

Bewegungsideen Idées de mouvement

Kleine Spiele – Balancieren – Ringen/Raufen

Petits jeux – Equilibre – Lutte/Combat

Plusport 
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



50 Jahre - 50 ans - 50 anni

PLUSport 

*Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera*

Dank dem Engagement der vielen HelferInnen und LeiterInnen sowie der Vorstände der regionalen Sportclubs kann PLUSPORT ein vielseitiges und attraktives Sportangebot sicherstellen.

Viele interessante Einsatzmöglichkeiten
finden Sie auf unserer Leiterbörse:

www.plusport.ch/leiterboerse

Postkonto 80-428-1



Crossboccia

Grundform

Bocciaspiel, Geländewahl ist flexibler, da die Bälle liegen bleiben und nicht wegrollen

Varianten

- Crossboccia in unterschiedlichem Gelände spielen (auf Treppen, in der Natur, auf Hindernissen)
- In Teams gegeneinander spielen
- Mit der schlechteren Hand werfen
- Einbeinig werfen
- Zwischen den Beinen hindurch werfen (mit Rücken zu Zielball stehen)
- Keule als Zielmal: möglichst nahe an die Keule spielen. Wer sie umwirft, hat verloren
- Kegeln mit Keulen (im Dreieck aufgestellt): Wer wirft mit einem Wurf am meisten Keulen um?
- A4-grosse Memory-Karten auf dem Boden verteilt. Aus vorgegebener Distanz werfen. Wer ein Memory-Blatt trifft, darf dieses umdrehen und noch einmal werfen. Passen die Bilder zusammen, darf er sie nehmen und weiter spielen, ansonsten ist der nächste Spieler an der Reihe

Tipps und Kniffs

- Mit Crossboccia-Bällen jonglieren
- Häckisäcke verwenden
- Bälle selber basteln. Material:
 - Ballone
 - Reis oder Vogelsand

Das Mundstück des Ballons wird abgeschnitten. Der Ballon mit Reis gefüllt und zwei weitere Ballone (ohne Mundstück) werden darüber gestülpt

Pipeline – Menschenkugelbahn

Grundform

Eine Pipeline bauen und kleine Bälle hinunter laufen lassen

Varianten

- Gruppe steht der Bahn entlang, Bälle kullern lassen
- Dito, Person am Bahnende fängt Ball auf, rennt zum Anfang, lässt Ball wieder kullern
- Jeder hat einen Ball, kullern lassen, zum Bahnende rennen, Aufgabe lösen, dito von vorne. Aufgaben:
 - Zur Wand und zurück rennen
 - Rolle machen
 - Ball hochwerfen und fangen
 - Figur darstellen, andere müssen sie erraten
 - Luftsprung machen
 - Lied singen
 - Seil springen
 - Klötze aufeinander bauen
- Dito, 2 Gruppen gegeneinander
- Verschiedenes Material kullern lassen – was rollt?
- Ball zurück rollen

Tipps und Kniffs

- Pipeline selber basteln: aus Karton, aufgeschnittenen Kunststoffröhren, alten Veloschläuchen oder mit Tüchern, die von der Gruppe gehalten werden
- Tücher-Pipelines können endlos sein: Ende am Anfang anhängen und Höhe so einstellen, dass Ball immer rollt
- Mit sportlichen (konditionelle Faktoren) oder spielerischen Elementen koppeln
- Mattenbahn als Pipeline, Teilnehmende rollen Mattenbahn hinunter (Menschenbälle)

Riesenmikado – altes Spiel neu entdecken

Grundform

Mikado spielen: gezogene Stäbe dürfen beim nächsten Zug als Helfer eingesetzt werden

Varianten

- Gezogene Stäbe dürfen nicht als Helfer eingesetzt werden
- Nur Stäbe mit der gleichen Farbe dürfen als Helfer eingesetzt werden
- Wenn Stab wackelt, geht er direkt an den Gegner
- Mehrmals spielen und Punkte zusammenzählen
- In Gruppen gegeneinander
- Mit Dunkel- oder Simulationsbrille
- Eine Hand auf dem Rücken
- Auf einem Bein stehend
- Mit der schlechteren Hand Stäbe ziehen
- Gegner darf vorgeben, welcher Stab gezogen werden muss
- Nur bestimmte Farben ziehen
- Stafettenform: Stäbe am Ende der Strecke fallen lassen, zurück zum Start gehen.
- A startet und zieht Stab. Dieser darf mitgenommen werden, wenn sich die anderen Stäbe nicht bewegt haben

Tipps und Kniffs

- Regeln an die unterschiedlichen Fähigkeiten / Behinderungen anpassen

Sport Stacking

Grundform

Becher möglichst schnell in vorgegebener Reihenfolge stapeln

Varianten

- Stacking einführen (3 Cups, 6 Cups, 12 Cups)
- In zwei Gruppen gegeneinander
- Zu zweit im gleichen Rhythmus
- Cup auf Kopf balancieren dazu gehen, laufen oder hüpfen
- Gymnastik zu zweit: Rücken an Rücken stehen, Cup seitwärts, über Kopf und zwischen Beinen übergeben

Fangisformen

- Alle haben einen Cup ausser Fänger, wer vom Fänger berührt wird, gibt Cup ab und wird selber zum Fänger

Stafetten

- Pendelstafette: Cup übergeben
- Alle Cups auf der gegenüberliegenden Seite, Cups einsammeln bis es keine mehr hat
- Cups wieder verräumen (jene Gruppe, welche mehr gesammelt hat, muss auch mehr verräumen)
- In einer Reihe stehen, Cup von vorne nach hinten geben (seitwärts, durch Beine, über Kopf). Letzter läuft nach vorne, wiederholen und so definierte Strecke zurücklegen
- Cups mit 3 verschiedenen Farben; jede Gruppe sammelt ihre Farbe ein

Tipps und Kniffs

- Alles ist möglich – selber ausprobieren
- Cups auch gut im Wasser verwendbar (kleine Spiele, Stafette)
- Für einmaligen Gebrauch Joghurtbecher verwenden
- Verschiedene Farben anschaffen (verwendbar für Spiele, Gruppeneinteilungen etc.)

Squap

Grundform

Sich den Ball mit dem Squap zuspicken und wieder fangen

Varianten

Alleine

- Ball hoch spicken und wieder fangen
- Ball an Wand spicken und wieder fangen
- Ball in Bewegung hoch spicken und fangen
- Ball hoch spicken, eine Drehung um die eigene Achse, Ball wieder fangen

Zu zweit

- A wirft Ball von Hand, B fängt mit Squap
- Zu zweit (in Bewegung) hin und her spielen – wie viele Zuspiele sind möglich?
- A steht hinter B und spickt den Ball nach vorne / via Wand, B fängt Ball
- Sich den Ball so hin und her spicken, dass der Gegner den Ball nicht fangen kann
- Dito mit definiertem Spielfeld. Fällt Ball im Feld zu Boden, gibt es einen Punkt

In Gruppen

- Im Kreis den Ball einander zu spielen
- Dito, die Reihenfolge des Zuspiels bleibt immer gleich – auch mit mehreren Bällen
- Förderband: Alle Squap-Bälle an der einen Hallenwand werden durch Zuspielen an die andere Hallenwand befördert
- Stafettenformen: A rennt mit Squap und Ball los. Bei der Markierung spickt er den Ball zu B, rennt zurück, übergibt den Squap. B rennt los, etc.
- In der Halle sind verschiedene Ziele verteilt. Wer ein Ziel trifft bekommt einen Punkt
- Dito, Punkt zählt nur, wenn der Ball wieder gefangen werden kann
- Schnappball: Gruppe A versucht 5 Pässe zu spielen. Gruppe B will dies verhindern
- Mattenlauf (Brennball)

Tipps und Kniffs

- Mit schwächerer Hand ausprobieren
- Tischtennisbälle verwenden

Balancierbrett / Balanco

Grundform

Möglichst lange auf dem Balancierbrett stehen und die Balance halten, ohne dass dabei die Brettkante auf dem Boden aufsteht

Varianten

Vereinfachen

- Sich an einer Hilfsperson / Sprossenwand / Barren o.ä. halten
- Hilfsperson steht gegenüber, wenn nötig Hilfsperson an Schultern halten
- Rolle des Balancierbrettes zwischen 2 dünnen Matten einklemmen
- Balancierbrett auf dünne Matte stellen
- Anstelle der Rolle ein kleines Kantholz unter das Balancierbrett legen

Erschweren

- Mit geschlossenen Augen
- Luftballon / Ball aufspielen
- Einer Hilfsperson einen Ball zuspielen
- Den Balancierenden mit leichtem Schubsen aus dem Gleichgewicht bringen
- Kniebeugen auf dem Balancierbrett
- Einbeinig (Achtung: zuerst mit Halten an Sprossenwand / Hilfsperson!)
- Auf Balanco sitzen

Gerätestation

Grundform

Station: Langbank schmalseits, Langbank ansteigend zu Schwedenkasten, Pferd oder Bock auf labiler Unterlage

Auf bewegliches Pferd aufsteigen und darauf voltigieren

Varianten

- Balancieren auf Langbank schmalseits, dann ansteigen zum Schwedenkasten, auf schwankendes Pferd oder Bock steigen
- Auf beweglichem Pferd stehen
- Auf beweglichem Pferd sitzen
- Vom Stehen zum Sitzen
- Voltigieren: auf Pferd stehen und absitzen, Oberkörper nach vorne beugen, Beine kreuzen, $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz
- Sitzend zurücklehnen, Beine kreuzen, $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz
- Aus Sitz stützen, ein Bein zum anderen Schwingen, das andere Bein über Pferd schwingen zum Sitz

Tipps und Kniffs

- Gerätstationen immer mit dünnen Matte absichern

Pedalo fahren

Grundform

Mit dem Pedalo eine möglichst lange Strecke ohne Unterbruch fahren

Varianten

Vereinfachen

- Mit / ohne Hilfe auf Pedalo stehen, Balance halten
- Mit Hilfe vorwärts fahren (Hilfsperson, Wand, Sprossenwand)
- Einem Barren entlang fahren, sich am Holm halten

Erschweren

- Rückwärts fahren
- Mit geschlossenen Augen
- Stopp and go – an bestimmten Punkten (mit Kleber markiert) anhalten und wieder losfahren
- Fahren und gleichzeitig Ball prellen
- Fahren und gleichzeitig Ballon aufspielen
- Fahren und gleichzeitig auf Tennisschläger Ball balancieren
- Fahrtempo mit Musik vorgeben, im Rhythmus fahren
- Zu zweit im gleichen Rhythmus fahren
- Zu zweit fahren, sich die Hände geben
- Wettrennen

Grundform

Auf den Ski's zusammen durch die Halle gehen

Varianten

- Slalom gehen
- Eine 8 gehen
- Seitwärts nach links und nach rechts treten
- Kreis treten, Skispitzen sind Kreismittelpunkt
- Figuren gehen (Kreis, Dreieck, Stern, Zahlen, Buchstaben etc.)
- Möglichst lange auf einem Ski „fahren“
- Verschiedene Schrittlängen / Tempi
- Lokomotive spielen – Stäbe oder Seile seitlich halten
- Parcours mit kleinen Hindernissen zum Übersteigen oder Ducken
- Ballon hochspielen und sich dazu fortbewegen
- Formen im Stehen: Gegenstände (Bälle, Ballone, geknotete Seile) in der Gruppe weitergeben – über Kopf, aussen herum, unter den Beinen durch, im Slalom durch die Gruppe
- Stafettenformen: Transportstafetten, Slalom, Hindernisstafetten
- Einer steht vorwärts, einer rückwärts auf dem Ski
- Zwei Gruppen stehen sich gegenüber und spielen sich Ballone zu

Tipps und Kniffs

- Ski's aus dickem Karton und Schnur selber basteln (für einmaligen Gebrauch)
- Vordere Person an den Schultern halten oder Skistöcke nehmen (gibt Sicherheit)
- Rhythmus oder Gehtempo mit Musik vorgeben
- Diverse Spiel- und Übungsformen auf den Ski's ausprobieren

Grundform

Balancieren auf und über die Slackline

Varianten

- Ein Fuss auf Slackline, anderer Fuss am Boden
- Ein Fuss parallel auf Slackline stellen, langsam auch den zweiten auf die Slackline stellen – balancieren
- Dito, Füsse quer zur Slackline
- Auf Slackline sitzen, sitzend wippen, liegen
- Einbeinig auf Slackline stehen, anderer Fuss in Luft
- Auf Slackline gehen – Wer schafft zuerst 5 Schritte?
- Verschränkte Arme
- Mit Handbegleitung / ohne Hilfe über die Slackline balancieren
- Rückwärts gehen
- ½ Drehung
- Von der Seite aufspringen, surfen, anschliessend gehen
- Kooperation zu dritt: Anlauf mit einbeinigem Absprung auf Slackline – Rückwärtssalto mit Klammergriff am Oberarm (beidseitig)

Tipps und Kniffs

- Die Slackline ist so gespannt, dass sie durchgedrückt fast den Boden berührt
- Alle Übungen zuerst mit Hilfsperson, danach selber probieren
- Mit Augen nicht auf Slackline schauen, Punkt fixieren



Inselgümper

Grundform

Inselgümper können nicht schwimmen und springen darum von Insel zu Insel (dünne Matten). Wer zuletzt noch auf einer Insel steht, hat gewonnen

Varianten

- Von Insel zu Insel hüpfen
- Auf einem Bein von Insel zu Insel hüpfen
- Auf den Inseln Fangis spielen
- Eigene Ideen ausprobieren

Tipps und Kniffs

- Einfach drauflos!

Sumo – Kampf der grossen und starken Männer und Frauen

Grundform

Wer zuletzt noch auf der Kampffläche ist, hat gewonnen

Tipps und Kniffs

- Sich beim Betreten des Kampffeldes als Zeichen der Achtsamkeit verneigen
- Den Geist mit Salz reinigen
- Auf den Boden stampfen, um Stärke zu zeigen
- In die Hände klatschen, um wach zu werden
- Offene Hände zeigen, um zu demonstrieren, dass man offen und fair kämpft
- Beim Verlassen des Kampffeldes als Zeichen der Achtsamkeit verneigen

Crossboccia

Jeu de base

Jeu de boules: le choix du terrain n'a pas d'importance, car les «boules» ne roulent pas

Variantes

- Jouer au Crossboccia sur différents terrains (sur des escaliers, dans la nature, sur des obstacles)
- Jouer plusieurs équipes les unes contre les autres
- Lancer avec la mauvaise main
- Lancer en étant sur une jambe
- Lancer entre les jambes (le dos tourné à la boule de but)
- Utiliser une quille comme but: la personne qui la fait tomber a perdu
- Jeu de quilles (placées en triangle): faire tomber le plus de quilles possible
- Jeu de memory (grandes cartes A4 placées sur le sol): viser les cartes depuis une distance déterminée. Le joueur qui réussit à atteindre une carte peut la retourner et rejouer pour trouver la deuxième carte. Si les 2 cartes correspondent, il peut les prendre et rejouer; sinon, c'est au tour du prochain joueur

Conseils et astuces

- Jongler avec les balles de Crossboccia
- Utiliser des footbags (ou balles aki)
- Confectionner les boules soi-même avec
 - des ballons de baudruche et
 - du riz ou du sable pour oiseaux:
couper l'embouchure d'un ballon, le remplir de riz ou de sable, puis le recouvrir avec 2 ballons retournés (sans embouchure)

Toboggan géant

Jeu de base

Construire un toboggan et y faire rouler de petites balles

Variantes

- Faire rouler des balles, le groupe se plaçant le long du toboggan
- Idem, la personne qui se trouve à la fin du toboggan attrape la balle, court au début du toboggan et la fait rouler à nouveau
- Chacun a une balle, la fait rouler, court à la fin du toboggan pour la rattraper, exécute une tâche, puis recommence au début. Tâches:
 - Courir jusqu'au mur et revenir
 - Faire une roulade
 - Lancer une balle en l'air et la recevoir
 - Mimer quelque chose que les autres doivent deviner
 - Faire un saut en l'air en tapant les pieds l'un contre l'autre
 - Chanter une chanson
 - Sauter à la corde
 - Placer des blocs de bois les uns sur les autres
- Idem, concours entre 2 groupes
- Faire rouler différent objets – voir ce qui roule
- Faire remonter la balle dans le toboggan

Conseils et astuces

- Confectionner le toboggan avec du carton, des bouts de tuyau en plastique coupés, des vieux pneus de vélo ou un drap tenu par le groupe
- Le toboggan confectionné avec un drap peut être sans fin: il suffit de relier les deux bouts et de modifier la hauteur de façon à ce que la balle roule toujours
- Associer des éléments sportifs (condition physique) ou ludiques
- Utiliser des tapis comme toboggan, les personnes descendent la piste de tapis en roulant (ballons humains)

Mikado géant – redécouvrir un ancien jeu

Jeu de base

Jouer au mikado, les baguettes qui ont pu être prises sans avoir fait bouger les autres pouvant être utilisées pour en retirer d'autres lors du prochain tour

Variantes

- Les baguettes prises ne peuvent pas être utilisées pour retirer d'autres baguettes
- Pour retirer une baguette d'une certaine couleur, le joueur ne peut utiliser que les baguettes de cette même couleur
- Une baguette qui a bougé est directement donnée à l'adversaire
- Faire plusieurs parties et additionner les points
- Concours entre deux groupes
- Avec des bandeaux obscurcissants ou des lunettes de simulation
- Une main derrière le dos
- En restant sur une jambe
- Retirer les baguettes avec la mauvaise main
- L'adversaire décide quelle baguette doit être retirée
- Ne retirer que les baguettes d'une certaine couleur
- Estafettes: placer les baguettes enchevêtrées au bout de la piste de course. A démarre et essaie de retirer une baguette sans faire bouger les autres avant de revenir

Conseils et astuces

- Adapter les règles aux différentes aptitudes / handicaps

Sport Stacking

Jeu de base

Empiler des gobelets le plus rapidement possible dans un ordre donné

Variantes

- Introduire le stacking (3 gobelets, 6 gobelets, 12 gobelets)
- Concours entre deux groupes
- Par deux au même rythme
- Mettre un gobelet en équilibre sur la tête, puis marcher, courir ou sauter
- Exercices à deux, dos à dos: transmettre le gobelet de côté, par-dessus la tête et entre les jambes

Poursuite

- Tout le monde a un gobelet, sauf le poursuivant. La personne touchée par le poursuivant lui donne son gobelet et devient poursuivante

Estafettes

- Estafettes navette: transmettre le gobelet
- Aller chercher un gobelet à la fois de l'autre côté de la salle jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus
- Puis rapporter les gobelets de son groupe les uns après les autres de l'autre côté de la salle
- Sur une colonne: transmettre le gobelet à celui de derrière (de côté, sous les jambes, par-dessus la tête). Le dernier court devant pour recommencer. Parcourir une certaine distance de cette façon
- Gobelets de 3 couleurs différentes: chaque groupe rassemble les gobelets de sa couleur

Conseils et astuces

- Laisser courir votre imagination pour trouver de nouvelles formes
- Gobelets utilisables aussi dans l'eau (petits jeux, estafettes)
- Utiliser les gobelets de yaourt (usage unique)
- Acquérir des gobelets de différentes couleurs (utilisables dans des jeux, pour former des groupes, etc.)

Squap

Jeu de base

Projeter la balle avec le squap et la rattraper

Variantes

Seul

- Projeter la balle vers le haut et la rattraper
- Projeter la balle contre un mur et la rattraper
- Projeter la balle vers le haut tout en étant en mouvement et la rattraper
- Projeter la balle vers le haut, faire un tour sur soi-même et la rattraper

Par deux

- A lance la balle à la main, B la rattrape avec le squap
- Se faire un maximum de passes (en mouvement) à deux
- A se trouve derrière B et projette la balle vers l'avant / via un mur, B rattrape la balle
- Projeter la balle vers l'adversaire de façon à ce qu'il ne puisse pas rattraper la balle
- Idem sur un terrain de jeu délimité. Si la balle tombe dans les limites du terrain, l'adversaire gagne un point

En groupes

- En cercle, se passer la balle
- Idem, la séquence des passes reste toujours la même – aussi avec plusieurs balles
- Tapis roulant: toutes les balles de squap sont acheminées à l'aide de passes d'un côté de la salle à l'autre
- Estafettes: A court avec le squap et une balle jusqu'à une marque. Une fois arrivé, il projette la balle à B et revient en courant pour lui transmettre le squap. B part alors en courant, etc.
- Diverses cibles sont réparties dans la salle. Une cible atteinte donne un point au joueur
- Idem, les points ne comptent que si la balle est rattrapée
- Balle interceptée: le groupe A essaie de faire 5 passes. Le groupe B tente d'intercepter les balles
- Course aux tapis (balle brûlée)

Conseils et astuces

- Jouer avec la mauvaise main
- Utiliser des balles de tennis de table

Plateau d'équilibre Balanco

Jeu de base

Rester le plus longtemps possible sur le Balanco et maintenir son équilibre sans que le bord du plateau touche le sol

Variantes

Plus simples

- Se tenir à une personne / l'espalier / une barre parallèle, etc.
- Se tenir si nécessaire aux épaules d'une personne qui se trouve en face
- Coincer la partie inférieure ronde du Balanco entre 2 petits tapis
- Placer le Balanco sur un petit tapis
- Remplacer la partie inférieure ronde du Balanco par une petite cale en bois

Plus difficiles

- Avec les yeux fermés
- En jonglant avec un ballon de baudruche / un ballon
- En passant un ballon à une autre personne
- Pousser légèrement la personne en équilibre sur le Balanco pour la déséquilibrer
- À genou sur le Balanco
- En équilibre sur une jambe (attention: se tenir d'abord à un espalier / une personne!)
- Assis sur le Balanco

Installation d'agrès

Jeu de base

Installation: un banc retourné dont l'une des extrémités est posée sur un caisson suédois, un cheval ou un mouton placé sur un support instable

Monter sur le cheval et y faire de la voltige

Variantes

- Se mettre en équilibre sur le banc retourné pour monter sur le caisson suédois, puis sur le cheval ou le mouton
- Se mettre debout sur le cheval
- S'asseoir sur le cheval
- Passer de la position debout à la position assise
- Faire des exercices de voltige: se mettre debout sur le cheval et s'asseoir, pencher le torse en avant, croiser les jambes, faire un demi-tour pour revenir au siège à cheval
- En position assise, se pencher en arrière, croiser les jambes et faire un demi-tour pour revenir au siège à cheval
- En position assise, se soulever légèrement avec les mains, élaner une jambe vers l'autre, élaner l'autre jambe par-dessus le cheval pour revenir au siège à cheval

Conseils et astuces

- Toujours placer des petits tapis autour des agrès

Jeu de base

Faire la plus grande distance possible sur un pédalo sans s'arrêter

Variantes

Plus simples

- Se tenir sur le pédalo avec / sans aide, garder l'équilibre
- Avancer sur le pédalo avec de l'aide (personne, mur, espalier)
- Avancer le long d'une barre parallèle en s'y tenant

Plus difficiles

- Rouler en arrière
- Avec les yeux fermés
- S'arrêter et repartir à des endroits précis (marqués par un autocollant)
- Rouler tout en dribblant un ballon
- Rouler tout en jonglant avec un ballon de baudruche
- Rouler tout en portant une balle sur une raquette de tennis
- Suivre le tempo d'une musique, rouler en rythme
- Rouler à deux au même rythme
- Rouler à deux en se donnant la main
- Course de pédalos

Jeu de base

Faire du ski ensemble à travers la salle

Variantes

- Faire un slalom
- Faire un huit
- Marcher de côté vers la gauche et vers la droite
- Marcher en cercle, les pointes des skis étant au centre
- Faire des figures (cercle, triangle, étoile, chiffres, lettres, etc.)
- «Avancer» le plus longtemps possible sur un seul ski
- Skier avec des longueurs de pas / tempi différents
- Faire la locomotive: tenir des bâtons ou des cordes de côté
- Passer dessus et dessous les petits obstacles d'un parcours
- Lancer un ballon de baudruche en l'air et se déplacer pour le réceptionner
- Sur place: transmettre des objets (ballons, ballons de baudruche, cordes nouées) aux autres membres du groupe par-dessus la tête, de côté, sous les jambes, en slalom
- Estafettes: transport, slalom, par-dessus des obstacles
- Skier à deux sur les mêmes skis, un joueur en avant, l'autre en arrière
- Deux groupes sont face à face et se passent des ballons de baudruche

Conseils et astuces

- Confectionner soi-même les skis avec du carton dur et de la ficelle (usage unique)
- Tenir la personne de devant aux épaules ou tenir ses bâtons de ski (sécurisation)
- Utiliser de la musique pour donner un rythme ou un tempo
- Essayer divers jeux et exercices sur les skis

Jeu de base

Se tenir en équilibre et avancer sur la Slackline

Variantes

- Un pied sur la Slackline, l'autre pied au sol
- Placer un pied sur la Slackline de façon parallèle à celle-ci, puis placer l'autre – trouver l'équilibre
- Idem, les pieds étant placés en travers de la Slackline
- S'asseoir, se balancer assis, se coucher sur la Slackline
- Se tenir sur une jambe sur la Slackline, l'autre pied de côté
- Avancer sur la Slackline – qui réussit le premier à faire 5 pas?
- Bras croisés
- Avancer en équilibre sur la Slackline en tenant la main de quelqu'un / sans aide
- Marcher en arrière
- ½ tour
- Depuis le côté, sauter sur la Slackline, surfer, puis avancer
- Coopération à trois: appel sur une jambe sur la Slackline – saut périlleux arrière avec une aide des 2 côtés par une prise opposée au bras

Conseils et astuces

- La Slackline est tendue très près du sol
- Essayer tous les exercices d'abord avec une aide, puis seul
- Ne pas regarder la Slackline, fixer un point



A la conquête des îles

Jeu de base

Les conquérants n'ont pas le droit de passer d'une île à l'autre (petit tapis). Le dernier joueur à rester sur une île a gagné!

Variantes

- Passer d'une île à l'autre en sautant
- Passer d'une île à l'autre en sautant sur une jambe
- Jouer à la poursuite sur les îles
- Laisser libre cours à son imagination

Conseils et astuces

- Ne pas avoir peur d'y aller!

Sumo, un combat de géants

Jeu de base

Le dernier joueur qui reste dans la zone de combat a gagné!

Rituel

- S'incliner en entrant dans la zone de combat en signe de respect
- Purifier l'esprit en lançant du sel
- Frapper lourdement le sol avec les pieds pour montrer sa force
- Taper dans les mains pour se réveiller
- Montrer les mains ouvertes à son adversaire pour indiquer que la franchise et le fairplay règneront durant tout le combat
- S'incliner en quittant la zone de combat en signe de respect

Impressum

Herausgeber/éditeur

PLUSSPORT

Behindertensport Schweiz

Sport Handicap Suisse

Sport Andicap Svizzera



Gestaltung und Druck/mise en page et impression

Staffel Druck AG, Zürich

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier/

imprimé sur papier FSC



Auflage/édition

300 Exemplare/exemplaires



Chriesbaumstrasse 6 · CH-8604 Volketswil · Telefon +41 44 908 45 00 · Fax +41 44 908 45 01
mailbox@plusport.ch · www.plusport.ch · Postadresse: Postfach CH-8603 Schwerzenbach