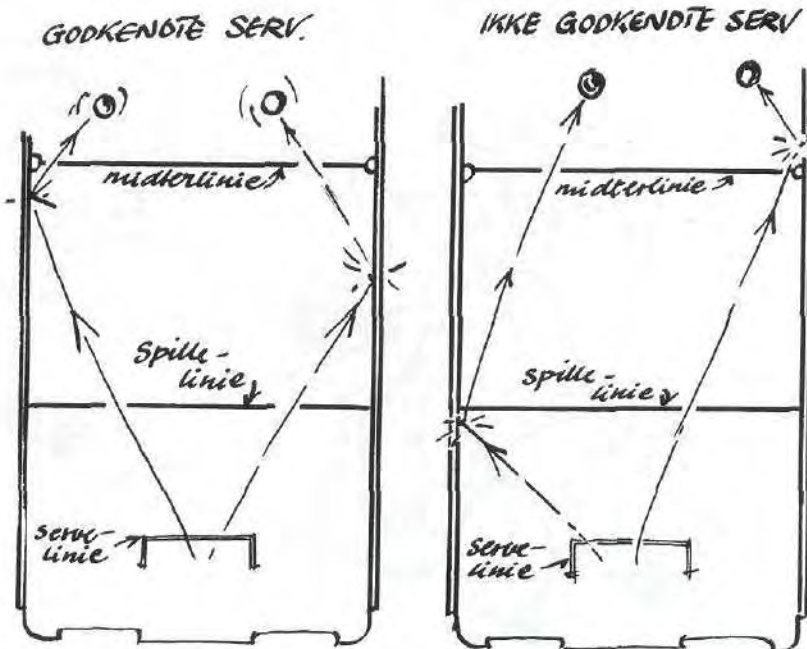
b) Serven foretages bag servelinien. For at være en gyldig serv skal ballen røre sidebanden imellem egen spillelinie og midterlinie. Se illustration vedrørende godkendt serv.

4. Den spiller, som først når 11 points, vinder sættet.

5. En spiller må kun røre en ball, når den er i spilleområdet (bag hans spillelinie).

6. Der gives 1 point til modstanderen for følgende forseelser:

Eksempler på godkendte (tv) og ikke-godkendte server



- a) Slå ballen ud over en bande. (Det forekommer, at en ball rører banden på vej ud af banen. I dette tilfælde spilles ballen om.)
 - b) Berøring af ballen med håndtag, finger, hånd, arm eller anden del af kroppen.
 - c) Mere end et slag til ballen.
 - d) Ukorrekt serv. (Kun et serveforsøg).
 - e) Hvis en spiller fejler returneringen, så ballen stopper imellem de to spilleområder.
 - f) Hvis en ball rammes uden for spilleområdet.
7. Hvis en ball slås så hårdt, at den returnerer uden at modstanderen rører den, er den stadig i spil.
- Tilføjelse:

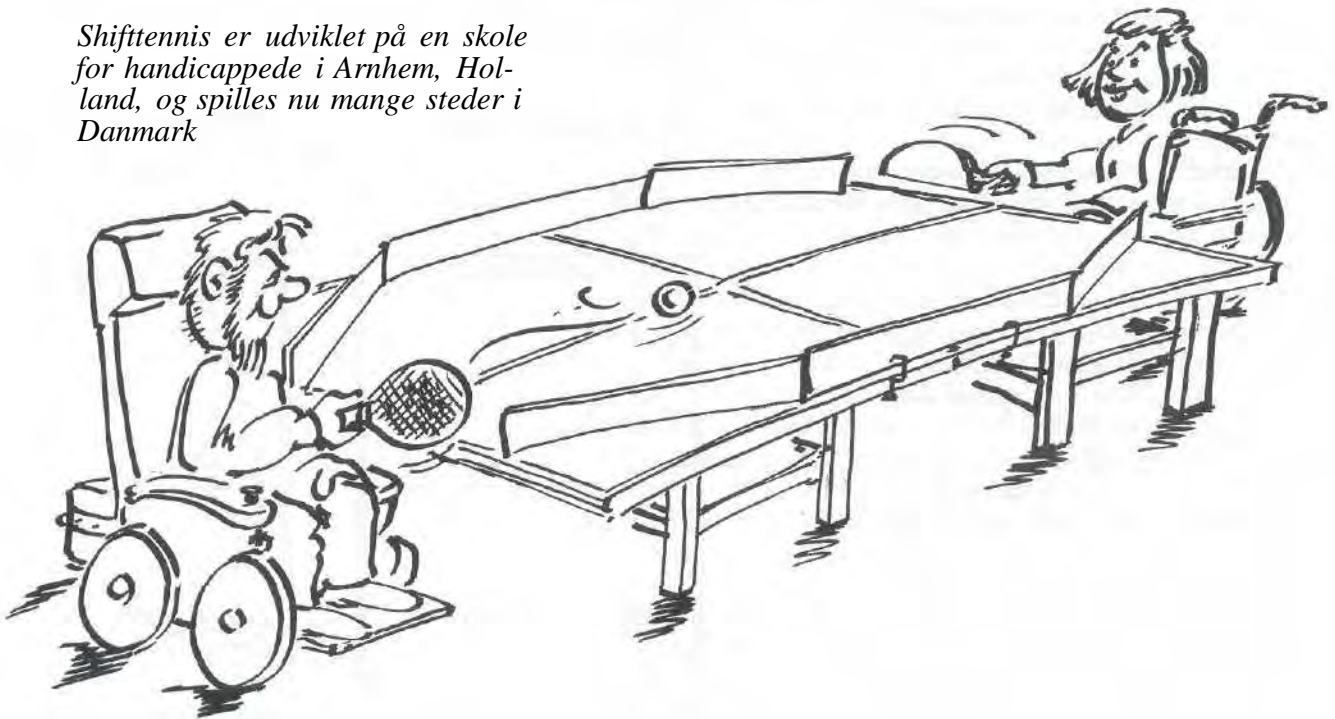
* Hvis en spiller slår meget hårdt, tilrådes det at benytte øjenbeskyttere og sikkerhedshjælm.

Shift-tennis

Idé og form

Lige som Side-tennis er Shift-tennis et spil inspireret af bordtennis. Der spilles bedst af 3 sæt. I hvert sæt spilles op til 21 points - dog med en maximal tidsgrænse på 10 min. pr. sæt. På bordet er monteret bander, der kan indstilles sådan, at åbningerne for enden af bordet passer til spillernes rækkevidde og hurtighed: Den bedste spiller får den største åbning at forsvare. Spillet er ikke færdigudviklet med hensyn til form og regler, og da idé-baggrunden for spillet er at kunne

Shifttennis er udviklet på en skole for handicappede i Arnhem, Holland, og spilles nu mange steder i Danmark



ændre og tilpasse det til deltagernes individuelle forudsætninger, er lokale afvigelser og varianter mere reglen end undtagelsen. Det kan dog anbefales at tage udgangspunkt i nedenstående oplysninger, hvis der etableres lokale turneringer eller udfordringskampe.

Spillested

Bordtennisbord uden net med 7-10 cm høje sidebänder påmonteret. Bordets højde justeret (fx ved hjælp af træklodder under bordbenene) til ca. 80 - 90 cm, så kørestolsbrugere kan få forreste del af ben og kørestol ind under bordet og dermed komme tæt på bordkanten.

Udstyr

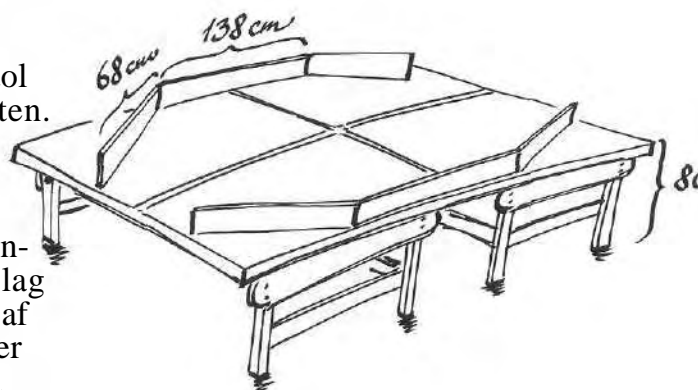
Bänderne: Udført i træ og følger bordets langsider.

På markedet findes forskellige måder at fastgøre bänderne til bordet, fx holdt fast ved hjælp af skrue-beslag eller sugekopper af gummi monteret på undersiden af båndernes kanter. De sidste 68 cm af bänderne i hver ende er hængslet på midt er stykket, så størrelsen på åbningen ved bordenden kan reguleres - se tegning

Bolden: En bandy/hockeybold i plastic, ca. 7 cm i diameter. Materiale, vægt og form bevirker, at bolden hopper dårligt og er forholdsvis let at holde på bordpladen.

Battet: Kan være et gennemskåret bordtennisbat, et specialkonstrueret bat af krydsfiner eller en specialsyet handske som beskrevet ved Side-tennis.

Har en spiller ingen eller ringe mulighed for at holde fast i battet, kan det eventuelt fastgøres ved hjælp af tape eller velcro-bånd.



Bänderne er 7-10 cm høje



Bat i træ el. lign.

Regler

De to spilleres evne og mulighed for at dække hele bordets bredde vurderes. Hvis der er begrænsninger i rækkevidden som følge af nedsat eller manglende funktion (fx lammelse), kompenseres ved at åbningen for bordenden reduceres tilsvarende.

Vurderingen af spillerne er skønsmæssig og har udelukkende til hensigt at gøre deres forudsætninger for spillet mest lige, og dermed kunne konkurrere på lige vilkår.

BASIS-SPIL

Spillet startes med en serv, hvor bolden ligger stille på serverens banehalvdel. Hvis servebolden ikke når over midterlinien, server samme spiller på ny.

Bolden må kun berøres med battet og maksimalt 2 gange (redning/ parering plus angrebslag).

1 point scores ved at spille bolden ud over modstanderens baglinie. Ved scoring er det spilleren, der blev scoret ved, der får serveretten.

Hvis bolden er i luften (dvs. hopper), når den passerer baglinien, tæller scoring ikke.

Hvis bolden reddes med en kropsdel (hånd, arm, mave osv.) eller berøres mere end 2 gange, tæller det som scoring til modstanderen.

Hvis en spiller slår bolden over sidebanden, tæller det som scoring til modstanderen.

Kommer bolden - efter en redning/parering - til at ligge stille udenfor rækkevidde på egen banehalvdel, giver dommeren bolden til pågældende spiller.

Kommer bolden - efter en redning/parering plus et angrebsslag - til at ligge stille udenfor rækkevidde på modspillerens banehalvdel, giver dommeren bolden til modspilleren.

UDVIDET-SPIL

Som i basis-spillet men med en eller flere af følgende ændringer:

- * Hvis ikke servebolden når over midterlinien, overgår serveretten til modspilleren.
- * Bolden må kun berøres med battet 1 gang (parering og angreb i samme slag).
- * Hvis bolden reddes med en kropsdel (hånd, arm, mave eller lignende) eller berøres mere end 1 gang, tæller det som scoring til modstanderen.
- * Kommer bolden - inden kontakt med forswarens bat - til at ligge stille udenfor rækkevidde, uanset hvor på banen, giver dommeren bolden til forsvareren.
- * Kommer bolden - efter kontakt med forswarens bat - til at ligge stille udenfor rækkevidde, uanset hvor på banen, giver dommeren bolden til angriberen.
- * Scoring ved baglinie er kun gyldig, når bolden har haft mindst 1 bandeberøring inden den passerer modstanderens baglinie.



Ud af stolen

Når man i idrætstræningen vælger at lade idrætsudøveren slippe sit allervigtigste hjælpemiddel, kørestolen, skal det være vel gennemtænkt, og der skal være et mål med aktiviteterne. Det skal ikke være et "behandlert mål", men en idrætsligt mål.

Hvis træning "ud af stolen" giver et resultat i form af fx bedre siddende balance eller en forbedret evne til at koordinere bevægelser, man har brug for i idrætten, er målet med træningen opfyldt. Belønningen for træningsindsatsen kan være en øget udholdenhed og en forbedret evne til at træne færdigheder i deltagerens idrætsgren, uanset om idrætten er kørestolshockey, kørestolsfodbold, boccia eller skydning.

Det er ikke alle kørestolsbrugere med nedsat armfunktion, der bør præsenteres for „ud af stolen“ aktiviteter. Handicappets grad og årsag kan være afgørende for, om det er tilrådeligt at sætte aktiviteterne i gang. Instruktøren bør derfor altid rådføre sig med idrætsudøverne, som ved, hvad de kan deltage i.

Hvorfor ud af stolen

Jo flere bevægelseserfaringer, man kan opnå, jo bedre kan funktionsniveauet blive!

Har man en medfødt skade som fx cerebral parese (spastisk lammelse), vil man i opvæksten have haft færre muligheder for at samle erfaringer i at bevæge sig, og den motoriske udvikling er langt fra et normalt forløb.

„Ud af stolen“ aktiviteter må gerne være planlagt ud fra et kendskab til normal motorisk udvikling, fx trille-, krybe- og kravleøvelser samt siddende øvelser. Både for idrætsudøveren og for instruktøren er det vigtigt, at træningen foregår aktivt.

Er evnen til aktiv bevægelse nedsat, kan man alligevel definere en trilleøvelse som idrætstræning, hvis udøver og instruktør er enige om, hvorfor og hvordan aktiviteten gennemføres.

Når en person med spastisk lammelse træner trille- og krybeøvelser igennem et stykke tid, vil han eller hun opnå en øget udvikling og kontrol af sine bevægelser, og selv en lille forbedring vil efter al sandsynlighed resultere i større beherskelse af idrætsgrenen.

Hvorfor ikke ud af stolen

Nogle grupper af kørestolsbrugere med nedsat armfunktion har ingen glæde af idrætstræning uden for stolen, da de kan være så fysisk handicappede, at der ikke kan foregå nogen aktiv bevægelse. Det gælder blandt andet for nogle udøvere med muskelsvind.

Der findes forskellige former for muskelsvind, og ved nogle typer bliver den sygdomsramte ude af stand til at bevæge sig ved egen hjælp. I disse tilfælde er der ingen nævneværdig gevinst ved at forsøge at lave idrætsaktiviteter udenfor stolen, da det kræver en vis muskelkraft at udføre aktive bevægelser.

Hvis en idrætsudøver med muskelsvind skal ud af stolen for at skifte stilling og strække leddene ud, er det ikke en opgave for idrætsinstruktøren.

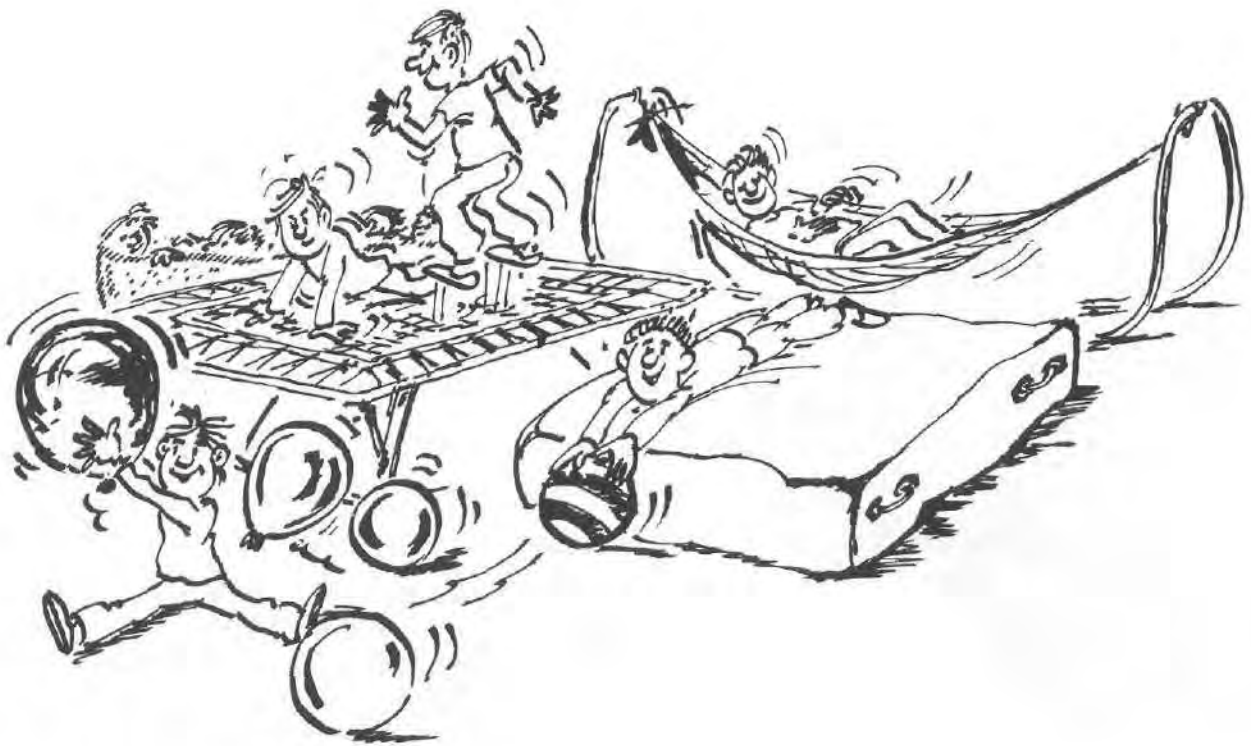
Andre med muskelsvind har kun delvis nedsat muskelkraft og har dermed evne til at bevæge sig aktivt, men da musklerne udtrættes hurtigt, skal man bestemt overveje, om kræfterne skal bruges til de daglige gøremål, eller de skal „fyres“ af på idrætsøvelser!

Det er i det hele taget vigtigt at overveje, om de ressourcer, der bliver brugt på „ud af stolen“ aktiviteter, står mål med den idrætsrelaterede effekt, man ønsker at opnå.

Hvis man ikke ønsker at træne „ud af stolen“ aktiviteter hver gang, kan det dog anbefales, at den almindelige træningsrutine afveksles nogle gange i løbet af sæsonen, eventuelt i forbindelse med ekstra trænings samlinger, juleafslutning etc.

Forslag til aktiviteter

Alle former for trille-, krybe-, kravle- og gyngøvelser samt rotationer og lignende påvirker og træner ligevægtssansen (labyrintsansen), som er grundlæggende for normal motorisk udvikling i barnets første leveår. Denne sans har blandt andet betydning for, om barnet gennemgår en udvikling fra liggende til siddende og stående stilling. Samtidig udvikler barnet færdigheder i disse stillinger, som stiller krav til stabilitet og balance. Hos en person med et medfødt fysisk handicap er betingelserne for den motoriske udvikling væsentligt ændret.



Det viser sig fx ved, at personen ikke kan vende sig fra rygliggende til maveliggende stilling, ikke har balance i siddende stilling og ikke kan gå.

Hos en person med et erhvervet svært fysisk handicap som følge af sygdom eller ulykke senere i livet, er evnen til at udføre de normale bevægelser kompromitteret, sådan at tidligere indlærte færdigheder ikke længere kan bruges.

Hvis man vælger at træne "ud af stolen" aktiviteter, er det oplagt at bruge redskaber, hvor man kan øve nogle af de motoriske grundfærdigheder som: Rulle, krybe, kravle, rotere, vippe, gyng, skubbe og trække, balancere, trille eller skubbe til en bold, eventuelt kaste og gribe.

Man kan vælge et bestemt redskab og træne med det en periode for at dygtiggøre deltagerne i en bestemt øvelse. Eller man kan opstille flere redskaber, hvor man i redskabernes opstilling kan tage hensyn til, at deltagerne befinder sig på forskellige udviklingstrin, sådan at der er passende udfordringer til alle.

Redskaberne kan fx være: Tyk måtte, stor trampolin, hoppepude (stor el. lille), gyng, hængekøje, frottéring, rullebrætter samt store og små balloner.

Det er vigtigt at være opmærksom på faremomenter ved redskaberne. Sørg for at hjælperne er godt instrueret om den rigtige sikring ved de forskellige redskaber og om egne arbejdsstillinger.



Frottéringen giver rigtig god rygstøtte. Deltagerne bør sidde på en måtte

Frottéring

Ved øvelser i frottéring er der behov for en del hjælpere. Udøverne har ofte en meget dårlig eller slet ingen siddende balance, og det kan derfor være nødvendigt at have en hjælper på hver side, eller eventuelt siddende bagved som rygstøtte.

- * Siddende skulder ved skulder: Læg vægten langt ud over siden, så tyngdepunktet flyttes, og ret op igen
- * Læg vægten fremad og bagud
- * Brug en let bold til øvelserne (lad bolden køre venstre om, højre om)
- * Brug balloner i forskellige størrelser - prøv om ballonerne kan holdes i luften indenfor frottéringen

Rullebræt

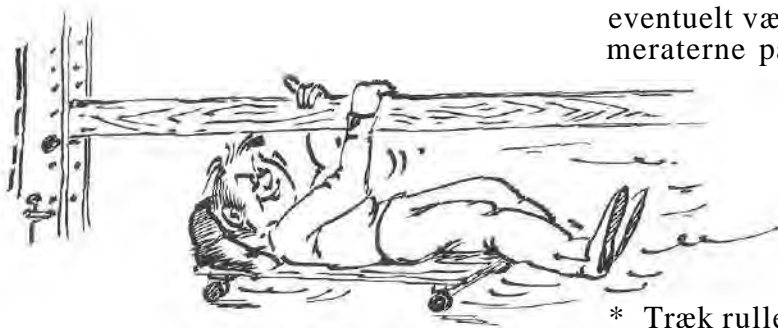
Rullebrættet kan bruges både som et træningsredskab (hvor der specielt trænes rum/retningsfornemmelse og balance/ligevægt) og som transportmiddel mellem posterne i en redskabsbane.

Det er en god idé at bruge et liggeunderlag eller lignende, så brættet bliver mindre hårdt at ligge på.

For at give den bedste oplevelse af fart og bevægelighed er underlaget, der køres på, meget vigtigt: Trægulve og hårde linoleumsgulve er velegnede, mens tæppegulve og støddabsorberende gummibelagte gulve er uegnede.

Rullebrættets hjul synker ned i disse underlag, og der skabes derfor for stor modstand .

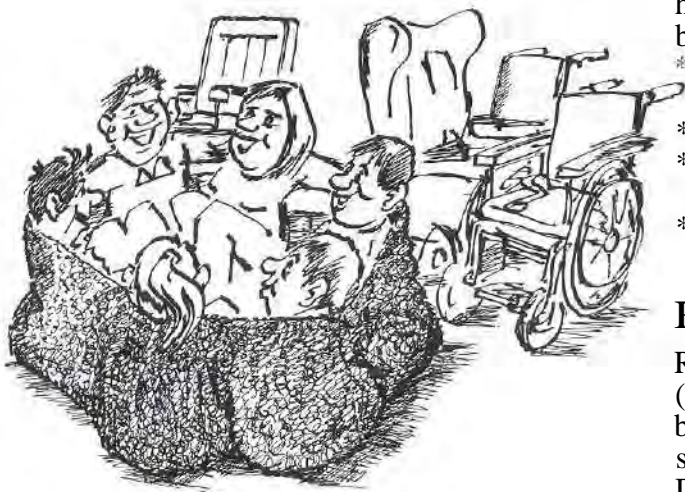
Mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion er nødt til at ligge på ryggen på rullebrættet. Hvis idrætsudøveren har lidt muskelkraft i arme og hænder, kan man trække ved hjælp af et tøndebånd. Ellers må man fastgøre et reb på rullebrættet og trække ved hjælp af det. Når instruktøren finder det forsvarligt, kan det eventuelt være udøvere i elkørestol, der trækker kammeraterne på rullebræt.



En del kørestolsbrugere med nedsat armfunktion kan bedst ligge på ryggen på rullebrættet

- * Træk rullebrættet i forskellige retninger: Ligeud, baglæns osv.
- * Køb i zig-zag, køb i spiraler, køb i cirkler.

Hvis udøverne har en rimelig funktion i armene og overkroppen, kan man organisere kørslen på rullebræt som et stafetløb: Depechen kan fx være en ærtepose, der skal bæres på hovedet, eller en bold der skal dribles på gulvet.



Frottéringen giver rigtig god rygstøtte. Deltagerne bør sidde på en måtte

Frottéring

Ved øvelser i frottéring er der behov for en del hjælpere. Udøverne har ofte en meget dårlig eller slet ingen siddende balance, og det kan derfor være nødvendigt at have en hjælper på hver side, eller eventuelt siddende bagved som rygstøtte.

- * Siddende skulder ved skulder: Læg vægten langt ud over siden, så tyngdepunktet nyttes, og ret op igen
- * Læg vægten fremad og bagud
- * Brug en let bold til øvelserne (lad bolden køre venstre om, højre om)
- * Brug balloner i forskellige størrelser - prøv om ballonerne kan holdes i luften indenfor frottéringen

Rullebræt

Rullebrættet kan bruges både som et træningsredskab (hvor der specielt trænes rum/retningsfornemmelse og balance/ligevægt) og som transportmiddel mellem posterne i en redskabsbane.

Det er en god idé at bruge et liggeunderlag eller lignende, så brættet bliver mindre hårdt at ligge på.

For at give den bedste oplevelse af fart og bevægelighed er underlaget, der køres på, meget vigtigt: Trægulve og hårde linoleumsgulve er velegnede, mens tæppegulve og stødabsorberende gummibelagte gulve er uegnede.

Rullebrættets hjul synker ned i disse underlag, og der skabes derfor for stor modstand.

Mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion er nødt til at ligge på ryggen på rullebrættet. Hvis idrætsudøveren har lidt muskelkraft i arme og hænder, kan man trække ved hjælp af et tøndebånd. Ellers må man fastgøre et reb på rullebrættet og trække ved hjælp af det. Når instruktøren finder det forsvarligt, kan det eventuelt være udøvere i elkørestol, der trækker kammeraterne på rullebræt.



En del kørestolsbrugere med nedsat armfunktion kan bedst ligge på ryggen på rullebrættet

- * Træk rullebrættet i forskellige retninger: Ligeud, baglæns osv.

- * Kør i zig-zag, kør i spiraler, kør i cirkler.

Hvis udøverne har en rimelig funktion i armene og overkroppen, kan man organisere kørslen på rullebræt som et stafetløb: Depechen kan fx være en ærtepose, der skal bæres på hovedet, eller en bold der skal dribles på gulvet.

Tempoet kan varieres, men for mange vil det kræve en lang træningsperiode at nå op på fuld fart !

Gynger

Hvis der findes gymnastiktove, kan man fremstille forskellige slags gynger ved hjælp af tovene og et „godt underlag“, fx en bilring eller en nedspringsmåtte.

Hvis der er mulighed for at fastgøre en hængekøje, er den et godt redskab til gyngende- og vippeøvelser.

* Gyng forsigtigt frem og tilbage

* Vip fra side til side

Gyngbevegelserne giver god træning i balance og koordination.

Progressionen i gyngøvelserne giver sig selv - begynd meget stille og roligt og lad målet være ,at bevægelserne skal blive større og hurtigere.

En speciel velegnet flerpersoners gyngende er T-flyveren: 2 gymnastikbænke bundet sammen med reb i T-form og ophængt i 6 tove.

Den sikreste og letteste fastgørelse af T-flyveren i tovene opnås ved brug af kraftige karabinhager/sjækler. De monteres i ringene, som findes i enderne på de fleste gymnastiktove, sådan at tovene er sammenkoblet parvis.

T-flyveren har lange, bløde bevægelser og kan have 2 - 3 passagerer ombord ad gangen. Udøverne kan sidde eller ligge på den, og de kan eventuelt have en hjælper med til at støtte og holde fast.

Tyk måtte

Den tykke måtte (nedspringsmåtte) er et velegnet redskab og har mange anvendelsesmuligheder:

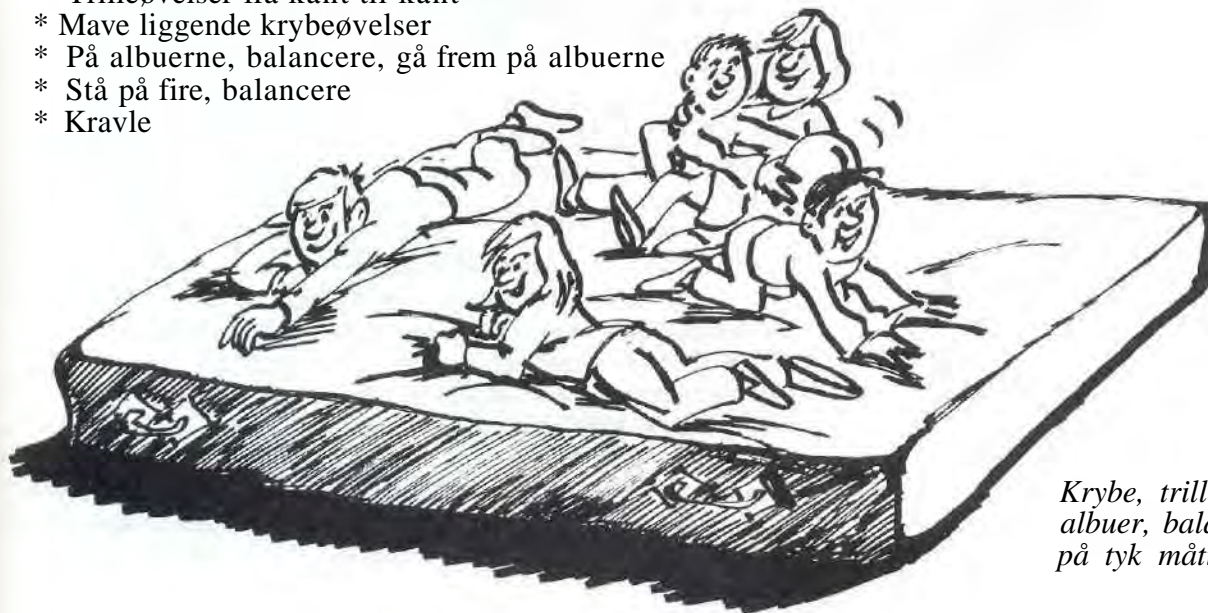
* Trilleøvelser fra kant til kant

* Mave liggende krybeøvelser

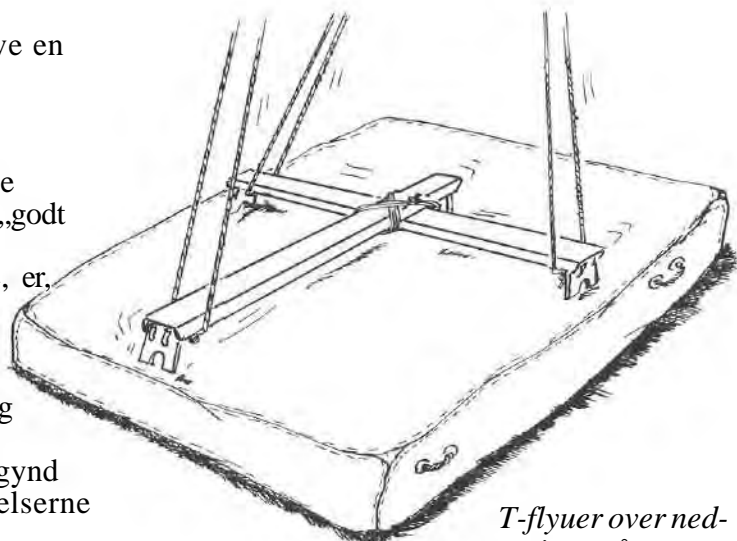
* På albuerne, balancere, gå frem på albuerne

* Stå på fire, balancere

* Kravle



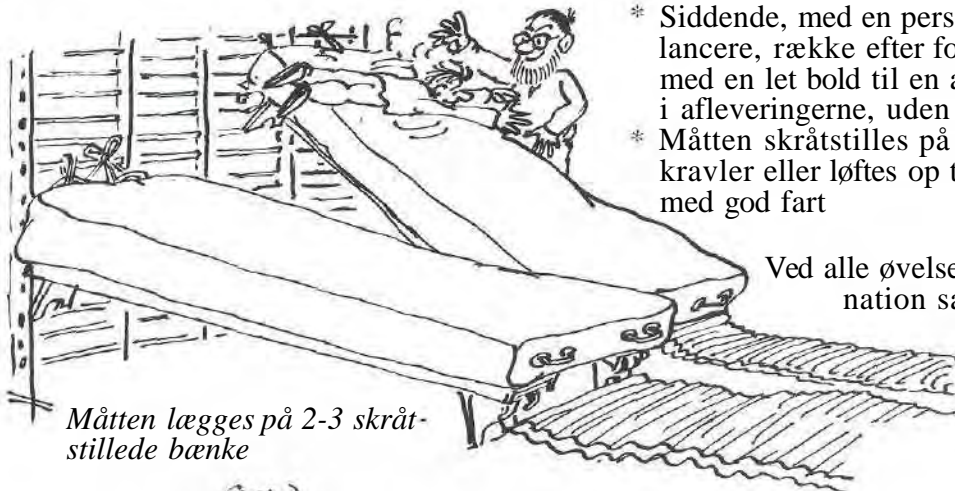
Krybe, trille, gå på albuer, balancere osv. på tyk måtte



T-flyver over nedspringsmåtte



Tovene fastgøres sikkert ved hjælp af karabinhager



Måtten lægges på 2-3 skråstillede bænke

- * Siddende, med en person bagved som rygstøtte: Balancere, række efter forskellige genstande, spille/trille med en let bold til en anden. Efterhånden øges farten i afleveringerne, uden at det går ud over præcisionen
- * Måtten skråstilles på 2-3 bænke, idrætsudøveren kravler eller løftes op til øverste kant og triller ned med god fart

Ved alle øvelserne trænes balance og koordination samt muskelstyrke og stabilitet.



Stortrampolinen giver gode bevægelsesoplevelser, hvis man har en erfaren trampolininstruktør

Stortrampolin

Stortrampolinen giver gode bevægelsesoplevelser for mange med et bevægelseshandicap, hvis man kan involvere en erfaren trampolininstruktør eller selv har den fornødne uddannelse eller erfaring.

Man bør dog være opmærksom på specielle forhold (fx dårlig ryg), der gør aktiviteten uegnet for nogle udøvere. Mange steder findes der stortrampoliner anbragt permanent under åben himmel. De er kun velegnede i sommerhalvåret.

En stortrampolin, der kan slås ud og ind af 2 - 3 personer, kan bruges hele året.

De fleste oplever glæde ved at være i stortrampolinen fra den første gang, men ønsker man at bruge den til målrettet motorisk træning og/eller som decideret idrætsgren, må man gøre sig klart, at det umiddelbart virker som om, fremskridtene sker meget langsomt. Det er vigtigt at give sig god tid til hvert trin i øvelserækken.

Alle øvelserne, som er beskrevet ved tyk måtte undtagen den sidste øvelse, kan bruges på stortrampolinen. Hvis man lader en hjælper hoppe let på stortrampolinen, så understøttelsesfladen bliver bevægelig og usikker, er der en progression i øvelsernes sværhedsgrad, da der stilles større krav til balance og stabilitet.

Hvis idrætsudøveren er så svært fysisk handicappet, at træningen må foregå i rygliggende og maveliggende stilling, er trampolinen velegnet til „liggende hoppeøvelser“. En hjælper sørger for bevægelse i trampolinen. Underlagets bølgebevægelser og kontakten med underlaget stimulerer sansorganerne i huden og i leddene. Inden spring i stortrampolin bør der gennemføres en målrettet opvarmning af flest mulig af kroppens store muskelgrupper.



Bølgebevægelserne stimulerer sansorganerne i huden

Instruktør og hjælpere bør sørge for, at udøverne - så vidt det er muligt - selv hjælper til med at komme op i trampolinen.

ØVELSER: Udøveren siddende så stabilt som muligt. Forsøg at holde balancen, mens instruktøren går eller hopper hele vejen rundt om den siddende. Øvelsen kan gøres mere krævende ved, at instruktøren går eller hopper i en uregelmæssig rytme.

Hvis udøveren kan stå eller næsten stå op, kan instruktør og udøver lave „tandem-spring“. Instruktøren stiller sig bag eller skråt bag udøveren med fødderne vinkelret på hinanden. Instruktøren krydser armene om udøverens forside og tager fat i vedkommendes håndled: Højre hånd fatter venstre håndled og venstre hånd fatter højre håndled.

Så er det bare at springe og finde rytmen.

Hvis udøveren har en endnu bedre stående balance, kan instruktøren støtte med front mod udøveren. Instruktøren vender håndfladerne opad, udøveren lægger underarmene i instruktørens hænder og fatter dennes underarme.

Hvis udøveren kan stå på knæ og hænder, kan vedkommende selv hoppe, måske skal instruktøren i starten stå ved siden af og hjælpe til med at sætte dugen i bevægelse. For at få den rigtige rytme i starten kan instruktøren lægge den ene hånd mellem udøverens skulderblade og den anden på lænden.



Ligeledes kan instruktøren være med til at sætte dugen i bevægelse stående ved siden af udøveren, der sidder i langsiddende med fingrene pegende fremad mod tærerne.

Hoppepude

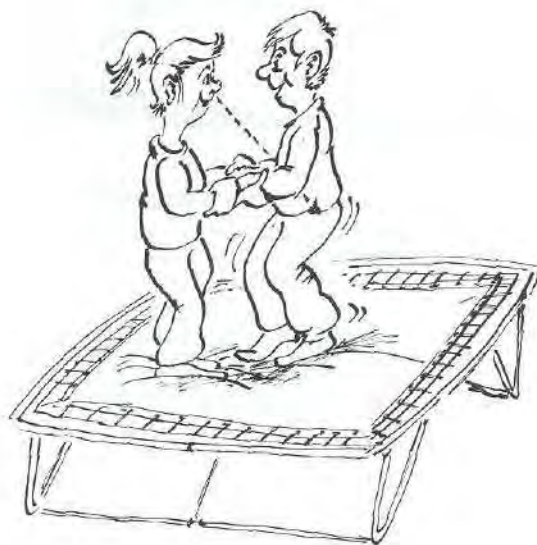
Hoppepuden kan bruges på samme måde og med samme formål som tyk måtte og stortrampolin.

Sværhedsgraden af øvelserne er større på hoppepuden, da underlaget her er endnu mere bevægeligt, og der stilles større krav til balance og koordination.

De samme øvelser kan altså gradueres i sværhedsgrad ved at skifte til et redskab med mere bevægelig understøttelsesflade.



Tandemspring, med instruktøren bagest



Tandemspring med instruktør og udøver ansigt til ansigt. Det er instruktøren til venstre. Bemærk grebet.



Træningen slutter med afspænding, evt. med et tæppe over, så udøveren ligger behageligt og lunt

Afspænding

Efter „ud af stolen“ aktiviteter vil det være en god idé at slutte træningen med afspænding.

For mange af udøverne kan det være svært at blive bevidst om kroppen og dens afgrænsninger. Afspændingsøvelserne er med til at øge kropsbevidstheden og giver både fysisk og psykisk et øget velvære.

Deltagerne ligger på en måtte, gymnastikmadras eller lignende, eventuelt med et tæppe over. Det skal være behageligt og lunt.

Lig på ryggen eller siden (vælg den stilling der er mest behagelig), gerne med en pude under hovedet. Luk øjnene.

VERBAL GUIDNING: Med stille og rolig stemme guides udøverne til at gennemgå kroppen fra hæl til hoved. Det er vigtigt at give sig god tid!

Eksempel.: „Tænk på underbenet - slap helt af i benet og mærk hvordan musklerne afslappes og bliver varme.“ Gennemgå hele kroppen på denne måde - når mave- og brystkasse bliver gennemgået, fokusér da på det dybe åndedræt.

TAKTIL GUIDNING: Et antal hjælpere går forsigtigt rundt mellem de liggende udøvere. Hver hjælper triller en stor ballon (diameter 80-120 cm), så udøvere „tromles“ over hele kroppen.

Ved at trykke nedad på ballonen kan hjælperen skærpe opmærksomheden på forskellige kropsdele.

Lad deltagerne ligge et par minutter efter afspændingsøvelserne og sørg for at „opvågningen“ sker langsomt:

- * Luk øjnene op og træk vejret dybt
- * Gab
- * Bevæg kroppen lidt - bor dig lidt ned i madrassen!

Det kan være en god idé at anvende dæmpet musik til afspændingen.

Udøveren tromles og trykkes på med store balloner for at skærpe hans opmærksomhed om de forskellige kropsdele



Andre idrætsgrene

I dette afsnit gives en kort beskrivelse af aktiviteter og discipliner, hvor mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion også kan deltage. Det drejer sig om: Gokartsport, ridning, sejlads (2.4mR + Olsen Twin), ski-cart, svømning, skydning, atletik, chair-aerobic.

En mere dybtgående præsentation ligger udenfor denne bogs rammer, da aktiviteterne er kendetegnet ved en eller flere af følgende karakteristika:

- * Kræver stor grundlæggende specialviden.
- * Er meget ressourcekrævende i forhold til dyrt udstyr, meget mandskab, mange hjælpemidler osv.
- * Er organiseret i regi af eller i tæt samarbejde med en „rask“-idrætsforening, hvor den krævede specialviden eksisterer.

Hos Dansk Handicap Idræts-Forbund eller den lokale handicapidræts-konsulent kan man få yderligere oplysninger om muligheden for at deltage i aktiviteterne.

Gokartsport

I gokartsporten findes nu 2 klasser, hvor kørestolsbrugere med nedsat armfunktion har mulighed for at deltage. Klassificeringen foregår med udgangspunkt i 2 gokarttyper:

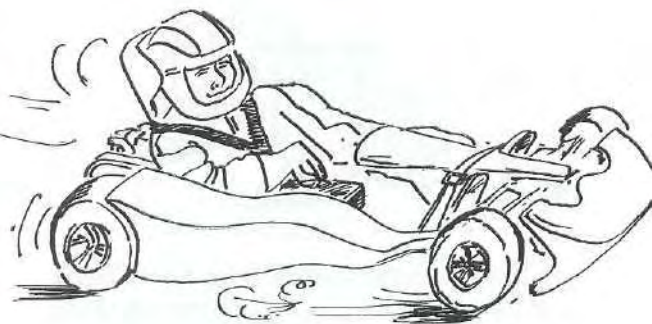
Den joystickstyrede gokart (joykarten) og gokart med håndaggregat.

JOYKARTEN, som er udviklet i Danmark, ligner en almindelig gokart, bortset fra - og det er netop det væsentlige - at styrefunktion, speeder og bremse kontrolleres ved hjælp af et joystick. Der er altså ingen rat eller pedaler. Det betyder, at selv en kører med meget stor funktionsnedsættelse (fx muskelsvind) kan køre joykarten, blot han eller hun har lidt funktion i fingrene.

GOKART MED HÅNDAGGREGAT er en ombygget gokart til kørere med lidt armfunktion, men ingen benfunktion. Styrefunktionen ligger i rattet, som på en almindelig gokart, men bremser og speeder er flyttet, så disse funktioner kan betjenes med hænderne. Denne type gokart er især velegnet til kørere med rygmarvsskader (fx tetra- og paraplegikere).

Begge gokarttyper findes i DHIF, og der er fastsat retningslinier for sikkerhedsudstyr og størrelse af motor. Af hensyn til sikkerheden, og for at sikre et højt sportsligt niveau, må der kun køres på en godkendt gokartbane. Denne bestemmelse gælder både ved træning og ved konkurrencer.

DHIF's specialudvalg for joykart- og gokartsport har tilpasset og udfærdiget regler, som skal følges ved afholdelse af løb i Danmark.



Gokart med joy stick-styring (joykart)

I hver sæson aftaler klubberne, hvem der arrangerer og afvikler løb både for joykart og for gokart med håndagregat.

For at opnå gode kørefærdigheder er det nødvendigt at træne meget.

Det kan anbefales at have en hjælper med, som har kendskab til motorer og mekanik.

De fleste af klubberne arrangerer „åbent hus" eller PR-dage, hvor interesserede kan få prøveture og eventuelt træffe yderligere aftaler med klubben.

Ridning

Ridning for handicappede tilbydes af rideklubber og ridecentre.

Ridning træner ligevægt, balance, koordination og giver afspænding til muskulaturen. Hestens bevægelser og den rytmiske gentagelse af bevægelserne udvirker ligevægtsreaktioner, styrker balancen og får muskulaturen til at afslappes. Man sidder fast på hesten ved hjælp af balance og vægtfordeling og ikke ved at klemme med benene, som mange tror.

Muskulatur og muskelkoordination trænes og styrkes, når man skal holde balancen.

Ved ridning i naturen vil alle ovennævnte faktorer virke endnu kraftigere, dels på grund af underlagets skiftende hårdhed, dels fordi terrænet hæver og sænker sig, således at hesten går op eller ned.

Endvidere giver naturen mange positive sansemæssige stimuli, som indvirker på hele processen og får rytteren til at slappe endnu mere af.

Ved hjælp af øvelser og gymnastik er det muligt at forøge ridningens positive virkninger. En korrekt tilrettelagt rideundervisning kan måske være med til at begrænse virkningerne af rytternes handicap.

En vigtig del af ridningen er de sjove og spændende oplevelser med hestene også udenfor ridebanen. Der kæles med, strigles, snakkes, gives brød, opbygges et tillidsforhold osv.

Der findes 3 forskellige ordninger for handicappede ryttere: Klubridning, kompenserende specialundervisning og rideterapi.

KLUBRIDNING kræver medlemskab af en rideklub, hvor der betales et årskontingent til klubben plus evt. betaling pr. time. Ved klubridning foregår rideinstruktionen på hold, hvor flere ryttere undervises samtidig. Eller instruktionen kan foregå som enetimer, hvor kun en enkelt rytter undervises. Priserne varierer fra sted til sted, men enetimer er selvfølgelig altid dyrere end holdundervisning.



Ridning træner balance og koordination og virker afspændende på muskulaturen

Om instruktionen skal foregå på hold eller som eneundervisning er afhængig af flere faktorer så som: Rytterens indlæringssevner, økonomiske formåen og det idrætslige ambitionsniveau.

I samarbejde mellem DHIF og Dansk Rideforbund afvikles forskellige konkurrencer for handicappede ryttere.

KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING tilbydes - efter overenskomst med amtskommunen - som aftenskoleundervisning. Undervisningen foregår i rideklubbens eller ridecentrets faciliteter og er gratis for rytterne. Udgiften betales af amtskommunen, og i de fleste amter findes en øvre grænse for, hvor mange timers rideundervisning man kan få som kompenserende specialundervisning.

RIDETERAPI er en mulighed under sygesikringen for „fysioterapi på hesteryg“. For at modtage rideterapi kræves henvisning fra egen læge. Rideterapien varetages af en godkendt fysioterapeut, og rytterne betaler en patientandel pr. ridetime.

Sejlads

Hvis man som kørestolsbruger med nedsat armfunktion vil sejle under organiserede forhold, er der to velegnede bådtyper: 2 mands båden Olsen Twin og 1 mands båden 2.4mR (også kendt som mini 12'er). Begge bådtyper findes efterhånden i et forholdsvist stort antal i sejlklubber over det meste af landet.

Sejlads og undervisning vil normalt foregå i en almindelig sejlklub, der eventuelt har et samarbejde med den lokale handicapidrætsforening.

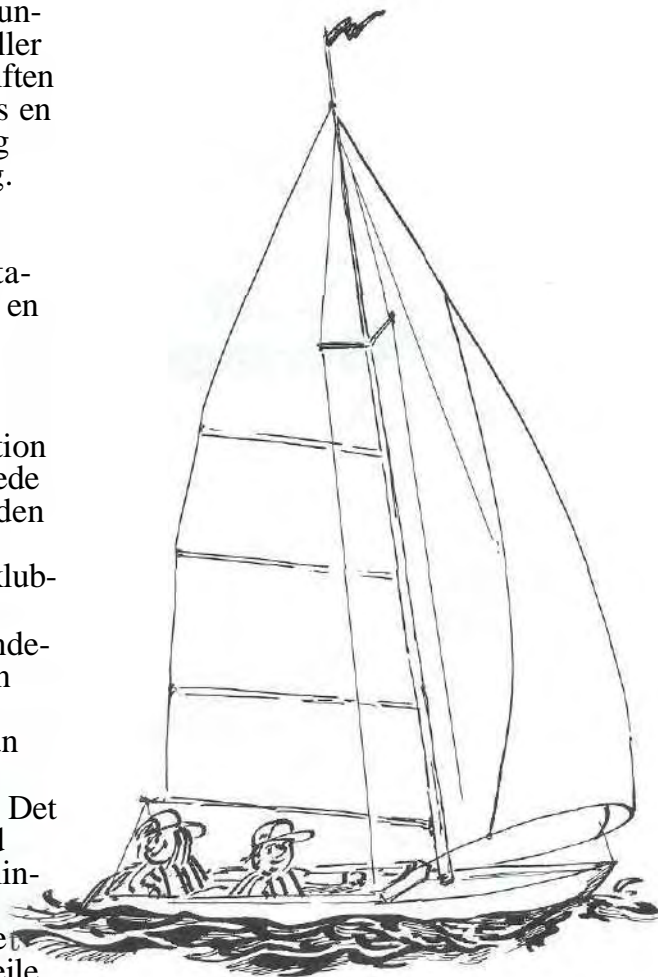
De fleste steder vil der være adgang til en personkran for at komme i og fra båden.

Sejlads er meget mere end „bare at være på vandet“. Det er også at være del af et fællesskab i forbindelse med bådens vedligeholdelse, afholdelse af stævner og almindelig hygge på havnen sammen med andre sejlere.

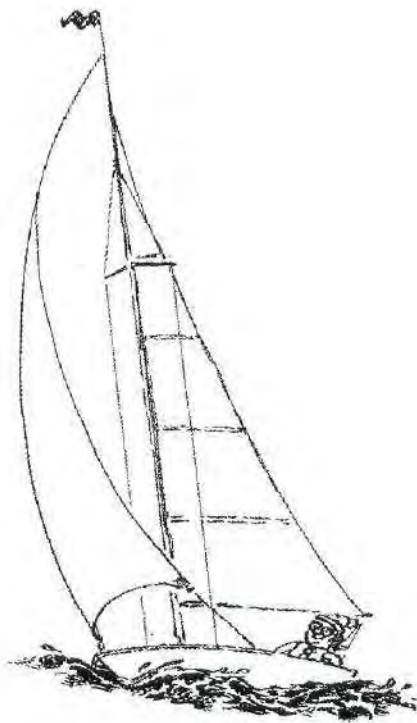
OLSEN TWIN er en to personers kølbåd, som er udviklet for at give alle - uanset handicap - mulighed for at sejle. Båden er indrettet, så de to sejlere sidder bagved hinanden, og alle hovedfunktioner under sejlads (ror, storskøde, fokkeskøde og hækstag) kan betjenes af begge sejlere.

Som oplæringsbåd er den uovertruffen, den kan nemlig hverken synke eller kæntré. Selv personer med lammelser og meget dårlig balance kan deltage, siddende godt og trygt i en stol med god støtte i cockpittet. Man bidrager til sejladsen, med det man kan i forhold til sit handicap.

2.4MR er en enmands kølbåd med alle den store kølbåds trimfunktioner. Heller ikke den kan kæntré eller synke,



Sejlads i Olsen Twin



Sejlads i 2,4 mR

og den sejles af både handicappede sejlere og „frisk“-sejlere på lige vilkår.

Båden styres enten med hænderne eller fødderne. De fleste både ejet af sejlklubberne kan dog kun styres med hænderne.

2.4mR båden kræver god funktion i hænderne og en vis styrke i armene, da sejleren er alene om at udføre alle funktionerne under sejlads. Som i Olsen Twin'en sidder sejleren dybt i cockpittet med en god ryg- og sidestøtte. 2.4mR båden er klassificeret til international kapsejlads med et officielt verdensmesterskab, hvor handicappede og ikke-handicappede konkurrerer mod hinanden. I 1995 blev en svensk kørestolsbruger verdensmester.

I Danmark bliver bådtypen styret af Dansk 2.4mR-klub, der er etableret som et samarbejdsudvalg mellem Dansk Sejlunion og Dansk Handicap Idræts-Forbund. Udvalget afholder flere årlige kapsejladser og kan kontaktes gennem Dansk Sejl-Union, tlf. 43 26 26 26.

Skicart

Skicarten er den fysiske handicappedes mulighed for at dyrke alpin skisport.

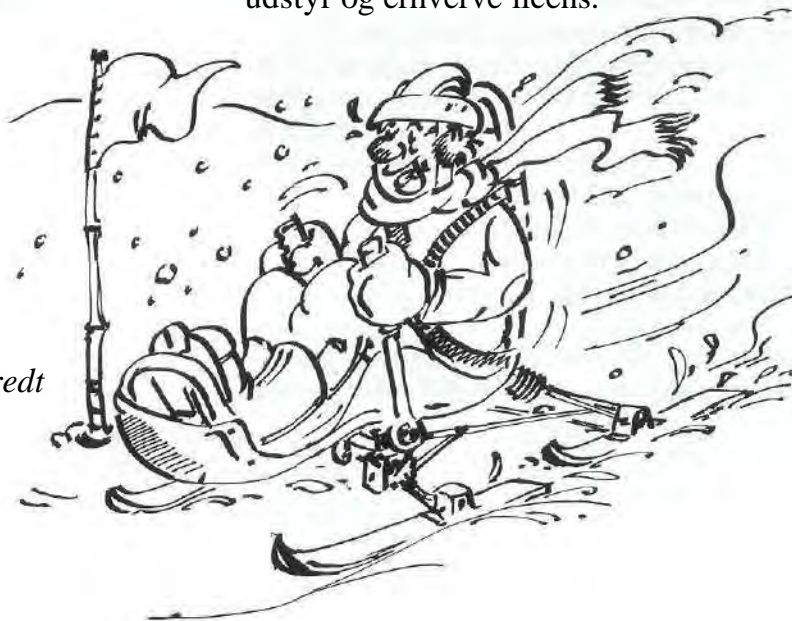
Skicarten er opbygget som en gokart med 4 ski under, og styres ved hjælp af 2 styrehåndtag (evt. ved hjælp af fodpedal for halvsidigt lammede).

Kørsel i skicart kræver af sikkerhedsmæssige årsager en licens (en slags kørekort), der giver ret til kørsel på pister med forskellig sværhedsgrad.

Skicarten kan kobles på slædelifter, og man kan således bevæge sig rundt i terrænet på lige fod med andre skiløbere.

Skicarten kan indstilles individuelt, så den egner sig til forskellige handicapgrupper. Fx har spastikere, skleroserede, amputerede samt para- og tetraplegikere opnået licens.

Skicarten er især kendt på svenske og til dels på norske skisportssteder, hvor det er muligt at leje nødvendigt udstyr og erhverve licens.



Skicart er især udbredt i Sverige

Svømning

Svømning og andre vandaktiviteter byder på helt fortrinlige udfoldelsesmuligheder for personer, der er begrænsede i deres bevægelser på landjorden. Svømning er en meget hensigtsmæssig aktivitet for fx personer med rygmarvskader, hjerneskader eller svære sygdomstilfælde som muskelsvind og sklerose.

OPDRIFT. I vandet mister kroppen en del af sin vægt. Vi mister alle lige netop så meget i vægt, som vi fylder, hvilket betyder, at vi er i stand til at flyde i vandet, uden væsentlig brug af lemmerne (statisk opdrift).

Opdriften forbedres ved bevægelse. Jo hurtigere bevægelse fremad i vandet - ved egen eller andres hjælp - jo større opdrift.

Opdriften betyder, at svømmeren kan deltage i forskellige vandaktiviteter, uden at skulle tænke på om benene kan bære eller hovedet holdes på plads. I vandet kan man bare være: Lade sig bære, gynges, vugges... Lade vandet stimulere hele sanseapparatet. Berøringssansen aktiveres konstant, vandet rører og masserer. Balance-sansen stimuleres ved retnings skift, både i det lodrette og det vandrette plan. Opdriften *giver bevægelsesfrihed*. Opdriften giver også mulighed for at udføre forskellige øvelser, som kan være med til at vedligeholde og eventuelt øge bevægeligheden i led og muskler.

VANDMODSTAND. Den kraft, man skal overvinde for at komme frem i vandet, kan fint udnyttes til at træne kredsløb, muskelstyrke, udholdenhed og styrkelse af skelettet.

Vandmodstand kan blandt andet virke på følgende måder:

- Når man bevæger sig fremad i vandet, må man altid skubbe noget vand foran kroppen. Dette giver modstand. Hvor stor den er afhænger af, hvor hurtigt man bevæger sig, og hvor stor en flade man skubber med. Det kræver mere styrke og kraft at komme fremad, hvis kroppen er i lodret position, end hvis den er i vandret position.

TURBULENS opstår ved bevægelse i vand. Turbulens er hvirvelstrømme, som trækker modsat i kroppen. Disse opstår lige bagved kroppen, og hvor stor turbulensen er, afhænger af hvordan kroppen ligger i vandet, og hvor hurtigt den bevæger sig.

Turbulens kan både bruges som hjælp til fremdrift og som en ekstra modstand at overvinde. Endelig virker turbulent vand også masserende på kroppen.



/ vandet mister kroppen lige så meget i vægt, som vandet den fortrænger vejer



Vandets modstand udnyttes til at træne kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed



Turbulens kan både bruges som hjælp til fremdrift og som en ekstra modstand at overvinde

FREMDRIFT er en væsentlig størrelse i forbindelse med aktiviteter i vand. Det at kunne komme fremad, hvadenten det er stående eller liggende, er motiverende i sig selv.

Fremdriften er et resultat af, at man får skubbet, trykket, sparket på vandet i så høj grad, at det overvinder modstanden.



Fremdrift er et resultat af, at man skubber, trykker, sparker vandet i en grad så det overvinder vandmodstanden

VANDTEMPERATUR. Mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion kan med stor fordel være i ekstra opvarmet vand (vandtemperatur på 30 - 34 grader). Nogle handicapgrupper er direkte afhængige af det varme vand, for at kunne deltage. Det gælder fx folk med visse gigtsygdomme, muskelsvind og - afhængig af den enkeltes aktivitetsniveau - folk med spastiske lammelser.

Det varme vand har imidlertid den ulempe, at kroppen har svært ved at afgive varme. Man kommer let til at virke opkogt og som følge deraf være mere passiv. Det bør også nævnes, at der er visse typer handicap, hvor varmt vand frarådes (fx sklerose).

INSTRUKTION. Det er vigtigt med veluddannede svømmeinstruktører, gerne med kendskab til de enkelte handicap. Svømmeinstruktøren skal være i stand til at afvikle en spændende og nuanceret svømmeundervisning, indeholdende forskellige facetter af svømmefaglighed og positive samværsformer.

Det er også vigtigt, at der er dygtige hjælpere til stede. Personer, med et grundigt kendskab til bevægelse i vand og løfte- og bæreteknikker, som samtidig kan være „indpiskere" og motivere svømmeren til at hænge i og blive ved.

Det er vigtigt, at både instruktører og hjælpere er grundigt vandtilvænnede. Vandglæde smitter, men det gør vandskræk også!

Det er svært at lære andre vandglæde, hvis man selv har vandskræk!



Skydning

Skydning er en sport, der kan give stort udbytte, uanset hvilket niveau udøveren befinder sig på. Man kan hele tiden måle, om man bliver dygtigere, og man er derfor i konstant konkurrence med sig selv.

Når man først har lært de grundlæggende tekniske elementer - hvilket er en udfordring i sig selv - er det skyttens psyke der afgør, hvor mange points der scores. Den ideelle skytte tror på sig selv, er en glad og positiv natur, har en meget høj koncentrationsevne, samt stædighed, mod og vilje til sejr. Det er ikke ret mange, som er født med disse glimrende egenskaber, og derfor kræver det, at skytten arbejder meget med sin personlighed for at kunne leve op til de høje idealer.

Selve processen med at komme fremad er så rigeligt anstrengelserne værd. Oplevelsen af succes er den samme for en nybegynder som for en verdensmester. Nybegynderen har den bare meget oftere, da det er sjældent, at en verdensmester sætter personlig rekord, mens en nybegynder gør det mange gange på et år.

KONKURRENCER. I Danmark er skydning en populær idrætsgren for handicappede, blandt andet i kraft af reglernes udformning, så selv svært fysisk handicappede kan deltage. Der skydes med luftvåben på 10 m distance og salonvåben (kaliber. 22) på 15 m distance. Skytterne deles i 2 klasser: SH 1 for skytter med normal styrke og funktion i armene, og SH 2 for skytter med nedsat styrke og funktion i armene. SH 2-klassen rummer mange forskellige handicapgrupper, og de hjælpemidler som skytterne må anvende bevirker, at selv svært fysisk handicappede skytter kan konkurrere på lige fod med ikke-handicappede.

Der konkurreres i 2 forskellige rækker: Lands-Turneringen hvor der skydes et velegnet program for nybegyndere, og ISCD rækken som afvikles med de internationale programmer, som også skydes ved EM, VM og OL. De internationale programmer er ret krævende, både fordi der skydes mange skud, og der stilles store krav om det bedste (og dermed dyreste) udstyr, hvis man vil være med på topplan. Land s-Turneringen har derfor fået meget succes i de seneste år.

Der stilles ikke krav om, at man skal opfylde DHIF's mindstehandicap-kriterier for at deltage i Lands-Turneringen. Derfor kan man opleve, at ikke-handicappede skytter deltager i turneringen. Da denne tendens begyndte at vise sig, var mange bange for, at de mest handicappede ville blive „tabere“. Det har vist sig ikke at være tilfældet: Ofte er det de sværest handicappede, som løber med medaljerne.



Psyken er vigtig for en skytte

TEKNIK. I SH 2-klassen må der anvendes en støtte til riflen, så skytterne ikke selv behøver at bære dens vægt. Hvis man overhovedet ikke kan få armene op til riflen, er det tilladt at benytte en slags fjernbetjening, og ved hjælp af et kabel eller en elektrisk anordning betjene selve aftrækkeren med hånden liggende på bordet. Et alternativ er at lave et aftræk, som betjenes med munden.

Skyde stillingen skal ideelt set være afslappet og komfortabel, så man kan holde ud at sidde i den lang tid af gangen. Nøgleordet er balance. Der må ikke være muskler, som er spændt for meget, man må ikke sidde og tvinge riflen ind til pletten med muskelkraft, den skal hvile i pletten af sig selv.

I alle skydestillinger gælder det, at jo mindre fysisk kraft man kan komme til at bruge - og dermed overføre til riflen - jo mere stabilitet har man. Derved bliver det lettere at finde centrum på skiven og holde det gennem en hel konkurrence.

Åndedrættet er vigtigt at kunne kontrollere, da man ikke kan afgive et stabilt skud, samtidig med at man trækker vejret. Selve sigtningen tager nogle sekunder, og herunder må man altså sidde helt stille. Samtidigt skal blodet indeholde tilstrækkeligt med ilt til forsyning af hjernen, mens man sigter. Derfor er man nødt til at tage lidt dybere indåndinger, inden man fmjusterer sigtet og trækker af.

Hvis man sigter for længe, får man synsforstyrrelser: Dels på grund af manglende ilt til hjernen, men også fordi billedet af pletten „brænder fast på nethinden". Derfor skal skuddet falde ret hurtigt efter sidste udånding.

Aftrækket er sandhedens øjeblik, og selv om man har sigtet perfekt, åndedrættet har været perfekt og skydestillingen perfekt, er det ikke sikkert at skuddet sidder i centrum af skiven.

Der sker nemlig en masse i hjernen i det brøkdelt af et sekund, hvor skuddet skal sendes afsted. Når sigtet registreres som perfekt, vil hjernen sende et signal til den muskel, der skal udløse aftrækket. Desværre kan der meget let snige sig nogle forkerte signaler afsted samtidigt, som påvirker andre muskler. Under træningen skal man derfor forsøge at opnå et meget rent aftræk uden forstyrrelser fra „forkerte" muskler.

Af nogen betragtes eftersigtet som den afsluttende del af aftrækket. Udtrykket betyder, at man efter skuddet skal holde sigtet et par sekunder, inden man sætter af og gør klar til det næste skud. Hvis man ikke overholder dette, vil man kunne opleve, at hjernen sender signal om at sætte af, inden projektilet er kommet ud af piben på

riflen. Derved flyttes skuddet lidt væk fra det sted, man ellers havde tænkt sig at ramme.

KLUBBERNE. Der findes klubber mange steder i Danmark, som tilbyder skydning for handicappede. I nogle klubber vægtes det sociale samvær højest, i andre er man mere konkurrence-orienterede. De fleste skytteklubber har dog en fornuftig blanding af disse to yderpunkter og kan derfor opfylde de flestes ambitioner.

Skydning kan foregå i en decideret handicapidrætsforening med flere idrætsgrene eller i en almindelig skytteforening.

Atletik

Atletik er en fællesbetegnelse for en lang række forskellige discipliner med udgangspunkt i kast, løb eller spring, hvor formålet er at nå højest, længst, eller komme hurtigst muligt i mål. De fleste af os kender kun et udsnit af de mest populære eller mest udbredte discipliner, mens der findes formelle regler for langt flere. Hvor mange af os har fx set vægtekast. Ligesådan er der også mindre kendte særlige discipliner og redskaber for børn og ungdom.

For kørestolsbrugere med nedsat armfunktion findes en række specielle og tilpassede discipliner indenfor kast og kørestolsrace. Internationale organisationer for forskellige handicapgrupper har udviklet hvert deres lidt forskellige sortimenter af konkurrencer. I disse år sker der en koordinering af udbudet af discipliner og gruppering af hvilke typer og grader af handicap, der kan konkurrere mod hinanden.

Som nævnt tidligere i bogen er idrættens iscenesættelse afgørende for følelsen af at udøve idræt - at være idrætsudøver!

Selvom atletik kendetegnes af at have meget præcise regler for udførelsen af disciplinerne, er det klart, at i forbindelse med introduktion og motion samt børne- og ungdomsidræt skal man tilpasse alle discipliner efter sund fornuft og hvad der er praktisk og fysisk muligt. Senere, hvis der skal trænes for at konkurrere eller forbedre egne præstationer, kan man gå i detaljer med regler.

Instruktionen skal være tilstrækkelig som iscenesættelse af reel atletik. Instruktion i regler skal strukturere aktiviteten - ikke give oplevelsen af en masse forbud. Brug dog altid de regler, der har betydning for sikkerheden.

Ved motionsstævner grupperes udøverne oftest ud fra arrangørernes, træneres eller ledsageres kendskab til udøverens formåen. Er der tale om et mere officielt stævne, skal udøverens handicap klassificeres af medicinsk kyndige klassifikatører.

Klassifikationen kan få betydning for, hvilke discipliner udøveren kan deltage i, idet visse discipliner kun afvikles for nogle grupper.

Generelt tager reglerne for alle handicapidrættens discipliner udgangspunkt i IAAF's (*International Amateur Athletics Federation's*) regler. Reglerne kan bestilles hos Dansk Atletik Forbund. De særlige discipliner og klassifikationer for handicappede kan bestilles gennem enten Dansk Handicap Idræts-Forbund eller de respektive internationale organisationer.

Her skal kort omtales nogle af de mest populære atletikdiscipliner og -aktiviteter i Danmark i relation til svært fysisk handicappede.

KAST

De mest populære kastediscipliner for kørestolsbrugere med nedsat armfunktion er præcisionskast med ærteposer, køllekast med trækøller samt boldkast med forskellige typer bolde.

PRÆCISIONSKAST

Udøveren kaster to serier af seks kast med 200 grams ærteposer mod en ca. 200 cm. stor målskive, der ligger på jorden i en afstand på 3-5 meter fra udøveren. Målskiven kan males på hessianstof eller asfalt.

KØLLEKAST

Da udøverens kørestol oftest er fastspændt bag kastelinen eller i kastering, har udøveren tre på hinanden følgende kast i hver runde af en konkurrence. Man kan kaste køllen på enhver måde. Overhånds som ved spydkast, fladt som ved diskokast eller underhåndskast. Køllen er af træ og vejer ca 400 gram.

KØRESTOLSSLALOM

Slalom udøves både med manuel og elektrisk kørestol. Banen består af ca. 12 forhindreder, som passeres forlæns eller baglæns. En fuld konkurrence består af et løb på en standardbane og et løb på en ukendt bane. Slalom er omtalt i bogens afsnit om kørestolsidræt.

BANELØB

Her menes race på stadion med kørestol eller med Petra. Petra er en ny type løberekvisit, der beskrives nedenfor. Svært fysisk handicappede kører fortrinsvis korte og mellemlange distancer -100, 200, 400 og 800 meter. 60 og 80 meter bruges ofte til introduktion og børn. Der er ikke officielle konkurrencer i løb for el-kørestole, men da det kan være en reel udfordring at styre stolen optimalt medtages el-stolsløb ofte ved motionsstævner.

LANDEVEJS-, ORIENTERINGS- OG TERRÆNLØB

Mange kørestolsbrugere med nedsat armfunktion har meget svært ved at køre længere afstande, endsige køre i terræn med deres hverdagskørestol. Ved at køre i enten en racerkørestol eller en Petra kan de træne sig op til at klare både bane- og landevejssløb over flere kilometer.

Deltagelse i og organisering af orienterings- og terrænløb er kort omtalt tidligere i bogen, med henvisninger til uddybende information.

Vedrørende landevejssløb deltager kørestolsbrugere ofte på eget initiativ i gade- og landevejssløb. Ind imellem er der reelle kørestolsklasser, som oftest i samarbejde med atletikudvalget i DHIR

Som "lavtkørende" kørestolsbruger skal man være opmærksom på, at de andre deltagere, trafikanter og tilskuere let overser en. Løberne har også svært ved at forudsige stolens tempo og bevægelser. Et flag på en pind kan være en ide!

Arrangører af gade- og landevejssløb bør fortælle officials, at der er kørestolsbrugere med i løbet. Officials skal være ekstra agtpågivende, da såvel de andre deltagere som de øvrige trafikanter og tilskuere er uvante med kørestolsbrugeres tempo og måde at færdes på.

OM RACERSTOL OG PETRA

Efterhånden er der flere gode udenlandske producenter af racerkørestole, der sælges af danske hjælpemiddelforhandlere. Vil man anskaffe en stol bør man kontakte flere forhandlere. Før man beslutter sig for at købe en stol er det en god ide at have kørt en del ture i en lånt eller lejet stol. Ligeledes skal man søge vejledning omkring køre- stilling og indstilling af racerstol.

Petra er en ny type idrætsrekvisit til løb i det fri. Den egner sig især til svært handicappede børn og unge med "krudt" i rumpen, såvel som dem der gerne vil motionere med en gåtur. Det kan også være spastisk lammede og gigtramte.

Hvor kørestolsrace fortrinsvis udfordrer (belaster) arme og overkrop, arbejder især ben og krop mere dynamisk ved løb med Petra. Om man vælger at løbe eller race afhænger primært af ens handicap.

Det er især løbestolens store hjul og store understøttelsesflade, der gør det muligt at løbe langt - også på varieret terræn. Selvom brugerne ofte er meget svært handicappede, når mange op på at kunne løbe 5 kilometer eller mere på under en time! Ligeledes deltager mange i almindelige gadeløb - uden at slutte sidst!

Dansk Handicap Idræts-Forbund har udgivet en mappe om børneidræt, der kan give megen inspiration til træning og leg med udgangspunkt i atletik og idræt i det fri.

STÆVNER

Typisk varer et motions-atletikstævne 3-5 timer og disciplinerne kan fx være:

- * baneløb over 60, 100, 200, 400, 800 og 4 x 100 meter stafet
- * gadeløb over 2 - 5 eller 10 kilometer
- * terræn- og orienteringsløb på græs og stier over 0,5 - 3 kilometer
- * køllekast, præcisionskast, boldkast
- * slalom



Chair-aerobic kan dyrkes i kørestol eller på en almindelig spise-stol

Chair-aerobic

Chair-aerobic er et ret nyt begreb indenfor konditionstræning. Som ordet hentyder til, er det siddende aerobic, hvor man kun arbejder med overkroppen. Der arbejdes med høj intensitet som ved almindelig aerobic. Mange - både folk med og uden handicap - kan få glæde af at være med på det samme hold. Men for at opnå et stort udbytte i form af konditions- og/eller styrkeforbedring kræver det, at udøverne har forholdsvis god funktion i overkroppen.

Der arbejdes med en BPM (beats per minute) på ca 135-150, dvs. hurtig og livlig dansemusik eller professionelle aerobic bånd. Bevægelserne er ikke afhængige af musikens hastighed, men kan tilpasses udøvernes niveau og mobilitet. Skal der svedes, skal der bruges hurtig musik. Inden man går i gang - både som instruktør og som udøver - er det vigtigt at være opmærksom på følgende 3 grundprincipper:

1. Sørg hele tiden for at have ret ryg, undgå at twist eller lave bevægelser der tvinger ryggen til at dreje. Sørg for at sidde godt fra starten med vægten på begge fødder.
2. Gå ikke ud over dine egne grænser, det skader mere end det gavner! Alle bevægelser kan laves i enten *high* eller *low*. En bevægelse i *high* er fx strakt arm og i *low* er den bøjet. Find det niveau på skalaen fra *low* til *high*, der passer bedst. Husk at den maksimale udøvelse er individuel.
3. Skab billeder af øvelserne. På den måde udføres bevægelsen mere korrekt, den er kontrolleret, og du aktiverer flere muskler, end hvis hænderne bare „slasker“ op og ned. Fx *dribling* (=hænderne presses i gulvet). Forestil dig, at du har en stor bold, du skal have til at hoppe, få en fornemmelse af at bolden rammer dine hænder for derefter at blive presset i gulvet.

Der findes en række grundøvelser, som ved variation i antal, *high/low* samt højre og venstre samtidig og hver for sig, kan fylde en time med masser af sjove og spændende kombinationer. Alle øvelser er bygget op over 8 takter, samt hvad der er deleligt med 8. Kan varieres mellem 2+4+8 af hver øvelse. Start altid med at varme langsomt op - og slut altid med et ordentligt udstræk af de involverede muskler.

På med musikken - og så i gang!!

Dansk Handicap Idræts-Forbund

De erfaringer, overvejelser og metoder, der er beskrevet i denne bog, stammer for størstepartens vedkommende fra Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF).

DHIF er et landsdækkende idrætsforbund for alle grupper af handicappede. Som medlemmer kan optages lokale foreninger og handicaporganisationer, der tilbyder idræt for mennesker med handicap. Flere end 350 lokalforeninger og 12 landsorganisationer for handicappede er registreret som medlemmer af DHIF.

DHIF er medlem af Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og en række internationale handicapidrætsorganisationer.

Amtskredse og konsulenter

DHIF er inddelt i 15 amtskredse. Amtsbestyrelsens opgaver er blandt andet at styrke bredde- og motionsidrætten samt at hjælpe med til at oprette nye idrætstilbud og idrætsforeninger, hvor der er behov for det.

DHIF har ansat en idrætskonsulent i hvert amt. Udgiften dækkes af amtskommunerne og Kulturministeriet. Konsulenternes vigtigste opgaver er at støtte foreningsarbejdet, holde kurser, lave opsøgende arbejde - specielt i forhold til idrætssvage handicapgrupper - og sikre et godt samarbejde med offentlige myndigheder og andre organisationer.

Specialudvalg

Alle større idrætsgrene i DHIF har deres eget specialudvalg (fx skydning, boccia, el-hockey og svømning). Specialudvalgene har ansvaret for, at den pågældende idræt fungerer på landsplan med hensyn til regler, turneringer, talentarbejde, landshold osv. i forhold til alle relevante handicapgrupper. Nogle idrætsgrene med stor udbredelse har desuden lokale regionsudvalg.

Tværgående udvalg

Desuden findes der en række udvalg i DHIF, som på én gang arbejder på tværs af idrætsgrene og handicap. Her skal nævnes nogle af dem:

- * Børneudvalget, som arrangerer lejre, kurser og træf.
- * Kursusudvalget, som har det overordnede ansvar for uddannelse af trænere, ledere, hjælpere osv.
- * Eliteidrætsudvalget, som støtter talent- og eliteidrætsudøvere.
- * Breddeidrætsudvalget, som støtter den brede turneringsvirksomhed

DHIF's øverste myndighed er repræsentantskabet. Her vælges bl.a. bestyrelsen, der har ansvaret for den daglige ledelse af forbundet.

Medlemsbladet

DHIF udgiver et medlemsblad, „Handicapidræt“, som udkommer 8-10 gange årligt. Bladet giver et godt indtryk af, hvad der rører sig i handicapidrætten. Foruden nyheder, reportager, temaartikler mv. bringes invitationer til stævner og kurser, resultater mv.

Forbunds- og regionskontorer

DHIFs hovedkontor er åbent alle hverdage.

Adressen er:

Dansk Handicap Idræts-Forbund

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Tlf. 4326 2626. Fax 4326 2470

e-mail: handicapdraet@dhif.dk

internet-adresse: www.dhif.dk

Handicapidræts-konsulenterne i amterne kan kontaktes på følgende adresser:

Handicapidræt Nordjyllands amt: Studievej 5, 9400

Nørresundby, tlf. 9819 1662

Handicapidræt Viborg amt: Røddingvej 11, 8800 Viborg,
tlf. 8667 5088

Handicapidræt Århus amt: Egebæksvej 26, 8270 Høj-
bjerg, tlf. 8627 2266

Handicapidræt Ringkøbing amt: Alkjærhøj 22, 6950

Ringkøbing, tlf. 9732 5666

Handicapidræt Vejle amt: H. O. Wildenskovsvej 10,
Brejning, 7080 Børkop, tlf. 7586 2520

Handicapidræt Ribe amt: Gjesinglund Allé 4, 6715

Esbjerg N, tlf. 7545 4980

Handicapidræt Sønderjyllands amt: Skelbækvej 2, 6200
Aabenraa, tlf. 7433 5571

Handicapidræt Fyns amt: Ørbækvej 100, 5220 Odense
SØ, tlf. 65561418

Handicapidræt Bornholms amt: Købmagergade 19, 3730
Neksø, tlf. 5649 4807

Handicapidræt Storstrøms amt: Skovboulevarden 1-3,
4800 Nykøbing F, tlf. 5486 1488

Handicapidræt Vestsjællands amt: Alléen 15, 4180 Sorø,
tlf. 5787 2457

Handicapidræt Roskilde amt: Københavnsvej 266, 4000
Roskilde, tlf. 4675 4448

Handicapidræt Frederiksborg amt: Skovledet 14, 3400
Hillerød, tlf. 4824 4600

Handicapidræt Københavns amt: Kongevejen 252, 2830
Virum, tlf. 4585 6339

Handicapidræt København/Frederiksberg kommuner:
Lærkevej 3, 2., 2400 København NV, tlf. 3833 7112

Handicapidrættens Videnscenter

Handicapidrættens Videnscenter er en selvejende institution, der har til formål at indsamle, bearbejde og formidle viden om handicapidræt til gavn for foreninger, offentlige institutioner og andre, der interesserer sig for handicapidræt. Videnscentret blev oprettet i 1995.

Adressen er:

Handicapidrættens Videnscenter

Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf. 4634 0000. Fax 4634 0011

e-mail: handivid@inet.uni2.dk

Handicapidrættens Videnscenter udgiver bøger, holder kurser, indgår i faglige netværk, giver individuel vejledning, informerer om litteratur og nye projekter, og formidler erfaringer om handicapidræt, undervisning, rehabilitering, jobskabelse mm. fra ind- og udland.

Videnscentret er åbent hverdage fra 8.30-15.30, fredag dog kun til 14.30.