

Sport und Inklusion – Laufen, Springen, Werfen: Wurfpotpuri Basic

Die Schülerinnen und Schüler sollen unterschiedliche Gegenstände in die Weite werfen können (BS.1C.11a).

Verschiedene Bälle und Gegenstände werden aus unterschiedlichen Stellungen auf Ziele und in die Weite geworfen. Aus der Erfahrung mit dem Werfen aus verschiedenen Positionen und dem Vergleich der unterschiedlicher Weiten kann ein Bonussystem mit Handicap-Punkten (oder -metern) für die Klasse entwickelt werden.

Praxisbeispiel: Dabei ist ein/e Schüler/in im Rollstuhl, der/die beim Werfen aus dem Sitz eine geringere Weite erreicht als die anderen Kinder im Stehen.



Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Vor dem Werfen mit gestreckten Armen in der Vorhalte den Körper in gerade Wurfrichtung positionieren – Korrektur durch Tandempartner.

Material: Verschiedene Bälle und Gegenstände

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