



## Schweizerische Muskelgesellschaft

**Lagerbericht: Sportcamp Powerchair Hockey, 6. bis 9.10.2022**

**Autorin: Lena Halbeisen**

**Fotos: Frank Habersatter**

Vom 6.10 bis zum 9.10.2022 fand im Schweizerischen Paraplegiker Zentrum in Nottwil das Powerchair Hockey Sportcamp statt. Organisiert und durchgeführt wurde dieses Lager von der Schweizerischen Muskelgesellschaft.

**Ziel des Camps:** Für dieses Lager kamen 12 Spieler\*innen aus unterschiedlichen Kantonen zusammen, um sich intensiv mit ihrem Sport auseinanderzusetzen, voneinander zu lernen und sich dadurch zu verbessern. Um dieses Ziel in die Tat umzusetzen, standen für die Teilnehmer\*innen gemeinsame Trainings auf dem Programm. Am Anreisetag folgte nach einer kurzen Einführung ins Lagerprogramm schon die erste Trainingseinheit. Hier ging es in erster Linie ums Kennenlernen und darum, eine Basis für tolle und lehrreiche Trainings zu schaffen.

**Konzentration und Spass vereint:** Die Trainingseinheiten fanden unter der Leitung des Schweizer Nationaltrainers Rico Romano statt. Zu Beginn des Camps konnten die Spieler\*innen Erwartungen und Wünsche formulieren. Möglichst viele Ideen und Wünsche wurden eingebaut und die Trainings auf diese Weise an die Gruppe angepasst. Ein Trainingsblock beschäftigte sich zum Beispiel mit dem Blocken eines Gegenspielers. Nach einem Theorieinput mussten die Spieler\*innen das Gelernte umsetzen. Schon bald liessen sich Fortschritte erkennen. Im Anschluss an solch komplexe Übungen sorgten verschiedenste Spiele für den Ausgleich. Die Anpassungen bewirkten, dass alle bis zum Schluss motiviert und engagiert waren.

**Motivierte Betreuende:** Nicht nur motivierte Spieler\*innen, sondern auch die Unterstützung von Betreuungspersonen und Leitern machten dieses Lager erst möglich. Denn während des gesamten Lagers stand jedem\*der Spieler\*innen eine Betreuungsperson zur Seite, um in allen Situationen zu unterstützen und eine grosse Selbstbestimmung zu ermöglichen.

**Ausgleich zum Sport:** Als Ausgleich zu den anspruchsvollen Trainings diente das gemeinsame Essen. Alle Mahlzeiten wurden gemeinsam eingenommen. So hatten alle die Möglichkeit, sich besser kennenzulernen und neue Freundschaften zu schliessen. Nach dem Abendessen gab es Freizeit. Hier konnten die Teilnehmenden selbst entscheiden, was sie tun wollten. Einige spielten Uno oder Verstecken und andere liessen den Tag gemütlich in ihrem Zimmer ausklingen.

**Fazit:** Es war für alle Beteiligten ein tolles Lager. Jeder konnte seine sportlichen Fähigkeiten verbessern, Ideen für neue Übungen in den eigenen Club mitnehmen. Alle gingen mit einem guten Gefühl nach Hause. Auch die Betreuungspersonen konnten viele Erfahrung sammeln.

