DAS TRAINING MIT BEHINDERUNGEN DER EXTREMITÄTEN

Bei den Schlittenfahrenden ist es wichtig, dass der Schlitten bestmöglich passt. Ansonsten ist das Handling und der Spaßfaktor gefährdet. Daher ist z. B. bei Kindern, die einen Schlitten nutzen möchten, eine möglichst exakte Beschreibung der Körpermaße und der körperlichen Einschränkung im Vorfeld des Trainings oder Talenttages wichtig, um die vorhandenen Schlitten und Stocklängen bestmöglich anzupassen und vorrätig zu haben.
Ist Bewegung im Bein nicht oder schlecht möglich, ist ein Langschlitten, in manchen Fällen ein Sitzschlitten, eine Option. Der Knieschlitten ist für den Vortrieb die beste Wahl. Hier können längere Stöcke verwendet werden. Die Wahl der Stocklänge für sitzende Athletinnen und Athleten ist individuell. Hier gibt es keine allgemeine Regel. Die richtige technische Ausführung muss im Vordergrund stehen und Versuch und Irrtum helfen bei der Annäherung an die optimale Stocklänge. Im Jahresverlauf können die Schlitten stetig immer besser angepasst werden. Ein sicherer Halt für Oberkörper und Beine im Schlitten ist von der Bauch- und Rumpfmuskulatur abhängig und wichtig für ein gutes Gefühl im Schlitten sowie die Möglichkeit nach einem Sturz wieder aufzustehen. Eine Begleitung, die das regelmäßig kontrolliert, ist besonders zu Beginn und bei räumlich längeren Einheiten wichtig.
Druckstellen oder Hautirritationen und Abschürfungen sind bestmöglich durch Polster zu vermeiden, besonders wenn kein Gefühl an der gegebenen Stelle vorliegt. Hier gilt es am Anfang immer wieder bei den Sportlerinnen und Sportlern nachzufragen, um Probleme und längere Trainingszwangspausen zur Heilung zu vermeiden. Kälte und Hitze sind Risikofaktoren, die bei sitzenden Athletinnen und Athleten besonders zu beachten sind. Die Nähe zum Boden, kalte Hände oder fehlende Sensorik in behinderten Körperteilen können gefährlich werden. Wenn Sportlerinnen und Sportler, insbesondere Kinder, in der Kälte sehr ruhig werden, ist besondere Vorsicht geboten. Regelmäßiges ggf. auch warmes Trinken und ein rasches Umziehen nach dem Sport sollten für alle Sportlerinnen und Sportler obligatorisch sein.
Für stehende Neulinge ist es in der Regel einfacher mit der allgemeinen Organisation. Der Transport zur Sportstätte und das Umsetzen vom Rollstuhl in den Schlitten fallen weg. Die gewohnte Ausrüstung ist meist nur geringfügig anzupassen.
Für Beinprothesentragende gibt es meist spezielle Sportprothesen, die Schuhkompatibilität ist zu berücksichtigen. Es muss beachtet werden, dass Prothesen zu schmerzhaften Druckstellen führen können. Armprothesen kommen üblicherweise nicht vor. Das Gleichgewicht und die gleichmäßige Gewichtsverlagerung ist mit Prothesen normalerweise schwerer zu erlernen. Allgemein ist ein Kombischuh für alle Einsteiger in der klassischen Technik hilfreich, wie auch Stöcke, die keinesfalls zu lang sind. Können keine Stöcke verwendet werden, sind kürzere und breitere Ski besonders hilfreich.

Die Lieblingsübungen von Leon Adriaans (Trainer in Baden-Württemberg), der seine Erfahrungswerte für dieses Kapitel einbringt, sind für Stehende das Laufen ohne Stöcke, das Einbeingleiten, Übungen für die optimale Hüfthöhe und die Imitation ohne Langlaufschuhe. Für Schlittenfahrerinnen und -fahrer bevorzugt er besonders vielfältige Armbewegungen für die Schulterbeweglichkeit und den Schubimpuls nach hinten sowie Stabi- und Gleichgewichtsübungen.

