

Video «Lo sport con disabilità fisiche»

Scena 1:

Nora Meister scende dalla sua sedia a rotelle, parcheggiata accanto alla piscina all'aperto. Cammina verso la parete con i blocchi di partenza e si arrampica. Non potendo piegare le ginocchia, mentre cammina e si arrampica muove leggermente le gambe verso l'esterno per evitare che i piedi rimangano bloccati a terra.

Dichiarazione: «Non nuoto per motivi di salute, ma perché mi diverte molto. Certo, ha anche un effetto benefico.»

Salta dal blocco di partenza in acqua con le gambe distese.

Scena 2:

Logo della fondazione «Denk an mich»

Scena 3:

Nora Meister, para-nuotatrice, siede su una sedia a rotelle sul bordo della piscina e parla: « Sono Nora Meister, ho 19 anni e studio alla Vecchia Scuola Cantonale di Aarau. Finora la mia più grande vittoria è stata la medaglia di bronzo a Tokyo 2021.»

Scena 4:

Nora guida la sua sedia a rotelle fino all'ingresso della piscina all'aperto.

Scena 5:

Nora è tornata sulla sua sedia a rotelle a bordo piscina: « L'AMC (Arthrogryposis multiplex congenita) è congenita e in me è comparsa all'improvviso.»

Scena 6:

Nora, camminando, prende l'attrezzatura da nuoto da una stanza e poi si siede di nuovo sulla sedia a rotelle. Riporta l'attrezzatura in piscina.

«Consiste nell'irrigidimento di una o più articolazioni. Nel mio caso sono colpite soprattutto le articolazioni di ginocchia e piedi, in misura minore anche le mani.

Quindi, durante l'allenamento faccio tutto con la parte superiore del corpo: braccia e busto. Le gambe le trascino semplicemente dietro di me.»

Scena 7:

Nora si butta in acqua dalla parete con i blocchi di partenza e nuota.

Scena 8:

Nora esce di nuovo dall'acqua. Si siede sul bordo della piscina e esce spostando le gambe che rimangono tese. Poi fa qualche passo per risalire sulla sedia a rotelle.

Scena 9:

Nora siede su una sedia a rotelle e parla: «Mi alleno in acqua fino a otto volte a settimana, più due sessioni in palestra e la fisioterapia.»

Scena 10:

Dirk Thölking, l'allenatore di Nora Meister, è in piedi sul bordo della piscina e dice: «Nora è una nuotatrice molto ambiziosa, determinata e concentrata: spesso ha più bisogno di freni che di incoraggiamento. È un'atleta che dà il massimo, è un piacere lavorare con lei.»

Sullo sfondo si vede Nora che indossa gli occhialini da nuoto e nuota a grandi bracciate. Le sue gambe sono tese durante la virata.

Scena 11:

Nora è in piedi nell'acqua, sul bordo della piscina, con le braccia conserte e appoggiate al bordo. «Per me il nuoto è una grandissima passione. È lo sport in sé a piacermi così tanto e adoro stare in acqua e muovermi in questo elemento. Ma questo sport mi offre tanto altro. Per esempio mi fa conoscere persone fantastiche e vivere esperienze incredibili come le Paralimpiadi di Tokyo: è stato davvero pazzesco! Quando non posso nuotare per un po' di tempo, mi manca tantissimo. Se non nuoto il mio umore peggiora, lo dicono anche i miei familiari. Mi rendo conto di

quanto mi sia mancato il nuoto soprattutto quando torno in vasca. Mi sento decisamente meglio quando posso stare in acqua.»

Sullo sfondo si vede una ripresa al rallentatore di Nora che nuota. Poi si siede sulla sedia a rotelle, si aggiusta gli occhialini, risale sul bordo della piscina e nuota.

Scena 12:

Ecco alcuni video di Nora al salto di partenza e al nuoto.

Scena 13:

Immagine finale Logo PluSport