

„Es ist einfach ein Überraschungspaket.“

Momentan ist Lena Knippelmeyer (BBC Münsterland/RSC Osnabrück/Team BEB) mit der Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft im Trainingslager auf Lanzarote. Dort lebt sie mit dem Team in einer Trainingsblase.

Die 31-Jährige ist sehr glücklich, an den Paralympischen Spielen in Tokio teilnehmen zu dürfen. Für eine Rollstuhlbasketballerin hat sie relativ spät angefangen, nach einer Handballverletzung erst mit Mitte 20. Nun sind es ihre ersten Spiele, die Aufregung steigt. Knippelmeyer konnte zum Glück gut trainieren. Dass die Spiele um ein Jahr verschoben wurden, war für sie kein Nachteil. Sie hat die Zeit positiv nutzen können: „Ich bin auf ein ganz anderes Fitnesslevel gekommen.“

Natürlich war es durch Corona auch für die Nationalspielerin anfangs nicht leicht, richtig Sport treiben zu können. Zunächst begann, wie für viele andere Menschen auch, eine schwierige Phase. „Ich bin erst einmal so ein bisschen in ein Loch gefallen.“ Doch sie schaffte sich nach kurzer Zeit spezielle Trainingsgeräte an und begann Zuhause zu trainieren, verbesserte ihre Grundlagen und ihre allgemeine Fitness. Außerdem erfuhr die gebürtige Ostfriesin viel Unterstützung in dieser Zeit, es wurden spezielle Trainingspläne angefertigt. Nach und nach öffneten die Hallen, um den Sportler*innen ein (halbwegs) normales Training zu ermöglichen. Dafür ist sie sehr dankbar.

Mit ihrem Team macht Lena Knippelmeyer vor jedem Spiel ein Warm up, bei dem der volle Fokus auf die eigene Kraft und das Ziel gesetzt wird, bevor es richtig losgeht. Da die Corona-Situation in jedem Land anders war und nur wenige Testspiele stattfanden, gab es kaum Gelegenheiten, sich die anderen Mannschaften genauer anzusehen. „Es ist einfach ein Überraschungspaket.“

Lena Knippelmeyer blickt optimistisch auf die Zeit in Tokio. „Ich freue mich auf eine einzigartige Erfahrung und glaube, dass wir als Team einiges erreichen können.“ Ihr nächstes Ziel ist die EM im Dezember und die WM in Dubai, die Ende 2022 stattfinden soll. Nach Tokio möchte sie sich erst einmal erholen, bevor es mit dem normalen Trainingsalltag und der Saison der Bundesliga weitergeht. „Ich bin auf jeden Fall noch nicht satt.“

Cosma Jo Gagelmann