

Sport und Handicap – Rollenzuteilung: Pyramide

Bei Aufbau einer Pyramide die eigene Rolle entsprechend den individuellen Möglichkeiten auswählen. Gegenseitig vertrauen und gemeinsam Grenzen überwinden.

Die Pyramide langsam mit Partnerhilfe in der Gruppe auf- und abbauen – zehn Sekunden stehen lassen. Der Platz, auf der die Pyramide steht, ist mit Matten ausgelegt und die Schuhe sind ausgezogen. Waagrechte Wirbelsäule nicht belasten und die Körperspannung aufrecht halten. Bei Schmerzen oder Angst den Aufbau abbrechen – Stoppsignal abmachen!



Variation

- Die einzelnen Teile (Schülerinnen) der Figur machen ein Geräusch oder schlagen einen gemeinsamen Rhythmus.

Bemerkung: Vorsicht bei der Belastung von gelähmten Körperteilen (Querschnittlähmung) und bei unkontrollierten Bewegungen (cerebrale Bewegungsstörung) oder mangelnder Selbsteinschätzung (geistige Behinderung).

Material: Matten

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO