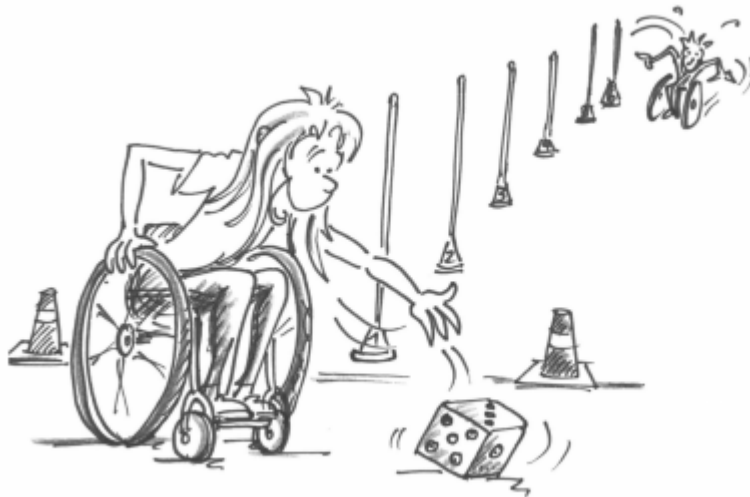


Rollstuhlsport – Stationentraining: Schnelligkeit und Ausdauer – Würfeln und sprinten

Wer schneller und ausdauernder ist, wird in dieser Übung belohnt. Ein gutes Rollstuhlhandling sowie etwas Glück gehören aber auch dazu.



Die Spieler sollen würfeln und anhand der Augenzahl um den entsprechenden Malstab und wieder zurückrollen (Malstab 1 ist am nächsten, 6 ist am weitesten weg). A darf starten, wenn B zurück beim Startpunkt ist (gewürfelt werden kann in der Zwischenzeit). Punkte gibt es entsprechend der Augenzahl auf dem Würfel. Gegeneinander spielen, wer schafft mehr Punkte in der vorgegebenen Zeit?

Variationen

einfacher

Miteinander spielen. Wie viele Punkte erreicht man als Team?

schwieriger

A und B starten gleichzeitig und fahren ohne Pause. Jeder hat seinen eigenen Würfel. Gegeneinander spielen, wer schafft mehr Punkte in der vorgegebenen Zeit?

Material: 6 Malstäbe, 2 Pylonen, 2 Würfel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO