

Die Kraft kommt aus den Armen

Jeden Dienstag um 17 Uhr gehe ich zum Rollibasketballtraining. Ein Rollibasketballrollstuhl besteht aus Metall, die Räder sind ziemlich flach angebracht.

Am Anfang machen wir immer Aufwärmübungen. Danach trainieren wir zum Beispiel Körbe werfen. Für eine Kinderbasketballmannschaft sind wir leider noch zu wenige, weil erst drei mitmachen. Beim Rollibasketball ist es wichtig, dass man gute Schulter- und Armmuskeln hat. Weil, wenn man im Rollstuhl sitzt, ist man kleiner als wenn man steht. Deshalb braucht man mehr Kraft in den Schultern und den Armen, damit man den Korb trifft.

Johannes van Santen, Klasse F7