

Unterrichtsmaterial 19 Sportliche Übungen 1

Springen der Beinamputierten

Hüpfe auf einem Bein und springe mit demselben über eine gespannte Zauberschur. Versuche nur auf diesem Fuß zu landen.
Welche Höhe schaffst du?
Was ist das für ein Gefühl, nur auf einem Bein springen zu können?



Lauf der Gehbehinderten

Durchlaufe mit zwei Krücken eine vorgegebene Strecke (mit oder ohne Hindernissen). Ein Bein wird dabei abgewinkelt mit einem Tuch festgebunden.
Was ist das für ein Gefühl, nicht richtig gehen zu können?

Lauf der Lahmen



Befestige einen Stab mit Dreieckstüchern so an einem Bein, dass das Knie nicht bewegt werden kann. Durchlaufe eine Strecke (mit oder ohne Hindernissen).

Was ist das für ein Gefühl, ein steifes Bein zu haben?

Lauf der Armamputierten

Durchlaufe einen Parcours mit Hindernissen. Dabei müssen die Arme fest am Körper anliegen.
Was ist das für ein Gefühl, „keine“ Arme zu haben?



(aus: Olympia ruft: Mach mit)