Sport und Handicap – Kompensation: Kletterpfad

Klettern einmal so, einmal anders. Nach oben klettern an der Stange oder sich am Tau mit Zusatzgewicht nach vorne ziehen. Individuelle Herausforderungen durch Anpassung der Situation ermöglichen.

Die einen klettern an der geraden oder schräg gestellten Kletterstange. Für «Horizontalkletterer» wird ein Tau so an Sprossenwand oder Barren befestigt, dass man sich im Rollstuhl, auf einem Teppichrest oder Rollbrett sitzend heranziehen kann. Eine Mitschülerin hält sich am Rollstuhl fest und lässt sich als Bremsklotz mitziehen. Wer hat zuerst eine bestimmte Höhe/Distanz erklettert?

Variation

- Die Horizontal-Kletterin ist die menschliche Uhr. Sobald sie ihre Strecke zurückgelegt hat, stoppen die Stangenkletterer und vergleichen die Höhe.

Bemerkung: Ein Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das ungewollte Umkippen nach hinten.

Material: Tau, Kletterstangen, Teppichresten, Rollbrett

Quelle: Stefan Häusermann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO