

Trendsport



Die **Slackline** ist ein spannsetähnliches Band, das zum Balancieren zwischen zwei erwachsene Bäume oder zwei Pfeiler gespannt wird. Adaptiert max. 50 cm ab Boden, dafür sehr straff spannen. Zuerst nur versuchen, auf der Slackline zu stehen, dann die ersten Schritte wagen. Zur Unterstützung und besserer Balance entweder Hilfsperson daneben stellen oder sich mit einem Unihockeystock (pro Hand) abstützen.

Longboards sind Rollbretter verschiedener Länge, fahrbar auf unterschiedlich flachem Untergrund. Helm, Knie- und Ellenbogenschoner werden empfohlen. Erste Versuche mit einer Hilfsperson 1:1 ausführen (evtl. als einzelnen Posten in der Turnhalle in einen Circuit integrieren). Als Heranführung die Räder fixieren und einfach einmal aufs Brett stehen (Positionstraining).



Selbsterfahrung



Mit der **Blindenbrille** können diverse Bewegungserfahrungen (mit oder ohne Hilfsperson) mit Sehbehinderung gesammelt werden. Die Balanceübung ist besonders spannend, da das Gleichgewicht stark über die visuelle Wahrnehmung gesteuert wird. Mit Augenschliessen ohne Brille können die Augen jederzeit geöffnet werden. Zuerst auf einem stabilen Untergrund und erst dann auf eine Matte oder auf einem Bein stehen.

Verschiedene Handicaps werden mit dem **Theraband** simuliert (Foto: Cross-Boccia-Spiel mit Unterschenkelamputation). Die Spiele oder Bewegungsübungen werden auch mit zusammengebundenen Unter- und Oberarmen, Händen oder Füßen ausgeführt. Auch ein Gegenstand, der in einem Gelenk oder zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt wird, kann eine Behinderung simulieren.



Fitness



Urbanfitness: ohne spezielle Einrichtungen können mit dem Theraband überall vielfältige Bewegungsübungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt werden. Wichtig dabei ist die korrekte Körperhaltung (Fotos mit der korrekten Übungsausführung als Unterstützung mitnehmen). Auch spielerische Kraftübungen sind mit dem elastischen Band durchführbar, so dass sich die TeilnehmerInnen gegenseitig motivieren können. Je härter das Theraband, desto anstrengender die Kraftübung.

Ein **spielerisches Krafttraining in der Sporthalle** macht Spass. Verknüpft mit einem sichtbaren Ziel wie im Bild rechts, wo es darum geht, die Bälle mit den Beinen von einem Kastenoberteil ins andere zu transferieren, wird die Rumpfmuskulatur trainiert. Wichtig: Unbedingt auf eine korrekte Bewegungsausführung achten! Mit leichteren oder schwereren Bällen kann die Intensität der Übung verändert werden. Die Motivation der Teilnehmenden wird gesteigert, wenn solche Übungen in eine Wettkampfform verpackt werden.



Spiele



Minigolf ist ein Spiel, das jeder kennt und die meisten schon selber gespielt haben. Das mehrteilige Set besteht aus Kurven, Loopings und Einloch-Plattformen. Es kann auf nahezu jedem Untergrund zu einer coolen Minigolfbahn zusammengestellt werden. Der Kreativität der SpielerInnen sind beim Aufbau keine Grenzen gesetzt. Bei der Adaptation des Spiels für Menschen mit Behinderung die Distanzen der Hindernisse nicht zu gross wählen, nicht zu viele Hindernisse miteinander verbinden, lieber mehrere verschiedene Bahnen bauen und aus Sicherheitsgründen eventuell einen Unihockeystock als Alternative zum schweren Minigolfschläger verwenden.

Adaptierte Spiel- und Bewegungsanleitungen als Ergänzung zur Toolbox: Praxis⁺



Kubb in Aktion. In der Adaptation von Spielen für Menschen mit Behinderung ist bei Wurfspielen immer das Verletzungsrisiko von TeilnehmerInnen durch die Werfenden zu beachten. Kubb kann bei entsprechenden Behinderungsbildern (unkontrollierten Aktionen etc.) auch mit weichem Material wie Softbällen gespielt werden.

Mit den adaptierten Spiel- und Bewegungsanleitungen Praxis⁺ wollen wir aufzeigen, welche Spiel- und Sportmöglichkeiten – entsprechend adaptiert für Menschen mit Behinderung – mit den Materialien der Toolbox oder auch anderen Sportmaterialien möglich sind. Die Anleitungen sollen Ideen für einen abwechslungsreichen Unterricht liefern und zu neuen Inhalten in der Praxis anregen. Praxis⁺ wird dabei in drei Kategorien gegliedert:

1. Spiele
2. Selbsterfahrung
3. Fitness

Das Praxis⁺ wird immer nach dem gleichem Schema aufgebaut sein. Als Beispiel ist die erste erschienene Anleitung unten abgedruckt. Die PDF können unter folgendem Link heruntergeladen werden: plusport.ch/praxisplus. Laufend werden neue PDF aufgeschaltet. Wenn Sie eine Sportart näher interessiert, und Sie nach Anpassungsformen für Menschen mit einer Behinderung suchen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir nehmen Ihre Wünsche gerne auf und unterstützen Sie mit Ideen: sportclubs@plusport.ch.

Praxis⁺

Spiele

Kubb

Inhalt

Was ist Kubb?
Spielweise / Spielprinzip
Spielverlauf
Spielregeln
Heranführung an das Spiel
Adaptionen für Behinderungsbilder
Nice to know
Links

Was ist Kubb?

Kubb ist ein Wurfspiel aus dem hohen Norden, das schon zu Zeiten der Wikinger gespielt wurde. Charakterisiert wird Kubb als ist ein Geschicklichkeitsspiel mit strategischen Elementen. Das Spiel symbolisiert eine Schlacht, in der zwei verfeindete Gruppen für ihren König kämpfen. In der heutigen Form wird es seit circa 1990 gespielt und ist vor allem in Schweden und Norwegen beliebt. Vermarktet oder gespielt wird Kubb auch unter den Namen «Bauernkegeln», «Wikingerkegeln», «Schwedenschach» oder «Stöckchenspiel»

Spielweise / Spielprinzip

Kubb kann eigentlich auf jedem Terrain gespielt werden. Natürlich eignen sich aber eine Rasenfläche oder ein Turnhallenboden mehr als ein Eis- oder Schneefeld. Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Eine Mannschaft besteht aus mindestens einer Person bis maximal sechs Personen. Die Spieler versuchen, jeweils die Holzklötze (Klotz = Kubb) der Gegenpartei mit Wurfhölzern umzuwerfen. Der König, der in der Mitte des Spielfelds steht, muss zuletzt umgeworfen werden. Wer zuerst alle Kubbs der Gegenpartei und den König umgeworfen hat, gewinnt das Spiel.

Spielverlauf

Das beginnende Team 1 erhält als erstes die sechs Wurfhölzer. Alle Teammitglieder bekommen nach Möglichkeit dieselbe Anzahl an Wurfhölzern. Nun wird versucht, die gegnerischen Kubbs durch Werfen der Rundhölzer «zu fallen». Dabei wird grundsätzlich von unten geworfen. Die Wurfhölzer und eventuell umgeworfene Kubbs bleiben liegen, bis alle Team-

Anfangsaufstellung des Spiels.

Quelle: Wikipedia

<http://kubbwiki.de/index.php/Kubbregeln>

→ plusport.ch/praxisplus Mai 2015

mitglieder ihre Hölzer geworfen haben. Nachdem Team 1 seine sechs Würfe abgeschlossen hat, sammelt Team 2 alle Wurfhölzer und umgeworfenen Kubbs ein und ist nun an der Reihe. Die umgefallenen Kubbs werden nun von Team 2 in die Feldhälfte von Team 1 geworfen. Die Mitglieder von Team 1 stellen die Kubbs dort auf, wo sie gelandet sind. Dabei ist es jedoch den Teammitgliedern freigestellt, in welche Richtung der Kubb zum Hinstellen gekippt wird.

Die SpielerInnen von Team 2 müssen nun zuerst die Kubbs im Feld umwerfen, bevor sie sich den Basiskubbs annehmen dürfen. Sobald ein Team alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umgeworfen hat, darf es von der Grundlinie auf den König werfen. Falls es den König umwirft, hat dieses Team das Spiel gewonnen. Wirft ein Team den König um, bevor es alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umwerfen konnte, so hat es das Spiel verloren.

Spielregeln

Nachfolgend sind nur die grundlegendsten Regeln erklärt. Alle Regeln gib'ts im Internet (siehe Links).

- Die Wurfhölzer müssen mit einer geraden Armbewegung von unten nach oben geworfen werden.
- Falls die Kubbs beim Werfen aus dem Feld rollen, dürfen solche Fehlwürfe 1 x wiederholt werden. Beim 2. Fehlwurf darf das gegnerische Team den Kubb irgendwo auf ihrer Grundlinie platzieren.

Heranführung an das Spiel

Es empfiehlt sich zu Beginn die Wurfdistanz zwischen den beiden Basiskubb-Linien respektive Grundlinien kurz zu halten (ca. 5m). Das Spiel wird im Learning-by-doing-Prinzip am einfachsten verstanden.

Anpassungen für Menschen mit Behinderung

Wurftechnik mit den Rundhölzern vor dem eigentlichen Spiel üben. Zum Beispiel auf einen einzelnen Kubb mit genügend Abstand zu den anderen Lernenden werfen lassen. Das Kubb-Spiel ist im Spielprinzip an sich einfach. Die offizielle Spielweise mit allen Regeln ist aber unter Umständen zu komplex. Es empfiehlt sich deshalb zu Beginn nur wenige, grundlegende Regeln zu verwenden und je nach Verständnis weitere dazu zunehmen. Wurfhölzer können auch durch (Soft)bälle ersetzt werden.

Nice to know

Seit 1995 finden jährlich in Rone auf der schwedischen Insel Gotland die «offiziellen» Kubb-Weltmeisterschaften statt. Die Kubb-Meisterschaft ist offen für alle Kubbteams, die sich anmelden, dabei gelten keine Altersbeschränkungen. In Berlin finden alljährlich Ende Juli die «offiziellen» Kubb-Europameisterschaften statt. Diese werden vom Kubbteam «Gipfelstürmer» veranstaltet und sind offen für alle europäischen Teams ab drei Personen. In der Schweiz wurde von 2004 bis 2010 in Murten die Schweizer Meisterschaft ausgetragen. 2011 & 2012 gab es keine Schweizermeisterschaft. Im Jahr 2013 wurde die Schweizermeisterschaft unter neuer Regie ausgetragen.

Links

<http://kubbwiki.de/index.php/Kubbregeln>

→ plusport.ch/praxisplus

Mai 2015