

Maar liefst 19 deelnemers doen mee aan de training van het wheelchair skills team.

Anja verteld

Wat was het super om iedereen zo bij elkaar te zien en ervoor te gaan. Van tiener tot senior, van sinds de geboorte tot net in een rolstoel, van alle wielen op de grond tot goede wheelies. Na het voorstel rondje gingen we bij de dikke gym matten op zoek naar de balans op onze achter wielen. Ze wisten precies hoe alle anti kiep wielen eraf gehaald konden worden en iedereen aan de slag kon. Onze trainers Kees-Jan, Floris en (oeps ik ben zijn naam kwijt) letten goed op onze houding en gaven tips hoe we deze konden verbeteren. Denk aan schouders omlaag, handen meer voren op je wielen.

Toen ik mijn balans moeilijk kon vinden, hebben we mijn zitkussen er een tijdje uit gehaald, waardoor ik dichterbij mijn wielen zat en het makkelijker was om de balans te vinden. Toen deze goed was gevonden en te behouden, hebben we mijn kussen weer terug gelegd. Het is zo fijn, dat Kees-Jan en Floris zelf ervaring hebben in een rolstoel en met het geven van de trainingen, dat ze dit soort tips dus weten. En zo wisten ook waar nog winst te behalen valt in de houding in je rolstoel. En zo kan iedereen deze week werken aan zijn balans.

Na de balanceer oefening hebben we allemaal mogen oefenen op de oefen blokken, erop ff stoppen en er weer af. Waarbij ze mij er ook op wezen dat het gecontroleerde moet, ik wilde te snel. Maar hier gecontroleerd op lage blokken oefenen, zorgt ervoor dat ik straks de hogere blokken ook veiliger kan nemen.

Al met al heel leerzaam. Ik kijk al uit naar de volgende training op 5 maart.



Vandaag hadden we onze 2e rolstoel vaardigheidstraining.

Sommige deelnemers hadden wat aanpassingen aan hun rolstoelen laten doen, waardoor het makkelijker was om in een wheelie te komen. De meeste deelnemers hadden pittig geoefend met het balanceren op hun achterwielen.

De meeste starten we even bij de dikke gym maten, zodat de trainers goed de vorderingen konden beoordelen en konden zien welke uitdagingen ze de deelnemers konden geven.

De meer gevorderde deelnemers mochten gelijk starten op de blokken.

Het timen van de handelingen om een drempel te nemen worden door het oefenen eigen gemaakt. Eerst aan rollen, dan in een wheelie het laatste stukje, zijn de voorwielen boven de drempel, dan het bovenlijf naar voren en kracht zetten om de achterwielen ook erop te krijgen. En eraf ook in een lage wheelie.

Verder zie je steeds meer leuke contacten onderling ontstaan.

Vandaag bezochten ook een aantal van de aanvraag participanten de training.

Fysiotherapeute Florien Stoop deed zelfs enthousiast mee met de training en hielp ook waar mogelijk de trainers. De dames Celine Dumont en Puk van Met hebben ook een tijdje staan mee kijken en gingen gesprekken aan met deelnemers. Zo werd mij zelfs gevraagd of ik met de gemeente willen meedenken als rolstoel gebruiker. Een uitnodiging, die ik met alle liefde aan ga.

