

Einfach inklusiv: Good Practice – Spielformen – Disc Golf

Das Spiel ähnelt dem Golf und wird auf einem Parcours gespielt, auf dem mehrere Ziele zu treffen sind.



Wer beginnt, definiert das erste Ziel und beginnt zu werfen. Wie beim Golf ist das Spielprinzip, mit möglichst wenig Würfeln das Ziel zu treffen. Haben alle Mitspielenden das erste Ziel getroffen, definiert der/die Nächste das zweite Ziel usw.

Das wird gefördert

- Bewegungskoordination, v. a. im Bereich der Differenzierung (Krafteinsatz in Abhängigkeit der Distanz)

Darauf ist zu achten

- Sozialform; zu zweit oder in Kleingruppen (max. 4 Personen)
- Genügend Aktionsraum gewähren
- Niveau-Gruppen bilden, um den Spassfaktor zu erhöhen
- Je nach Altersstufe Ziele und Reihenfolge vorgeben

Spezifische Anpassungen für Behinderungen

- Ebener, gut begeh- und befahrbarer Untergrund für Personen mit Beeinträchtigung in der Bewegung
- Personen mit Beeinträchtigung in der Kognition bei Bedarf begleiten und unterstützen
- Spielprinzip und Bewegungsübungen wiederholen und sprachlich ergänzend erklären
- Für Personen mit Beeinträchtigung in der sozialen Interaktion (z.B. Autismus) fördert eine bewusst organisierte Bewegungspartnerschaft Vertrauen und Partizipation

Variation

- Als Challenge mit der schwächeren Wurfhand spielen

Material: 1 Frisbee pro Person

Quelle: fit4future Kartenset Spiel- und Bewegungsformen für alle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO