

Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination: Schiesstand

Willkommen an der Chilbi! In dieser Zielwurf-Übung wird in erster Linie die Differenzierung stimuliert.



Schiesstand: mit kleinen Bällen Pylonen auf dem Kasten treffen, hinter eine Markierung (z. B. Linie) stehen für Wurf.

Variationen

einfacher

- Pylonen auf den Boden stellen und Bälle rollen, grössere Bälle nehmen (z. B. Volleybälle oder Basketbälle verwenden).

schwieriger

- Wurfdistanz vergrössern.
- Verschiedene Bälle nehmen.

Material: Pylonen, Schwedenkasten, kleine Bälle, Volleybälle, Basketbälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO