

Rollstuhlsport – Stationentraining: Schnelligkeit und Ausdauer – Eiffelturm

In dieser Ausdauerübung arbeiten die Teilnehmenden gleichzeitig an der Verbesserung des Rollstuhlhandlings und an der Feinmotorik der Hände.



A und B starten beim Schwedenkasten und fahren einen Slalom bis zur Bank. Hier nehmen sie ein Kapla und bringen es zurück zum Schwedenkasten. Dort bauen sie zusammen einen möglichst hohen Turm.

Variationen

einfacher

- Ohne Slalom.

plus difficile

- A und B haben ihren eigenen Schwedenkasten und spielen gegeneinander. Wer kann den höheren Turm bauen?

Material: JKapla Wälder, 8 Malstäbe, 2 Schwedenkasten (3 Elemente, Deckel gedreht), 1 Langbank

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO