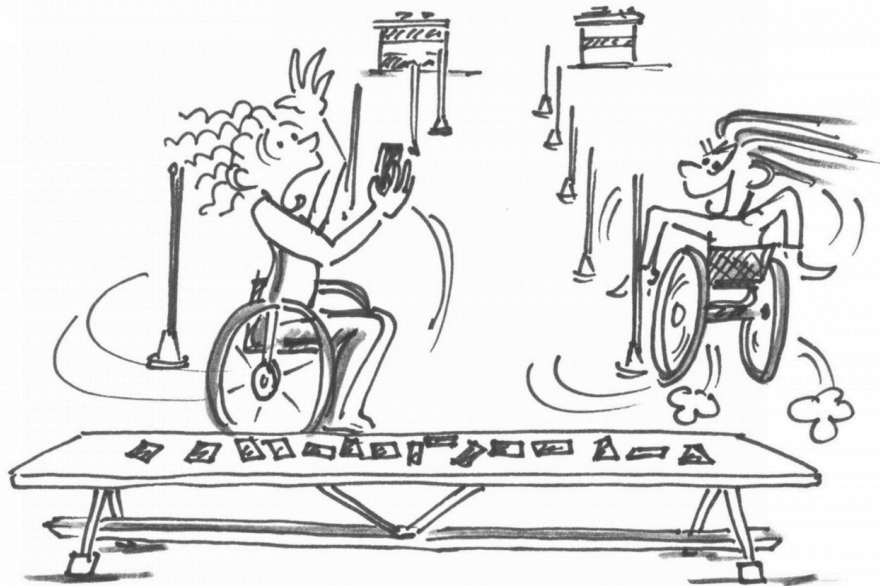


Rollstuhlsport – Stationentraining: Schnelligkeit und Ausdauer – Jasskarten erobern

Wer die richtige Karte zieht, führt direkt eine Ausdauerübung aus. Wer nicht, muss noch eine Zusatzrunde drehen, bis die richtige Karte gezogen ist.



A und B starten hinter ihrem Schwedenkasten und fahren einen Slalom bis zur Bank, wo sie je eine Karte ziehen. Stimmt die Karte mit ihrer Farbe überein (ein Spieler hat rot, einer schwarz), darf er sie nehmen und direkt auf seinen Schwedenkasten bringen. Falls nicht, muss er sie wieder umdrehen, liegen lassen und ohne Karte zurückfahren. Sieger ist, wer nach Ablauf der Zeit mehr Karten auf seinem Schwedenkasten hat.

Variationen

einfacher

- Bei unausgeglichenen Paaren fährt nur die schnellere Person den Slalom, die andere kann direkt fahren..

schwieriger

- Rückwärts von der Bank zum Schwedenkasten zurückfahren.

Material: Jasskarten, Langbank, 2 Schwedenkasten (3 Elemente), Stühle, Rollstühle, 8 Malstäbe

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO