Rollstuhlsport: Stationen-Training

Möchten Sie etwas Neues anbieten, bei dem alle Teilnehmenden Spass haben und herausgefordert sind? Mit dem im Frühjahr 2020 erschienenen Lehrmittel zum Stationen-Training von Rollstuhlsport Schweiz stehen Leitenden im Rollstuhlsport vielfältige Praxisinputs für ein spannendes und abwechslungsreiches Fitness-Training zur Verfügung.

Das Stationen-Training von Rollstuhlsport Schweiz bietet vielfältige Übungs- und Spielformen zu folgenden Themen:

- Schnelligkeit und Ausdauer
- Kraft und Beweglichkeit
- Koordination

Zu allen Stationen gibt es detaillierte Beschreibungen mit coolen Bildern!

Variantenreich und herausfordernd

Die Sportgruppen unserer Rollstuhlclubs sind oftmals sehr heterogen in Bezug auf körperliche Voraussetzungen und Funktionen, Alter, Interessen und vieles mehr. Damit alle Teilnehmenden gemäss ihren Voraussetzungen herausgefordert werden, gibt es drei Schwierigkeitsstufen:

- Grundübungen
- leichtere oder weniger intensive Variationsformen der Grundübungen
- schwierigere oder intensivere Variationsformen der Grundübungen

Auch die Motive können sehr unterschiedlich sein. Ob Fitness, Gesundheit, Spiel, Spass oder kleine Wettkämpfe im Vordergrund stehen sollen, bestimmen die einnehmenden bei vielen Stationen selber.

Hilfsmittel

- Tipps für die Umsetzung

Praxis

- Schnelligkeit und Ausdauer
- Kraft und Beweglichkeit
- Koordination

Download

Alle Inhalte dieses Mini-Dossiers gibt es auch als praktisches pdf-Lehrmittel. Wir stellen es mit der freundlichen Genehmigung der Herausgeberin, die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Nottwil, zur Verfügung.

- Stationen-Training (pdf)

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO