



# Beschreibung Sportarten

## «move on» Tenero

Um die Auswahl der Sportarten zu erleichtern, haben wir einen kurzen Beschrieb zu den Sportarten erstellt. Für eine Teilnahme in den verschiedenen Sportarten sollten die beschriebenen Voraussetzungen erfüllt sein.

Wir versuchen, die Teilnehmenden in die von ihnen ausgewählten Sportarten einzuteilen. Wir behalten uns aber vor, die Einteilung aufgrund der physischen Voraussetzungen und den zur Verfügung stehenden Plätzen anzupassen.

### **SPORTARTEN**

---

#### **BASKETBALL**

Es ist eine der beliebtesten Mannschaftssportarten in der Schweiz auch für Menschen mit Querschnittslähmung. Um diese Sportart erfolgreich zu spielen, ist eine beidseitige Hand- und Armfunktion erforderlich, die für die Steuerung des Rollstuhls und für die Kontrolle des Balls wichtig ist. Dieses Angebot findet in der Sporthalle im Centro Sportivo Tenero statt.

#### **FECHTEN**

Es ist eine aufstrebende Sportart in der Schweiz für alle Altersgruppen. Gefochten wird sitzend in einem Rollstuhl, der an einer Plattform befestigt ist. Voraussetzung für die Ausübung dieser Sportart ist eine gute Grifffunktion mit den Händen (evtl. mit Unterstützung einer Bandage), um den Degen zu halten. Dieses Angebot findet in der Sporthalle im Centro Sportivo Tenero statt.

#### **HANDBIKE**

Eine Sportart, die sowohl alleine als auch in der Gruppe ausgeübt werden kann. Es braucht eine beidseitige Hand- und Armfunktion, um das Handbike anzutreiben, zu steuern und zu bremsen. Die vorgesehene Etappe geht von Tenero – Aurigeno - Tenero (50 km; mehrheitlich flach). Eine Teilnahme an diesem Angebot ist nur mit dem eigenen Handbike möglich. Ausserdem ist eine gute Grundfitness Voraussetzung, um die 50 Kilometer zu absolvieren. Helmtragen ist obligatorisch.

#### **PILATES**

Diese alternative Bewegungsform für Körper und Geis ist sowohl für Para- als auch für Tetraplegiker geeignet. Pilates ist in der Rollstuhlsport-Szene zunehmend präsent. Dieses Angebot findet in der Sporthalle im Centro Sportivo Tenero statt.

#### **SEGELN**

Ein toller Wassersport der für alle Altersgruppen geeignet ist und viele Erlebnisse in der Natur mit den Elementen Wind und Wasser bietet. Segeln kann auch mit Einschränkungen in den Händen ausgeführt werden. Dieses Angebot findet beim Segelclub in Lugano (Circolo Velico) statt.

## **SPORTSCHIESSEN**

Konzentration, Atemkontrolle und grosse Präzision der Bewegung. Dies sind die drei Hauptpunkte für den Erfolg in dieser Sportart. Sowohl für das Luftgewehr wie auch für die Luftpistole sind Fingerfunktionen an mindestens einer Hand notwendig. Dieses Angebot findet im Schiesszentrum in Locarno statt.

## **TAUCHEN**

Dieser Sport bringt die Teilnehmer in eine andere Dimension, in der die Schwerkraft nicht wahrgenommen wird. Der Kurs findet im Schwimmbad im Centro Sportivo Tenero statt. Dort werden die grundlegenden Tauchtechniken vorgestellt. Diese Sportart ist auch für Tetraplegiker geeignet.

**Wichtig! Fürs Tauchen ist ein ärztliches Attest erforderlich.** Die Vorlage dazu findest du [hier](#). Das Attest ist **bis spätestens am 25. März 2022 an [rss@spv.ch](mailto:rss@spv.ch)** zu schicken.

## **TENNIS**

Die schnellen Rollstuhlmanöver und das feste, sichere Halten des Rackets erfordern gute Arm- und Handfunktionen. Dieses Angebot findet auf dem Tennisplatz im Centro Sportivo Tenero statt.

## **WCMX**

Es handelt sich um eine junge, dynamische Sportart, bei der die Teilnehmer mit angepassten Rollstühlen in Skateparks akrobatische Kunststücke vorführen können. Diese Sportart wird mit entsprechendem Schutz für Ellbogen und Knie ausgeführt. Eine Erfahrung, die man nicht verpassen sollte. Hierzu ist eine gute Hand- und Armfunktion sowie eine gute Rumpfstabilität erforderlich. Dieses Angebot findet im Centro Sportivo Tenero statt.

## **TISCHTENNIS**

Reaktion, Beweglichkeit und Nervenstärke. Das sind die Zutaten für den Erfolg in diesem Sport. Auch wenn es von aussen nach wenig Dynamik und körperlicher Anstrengung aussieht, sobald man den Platz betritt und den Schläger in der Hand hält, merkt man, welche Anstrengung es erfordert. Und wo es Anstrengung gibt, gibt es auch Zufriedenheit. Eine gute Armfunktion ist erforderlich. Dieses Angebot findet im Centro Sportivo Tenero statt.

## **KAJAK**

Den Lago Maggiore in aller Ruhe entdecken. Ja, Tenero bietet eine grossartige Möglichkeit, diesen Sport sowohl morgens als auch nachmittags auszuüben. Die Kajaks werden individuell vorbereitet. Darüber hinaus wird die Sicherheit durch erfahrene Ausbilder gewährleistet. Beidseitige Hand- und Armfunktion ist erforderlich. Dieses Angebot findet in Tenero auf dem Lago Maggiore statt.