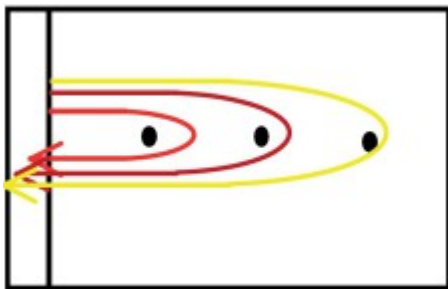


Sport und Handicap – Homogenisierung: Matterhorn

Durch die Wahl unterschiedlich langer Laufstrecken können alle gleichviel zum gemeinsamen Erfolg beitragen. Die Ausdauer wird individuell trainiert.



Es sind drei unterschiedlich lange Strecken von einem gemeinsamen Startpunkt aus markiert (10 m, 20 m, 30 m). Je nach Alter und Bewegungsmöglichkeiten werden die Strecken den Schülerinnen in der 6er-Gruppe zugeteilt (oder selber auswählen).



Es müssen alle Strecken benutzt werden. Pro absolvierten Lauf darf auf dem Plakat mit dem Matterhorn 50 m hoch «geklettert» werden. Welche Gruppe erreicht zuerst den Gipfel?

Variation

- Es laufen immer drei SuS gemeinsam auf verschiedenen Strecken. Wenn alle drei ihren Lauf absolviert haben, starten die nächsten drei SuS.

Bemerkung: Zum Ausgleichen der Bewegungsunterschiede mit Handicap rennen (Softtennisball zwischen den Knien, unter dem Arm etc. einklemmen).

Material: Malstäbe oder Pylone, Flipchart mit Matterhorn, Zeichenstifte

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO