

Rollstuhlsport – Stationen-Training: Tipps für die Umsetzung

Es gibt keine fixen Regeln für die Praxisumsetzungen. Die Gestaltung eines Stationen-Trainings hängt von den Teilnehmenden, den Zielsetzungen und der Kreativität der Leitenden ab.



Organisationsformen

- 2 Personen pro Station: Ideale Form für alle Übungen
- 1 Person pro Station: möglich aber nicht ideal, einige Variationsformen müssen bei dieser Form angepasst werden

Weitere Organisationsform – falls genügend Leitende zur Verfügung stehen

2–3 Gruppen (à 3–5 Personen) und 2–3 Posten mit je einem Leitenden. Jede Gruppe bleibt z. B. je 10 Min. bei einem Thema (Kraft/Beweglichkeit, Schnelligkeit/Ausdauer oder Koordination). Dann wechseln die Gruppen die Posten. Bei dieser Form können die Leitenden die Teilnehmenden

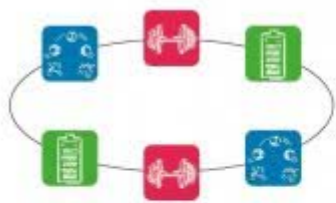
intensiver anleiten und Feedba

Stationen

Je nach Zielsetzung können die Stationen unterschiedlich zusammengesetzt werden. Aufgrund der Belastung und Abwechslung ist es sinnvoll, die Themen bei den Stationen zu durchmischen.

Hier ein paar Vorschläge. Es gibt natürlich viele weitere sinnvolle Kombinationen:

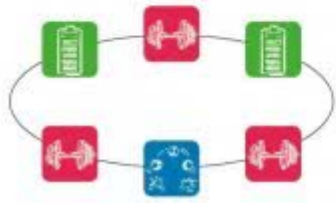
Alle Themen



Schwerpunktthema Schnelligkeit/Ausdauer



Schwerpunktthema Kraft/Beweglichkeit



Schwerpunkt Koordination



Übungszeit

Abhängig von Trainingszielen und Voraussetzungen der Trainingsgruppe

- Bewährte Belastungszeiten pro Station: 60 –120 Sekunden
- Bewährte Zeiten für Postenwechsel: 30 – 60 Sekunden

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO