STAND UP PADDLING

für ALLE inklusiv

mit ein ander`s

Ein Erfahrungsbericht des Projektleiters Heinz Ehlers

Inklusion im „ökologischen Snoezel-Raum“ des Banter Sees in Wilhelmshaven.

Snoezelen...aus dem Niederländischen.
Ein Begriff,
der für die Verbesserung der *sensitiven Wahrnehmung* und zugleich der *Entspannung* steht.

Vielfalt durch Inklusion
Inklusion im Wassersport

Stand-UP-Paddling (SUP)...

...ist eine moderne Wassersportart, bei der man sich in der Regel stehend auf einem luftgefüllten Board (i-Sup) mit einem langen Paddel fortbewegt.
In Wilhelmshaven praktiziert ein Wassersportverein erfolgreich inklusiven SUP Sport mit seinen Trainern und Rettungsschwimmern.

Ein Wilhelmshavener Wassersportverein als Pionier im inklusiven SUP Sport

Am Anfang war es eine Vision und der Mut es einfach inklusiv zu versuchen und auch einmal ganz spontan etwas zu machen.

Mittlerweile gehört ein Wilhelmshavener Kanu und Segelsportverein zu den Pionieren des inklusiven Stand Up Paddling Sports (SUP) und bietet als einziger Kanuverein Niedersachsens ein umfangreiches und inklusives Wassersportangebot in der Funsportart Stand Up Paddling an. Durch die Vielzahl an unterschiedlichen Stand Up Paddling Boards ist es dem Verein mittlerweile möglich jeden Stand-Up-Paddler genau so zu unterstützen wie es die individuelle Behinderung erfordert.

Für das besondere inklusives SUP Projekt wurden Partner gewonnen, die dadurch für ihre behinderten Bewohner bzw. Mitarbeiter einen sportlichen Anreiz schaffen wollten.

Durch die Bewilligung von diversen Förderanträgen bei Sport Stiftungen, Landessportbund Niedersachsen sowie den vielen regionalen Förderern wurde es dem Verein ermöglicht spezielle Stand Up Paddling Boards samt Zubehör anzuschaffen.

Jeder Mensch ist anders und alle gehören dazu

Durch dieses inklusives SUP Wassersportangebot sollen allen Menschen die Möglichkeit geboten werden gleichberechtigt mitzumachen und Wertschätzung zu erleben. Jede*r soll ganz selbstverständlich dazu gehören. Eine Behinderung hat nichts mit dem Körper zu tun, sondern ist primär eine Konsequenz sozialer Ausgrenzung bedingt durch gesellschaftliche Barrieren. Unsere Vereins-Sportler lernen das Anderssein wahrzunehmen und wertzuschätzen, so dass die Unterschiede nicht als Problem wahrgenommen werden, die man überwinden muss, sondern als Chance. Inklusiver Wassersport stellt einen wichtigen Faktor unseres Soziallebens dar, wobei Sport neben der körperlichen Fitness auch eine große soziale Komponente darstellt. Durch unseren inklusiven Sup Wassersport konnten neue Beziehungen zu Menschen mit Behinderungen geknüpft, und gemeinsame Ziele erreicht werden.

Sup Board Gewöhnung im Lehrschwimmbecken

Während der Wintermonate wurde im Wilhelmshavener Lehrschwimmbecken in Altengroden 1x wöchentlich zusammen mit Menschen mit Behinderungen eine Wasser– und Sup Board Gewöhnung durchgeführt.
Hierbei wurde den Teilnehmern spielerisch die Angst vor dem Wasser sowie vor den wackeligen Stand Up Paddling Boards genommen.

Training im Freibad

Im Frühjahr ging es dann nach draußen. Das Freibad bot die Möglichkeit, sich im Kinderbecken an frischer Luft auf den Stand Up Paddling Boards auszuprobieren.
Durch Corona durften 2020 die behinderten Sportler der kooperierenden Einrichtungen nicht zusammen trainieren. Maximal 4 Personen einer Einrichtung durften am Training teilnehmen.

Die Hauptakteure 2020 v.li.: Rene, Birgit und Nico. Sie arbeiten in den GPS-Werkstätten für Behinderte in Wilhelmshaven.

Spiel und Spaß stand im Vordergrund. Sie wuchsen innerhalb kurzer Zeit aus sich heraus. Mit jedem Training wurden sie ausdauernder und selbstbewusster.

Plötzlich konnten sie es nicht mehr erwarten auf einem großen See zu paddeln.

Inklusives Sup Training auf dem Banter See

Ab Mai durften wir dann endlich zusammen jeden Donnerstag für 3 Stunden auf den Banter See. Dieses Vereins-Inklusionsprojekt wurde von vier SUP Instruktoren und Rettungsschwimmern aktiv begleitet.

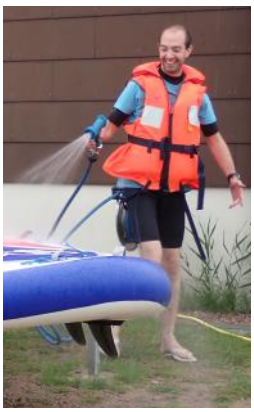
Immer dabei war ein sogenanntes „Rescue Sup“, welches im Notfall (Mann über Board) schnell eingreifen konnte. Auf dem Wasser war aus Sicherheitsgründen immer mindestens eine 1:1 Betreuung vorhanden.

Mit dem Sup Drachen auf Tuchfühlung

Mit einem „Drachenboot-Sup“ können vier Erwachsene gleichzeitig auf einem Sup Board paddeln.

Dieses spezielle Board war für die Behinderten in Bezug auf Vertrauen und Sicherheit auf dem Stand Up Paddling Board auf dem großen See in den ersten Aktionstagen äußerst wichtig. Hierbei festigte sich das Vertrauen zum Trainer.

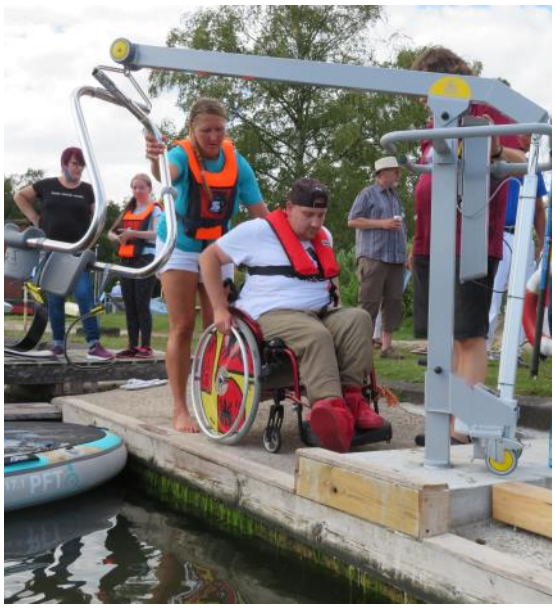
Mit dem Team Board und Wattmobil auf See



Die Vor-/ und Nachbereitung (Boards aufpumpen und reinigen) gehörte zum Training dazu.
Mit einem 6 Personen SUP wurde das Gruppengefühl gestärkt. Mit dem Wattmobil (tiefer Schwerpunkt) war es möglich ängstlichen Behinderten in der Gruppe Sicherheit zu bieten. Für die Betroffenen war es trotz anfänglicher Skepsis jedes Mal ein tolles und nachhaltiges Abenteuer.

Seit Juli 2020
verfügt der Wassersportverein über
einen mobilen akkubetriebenen Personenlifter

Wasser war bisher kein geeignetes Terrain für Rollstühle. So mussten sich Menschen mit Behinderung bislang oft mit dem Blick auf das Wasser begnügen. Durch die Nutzung dieses Personenlifters ist es möglich, vom Steg auf ein Wasserfahrzeug überzusetzen. Mit Hilfe dieses Lifters kann ein entspannter, schonender und sicherer Übergang barrierefrei sichergestellt werden. Damit sind wir in der Lage Rollstuhlfahrer ohne Kraftaufwand auf ein Sup überzusetzen.



Mit dem Rollstuhl SUPpen - Sit Up Paddling -

Mit dem Rollstuhl auf das Sup Board.
Geht nicht gibt es nicht!

Mit diesem speziellen Ausleger Sup Board konnte es Menschen mit Behinderung ermöglicht werden, allein oder mit einer Assistenzperson sich eigenständig mit ihrem Rollstuhl auf dem Wasser fortzubewegen.

Aus Stand Up Paddling wurde Sit Up Paddling.

Ein spezieller Sitz für das Sup Board

Die meisten Rollstühle heutzutage nicht für Salzwasser konzipiert sind und zum Teil empfindliche Elektronik in sich verarbeitet haben. Zum Schutz dieses Hilfsmittels ging man innovative Wege.
Zusammen mit dem regionalen Sanitätshaus GEBAUER wurde ein spezieller Sitz für das Stand Up Paddling Board entwickelt. Dieser Prototyp ist höhenverstellbar, salzwasserresistent und und bietet durch die Armlehnen und Klettgurte für die Sportler mit Behinderung optimale Sicherheit. Der Sitz wurde mit zwei Spanngurten auf dem Board befestigt. Dieser spezielle Sup Sitz bot auch älteren und körperlich eingeschränkten Menschen eine Möglichkeit wieder Wassersport betreiben zu können.

Auf dem Team Sup sicher paddeln

Auf einem 5 Meter langen „Team Sup“ hatten die Sportler mit Behinderung die Wahl, sich entweder sitzend, kniend, hockend oder stehend auf dem SUP fortzubewegen.
Birgit fühlte sich nach der Eingewöhnung auf dem kleinen Sup Floß (im Wattmobil) zu Anfang auf dem fünf Meter langen Team Sup Board zusammen mit der Trainerin Rosa am sichersten. Sie zog es vor lieber sitzend oder hockend zu paddeln.

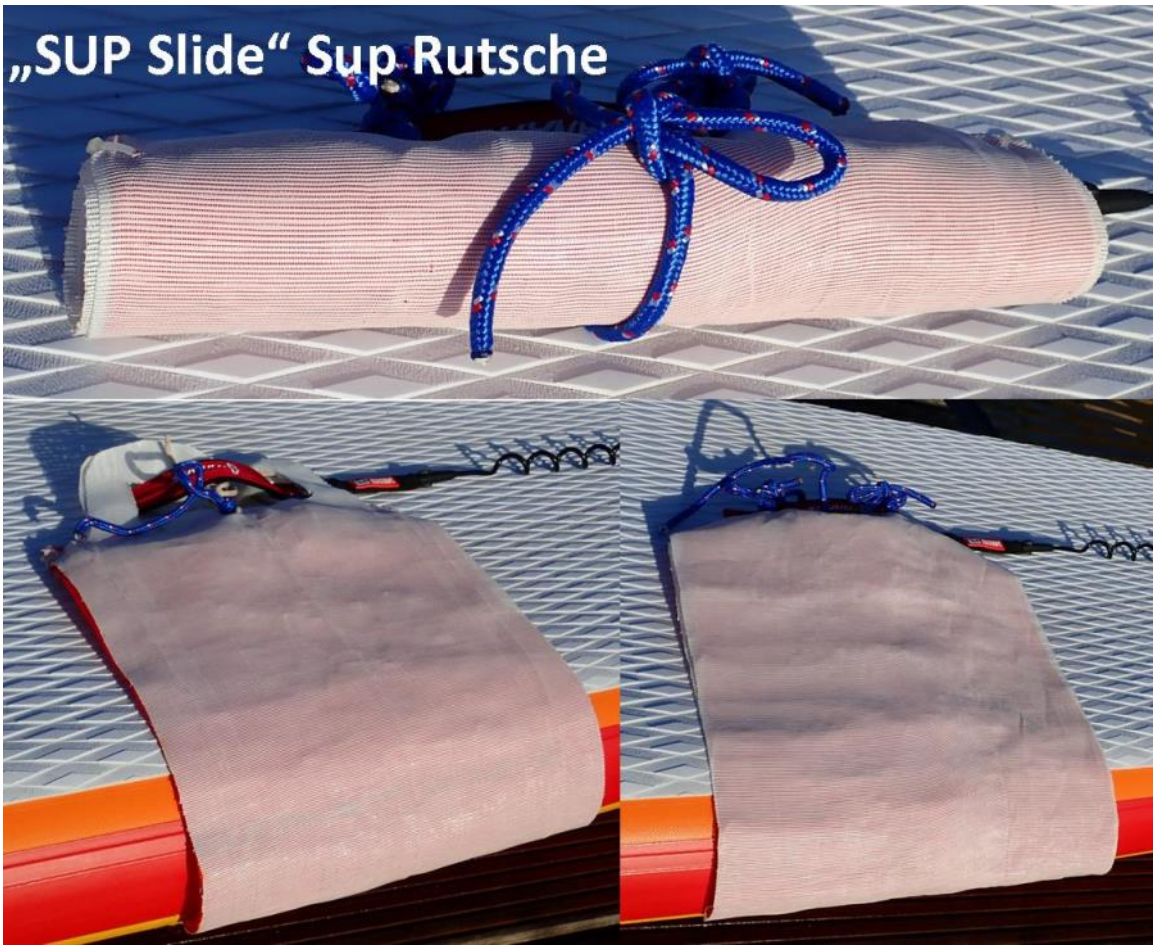
„Ich will allein paddeln“

Ihr ehrgeiziges Ziel war allein ohne Assistenz zu paddeln. Mit zunehmendem Selbstvertrauen vergrößerte sich der Radius in der geschützten Bucht des Banter Sees. Für Birgit war das Stand Up Paddling Board mit dem Seitenausleger wie für sie gemacht. Von der anfänglichen Angst war schon bald nichts mehr zu spüren. Dem Paddelvergnügen stand damit nichts mehr im Wege.

Zwischendurch mal „Snoezeln“.

Eine kleine Pause zum Entspannen, die Wellen unter dem Board spüren, die Ruhe genießen, und neue Kräfte sammeln. Sie waren glücklich über ihre Erfolge. Am liebsten hätten sie noch viele weitere Stunden auf dem Wasser verbracht. Nach diesem Training ging es für sie zurück in ihre Werkstätten, wo sie ihren Freunden und Arbeitskollegen voller Stolz von ihren Abenteuern auf dem See berichteten.

Eine innovative Sup-Aufstiegshilfe



Aus den Erfahrungen aus diesem Projektjahr ist eine Sup Aufstiegshilfe hervorgegangen (Sup Rutsche/ Sup Slide). Vielfach hatten behinderte Sportler Schwierigkeiten nach einem Sturz ins Wasser aus eigener Kraft auf das Sup Board aufzuklettern.

Mittels dieser innovativen Sup Rutsche, die aus einem Gewebeschlauch und einem inneren Gleitgewebe besteht und über die Boardwand gelegt wird, ist es möglich dass sie sich ohne Reibungswiederstand auf das Sup hoch rutschen konnten.

Einfach genial einfach und mega effektiv.

Wir möchten diese „Rutsche“ nicht mehr missen.

„Der blaue Klaus“ ,
das weltgrößte Inklusions-Sup

Das Mega Sup „Der blaue Klaus“. Mit einem großen Rollstuhl Sup Board (ein Sup für 10 Personen, auf dem 4 Rollstuhlfahrer gleichzeitig mitfahren können) ermöglichte man immobilen Rollstuhlfahrern einzigartige Momente auf dem Wasser. Ihnen konnte dadurch das Element Wasser erlebbar und spürbar werden lassen. Es bot Familien zusammen mit ihren im Rollstuhl sitzenden Angehörigen ein gemeinsames Erlebnis auf dem Wasser. Stefan (Bild links unten) brachte seine Emotionen immer wieder mit den Worten „Affen geil“ zum Ausdruck.

Ein unvergesslicher Ausflug auf dem Wasser

Emotionale Augenblicke

Mit diesem Sup Inklusions Projekt hatten es die Trainer bei einigen Menschen mit Behinderung geschafft, das sie plötzlich das Paddel eingefordert hatten, um aktiv mit zu paddeln. Die anfängliche Ängstlichkeit (Bild oben) wandelte sich in Selbstbewusstsein um. Plötzlich standen sie in der ersten Reihe und fingen an ihre ersten Paddelschläge auszuüben.

Die einfühlsame Vorarbeit im Lehrschwimmbecken machte sich bezahlt.

Was konnten bisher mit unserem inklusiven Stand Up Paddling Projekt erreicht werden.

Menschen mit und ohne Behinderungen bewegen sich gemeinsam auf dem Wasser. Durch die gemeinsame sportliche Aktivität auf den dafür geeigneten SUP-Boards konnten die behinderungsbedingten Einschränkungen zeitweise weitgehend aufgehoben werden. Bei diesem Erlebnis auf dem Wasser wurde die Körper- und Sinneswahrnehmung durch intensives Naturerleben auf dem Wasser gesteigert. Es fand eine Kräftigung der Muskulatur und eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems statt. Durch die Aktivierung des Gleichgewichtssinns konnten „Behinderte“ auf Wellenschwankungen des Boards angemessen reagieren. Das gemeinsame Erlebnis auf dem Wasser führte zum Abbau von Ängsten und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Bei diesem Sup Sport Projekt ging es um den Abbau von Vorurteilen und sozialer Distanz im Verhältnis zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen. Wassersport ist ein wichtiger Baustein in der Integration von behinderten Menschen ins Alltagsleben. Es konnte erreichen werden, dass Menschen mit und ohne Behinderungen, alleine oder gemeinsam Wassersport betreiben können. Für körperlich eingeschränkte Menschen (z. B. Rollstuhlfahrer) wurde ein mobiler Personenlifter über Fördergelder angeschafft. Miteinander und füreinander zusammen auf einem großen SUP-Board mit gegenseitiger Achtung, Wertschätzung und Unterstützung bei einem gemeinsamen Ziel, das ist was erreicht werden sollte. Sich gemeinsam auf einem relativ großen Stand-UP-Paddle-Board spielerisch

und sportlich messen und nicht meiden, das war die Devise. Bei diesem SUP-Projekt geht es um Abwechslung im Alltag und Spaß am Wassersport, wo sich Menschen begegnen, auf dem Wasser gemeinsam liegend, sitzend, kniend oder stehend auf einem SUP-Board fortbewegen. Barrieren und Hemmnisse konnten beim gemeinsamen sportlichen Miteinander abgebaut werden. Es wurden Fähigkeiten angesprochen, die im persönlichen und schulischen Alltag notwendig sind – im emotional-affektiven, motorischen, sozialen Bereich sowie im Bereich der Wahrnehmung sowie der gegenseitigen Akzeptanz. Es konnte erreicht werden, dass Menschen mit und ohne Behinderung lernten, dass nur durch gegenseitige Akzeptanz, gemeinsame Anstrengung und die harmonischen und synchronen Abläufe im Team das Team-SUP beschleunigt wird. Dabei war nicht die Stärke des Einzelnen, nicht sein Alter, seine Größe oder sein Geschlecht oder welche Einschränkung er mitbrachte wichtig, sondern, wie jeder Einzelne seine Fähigkeiten in das Team einbrachte, so dass das Board harmonierte. Harmonie und Rhythmus waren hierbei wichtiger als pure Power. Nur, wenn sich die Kraft jedes Einzelnen zu einem harmonischen Ganzen verbunden hatte, konnte ein optimal funktionierendes Team entstehen. Die Devise: Sich gemeinsam auf einem Board sportlich messen und nicht meiden.

Der Schlüssel für die Motivation des Teams lag dabei in einem respektvollen Umgang miteinander, einer guten Kommunikation sowie in der Identifikation jedes Einzelnen mit dem Team. Dabei war es egal, welche Einschränkungen jeder Einzelne mitbrachte.

Es wurde eine weitestgehend gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung geschaffen. Gemeinsam auf dem Wasser an frischer Luft, teambildende Maßnahmen mit hohem Erlebnis- und Erinnerungswert, das WIR-Gefühl stärken, alle stehen auf einem schmalen Board mit einem gemeinsamen Ziel, gemeinsam etwas bewegen und gemeinsame Freude im Team haben. Bei dem ein oder anderen behinderten Sportler konnte ein angeschlagenes Selbstwertgefühl steigert werden, bisherige sportliche Grenzen eingerissen werden und die eigenen Barrieren im Kopf durchbrochen werden mit einem Hauch von Abenteuer. SUP-Wassersporterlebnis bietet: Bewegung und Aktivität, Faszination und Begeisterung, Gleichgewichtsschulung, Emotion und Lebendigkeit, Eindruck und Erinnerung, Natürlichkeit und Einfachheit, Herausforderung und Spannung, Angstabbau, Freude und Spaß. Man konnte feststellen, dass nach einigen Trainingstagen sich die Koordination, Ausdauer und der Gleichgewichtssinn verbesserte, es zu einem Aufbau von Muskulatur bei gelenkschonenden Bewegungsabläufen kam und sich eine Stärkung des Sozialverhaltens durch Teamarbeit sowie ein schneller Lernerfolg und Spaß an der Bewegung auch für sonst unsportliche Jugendliche und Behinderte einstellte. Beim Sup Sport kann man den Elementen nicht näher sein: Wind im Gesicht, die Gischt spritzt, man spürt die Geschwindigkeit, man hat das Gefühl zu gleiten und man muss im Stand jede Welle per Gleichgewicht ausgleichen. SUP mit seinem Anforderungscharakter und den positiven gesundheitlichen Effekten ist ein gutes erlebnispädagogisches

sowie gesundheitsförderndes Instrument. Es konnten Erfahrungen geteilt und gemeinsame Ziele erreicht werden. Es wurde untereinander Unterstützung angeboten und Hilfen angenommen, es wurde gemeinsam gelacht und Erfolge zusammen gefeiert. Es konnten beim inklusiven SUP Sport wichtige Förderschwerpunkte angegangen und gestärkt werden, wie zum Beispiel Muskelaufbau, Konzentration, Selbstwahrnehmung, Fitness, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit den großen Team SUPs wurde bei manch einem spielerisch der sportlichen Ehrgeiz geweckt. Mit kleinen Regatten zwischen den Boards wurde allen Beteiligten ein emotionaler Erfolg geboten, in dem sie sich spielerisch im gegenseitigen Wettkampf messen konnten. Im Vordergrund stand natürlich der Spaß und das Erfolgserlebnis, den Mut aufgebracht zu haben sich gemeinsam auf das große Wasser zu begeben.

Mit diesem inklusiven Sup-Projekt wurden viele regionale Institutionen und Sportverbände begeistert.

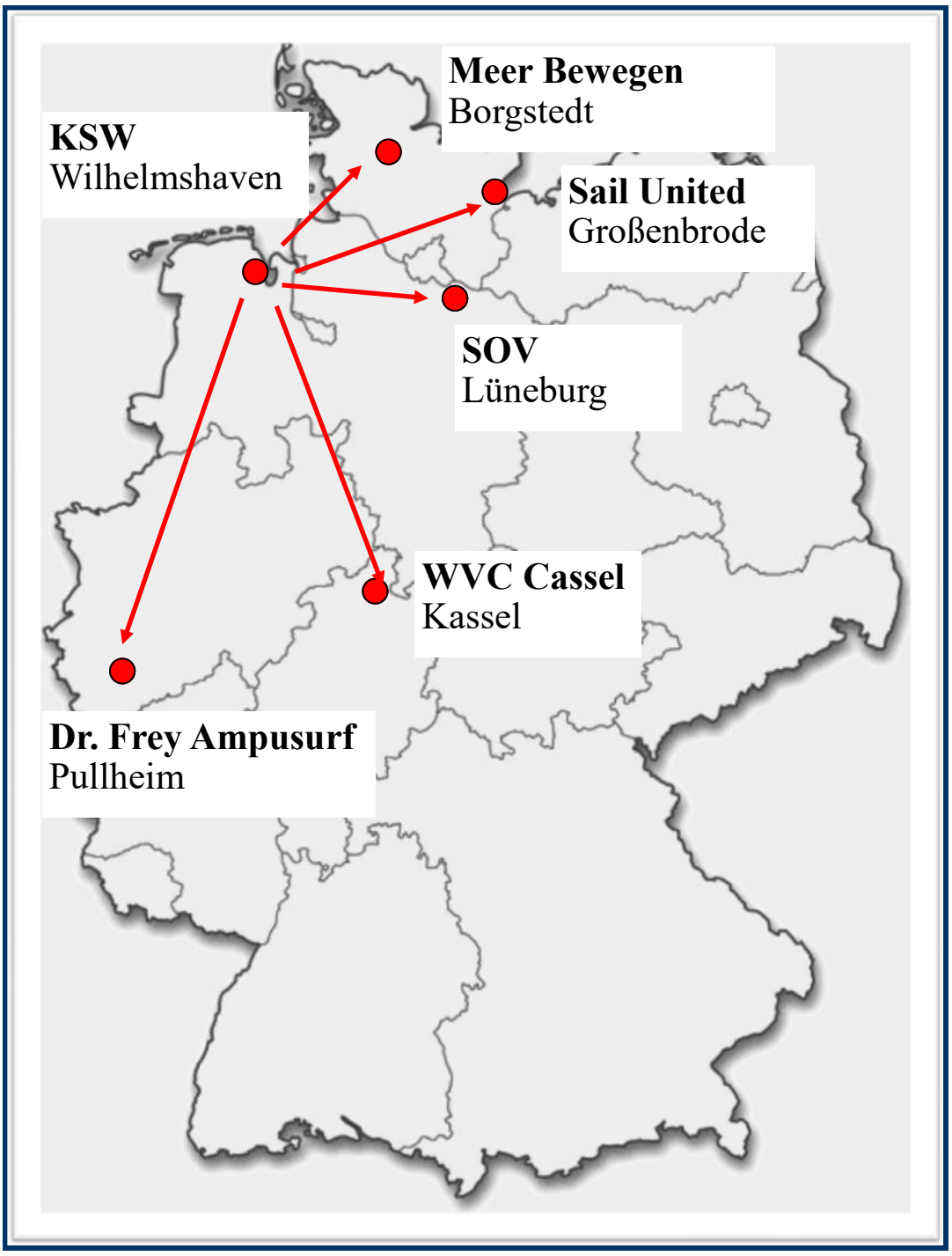
Dieses Vereinsprojekt besitzt mittlerweile nicht nur in Niedersachsen ein Alleinstellungsmerkmal.

Ohne die vielen engagierten Inklusionstrainerinnen (Rosa, Ella und Karin), alle samt ausgebildete SUP Instruktoren und Rettungsschwimmer, wäre es so nicht umsetzbar gewesen. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Ohne die engagierten Inklusionstrainerinnen (Ella, Karin und Rosa), alle samt ausgebildete SUP Instruktoren und Rettungsschwimmer, wäre das Projekt so nicht umsetzbar gewesen. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Aufbau eines SUP-Inklusions-Netzwerk

Eines der Ziele die mit unserer Inklusionstätigkeit im Sup Sport verfolgt wurde ist der Austausch mit Institutionen und Vereinen, die sich ebenfalls mit diesem Thema beschäftigen. Hier einige Institutionen und Vereine die sich zu einem kleinen Netzwerk zusammengeschlossen haben.



Inklusiver Sup Sport in Wilhelmshaven

...ein Leuchtturmprojekt?!