

# Sport und Handicap – Kompensation: Werfen Plus

**Weitwerfen mit verschiedenen «Handicaps»:** Durch das Erleben von Bewegungseinschränkungen entwickeln die SuS gemeinsam ein mögliches Bonussystem zum Ausgleichen der Nachteile.

Die SuS werfen den Ball mit unterschiedlichen Handicaps: Eine Hand auf dem Rücken, auf einem Stuhl/am Boden sitzend, auf einem Bein stehend, mit einem Ball zwischen den Knien eingeklemmt etc. Sie vergleichen die geworfenen Distanzen mit und ohne «Handicap» und entwickeln ein Bonussystem mit Handicappunkten (-metern), welches die Nachteile ausgleicht.



## Variation

- Vergleich der unterschiedlichen Weiten je nach «Handicap» mit der gebräuchlichen Notentabelle. Nachteilsausgleich mit Hilfe von Handicappunkten gemeinsam entwickeln.

**Bemerkung:** Handicapsysteme (Klassifizierungssysteme) sind im Behindertensport weit verbreitet → [www.swissparalympic.ch](http://www.swissparalympic.ch).

**Material:** Weitwurfballs, Messband, Stühle, Softhandbälle, Notentabelle Weitwurf

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**