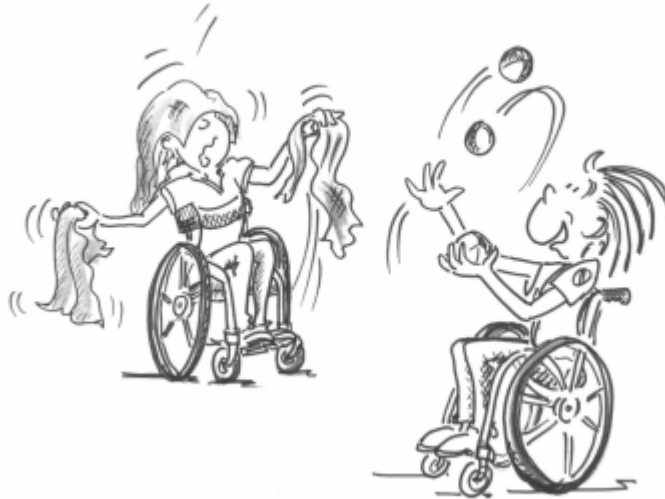


Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination: Jongleur

Die Jonglage steht im Zentrum dieser Übung: Mit verschiedenen Objekten arbeiten die Teilnehmenden an der Rhythmisierung und der Geschicklichkeit.



Geschicklichkeit mit Diabolo, Jonglierteller mit Stab, Bälle mobilesport.ch, Jongliertücher. Jeder kann ein Gerät wählen und übt für sich.

Variationen

einfacher

- Jonglieren mit einem Ball.
- Jonglieren mit zwei Jongliertüchern.

schwieriger

- Jonglieren zu zweit mit mehreren Bällen.

Material: Diabolo, Jonglier-Bälle, -Teller, -Keulen, Tücher, Tennisbälle, Volleybälle usw.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO