

Sport und Inklusion – Laufen, Springen, Werfen: Team-Lauf

Während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen können. ([BS.1A.1 2d](#))

In den vier Ecken des 20 × 20 Meter grossen Feldes liegt je ein Reif. Bei jedem Reif ist der Start eines Teams. Alle Teams starten gleichzeitig. Jedes Teammitglied läuft während 5 Minuten im eigenen Tempo um das Spielfeld (ausserhalb der Reifen/Markierungslinie) herum. Beim eigenen Reifen angekommen, holt es aus dem in der Mitte des Spielfeldes liegenden Reifen einen Spielbündel (oder eine Karte) mit der Teamfarbe. Nach fünf Minuten wird gezählt, wie viele Spielbündel (Karten) das Team holen konnte.



Nach einer kurzen Verschnaufpause erfolgt der zweite Durchgang. Dabei wird nach jeder absolvierten Runde ein Spielbündel (eine Karte) in den Mittelreifen zurückgelegt. Ziel ist es, dass die Gruppe alle Spielbündel (Karten) innerhalb der gleichen Zeit wieder in die Mitte legen kann.

Praxisbeispiel: In einem Team ist auch ein Schüler mit einer Hemiplegie (halbseitige Bewegungseinschränkung der Beine und Arme). Er darf bei jedem Reifen entscheiden, ob er bereits in die Mitte läuft, den Spielbündel holt und ihn in seinem Teamreifen deponiert. Entsprechend der Anzahl angelaufener Reifen (Eckpunkte) pro Runde kann er Spielbündel holen.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen/in der Kognition:** mit Tandempartner laufen

Material: Reifen/Markierungen, Spielbündel (oder Karten)

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Bei eingeschränkter Fähigkeit zum Schwitzen (Querschnittlähmung) Vorsicht vor Überhitzung – Schatten, Wassersprüher; bei dauernden, unkontrollierbaren Muskelspannungen (Spastik) auf lange und sehr anstrengende Laufdisziplinen verzichten (Fehlstellungen, Schmerzen in den Gelenken)
- **in der Kognition:** Bei Trisomie 21 Ausdauertraining anpassen und überwachen, da Herz- und Gefässfehlbildungen zu Atemnot selbst bei schwachen Belastungen führen

können

Quelle: Fächer «Laufen, Springen, Werfen – Basics». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee, 2013 (Karte 25A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO