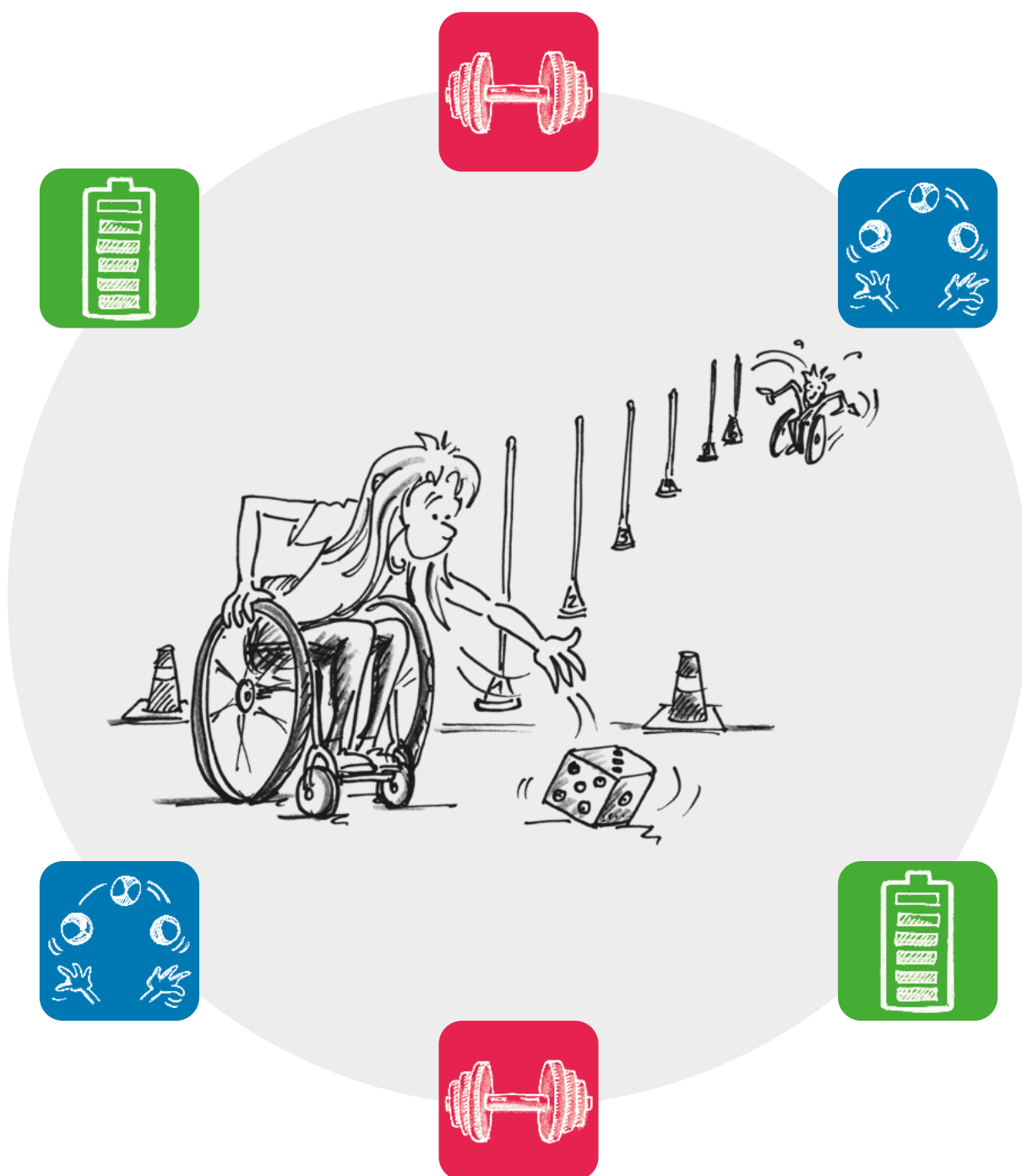


Stationen-Training



Impressum

1. Auflage: 2020
Projektleitung: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil
Illustrationen: Leo Kühne
Gestaltung/Übersetzung: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung

Das Stationen-Training für deine Sportgruppe

Spannendes und abwechslungsreiches Fitness-Training für alle

Möchtest Du mal etwas Neues anbieten, bei dem alle Teilnehmenden Spass haben und herausgefordert sind?

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!

Herausforderung und Freude dank Variationsformen und Mitbestimmung

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 Level**:

BASIC **Grundübungen**

LIGHT **leichtere oder weniger intensive Variationsformen der Grundübungen**

PLUS **schwierigere oder intensivere Variationsformen der Grundübungen**

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

Gelungene und zielorientierte Umsetzung

Für die Umsetzung des Stationen-Trainings gibt es keine fixen Vorgaben. Sie ist abhängig von den Teilnehmenden, deren Zielen und der Kreativität der Leitenden.

Organisationsformen

2 Personen pro Station: Ideale Form für alle Übungen

1 Person pro Station: möglich aber nicht ideal, einige Variationsformen müssen bei dieser Form angepasst werden

Weitere Organisationsform – falls genügend Leitende zur Verfügung stehen:

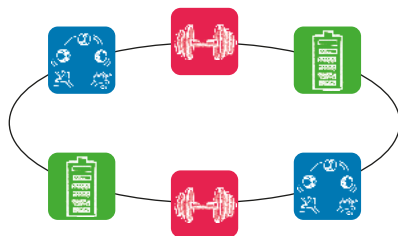
2–3 Gruppen (à 3–5 Personen) und 2–3 Posten mit je einem Leitenden

Jede Gruppe bleibt z. B. je 10 Min. bei einem Thema (Kraft/Beweglichkeit, Schnelligkeit/Ausdauer oder Koordination). Dann wechseln die Gruppen die Posten. Bei dieser Form können die Leitenden die Teilnehmenden intensiver anleiten und Feedback geben.

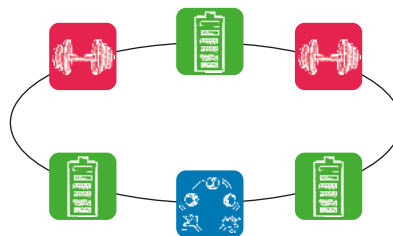
Stationen-Zusammensetzung

Je nach Zielsetzung können die Stationen unterschiedlich zusammengesetzt werden. Aufgrund der Belastung und Abwechslung ist es sinnvoll, die Themen bei den Stationen zu durchmischen. Hier ein paar Vorschläge. Es gibt natürlich viele weitere sinnvolle Kombinationen:

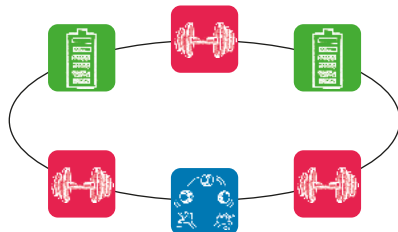
Alle Themen



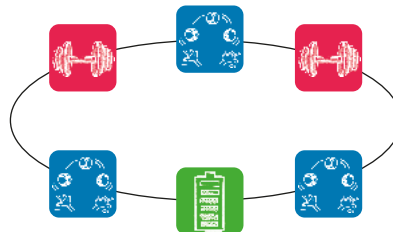
Schwerpunktthema Schnelligkeit/Ausdauer



Schwerpunktthema Kraft/Beweglichkeit



Schwerpunkt Koordination



Übungszeit pro Station

Abhängig von Trainingszielen und Voraussetzungen der Trainingsgruppe

Bewährte Belastungszeiten pro Station: 60 – 120 Sekunden

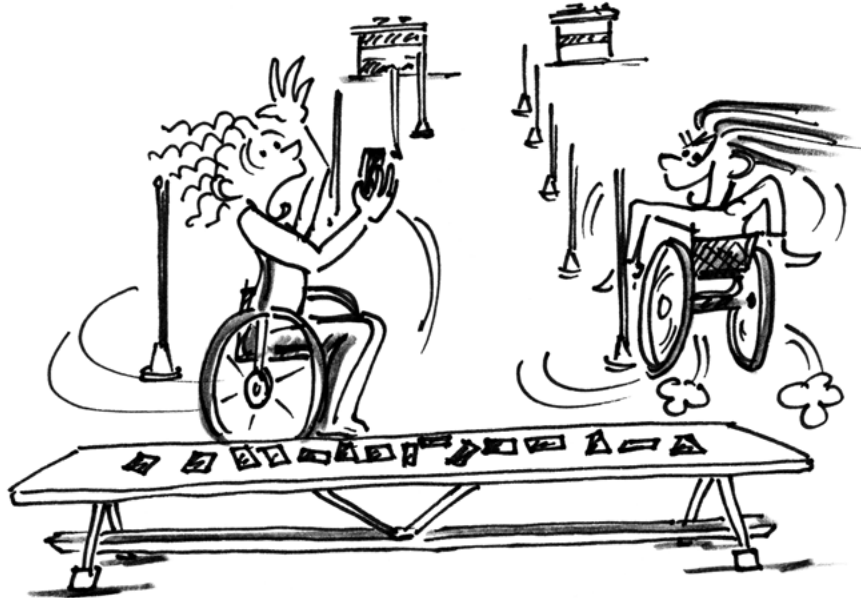
Bewährte Zeiten für Postenwechsel: 30 – 60 Sekunden





Jasskarten erobern

1



BASIC

A und B starten hinter ihrem Schwedenkasten und fahren einen Slalom bis zur Bank, wo sie je eine Karte ziehen.

Stimmt die Karte mit ihrer Farbe überein (ein Spieler hat rot, einer schwarz), darf er sie nehmen und direkt auf seinen Schwedenkasten bringen. Falls nicht, muss er sie wieder umdrehen, liegen lassen und ohne Karte zurückfahren.

Sieger ist, wer nach Ablauf der Zeit mehr Karten auf seinem Schwedenkasten hat.

PLUS

Rückwärts von der Bank zum Schwedenkasten zurückfahren.

LIGHT

Bei unausgeglichene Paaren fährt nur die schnellere Person den Slalom, die andere kann direkt fahren.

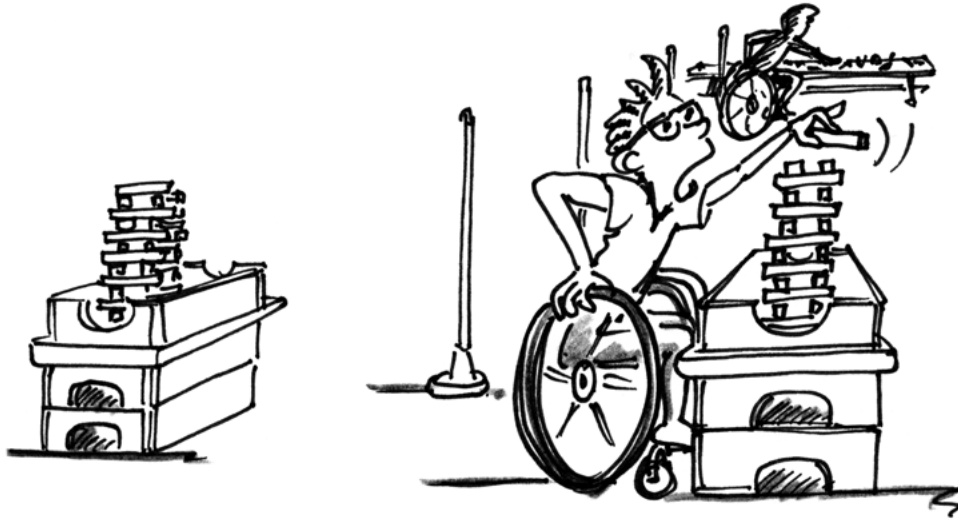
Ziel: Verbesserung Ausdauer

Material: Jasskarten, Langbank, 2 Schwedenkasten (3 Elemente), Stühle, Rollstühle, 8 Malstäbe



Turm bauen

2



BASIC

A und B starten beim Schwedenkasten und fahren einen Slalom bis zur Bank. Hier nehmen sie ein Kapla und bringen es zurück zum Schwedenkasten. Dort bauen sie zusammen einen möglichst hohen Turm.

PLUS

A und B haben ihren eigenen Schwedenkasten und spielen gegeneinander. Wer kann den höheren Turm bauen?

LIGHT

Ohne Slalom.

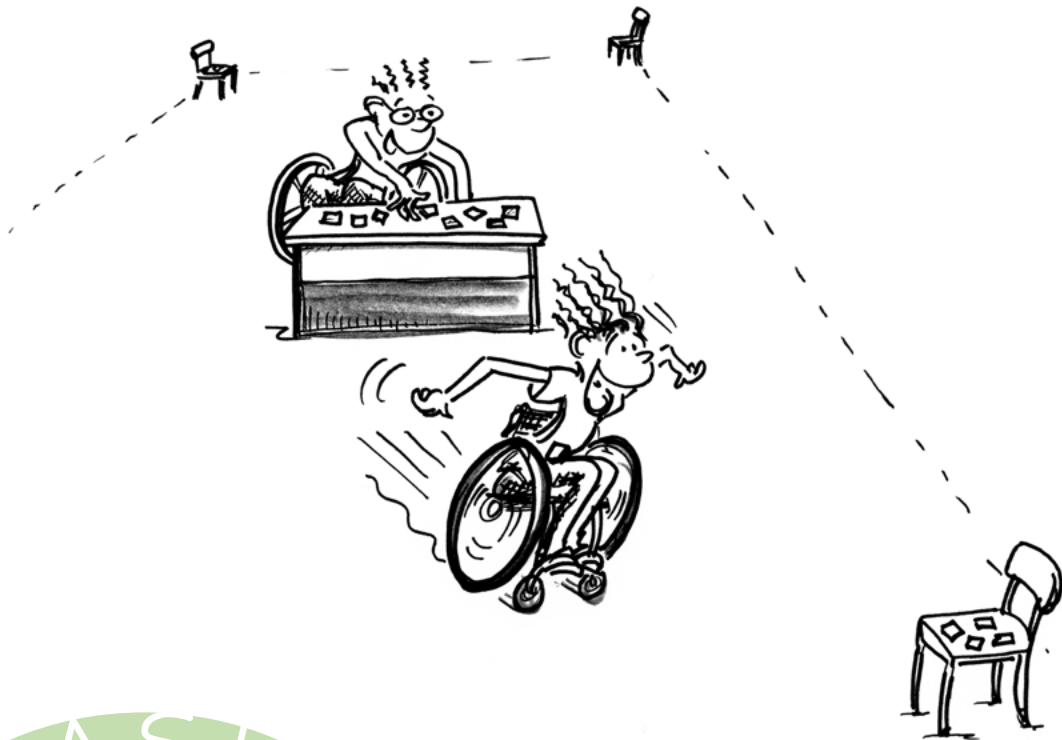
Ziel: Verbesserung Ausdauer, Rollstuhlhandling und Feinmotorik Hände

Material: Kapla Wälder, 8 Malstäbe, 2 Schwedenkasten (3 Elemente, Deckel gedreht), 1 Langbank



Icons finden

3



BASIC

16 rote Icons liegen auf dem Schwedenkasten, auf jedem Stuhl 4 blaue Icons. Die Spieler müssen ein rotes Icon ziehen und das gleiche blaue Icon auf einem der Stühle finden. Das gefundene Paar wird dort deponiert, dann ziehen sie das nächste Icon usw.

In einer bestimmten Zeit müssen A und B miteinander möglichst viele Paare finden.

PLUS

24 Icons auf dem Schwedenkasten. Auf jedem Stuhl 6 blaue Icons. Gegeneinander spielen.

LIGHT

Light a

Nur mit zwei anstatt vier Ecken spielen.

Light b

Es dürfen zwei Icons gleichzeitig gezogen werden.

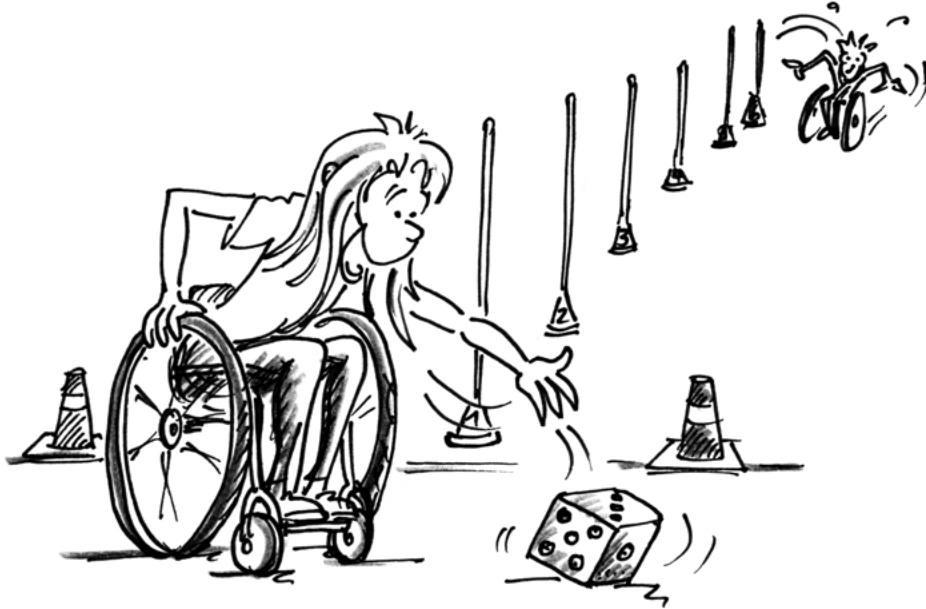
Ziel: Verbesserung Ausdauer

Material: 24 rote Icons, 24 blaue Icons, 4 Stühle/Rollstühle, 1 Schwedenkasten (3 Elemente)



Würfeln und sprinten

4



BASIC

Die Spieler sollen würfeln und anhand der Augenzahl um den entsprechenden Malstab und wieder zurückrollen (Malstab 1 ist am nächsten, 6 ist am weitesten weg). A darf starten, wenn B zurück beim Startpunkt ist (gewürfelt werden kann in der Zwischenzeit). Punkte gibt es entsprechend der Augenzahl auf dem Würfel. Gegeneinander spielen, wer schafft mehr Punkte in der vorgegebenen Zeit?

PLUS

A und B starten gleichzeitig und fahren ohne Pause. Jeder hat seinen eigenen Würfel.

Gegeneinander spielen, wer schafft mehr Punkte in der vorgegebenen Zeit?

LIGHT

Miteinander spielen.
Wie viele Punkte erreicht man als Team?

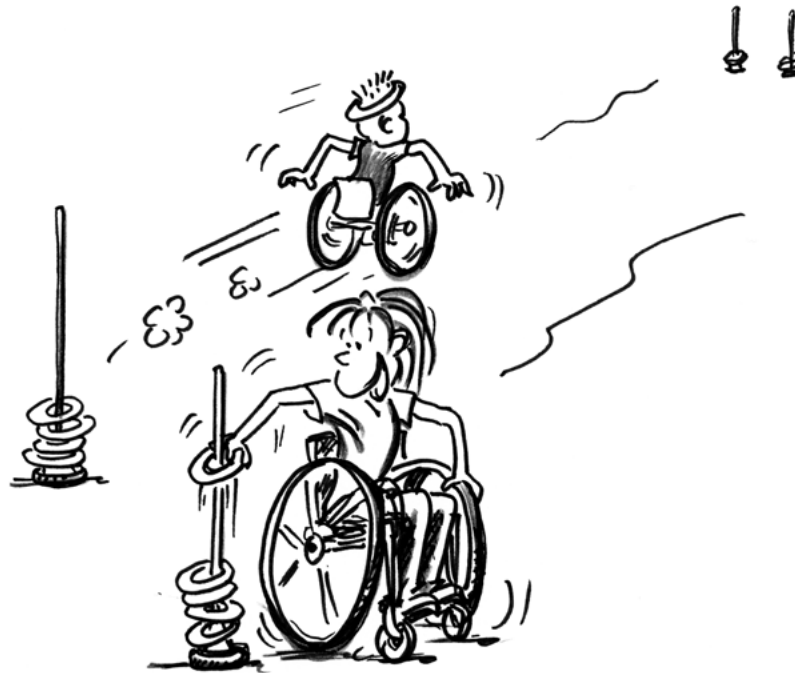
Ziel: Verbesserung Schnelligkeit, Ausdauer und Rollstuhlhandling

Material: 6 Malstäbe, 2 Pylonen, 2 Würfel



Ringe platzieren

5



BASIC

Vorbereitung

10 Ringe pro Malstab
auf einer Seite.

A und B transportieren ihre Ringe
von einem Malstab zum andern,
pro Fahrt nur ein Ring.

Wer kann in der vorgegebenen Zeit
mehr Ringe transportieren?

PLUS

Diagonal fahren und in der
Rückkehrphase eine
360°-Drehung einbauen.

LIGHT

Miteinander spielen und
abwechslungsweise fahren.
Evtl. anstelle von Malstäben
Pylonen auf einen Stuhl
oder Schwedenkasten
stellen.

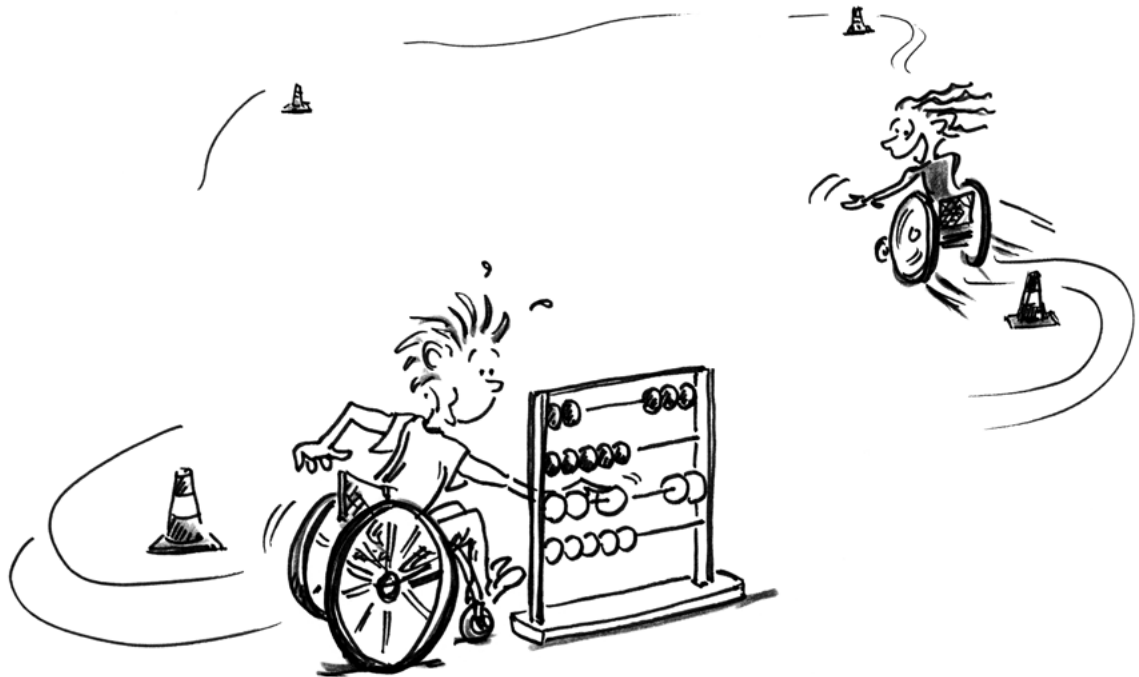
Ziel: Verbesserung Ausdauer, Beweglichkeit und Rollstuhlhandling

Material: 20 Ringe, 4 Malstäbe, 4 Pylonen, 4 Stühle/Schwedenkasten



Temporunden fahren

6



BASIC

Möglichst grosse Runde
mit 4 Pylonen markieren.

A und B fahren gleichzeitig
und zählen als Team
ihre Runden.

PLUS

A und B fahren
gleichzeitig
und zählen jeder für sich,
wer schafft mehr
Runden?

LIGHT

A und B fahren
abwechslungsweise Runden.
Wie viele schaffen sie
als Team?

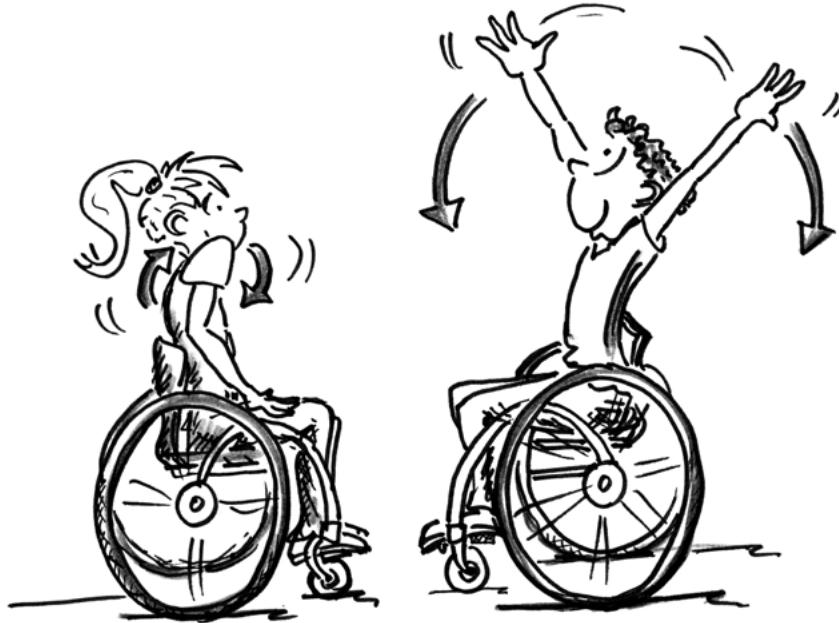
Ziel: Verbesserung Ausdauer

Material: 4 Pylonen



Schulter- und Armkreisen rückwärts

1



BASIC

Aufrechter Sitz, Arme hängenlassen oder auf den Oberschenkeln platzieren. Schultern nach vorne oben und dann nach hinten unten drehen.

PLUS

Plus a

Aufrechter Sitz, Arme hängenlassen. Beide Arme nach vorne oben und dann nach hinten unten drehen.

Plus b

Start beide Arme oben. Rechter Arm nach vorne und gleichzeitig linker Arm nach hinten drehen. Nach ein paar Umdrehungen Seite wechseln.

LIGHT

Einarmig durchführen.

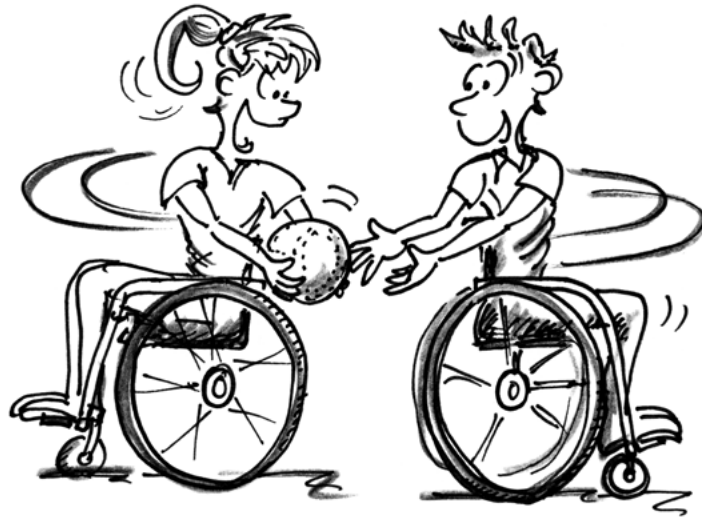
Ziel: Verbesserung Beweglichkeit Schulter, Verbesserung Koordination Arme (Plus b)

Bemerkungen: Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.



Rumpfrotation

2



BASIC

A und B stehen mit etwas Abstand mit den Rücken zueinander. Beide rotieren mit dem Oberkörper zueinander, dabei wird der Basketball mit beiden Händen an den Partner übergeben.

Nach jeder Übergabe die Seite wechseln.

PLUS

Mit einem Medizinball durchführen.

LIGHT

Mit einem Tennisball oder Volleyball durchführen. Eventuell einhändig übergeben.

Ziel: Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit, Kräftigung Rumpfmuskulatur (mit Medizinball)

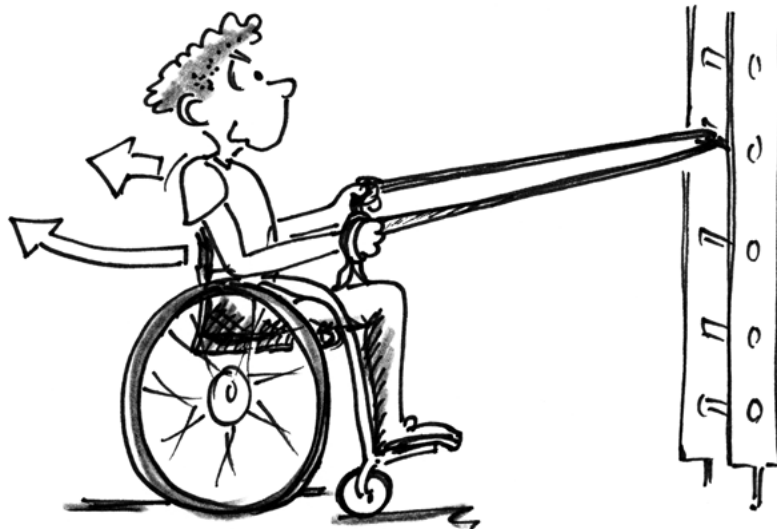
Material: Tennisball, Volleyball, Basketball, Medizinball

Bemerkungen: Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.



Schulterblatt und Rückenmuskulatur

3



BASIC

Aufrechter Sitz, das rote Theraband ist auf Schulterhöhe (z. B. an Sprosswand oder Türfalle) befestigt. Die Schultern bleiben während der Übungsausführung unten. Erst Schulterblätter nach hinten unten bewegen, danach Ellbogen zurückziehen.

PLUS

Plus a
Auf Schulterhöhe nach hinten ziehen.

Plus b
Mit einem blauen Theraband durchführen.

LIGHT

Mit einem gelben Theraband durchführen.

Ziel: Kräftigung der Schulterblatt- und Rückenmuskulatur

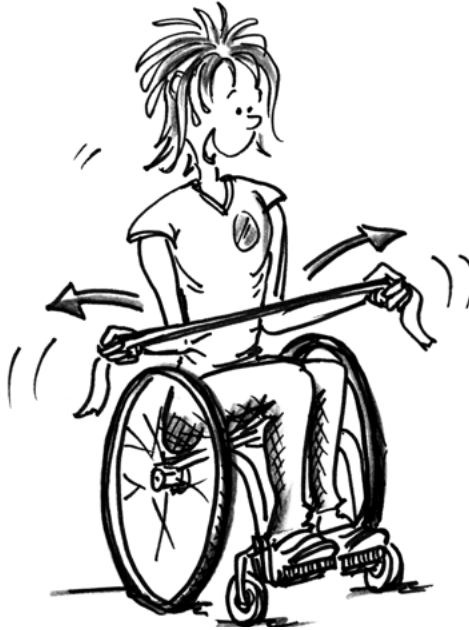
Material: Therabänder gelb, rot und blau

Bemerkungen: Theraband ist immer unter Zug, langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.



Schulter-Aussenrotatoren

4



BASIC

Aufrecht sitzen, die Schulterblätter nach hinten unten anspannen. Der Abstand zwischen Ohr und Schulter bleibt während der Übungsausführung gleich gross.

Die Ellbogen sind am Oberkörper, leicht vor der Körperlängsachse.

Die Daumen sind oben und die Hände werden nach aussen geführt.

Die Ellbogen bleiben während der gesamten Bewegung am Körper.

Rotes Theraband verwenden.

PLUS

Mit einem blauen Theraband durchführen.

LIGHT

Mit einem gelben Theraband durchführen.

Ziel: Kräftigung Schulteraussenrotatoren

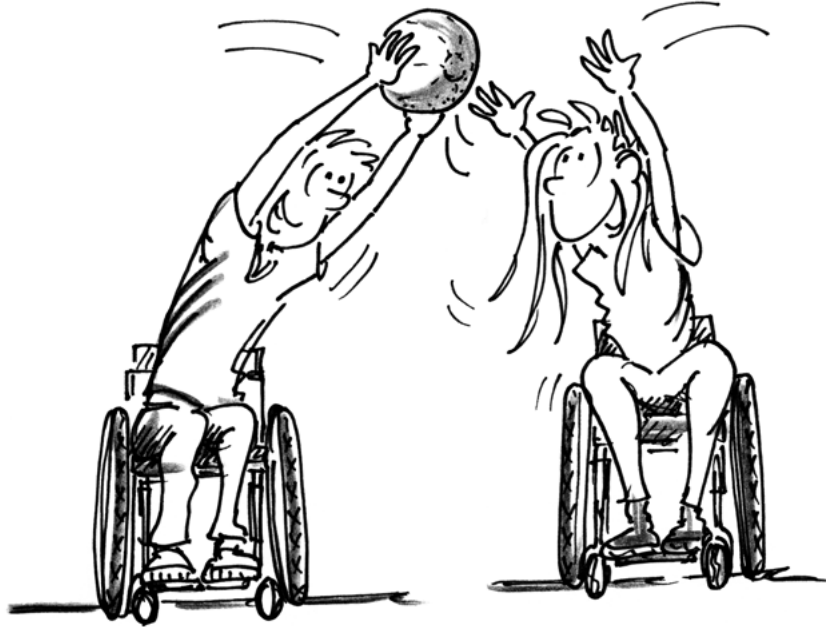
Material: Therabänder: gelb, rot, blau

Bemerkungen: Theraband ist immer unter Zug, langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.



Seitliche Rumpfmuskulatur

5



BASIC

A und B sitzen in einem Abstand von etwa einem halben Meter nebeneinander.

Mit gestreckten Armen den Oberkörper seitlich kippen und den Basketball an den Partner weitergeben, dann soweit wie möglich in die andere Richtung kippen. Dann wieder übergeben usw.

PLUS

Den Abstand zwischen A und B vergrössern.

Mit einem Medizinball durchführen.

LIGHT

Den Abstand zwischen A und B verringern.

Mit einem Volleyball durchführen.

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Material: Volleyball, Basketball, Medizinball

Bemerkungen: Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.



Brustmuskulatur

6



BASIC

Den Basketball
beidhändig kräftig
an die Wand
werfen und
wieder fangen.

PLUS

Mit einem Medizinball
durchführen.

LIGHT

Mit weniger Distanz.

Mit einem Volleyball
durchführen.

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur

Material: Volleyball, Basketball, Medizinball

Bemerkungen: Wichtig ist das Dehnen der Brustmuskulatur am Ende des Trainings.



Seitliche Rumpfmuskulatur

7



BASIC

Seitlich zur Wand stehen.
Den Basketball
beidhändig kräftig
an die Wand
werfen und
wieder fangen.

PLUS

Mit einem Medizinball
durchführen.

LIGHT

Mit einem Volleyball
durchführen.

Ziel: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Material: Volleyball, Basketball, Medizinball

Bemerkungen: Nach halber Zeit oder bei 2. Serie Seite wechseln



Passvariation

1



BASIC

Passen mit 2 Bällen,
A führt einen Aufsetzerpass
(via Boden) aus, B einen
direkten Pass.
Nach 10 Pässen wechseln.

PLUS

Plus a
Unterschiedliche Bälle nehmen.

Plus b
A wählt bei jedem Pass spontan
die Passart, B muss sofort reagieren
und die gegenteilige Passart
machen.

LIGHT

Nur ein Ball,
Partner zeigt mit Hand an,
ob via Boden
oder direkt gepasst
werden soll.

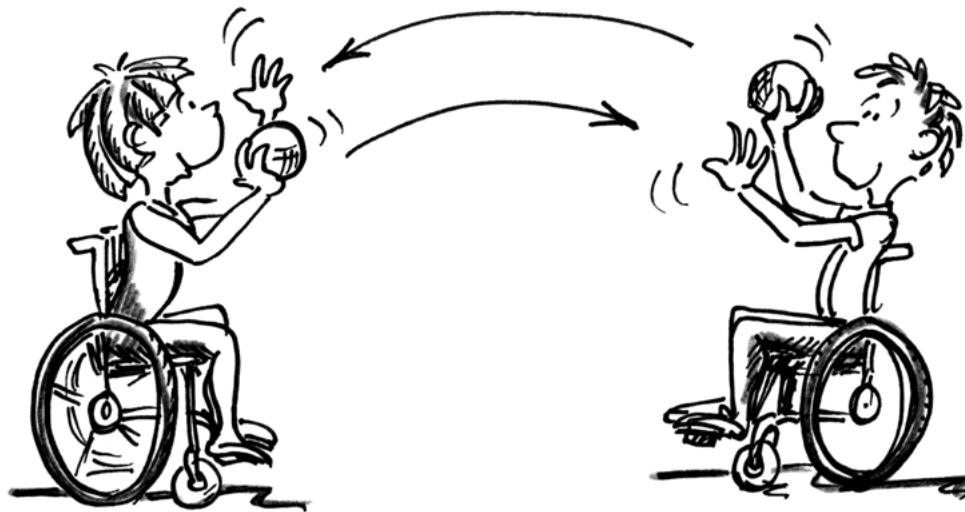
Ziel: Verbesserung Differenzierung, Reaktion

Material: Volleybälle, Basketbälle, Tennisbälle



Ballkünstler

2



BASIC

A und B haben einen Ball in der rechten Hand. Sie passen den Ball gleichzeitig jeweils einarmig in die linke Hand des Partners, dann von der linken Hand in die rechte Hand des Partners, usw.

PLUS

Plus a

A wirft zwei Bälle gleichzeitig zu B. Dieser fängt beide und wirft beide gleichzeitig zurück.

Plus b

A wirft zwei Bälle gleichzeitig zu B, während B einen Ball zu A wirft. Die Bälle werden mit einer Hand gefangen.

LIGHT

Nur mit einem Ball passen, entweder gerade oder diagonal werfen.

Ziel: Verbesserung Orientierung, Rhythmus

Material: Bälle mobilesport.ch



Boccia

3



BASIC

Zielwurfwettkampf
in Reifen
oder anderes Ziel –
jeder hat 6 Bälle –
wer schafft
mehr Treffer?

PLUS

Plus a
Rückwärts werfen.

Plus b
mit geschlossenen
Augen werfen.

LIGHT

Light a
Zielwurf in Reifen
oder anderes Ziel miteinander.

Light b
Zu zweit ein eigenes Spiel erfinden.

Abstand zum Reifen
verkleinern.

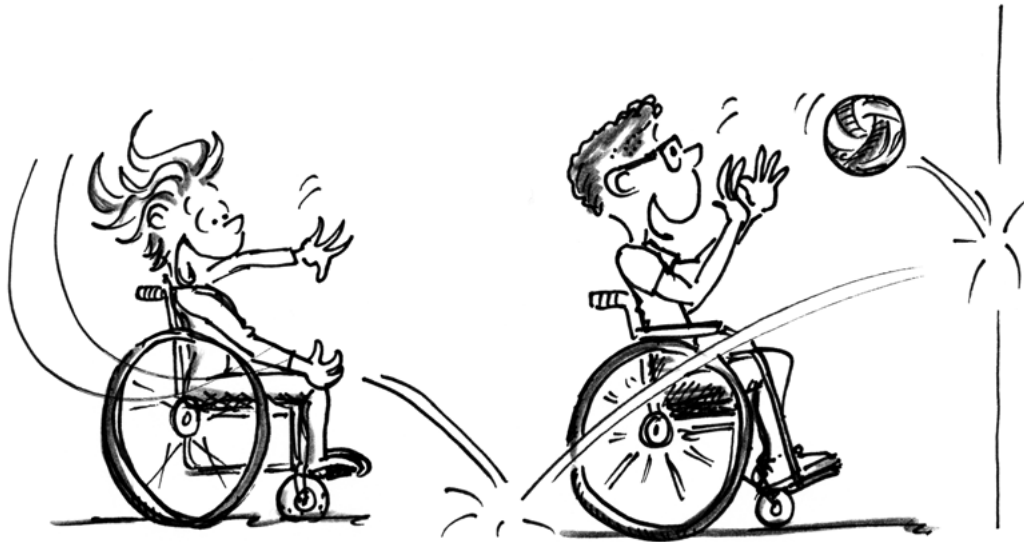
Ziel: Verbesserung Orientierung, Differenzierung

Material: Bälle mobilesport.ch, Reifen



Blitzball

4



BASIC

A schaut gegen die Wand (Abstand ca. 1 Meter) und fängt einen Volleyball, den B hinter ihm direkt oder via Boden gegen die Wand wirft.

LIGHT

Light a

Distanz zur Wand vergrössern.

Light b

Ball rollen und stoppen, statt werfen und fangen.

PLUS

Plus a

Mit Tennisball.

Plus b

Mit zwei Bällen in kurzem Abstand hintereinander, einen Ball links fangen, einen Ball rechts. Evtl. 2 unterschiedliche Bälle nehmen.

Ziel: Verbesserung Reaktion, Orientierung, Differenzierung (Tennisball, unterschiedliche Bälle)

Material: Volleybälle und Tennisbälle



Schiesstand

5



BASIC

Schiesstand:
mit kleinen Bällen
Pylonen
auf dem Kasten treffen,
hinter eine Markierung
(z. B. Linie)
stehen für Wurf.

PLUS

Wurfdistanz
vergrössern.

Verschiedene Bälle
nehmen.

LIGHT

Pylonen auf den Boden stellen
und Bälle rollen,
grössere Bälle nehmen
(z. B. Volleybälle oder
Basketbälle
verwenden).

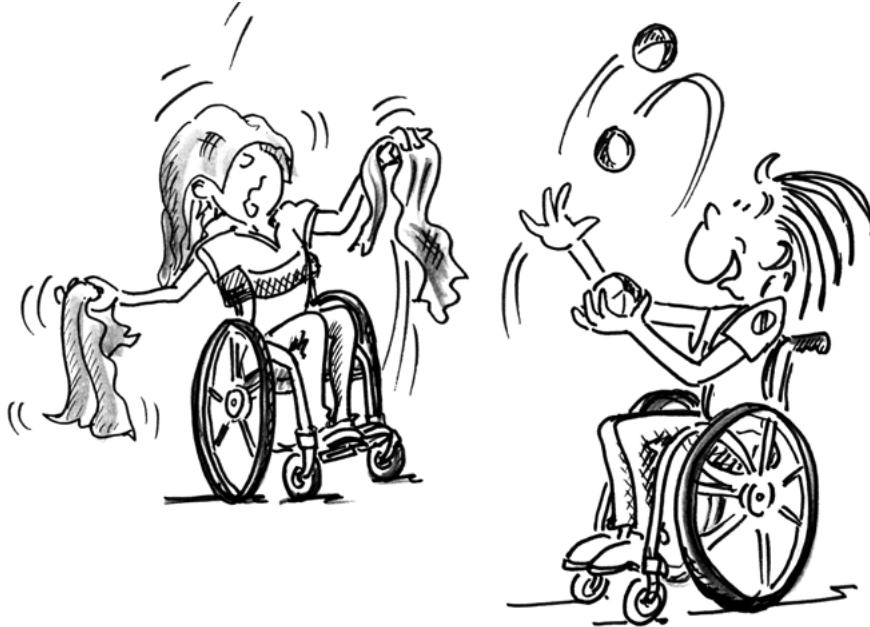
Ziel: Verbesserung Differenzierung

Material: Pylonen, Schwedenkasten, kleine Bälle, Volleybälle, Basketbälle



Jongleur

6



BASIC

Geschicklichkeit
mit Diabolo,
Jonglierteller mit Stab,
Bälle mobilesport.ch,
Jongliertücher.

Jeder kann ein Gerät wählen
und übt für sich.

PLUS

Jonglieren
zu zweit mit
mehreren Bällen.

LIGHT

Light a

Jonglieren mit einem Ball.

Light b

Jonglieren
mit zwei Jongliertüchern.

Ziel: Verbesserung Rhythmus, Differenzierung

Material: Diabolo, Bälle mobilesport.ch, Jonglierteller mit Stab, Jongliertücher, Tennisbälle, Volleyball, usw.