

Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination – Boccia

Es braucht kein spezielles Spielfeld, um Boccia zu spielen. In dieser spielerischen Wettkampf-Form stehen Orientierung und Differenzierung an erster Stelle.



Zielwurfwettkampf in Reifen oder anderes Ziel – jeder hat 6 Bälle – wer schafft mehr Treffer?

Variationen

einfacher

- Zielwurf in Reifen oder anderes Ziel miteinander.
- Zu zweit ein eigenes Spiel erfinden.
- Abstand zum Reifen verkleinern.

schwieriger

- Rückwärts werfen.
- Mit geschlossenen Augen werfen.

Material: Jonglierbälle, Reifen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO