

Kunne du tænke dig at komme i form, få en bedre kondition, få nogle gode oplevelser og et godt kammeratskab? Så er kørestolsrugby lige noget for dig!

Vores forening søger nye rekrutter til klubben. Så er du interesseret eller kender du en som kunne være interesseret, er du meget velkommen til at kontakte os:

Michael F. Hansen, 30236969@stofanet.dk eller på tlf. 30 23 69 69



Valhalla Warriors - Odense Quad Rugby er en selvstændig handicapidrætsklub under Dansk Handicap idrætsforbund (DHIF). Læs mere på vores hjemmeside på www.warriors.dk

Hvad er kørestolsrugby?

Er internationalt en af de hurtigst voksende idrætsgrene og den eneste holdidrætsgren for svært fysisk handicappede, der ofte ikke har mange muligheder for at dyrke idræt. I Danmark er der på nuværende tidspunkt klubber på Frederiksberg, i Viborg, i Ballerup og i Odense. Kørestolsrugby spilles af 2 hold med hver 4 spillere på en basketball bane og med en volleybold. Det gælder om at score mål ved at en spiller krydser modstanderens mållinie, mens bolden er under fuld kontrol. Bolden må afleveres, kastes, slås, dribles og trilles i alle retninger. For modstanderen gælder det om at forhindre at der scores ved at tackle og lave screeninger med kørestolen.

Hvem kan spille?

Kørestolsrugby er en sjov og aktiv sport for fysisk handicappede med nedsat arm eller håndfunktion f.eks. tetraplegikere (høj rygmarvsskade), folk med muskelsvind, amputerede, spastikere og gigtramte. For at kompensere for de forskelligheder vores handicap giver os, bliver alle spillere klassificeret. Hver spiller tildeles mellem ½ og 3½ point alt efter styrke og funktionsniveau i forhold til det at spille kørestolsrugby. Hver hold må maksimum have 8 point på banen af gangen fordelt på de 4 spillere. Da rugby er en meget taktisk præget holdsport, har alle spillere, uanset pointklasse, en vigtig funktion for at holdet kan fungere. For at kunne blive klassificeret til spille turnering er den generelle regel, at man skal have nedsat funktion i 3 ekstremiteter. Dvs. at man fx mindst har nedsat funktion i begge ben og en arm, begge arme og et ben eller begge arme og begge ben. Hvis du er i tvivl om du kan spille kørestolsrugby, så er du meget velkommen til at ringe og spørge.

(Klubben hjælper nye medlemmer med at anskaffe det rette udstyr)

Artikel; Idræt motiverer til selvhjulpenhed

Tekst af: Dorthe Christiansen

Kilde: <http://ryk.dk/artikel/37/802>

Idræt er nøglen til et liv så selvhjulpen som overhovedet muligt. Det mener Bo Petersen, som i sine tidlige år som tetraplegiker blev forpustet af at tømme postkassen. I dag spiller han seks rugby-kampe af halvanden times varighed i løbet af en weekend!

Da Bo Petersen blev udskrevet fra Hornbæk i 1986 var han langt fra færdigtrænet. Faktisk oplever han, at han efter snart 20 år som tetraplegiker, stadig har mulighed for at blive bedre.

- At dyrke idræt og være i god fysisk form betyder et større overskud, styrke og udholdenhed. Overskud til at gøre flere ting i hverdagen... pludselig er det ikke en kamp at flytte kørestolen ind og ud af bilen eller at forflytte sig. Og Bo Petersen fortsætter:

- At være i god form giver mere selvtillid og tro på, at man kan klare tingene på egen hånd. Jeg tror faktisk, at det er endnu vigtigere at være i god form, når man har et fysisk handicap. Og når man først har mærket forskellen på at være i god og dårlig form, så prioriterer jeg gerne den tid det tager at holde mig i form!

Sidegevinst

Bo Petersen er landsholdsspiller i kørestolsrugby og træner rugby et par gange om ugen og spiller ofte kampe i weekenden. Samtidig styrke og konditionstræner han tre gange om ugen.

- Samtlige spillere i vores klub, som træner jævnlige, er blevet betydeligt bedre, end da de startede. Bare siddestillingen. Når de starter, sidder de ofte i stolen, som om det er en lænestol, men når de har været i gang med idrætten i en længere periode, så bliver stolen pludselig brugt mere aktivt, holdningen i stolen er bedre, og de har fået mere selvtillid. En anden sidegevinst ved at spille idræt er, at spillerne oplever andre med samme handicap tackle forskellige praktiske ting.

- Når vi er ude til kampe - især i udlandet - sidder vi ofte og lurer hinanden af: Hvordan gør de, når de forflytter sig, spiser, skifter tøj osv. Vi får nogle tricks af hinanden, siger Bo Petersen.

Og idrætten har ikke blot givet 38-årige Bo Petersen et bedre funktionsniveau. Han har også fået mod til at kaste sig ud i flere aktiviteter.

- Når man er i god form, får man tid og overskud til noget andet. Så tager det pludselig ikke tre timer at få tøjet på, men måske kun et kvarter, så overskuddet kan på sigt vendes til også at omfatte f.eks. et arbejde eller andre fritidsaktiviteter, fortæller Bo Petersen.

Vigtigt at være selvhjulpen

Bo Petersens aktive idrætsliv betyder, at han klarer sig selv i stort set alle sammenhænge uden hjælp fra andre - bortset fra rengøringshjælpen hver 14. dag. Han er dog klar over, at det ikke er alle mennesker med handicap, der har det som ham. Alligevel synes han, at det er vigtigt og en stor tilfredsstillelse, at man forsøger at klare så meget som muligt selv.

- På Hornbæk satte de et parameter op for den hjælp, som jeg skulle have. Men jeg vil helst klare mig selv. Jeg prioriterer at være så selvhjulpen som overhovedet muligt. Jeg tror, der er mange, som i en god mening automatisk får tildelt en hjælpeordning, men som måske er givet lidt for hurtigt ud, fortæller Bo Petersen og fortsætter:

- Det er da bedre at forsøge at presse folk lidt og vise dem, hvor meget man kan opnå gennem træning. I hvert fald burde det være sådan, at man i flere perioder efter udskrivelsen ser på, om der ikke er mulighed for at forbedre sit funktionsniveau, og dermed også en vurdering for om behovet for hjælp stadig er det samme. Jeg har set mange eksempler på tetraplegikere, der er begyndt at spille rugby, og som i årevis har haft hjælp til nogle af de praktiske ting i hverdagen, pludselig selv gradvist begynde at klare tingene - så for mig at se har mulighederne for en større grad af selvhjulpenhed været til stede langt tidligere, men er bare ikke blevet udnyttet.

På grænsen

Og der er heller ikke tvivl om, at Bo Petersen tilhører dem, som presser sig selv til det yderste:

- Lige da jeg blev udskrevet kørte jeg på grænsen af, hvad man egentlig kan klare. Der skulle komme en hjemmehjælper og hjælpe mig i tøjet hver morgen - men i stedet stod jeg op kl. 5.00 om morgenen for at være klar, når hun kom kl. 8.00 - jeg skulle nok selv klare det! Til gengæld faldt jeg om kuld på sengen af træthed, når hun gik! Lidt skørt, men igen - efter et stykke tid tog det mig måske kun to timer, og sådan skete der hele tiden fremskridt. Og det er altså en god fornemmelse, når tingene hele tiden udvikler sig i den rigtige retning. Det motiverer én til at kæmpe lidt mere.

- Jeg kan jo også se det på de nye, som starter til rugby. De fleste bliver opmuntret af at se, hvor meget man kan opnå som tetraplegiker. Sådan havde jeg det også selv, da jeg startede til idræt, slutter Bo Petersen.

Artiklen er forkortet af red. med tilladelse. Har tidligere været bragt i Brug Bolden, Handicapidrættens Videnscenter.