

Sport und Inklusion – Bewegen im Freien: Flugpost

Die Schülerinnen und Schüler sollen Gegenstände annehmen und wegspielen ([BS.4 B.11a](#)).

Auf dem Rasen ist eine Leine in V-Form ausgelegt. Die Spielpaare beginnen im Schnittpunkt der Linien, sich das Frisbee zuzuwerfen. Dabei muss mindestens ein Fuss die Leine berühren. Sie arbeiten sich mit jedem gelungenen Wurf auf den Leinen 1m nach vorne. Wenn das Frisbee zwischen den Leinen landet, beginnen die Paare wieder am Start.



Praxisbeispiel: Das Paar mit dem Kind mit einer kognitiven Behinderung hat einen Softfrisbee, der etwas langsamer fliegt und einfacher zu werfen und zu fangen ist. Welches Paar schafft es mit möglichst wenigen Anläufen bis ganz nach vorne?

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Knallige Frisbees wählen, die gut sichtbar sind. Softfrisbees, da diese nicht schmerzen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** einfache Frisbees, die gut fliegen und beim Fangen nicht zu hart sind.

Material: Verschiedene Frisbees, Leinen

Beachte bei Beeinträchtigungen

Das sich Bewegen im Freien gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Kindes und Jugendlichen. Die vielfältigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die sich durch die abwechslungsreiche Umgebung ergeben, bieten eine Vielfalt an Erfahrungsbereichen.

-> [Zu den Besonderheiten und Sicherheitsaspekten](#)

Quelle: [Fächer «Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer PluSport»](#). Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO