

Rolstoelsporten

Sporten als je je benen niet (goed) kunt gebruiken

Veel mensen vinden het leuk om te sporten. Het geeft ontspanning en is goed voor je lichaam. Ook mensen in een rolstoel houden van sporten. Wat zijn nou populaire rolstoelsporten?

Rolstoeltennis

Bij rolstoeltennis zijn de regels bijna hetzelfde als bij tennis zonder rolstoel. Het enige verschil is dat de bal twee keer mag stuiteren, in plaats van maar één keer.

Vroeger werd er in normale rolstoelen getennist. Tegenwoordig zijn er speciale tennisrolstoelen. De wielen van deze rolstoelen staan schuin. Hierdoor kan de tennisser zich sneller verplaatsen en makkelijker draaien. Ook zorgt de schuine stand ervoor dat de rolstoel niet snel omvalt.

Esther Vergeer is een beroemde rolstoeltennisster. Zij is zevenvoudig Paralympisch kampioen op het onderdeel tennis.



Rolstoelhockey

In Nederland is rolstoelhockey een populaire sport. Er spelen twee teams tegen elkaar. Ieder team bevat vijf hockeyers. De rolstoelen waarin gespeeld wordt, zijn ongeveer hetzelfde als die van het rolstoeltennis. Sporters die niet in staat zijn om een stick vast te houden, krijgen een speciale T-stick. Deze kan vastgemaakt worden aan de rolstoel.

Rolstoelbasketbal

Bij rolstoelbasketbal spelen twee teams tegen elkaar. Ieder team bestaat uit vijf basketballers. De rolstoel waarin ze zitten heeft een aantal verschillen ten opzichte van een normale rolstoel:

Het is verplicht om een bumper te hebben op de rolstoel. Bij botsingen vangt de bumper de klappen op.

De wielen van de rolstoel staan schuin, zodat spelers sneller zijn en makkelijker draaien. Door deze schuine stand is de kans op vallen ook kleiner.

De rolstoel heeft ook nog speciale wieltjes aan de achterzijde. Hierdoor kan de rolstoel niet omvallen in het geval van een botsing.



Rolstoeldansen

Bijna iedereen vindt het leuk om te dansen. Voor mensen in een rolstoel is er een speciale sport van gemaakt.

Als mensen net beginnen met het dansen, doen ze dit meestal in hun normale rolstoel. Zodra ze hoger komen in de sport, wordt het belangrijk om een aangepaste rolstoel aan te schaffen.

Dit is een rolstoel met kleinere wielen, zodat ze sneller kunnen draaien. De aangepaste rolstoel is lichter dan een normale. Dit is om vrijer te kunnen dansen.

Er zijn twee verschillende soorten rolstoeldansen. Het kan namelijk zijn dat twee rolstoelgebruikers samen dansen, maar het kan ook zijn dat er maar één danser in een rolstoel zit. Deze danst dan met een partner, die niet in een rolstoel zit.