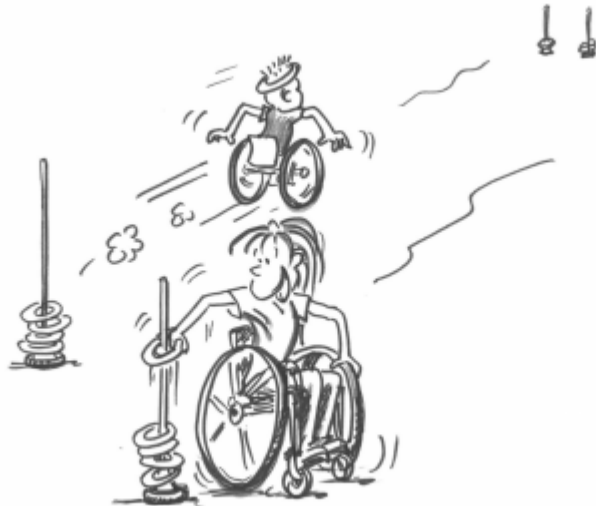


# Rollstuhlsport – Stationentraining: Schnelligkeit und Ausdauer – Ringe platzieren

Eine bessere Ausdauer, grössere Beweglichkeit und ein verbessertes Rollstuhlhandling sind die Ziele dieser Übung.



10 Ringe pro Malstab werden auf einer Seite der Strecke deponiert. A und B transportieren ihre Ringe von einem Malstab zum andern, pro Fahrt nur ein Ring. Wer kann in der vorgegebenen Zeit mehr Ringe transportieren?

## Variationen

### einfacher

- Miteinander spielen und abwechslungsweise fahren. Evtl. anstelle von Malstäben Pylonen auf einen Stuhl oder Schwedenkasten stellen.

### schwieriger

- Diagonal fahren und in der Rückkehrphase eine 360°-Drehung einbauen.

**Material:** 20 Ringe, 4 Malstäbe, 4 Pylonen, 4 Stühle/Schwedenkasten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**