

Sport und Handicap – Homogenisierung: Gleichgewichts-Challenge

Vergleichbare Bewegungsfertigkeiten wie das Kippen des Rollstuhls und das Einradfahren ermöglichen gemeinsames Lernen.

Sich an einer Stange/Mauer abstützen und das Gleichgewicht auf dem Einrad ausprobieren. Dabei stellt das Kippen des Rollstuhls die gleichen koordinativen Anforderungen wie das Einradfahren. Die Balance kann durch leichte Vor- und Rückwärtsimpulse am Griffreifen bzw. auf die Pedale gehalten werden. Gemeinsamer Austausch in der Bewegung.



Variation

- Die «freie» Hand der Einradfahlerin und eine Hand der Rollstuhlfahlerin berühren sich kurz (klatschen), Jonglierball zuwerfen.

Bemerkung: Die Einradfahlerin kann anstelle der Wand die Schulter der Rollstuhlfahlerin als Stützhilfe benutzen. Gemeinsam vorwärts fahren (Rollstuhl gekippt)

Material: Einrad

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO