

Sport und Inklusion – Laufen, Springen, Werfen: Medizinball schocken

Die Schülerinnen und Schüler üben, einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen zu können ([BS.1C.12a](#)).



Die Schüler und Schülerinnen stehen sich zu zweit in etwa 5m bis 10m Abstand gegenüber und «schocken» sich abwechselungsweise einen Medizinball zu. Dabei wird der Ball aus tiefem Kniestand mit geradem Rücken beidbeinig aufgenommen, nach oben geführt und nach der vollständigen Streckung der Gelenke aus dem Sprung vorwärts zur Partnerin abgegeben.

Praxisbeispiel: Bei einem Paar ist eine Schülerin mit einer Sehbeeinträchtigung dabei. Sie stehen nebeneinander und werfen den Medizinball abwechselungsweise gegen die Wand. Der sehende Schüler gibt Rückmeldungen zur Streckung des Körpers und der Flughöhe des Balles. Langsam die Distanz zur Wand bzw. zwischen den Partnern vergrössern.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das Kippen nach hinten.

Material: Medizinbälle

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Bewegen:** Bei eingeschränkter Fähigkeit zum Schwitzen (Querschnittlähmung) Vorsicht vor Überhitzung – Schatten, Wassersprüher; bei dauernden, unkontrollierbaren Muskelspannungen (Spastik) auf lange und sehr anstrengende Laufdisziplinen verzichten (Fehlstellungen, Schmerzen in den Gelenken)
- **in der Kognition:** Bei Trisomie 21 Ausdauertraining anpassen und überwachen, da Herz- und Gefässfehlbildungen zu Atemnot selbst bei schwachen Belastungen führen können

Quelle: Fächer «Laufen, Springen, Werfen – Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 29A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO