

MATP Übungssammlung



Bewegungs- und Sportangebot für Menschen mit
erhöhtem Unterstützungsbedarf





Special Olympics
Österreich



MATP Übungssammlung –

Bewegungs- und Sportangebot für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf

Impressum:
2021

Autor:
Thomas Gruber

ExpertInnenkreis:

Monika Pietro, Tobias Perkounig, Eveline Gröber, Johanna Wastian, Lorraine Angerer, Martin Sommerauer, Norbert Planitzer, Thomas Kepplinger, Sebastian Koller, Anna Doppelhofer

KooperationspartnerInnen:

Leistungssport Austria (Unterstützung bei der Erstellung der MATP Übungssammlung)
Sport-Thieme (Kooperationspartner MATP-Materialpaket)



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

SPORT-THIEME
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Herausgeber:

Special Olympics Österreich
Rohrmoosstraße 234
8970 Schladming
office@specialolympics.at

Disclaimer:

Special Olympics Österreich übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Sämtliche Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers und Verlages. § 42f UrhG hinausgeht, stellt eine entgelt- und schadenersatzpflichtige Urheberrechtsverletzung dar.



Inhaltsverzeichnis

Was ist MATP?	4
Nutzen von Regelmäßiger Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigung	5
Erklärung Übungssammlung	7
Zielgruppe.....	8
Zusammenstellung des Trainings.....	9
TrainerInnen Verhalten	11
Materialien.....	12
Übungssammlung.....	13
Aufwärmen	14
Aufwärmen Mobilisieren	14
Aufwärmen Partnerübungen.....	16
Aufwärmen Werfen-Fangen.....	28
Komplexe Übungen.....	32
Komplexe Übungen Start	32
Komplexe Übungen Weg von A nach B	42
Komplexe Übungen Abschluss	62
MATP Bewerb.....	88
Literatur	90



Special Olympics
Österreich



Was ist MATP?

MATP ist die Abkürzung für „**Motor Activity Training Programm**“. In Österreich benutzen wir zum leichteren Verständnis den Zusatz „**MATP - Bewegung und Sport für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf**“. Das Bewegungsprogramm wurde von Special Olympics International für SportlerInnen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf entwickelt, die aufgrund der Schwere ihrer Beeinträchtigung nicht an regulären Special Olympics Wettbewerben teilnehmen können. Beim MATP Programm handelt es sich um Übungen, welche die Beweglichkeit, die Wahrnehmung, die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten von SportlerInnen mit hohem und höchstem Unterstützungsbedarf trainieren. Durch das regelmäßige MATP Training sollen SportlerInnen auf klassische Special Olympics Sportarten, wie zum Beispiel Leichtathletik, Bowling, Boccia, usw. vorbereitet werden.

Das MATP Programm zählt bei Special Olympics International zu den „non-competetiv programm“. Special Olympics Österreich hat vor ca. 20 Jahren einen MATP Wettbewerb mit 10 verschiedenen Übungsstationen erstellt. Dieser Wettbewerb erfreut sich großer Beliebtheit und wird darum regelmäßig in ganz Österreich angeboten.

Um möglichst vielen Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf die Möglichkeit zu geben sportlich aktiv zu werden, hat Special Olympics Österreich eine MATP Übungssammlung erstellt. Diese Übungssammlung ist so angelegt, dass dieselben Übungen sowohl von SportlerInnen die auf den Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, wie auch von Jenen die selbständig gehen, durchgeführt werden können. Zu dieser Übungssammlung gibt es ein abgestimmtes MATP Materialpaket. Das MATP Materialpaket wurde so zusammengestellt, dass möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten, mit möglichst wenig Material durchgeführt werden können. Mit dieser Materialsammlung können alle Übungen der **MATP-Übungssammlung** ohne zusätzliche Materialien durchgeführt werden.

Bei Interesse am **MATP-Materialpaket** und/oder der aktuellen **MATP-Trainingssammlung**, melden sie sich bitte per Email: office@specialolympics.at

Mit Hilfe des Trainings Programms und des MATP 10-Stationen-Wettbewerbs wurde eine Möglichkeit geschaffen, allen Menschen mit intellektueller und mehrfacher Beeinträchtigung nicht nur ein regelmäßiges Training, sondern auch die Teilnahme an Sportveranstaltungen zu ermöglichen.

Aktuelle Infos zu MATP (Übungssammlung, Wettbewerbe, Regelwerk, usw.)
→ <https://specialolympics.at/matp/>



Infos zu MATP von Special Olympics International → <https://bit.ly/3E19UV5>





Nutzen von Regelmäßiger Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigung

„Erwachsene, die sich regelmäßig bewegen, sind gesünder, fühlen sich besser und entwickeln mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, verschiedene Tumorarten (z.B. Dickdarm-, Brust-, Gebärmutter-, Blasen-, Speiseröhren-, Nieren-, Lungen- und Magenkrebs) als Personen, die körperlich inaktiv sind. Durch regelmäßige Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität werden Gefühle der Angst und Depression vermindert und der Schlaf sowie die Lebensqualität verbessert. Unmittelbare Effekte nach einer Bewegungssequenz sind verbesserte kognitive Funktionen und die Abnahme von Angstzuständen. Ein körperlich aktiver Lebensstil erlaubt es, alltägliche Anforderungen wie Stiegen steigen oder das Tragen von schweren Dingen ohne übermäßige Ermüdung zu bewältigen. Gründe hierfür sind die Aufrechterhaltung der Fitness und die größere Wahrscheinlichkeit, ein gesundes Körpergewicht beizubehalten.“

Zielgruppe

Die Bewegungsempfehlungen gelten für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren, unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und von Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen.

Bewegungsempfehlungen

Erwachsene sollen regelmäßig körperlich aktiv sein. Vor allem der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“ ist ein wichtiger erster Schritt.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten ...

→ sollen Erwachsene an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.

→ sollen Erwachsene mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) bis 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder

→ 75 Minuten (1 ¼ Stunden) bis 150 Minuten (2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität oder

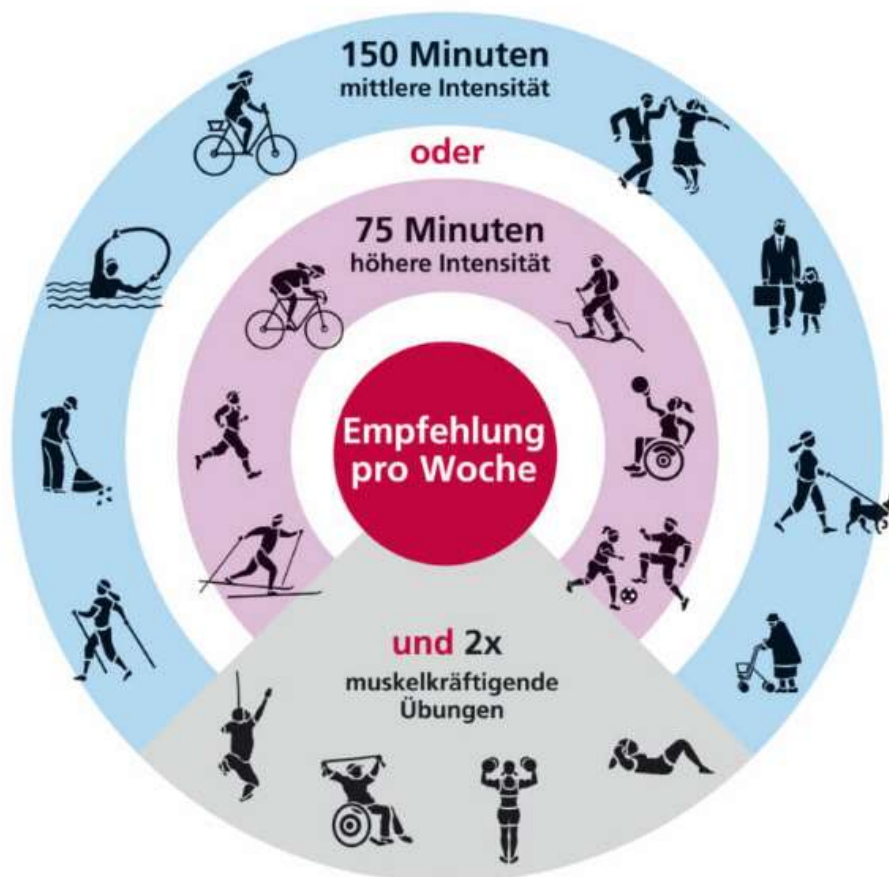
→ eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

Erwachsene können einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang über 300 Minuten pro Woche steigern. Wobei Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität wieder kombiniert werden können.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“ (Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.51)



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (2021) abgerufen am 06.21.2021
<https://bit.ly/3rNglqK>

Weitere Infos zu den Bewegungsempfehlungen erhältst du unter
→ https://fgoe.org/wissensband17_bewegungsempfehlungen





Erklärung Übungssammlung

Die gesamte Übungssammlung unterliegt einer Farb-Kodierung. **Blau** steht für **Aufwärmübungen**, **Grün** für **Startübungen**, **Orange** für Übungen **Weg von A nach B** und **Rot** für **Abschlussübungen**.

Die Übungssammlung ist so aufgebaut, dass jede Übung sowohl von Personen die auf den Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, wie auch jenen die selbständig gehen, durchgeführt werden können. Übungen die speziell auf Personen mit Rollstuhl oder Rollator, oder selbstständige Geher zugeschnitten sind, weisen eine entsprechende Markierung in der Übungsbezeichnung auf (z.B. „**Rolli**“).

Auf jeder einzelnen Übungskarte befindet sich rechts unten ein QR-Code, über den man zum entsprechenden Übungs-Video kommt. Jedes Video wird von einem/einer MATP-SportlerIn vorgezeigt, gegeben falls gibt der/die Trainerin eine Hilfestellung.

Für einzelne Übungen gibt es Varianten die etwas leichter in der Durchführung sind, so dass sie individuell an die Fähigkeiten einzelner Personen angepasst werden können. Diese sind immer unter „Varianten“ angeführt. Links finden sich die etwas einfacheren Varianten, rechts die etwas anspruchsvolleren.

Unter den Varianten sind alle Materialien abgebildet, die für den Aufbau der Übung benötigt werden. Die Idee hinter den Abbildungen ist, dass die SportlerInnen beim Aufbau der Übungen mit einbezogen werden können.

Wenn man die einzelnen Blätter in der Mitte faltet, ergeben sich Übungskarten auf denen nur mehr der Name der Übung, Übungsaufbau und QR-Code zum Erklärvideo zu sehen ist.





Zielgruppe

Für wen ist die MATP Übungssammlung in erster Linie gedacht:

Die Übungssammlung soll eine Hilfe für alle Personen sein, die mit Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf ein regelmäßiges Bewegungs- und Sportangebot durchführen möchten. Wie zum Beispiel,

- BehindertenbegleiterInnen
- LehrerInnen
- Angehörige von Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf
- Special Olympics TrainerInnen
- ...

Für wen sind die einzelnen Übungen in erster Linie gedacht:

Für alle Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf mit intellektueller und mehrfacher Beeinträchtigung.





Zusammenstellung des Trainings

Aufwärmen

Das Aufwärmen ist größtenteils vordefiniert und soll immer nach demselben Muster durchgeführt werden. Zum einen ist es eine Orientierung für den/die SportlerIn, zum anderen werden alle Personen perfekt für die folgenden Übungen körperlich vorbereitet.

1) **Mobilisieren:**

Das Mobilisieren findet immer nach demselben Muster statt. Es wird ein Gelenk nach dem anderen für mindestens 20 Sekunden durchbewegt. Dabei starten wir beim Sprunggelenk und arbeiten uns Gelenk für Gelenk bis zum Kopf hinauf.

2) **Partnerübungen:**

Partnerübungen können je nach Belieben aus der Übungssammlung gewählt werden. Es sollten in jeder Einheit zwei bis vier Partnerübungen durchgeführt werden.

3) **Werfen-Fangen:**

Das Werfen findet wie das Mobilisieren immer nach demselben Muster statt. Wir starten immer mit dem leichtesten (sichersten) Ball, mit einem Pass über den Boden und variieren den Ball immer bis wir - wenn man es sich zutraut - uns den Gymnastikball zuwerfen. Ganz wichtig dabei: Der Gymnastikball ist immer der Abschluss und nie der Start von Werfen-Fangen.



Komplexe Übungen

Der Hauptteil unseres Trainings kann mit Hilfe der Übungssammlung individuell zusammengestellt werden. Jede Übungsreihenfolge besteht immer aus,

- 1) Einer **Start Aufgabe**
- 2) Einem **Weg von A nach B**
- 3) Und einer **Abschluss** Übung

Diese Übungsreihenfolgen müssen nicht zu 100% eingehalten werden, die einzelnen Übungskarten sollen vielmehr eine Hilfe bei der Erstellung der einzelnen Bewegungsaufgaben geben. Zum Beispiel kann ein Ball für ein anderes Material wie ein Tuch ausgetauscht werden. Es ist auch in Ordnung, Bewegungsaufgaben so abzuändern, dass z.B. das Abstellen eines Bechers auf ein Hütchen in das Aufstecken eines Bechers auf ein Hütchen geändert wird.

Je Trainingseinheiten sollten mindestens drei Komplexe Übungen bestehend aus **Start**, **Weg von A nach B** und **Abschluss** durchgeführt werden.





Beispiel für Komplexe Übungen

Beispiel 1:

Die Komplexe Übung **startet** mit einem Pfiff der Handpfeife. Danach werden beim **Weg von A nach B**, alle Becher von den Hütchen geworfen. Als **Abschluss** wird mit einem gezielten Schlag versucht möglichst viel Becher zu treffen.



Beispiel 2:

Die Komplexe Übung **startet** in dem die Becher von den Hütchen genommen werden. Danach werden die Becher beim **Weg von A nach B** auf die Hütchen abgestellt. **Abgeschlossen** wird die Übung mit einem Pfiff der Handpfeife.



Beispiel 3:

Die Komplexe Übung **startet** in dem die Bohnensäcke aufgenommen werden. Danach zieht man sich beim **Weg von A nach B** ans Ende eines Seiles. Zum **Abschluss** wirft man mit den Bohnensäcken die farbigen Balken um.



Info kurz MATP
Trainingspaket



Erklärung - MATP
Trainingspaket



MATP Seminar





TrainerInnen Verhalten

Bei regelmäßigen Bewegungs- und Sporteinheiten mit Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf ist die Rolle des/der TrainerIn eine entscheidende. Ohne engagierte BehindertenbegleiterInnen, LehrerInnen, Angehörige oder Trainerinnen wird das Training nicht stattfinden.

Um aktiv zu werden, müssen nicht viele Vorkenntnisse im Bereich Sport und Bewegung vorhanden sein. In der Übungssammlung und vor allem in den Videos wird genau gezeigt, was zu tun ist. Also traut euch aktiv zu werden!

Es gibt drei wichtige Regeln die beim Training von Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf zu berücksichtigen sind:

- 1) Das Training muss regelmäßig stattfinden. Am besten ist es einen fixen Termin in der Wochenplanung für das MATP Training einzuplanen.
- 2) Der/ die SportlerIn soll möglichst viel selbständig durchführen und nur wenn es unbedingt notwendig ist, greift man unterstützend ein. Wenn Übungen zu anspruchsvoll sind, ist es besser die Übung abzuändern und die Bewegungsaufgabe etwas leichter zu gestalten.
- 3) Sei Kreativ! Die Übungssammlung soll zum einen eine Hilfestellung geben, um ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Training zu ermöglichen. Zum anderen sollen einem die Übungen, aber auch auf neue Ideen bringen, weiterentwickelt und daraus neue Übungsvariationen kreiert werden.

Mitarbeit, Anregungen, neue Ideen

Die MATP Übungssammlung wird vom MATP ExpertInnenkreis laufend weiterentwickelt und mit neuen Übungen ergänzt.

Wenn du Anregungen und neue Ideen für die MATP Übungssammlung hast, melde dich bitte bei thomas.gruber@specialolympics.at.

Nur gemeinsam können wir das MATP Programm weiterentwickeln!





Materialien

Zu dieser Übungssammlung gibt es ein dazu passendes MATP Materialpaket. Das MATP-Materialpaket ist so zusammengestellt worden, dass möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten, mit möglichst wenig Material erreicht werden können. Mit dieser Materialsammlung können sämtliche Übungen der MATP Übungssammlung ohne zusätzliche Materialien durchgeführt werden.

Wenn sie am **Erwerb** eines **MATP- Materialpaketes** und der aktuellen **MATP- Übungssammlung** interessiert sind, melden sie sich bitte unter folgendem Kontakt
→ office@specialolympics.at





Sport und Bewegung für
Menschen mit erhöhtem
Unterstützungsbedarf

**Special
Olympics**
Österreich



MATP Übungssammlung



Aufwärmen Mobilisieren 1



Beschreibung der Übung

Bewege alle deine Gelenke durch. Starte bei deinen Füßen und bewege Gelenk für Gelenk bis zum Kopf durch.

1. Sprunggelenk
2. Kniegelenk
3. Hüftgelenk
4. Oberkörper (Arme überkreuzt)
5. Oberkörper (Arme seitlich)
6. Ellbogen
7. Handgelenk
8. Kopf

Was wird trainiert?

Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination

2x



1 Mobilisieren



1) Sprunggelenk



2) Kniegelenk



3) Hüftgelenk



4) Oberkörper 1



5) Oberkörper 2



6) Ellbogen



7) Handgelenk



8) Kopf



AC01



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Aufwärmen Partnerübungen 2



2 Partnerübung Kräftigen (Ringe)

Beschreibung der Übung

Halte die Ringe fest. Die Trainerin/der Trainer soll an den Ringen ziehen. Versuche mit aller Kraft dagegenzuhalten.

Was wird trainiert?

Kraft, Greifen, Koordination

Materialien

1x



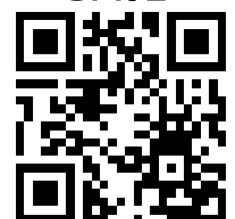
1x



2 Kräftigen (Ringe)



BA02



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Links-rechts (Ringe)

Beschreibung der Übung

Halte die Ringe gemeinsam mit deinem Partner fest. Schwinde deine Arme so weit wie möglich nach links und rechts.

Was wird trainiert?

Beweglichkeit, Greifen, Koordination

Materialien

1x



1x



2 Links-rechts (Ringe)



BA01



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

2 Partnerübung Vor-zurück (Ringe)

Beschreibung der Übung

Halte die Ringe fest. Bewege deine Arme abwechselnd vor und zurück.

Was wird trainiert?

Beweglichkeit, Greifen, Koordination

Materialien

1x



1x



2 Vor-zurück (Ringe)



BA03



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Balance (Stäbe, Ball)

Beschreibung der Übung

Nimm die Stäbe in die Hand. Lege den Ball auf die Stäbe, sodass er nicht herunterfällt.
Versuche den Ball so zu balancieren, dass er nach vor und zurück rollt.

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination

Materialien

2x



1x



2 Balance (Stäbe, Ball)



BC03



QR scannen und
Video ansehen

2 Partner Übung Hoch-tief (Ring)

Beschreibung der Übung

Greif mit deiner Partnerin/deinem Partner den Ring. Abwechselnd hebt ihr den Ring über den Kopf hoch und bis zu den Knien tief.

Was wird trainiert?

Greifen, Koordination, Beweglichkeit

Materialien

1x



2 Hoch-tief (Ring)



BC01



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Hoch-tief (Seile)

Beschreibung der Übung

Nimm die Seile zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner in die Hand. Abwechselnd hebt ihr die Seile über den Kopf hoch und bis zu den Knien tief.

Was wird trainiert?

Greifen, Koordination, Beweglichkeit

Materialien

2x



2 Hoch-tief (Seile)



BC04



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Hoch-tief (Stäbe)

Beschreibung der Übung

Nimm die Stäbe zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner in die Hand. Abwechselnd hebt ihr die Stäbe über den Kopf hoch und bis zu den Knien tief.

Was wird trainiert?

Greifen, Koordination, Beweglichkeit

Materialien

2x



2 Hoch-tief (Stäbe)



BC05



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Links-rechts (Ring)

Beschreibung der Übung

Greif mit deiner Partnerin/deinem Partner den Ring. Abwechselnd bewegt ihr den Ring nach links und nach rechts.

Was wird trainiert?

Koordination, Beweglichkeit, Greifen

Materialien

1x



2 Links-rechts (Ring)



BC06



QR scannen und
Video ansehen

2 Partnerübung Links-rechts (Seile)

Beschreibung der Übung

Nimm die Seile zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner in die Hand. Abwechselnd bewegt ihr das Seil nach links und nach rechts.

Was wird trainiert?

Koordination, Beweglichkeit, Greifen

Materialien

2x



2 Links-rechts (Seile)



BC07



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

2 Partner Übung Vor-zurück (Seile)

Beschreibung der Übung

Halte die Seile gemeinsam mit deinem Partner fest. Schwinde deine Arme so weite wie möglich nach vor und zurück.

Was wird trainiert?

Koordination, Beweglichkeit, Greifen

Materialien

2x



2 Vor-zurück (Seile)



BC08



QR scannen und
Video ansehen

2 Partner Übung Vor-zurück (Stäbe)

Beschreibung der Übung

Halte die Stäbe gemeinsam mit deinem Partner fest. Schwinde deine Arme so weite wie möglich nach vor und zurück.

Was wird trainiert?

Koordination, Beweglichkeit, Greifen

Materialien

2x



2 Vor-zurück (Stäbe)



BC02



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen Werfen-Fangen 3



3 Werfen-Fangen (Rollator)

Beschreibung der Übung

Fange den Ball und wirf ihn wieder zurück. Wiederhole jede Wurfvariante 3-mal.

- 1) Leichter Ball Pass über Boden
- 2) Leichter Ball direkter Pass
- 3) Kleiner Ball Pass über Boden
- 4) Kleiner Ball direkter Pass
- 5) Gymnastikball Pass über Boden
- 6) Gymnastikball direkter Pass

Was wird trainiert?

Werfen, Fangen, Koordination

Materialien

1x



1x



1x



3 Werfen-Fangen (Rollator)



1) Pass über Boden



2) direkter Pass



3) Pass über Boden



4) direkter Pass



5) Pass über Boden



6) direkter Pass



CB01



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

3 Werfen-Fangen (Rolli)

Beschreibung der Übung

Fange den Ball und wirf ihn wieder zurück. Wiederhole jede Wurfvariante 3-mal.

- 1) Leichter Ball Pass über Boden
- 2) Leichter Ball direkter Pass
- 3) Kleiner Ball Pass über Boden
- 4) Kleiner Ball direkter Pass
- 5) Gymnastikball Pass über Boden
- 6) Gymnastikball direkter Pass

Was wird trainiert?

Werfen, Fangen, Koordination

Materialien

1x



1x



1x



3 Werfen-Fangen (Rolli)



1) Pass über Boden



2) direkter Pass



3) Pass über Boden



4) direkter Pass



5) Pass über Boden



6) direkter Pass



CA01



QR scannen und
Video ansehen

3 Werfen-Fangen (Geher)

Beschreibung der Übung

Fange den Ball und wirf ihn wieder zurück. Wiederhole jede Wurfvariante 3-mal.

- 1) Leichter Ball Pass über Boden
- 2) Leichter Ball direkter Pass
- 3) Kleiner Ball Pass über Boden
- 4) Kleiner Ball direkter Pass
- 5) Gymnastikball Pass über Boden
- 6) Gymnastikball direkter Pass

Was wird trainiert?

Werfen, Fangen, Koordination

Materialien

1x



1x



1x



3 Werfen-Fangen (Geher)



1) Pass über Boden



2) direkter Pass



3) Pass über Boden



4) direkter Pass



5) Pass über Boden



6) direkter Pass



CC01



QR scannen und
Video ansehen



Sport und Bewegung für
Menschen mit erhöhtem
Unterstützungsbedarf

Start

**Special
Olympics**
Österreich



Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Komplexe Übungen Start



Ball nehmen

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball in deine Hände.

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



Ball nehmen

Special
Olympics
Österreich



DB01-S



QR scannen und
Video ansehen

Becher von Kisten

Beschreibung der Übung

Nimm die Becher von der Kiste herunter.

Varianten

[DD01-M](#)

[DD02-M](#)

[DD03-M](#)



[DD05-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



2x



Becher von Kisten



DD04-M



QR scannen und
Video ansehen

Bohnensack (Ringe)

Beschreibung der Übung

Nimm den Bohnensack vom Hütchen. Platziere ihn am Rollbrett. Greife die Ringe und halte dich fest. Lass dich ziehen.

Varianten

➔ [DE03-M](#) [DE02-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien



Bohnensack (Ringe)



DE01-M



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Igelball vom Kegel nehmen

Beschreibung der Übung

Gehe vom Start zum Kegel. Nimm den Igelball vom Kegel.

Varianten

[DE01-M](#)

[DE03-M](#)



Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



Igelball vom Kegel nehmen



DE02-S



QR scannen und
Video ansehen

Pfiff mit Handpfeife

Beschreibung der Übung

Nimm die Pfeife in die Hand und drücke sie.

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination

Materialien

1x



Pfiff mit Handpfeife

Special
Olympics
Österreich



DA01-M



QR scannen und
Video ansehen

Ring von Kiste

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zu den Kisten. Nimm den Ring vom Kasten.

Varianten



DD02-M

DD03-M

DD04-M

DD05-S

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



1x



Ring von Kiste



DD01-M



QR scannen und
Video ansehen

Ringe von Kisten

Beschreibung der Übung

Nimm die Ringe von den Kisten.

Varianten

[DD01-M](#)

[DD03-M](#)

[DD04-M](#)



Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



1x



1x



1x



1x



Ringe von Kisten



DD05-S



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Tuch von Kegel nehmen

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre vom Startpunkt zum Kegel. Nimm das Tuch vom Kegel herunter.

Varianten

DE01-M ↔ DE02-S

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



Tuch von Kegel nehmen



DE03-M



QR scannen und
Video ansehen

Tuch von Kiste

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zu den Kisten. Nimm das Tuch herunter.

Varianten

DD01-M ↔ DD04-M DD05-S

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen

Materialien

1x



1x



Tuch von Kiste



DD03-M



QR scannen und
Video ansehen

Komplexe Übungen Weg von A nach B



Ball balancieren

Beschreibung der Übung

Rolle den Gymnastikball über den Balken. Lege ihn anschließend im Ring ab.

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Gleichgewicht

Materialliste

1x



1x



1x



1x



Ball balancieren



ED01-M



QR scannen und
Video ansehen

Becher auf Kegel stellen

Beschreibung der Übung

Nimm die Becher und stelle sie auf die Kegel.

Varianten

[EA01-L](#)

[EA02-M](#)

[EA03-M](#)

[EA04-M](#)



Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Gezieltes Greifen

Materialliste

4x



1x



Becher auf Kegel stellen



EA05-S



QR scannen und
Video ansehen

Becher von Kegel nehmen

Beschreibung der Übung

Nimm die Becher von den Kegeln und sammle sie ein.

Varianten

[EA01-L](#) ↔ [EA03-M](#) [EA04-M](#) [EA05-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Greifen

Materialliste



Becher von Kegel nehmen



EA02-M



QR scannen und
Video ansehen

Becher von Kegel runterwerfen

Beschreibung der Übung

Wirf die Becher von den Kegeln herunter.

Varianten

➔ [EA02-M](#) [EA03-M](#) [EA04-M](#) [EA05-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination

Materialliste



Becher von Kegel runterwerfen



EA01-L



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Farben zuordnen

Beschreibung der Übung

Lege die farbigen Gegenstände auf die gleichfarbige Markierung.

Varianten

➡ [EH02-M](#)

Was wird trainiert?

Differenzieren, gezieltes Greifen

Materialliste

1x



1x



1x



Farben zuordnen



EH01-L



QR scannen und
Video ansehen

Farbe zuordnen Ringe - Kegel

Beschreibung der Übung

Ordne die Ringe den farblich passenden Kegeln zu.

Varianten

[EA01-L](#)

[EA02-M](#)



[EA04-M](#)

[EA05-S](#)

Was wird trainiert?

Differenzieren, Augen-Handkoordination

Materialliste

1x



1x



1x



1x



1x



Farbe zuordnen Ringe - Kegel



EA03-M



QR scannen und
Video ansehen

Farben zuordnen

Beschreibung der Übung

Lege die farbigen Gegenstände auf die gleichfarbige Markierung.

Varianten

[EH01-L](#) ←

Was wird trainiert?

Differenzieren, gezieltes Greifen

Materialliste

1x



1x



1x



Farben zuordnen



EH02-M



QR scannen und
Video ansehen

Gasse durchqueren (Seil)

Beschreibung der Übung

Setze dich aufs Rollbrett und halte das Seil fest. Lasse dich durch die Gasse ziehen.

Varianten

➔ [EC02-M](#)

Was wird trainiert?

Griffkraft, Gleichgewicht, Rumpfstabilität

Materialliste

1x



1x



4x



Gasse durchqueren (Seil)



EC01-L



QR scannen und
Video ansehen

Gasse durchqueren

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre durch die Gasse, ohne die Balken zu berühren.

Varianten

EC01-L ←

Was wird trainiert?

Orientierung, Kontrolliertes Gehen/Fahren

Materialliste



Gasse durchqueren



EC02-M



QR scannen und
Video ansehen

Hindernisse am Boden (Ringe)

Beschreibung der Übung

Setze dich auf das Rollbrett und halte dich an den Ringen fest. Lasse dich nun über die Ringe ziehen.

Varianten

➡ [EG02-M](#)

Was wird trainiert?

Griffkraft, Kraft, Gleichgewicht, Rumpfstabilität

Materialliste



Hindernisse am Boden (Ringe)



EG01-L



QR scannen und
Video ansehen

Hindernisse am Boden

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre über die Hindernisse.

Varianten

EG01-L ←

Was wird trainiert?

Gleichgewicht, Orientierung

Materialliste

1x



1x



1x



Hindernisse am Boden



EG02-M



QR scannen und
Video ansehen

Mit dem Seil heranziehen (Seil von hinten spannen)

Beschreibung der Übung

Setze dich auf das Rollbrett und halte da Seil fest. Ziehe dich nun bis ans Ende heran.

Varianten

➔ [EE02-M](#) [EE03-S](#)

Was wird trainiert?

Griffkraft, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, Koordination

Materialliste

1x



2x



Mit dem Seil heranziehen (Seil spannen)



EE01-L



QR scannen und
Video ansehen

Mit dem Seil heranziehen

Beschreibung der Übung

Halte dich am Seil fest. Ziehe dich damit bis zum Ende heran.

Varianten

EE01-L ↔ EE03-S

Was wird trainiert?

Griffkraft, Rumpfstabilität, Koordination

Materialliste

2x



Mit dem Seil heranziehen



EE02-M



QR scannen und
Video ansehen

Pfiff-Seil-Pfiff

Beschreibung der Übung

Drücke die Pfeife. Ziehe das Seil bis zum Ende. Drücke am Ende des Seiles die andere Pfeife.

Varianten

[EE01-L](#)

[EE02-M](#)



Was wird trainiert?

Koordination

Materialliste

2x



1x



Pfiff-Seil-Pfiff



EE03-S



QR scannen und
Video ansehen

Slalom (Stäbe)

Beschreibung der Übung

Halte dich an den Stäben fest. Lass dich ziehen.

Varianten

➔ [EB02-L](#)

Was wird trainiert?

Griffkraft, Körperspannung, Orientierung

Materialliste



Slalom (Stäbe)



EB01-L



QR scannen und
Video ansehen

Slalom (zeigen)

Beschreibung der Übung

Setze dich auf das Rollbrett. Gehe/Fahre den angezeigten Slalom nach.

Varianten

[EB01-L](#) ←

Was wird trainiert?

Gleichgewicht, Koordination, Körperspannung

Materialliste



Slalom (zeigen)



EB02-L



QR scannen und
Video ansehen

Unter Hindernis durch

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre unter dem Hindernis durch.

Varianten

➔ [EF02-M](#)

Was wird trainiert?

Beweglichkeit, Orientierung

Materialliste

1x



1x



3x



2x



Unter Hindernis durch



EF01-M



QR scannen und
Video ansehen

Unter Hindernis durch

Beschreibung der Übung

Setze dich auf das Rollbrett. Fahre unter dem Hindernis durch.

Varianten

EF01-M ←

Was wird trainiert?

Kraft, Beweglichkeit, Koordination

Materialliste



Unter Hindernis durch



EF02-M



QR scannen und
Video ansehen

Becher von Kegel nehmen & wieder raufstecken (A-B-A)

Beschreibung der Übung

Nimm nacheinander jeden Becher von den Kegeln. Beim Zurückgehen stecke wieder alle Becher auf die Kegel. Dies ist eine sich selbstaufbauende Übung.

Varianten

[EA01-L](#)

[EA02-M](#)

[EA03-M](#)



[EA05-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Koordination

Materialliste

1x



1x



Becher von Kegel nehmen & wieder raufstecken (A-B-A)



EA04-M



QR scannen und
Video ansehen



Sport und Bewegung für
Menschen mit erhöhtem
Unterstützungsbedarf

Abschluss

**Special
Olympics**
Österreich



Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Komplexe Übungen Abschluss



Abstoßen (Rollbrett)

Beschreibung der Übung

Setze dich auf das Rollbrett. Stoße dich mit den Handflächen ab.

Varianten

[FG01-L](#)

[FG03-L](#)



[FG04-S](#)

Was wird trainiert?

Gleichgewicht, Kraft, Rumpfstabilität

Materialien

1x



Abstoßen (Rollbrett)



FG02-M



QR scannen und
Video ansehen

Abstoßen (Rolli)

Beschreibung der Übung

Stoße dich mit den Handflächen ab.

Varianten

[FG01-L](#)



[FG02-M](#)

[FG04-S](#)

Was wird trainiert?

Rumpfstabilität

Materialien

Abstoßen (Rolli)

Special
Olympics
Österreich



FG03-L



QR scannen und
Video ansehen

Becher abwerfen (Ballrebounder)

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball in die Hand. Wirf die platzierten Becher ab.

Varianten

➔ [FC02-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Werfen

Materialien

10x



1x



1x



Becher abwerfen (Ballrebounder)



FC01-M



QR scannen und
Video ansehen

Becher abwerfen

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball in die Hand. Wirf die Becher ab.

Varianten

FC01-M ←

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Werfen

Materialien

10x



1x



Becher abwerfen



FC02-S



QR scannen und
Video ansehen

Ball in Sprossenwand stecken

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball und stecke ihn in die Sprossenwand.

Varianten

[FG01-L](#)

[FG03-L](#)

[FG02-M](#)



Was wird trainiert?

gezieltes Greifen, Augen-Handkoordination

Materialien

1x



Ball in Sprossenwand stecken



FG04-S



QR scannen und
Video ansehen

Ball zuordnen

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zur Sprossenwand. Nimm den farbigen Ball aus der Sprossenwand und lege ihn in die Box mit derselben Farbe.

Varianten

[FF01-L](#)



[FF03-M](#)

[FF04-M](#)

[FF05-S](#)

Was wird trainiert?

Gleichgewicht, Rumpfstabilität, gezieltes Greifen, Koordination

Materialien

1x



1x



1x



1x



Ball zuordnen



FF02-L



QR scannen und
Video ansehen

Wurf (Ballrebounder)

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball in die Hand. Wirf die Becher von den Balken.

Varianten

[FB03-L](#)

[FB04-L](#)



[FB06-S](#)

[FB05-S](#)

[FB02-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Werfen

Materialien

1x



1x



4x



10x



Wurf (Ballrebounder)



FB01-M



QR scannen und
Video ansehen

Zielwurf (Ballrebounder)

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball und wirf die Becher von den Hütchen.

Varianten

[FB03-L](#)

[FB04-L](#)

[FB01-M](#)



[FB05-S](#)

[FB02-S](#)

Was wird trainiert?

Werfen, Augen-Handkoordination

Materialien

1x



1x



1x



10x



Zielwurf (Ballrebounder)



FB06-S



QR scannen und
Video ansehen

Becher auf Hütchen stecken

Beschreibung der Übung

Nimm die farbigen Becher in die Hand. Stecke die Becher auf die gleichfarbigen Hütchen.

Varianten



[FF02-L](#)

[FF03-M](#)

[FF04-M](#)

[FF05-S](#)

Was wird trainiert?

Differenzieren, Augen-Handkoordination

Materialien

1x



1x



2x



Becher auf Hütchen stecken



FF01-L



QR scannen und
Video ansehen

Becher auf Hütchen stellen

Beschreibung der Übung

Nimm die farbigen Becher in die Hand. Stelle sie auf das farblich passende Hütchen.

Varianten

[FF01-L](#)

[FF02-L](#)

[FF03-M](#)

[FF04-M](#)



Was wird trainiert?

Differenzieren, Augen-Handkoordination

Materialien

1x



1x



2x



Becher auf Hütchen stellen



FF05-S



QR scannen und
Video ansehen

Farben zuordnen (Tücher)

Beschreibung der Übung

Nimm die farbigen Tücher aus der Sprossenwand. Leg sie in die Box mit derselben Farbe.

Varianten

[FF01-L](#)

[FF02-L](#)



[FF04-M](#)

[FF05-S](#)

Was wird trainiert?

gezieltes Greifen, Augen-Handkoordination, Differenzieren

Materialien

1x



1x



4x



Farben zuordnen (Tücher)



FF03-M



QR scannen und
Video ansehen

Farben zuordnen (Ringe auf Kegel mit Stäben)

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre mit den Ringen zu den Hütchen. Stecke die Ringe der Farbe nach auf die Holzstangen.

Varianten

[FF01-L](#) [FF02-L](#) [FF03-M](#) ↔ [FF05-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Differenzieren

Materialien



Farben zuordnen (Ringe auf Kegel mit Stäben)



FF04-M



QR scannen und
Video ansehen

Pendel

Beschreibung der Übung

Halte den Ball in der Hand. Lass ihn nun los, sodass der Ball den Becher herunterstößt.

Varianten



[FA03-L](#)

[FA04-M](#)

[FA05-M](#)

[FA06-S](#)

[FA01-S](#)

Was wird trainiert?

Ballgefühl

Materialien

1x



2x



1x



1x



1x



Pendel



FA02-L



QR scannen und
Video ansehen

Aufwärmen → Start → Weg von A nach B → Abschluss

Pfiff mit Handpfeife

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zur Pfeife. Drücke diese fest zusammen, sodass ein Pfiff zu hören ist.

Varianten

➔ [FG03-L](#) [FG02-M](#) [FG04-S](#)

Was wird trainiert?

gezieltes Greifen, Augen-Handkoordination

Materialien

1x



Pfiff mit Handpfeife



FG01-L



QR scannen und
Video ansehen

Gezielter Schlag (Ball von Kegel)

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zum Ball. Schlage den Ball vom Hütchen und versuche dabei die Becher zu treffen.

Varianten

[FA02-L](#)

[FA03-L](#)

[FA04-M](#)



[FA06-S](#)

[FA01-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Vorübung Rückschlagspiele

Materialien

1x



10x



1x



Gezielter Schlag (Ball von Kegel)



FA05-M



QR scannen und
Video ansehen

Gezielter Schlag mit Schläger (Ball von Kegel)

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zum Kegel und nimm den Schläger in die Hand. Schlage den Ball vom Kegel und versuche dabei die Becher zu treffen.

Varianten

[FA02-L](#)

[FA03-L](#)

[FA04-M](#)

[FA05-M](#)



[FA01-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, Vorübung Rückschlagspiele

Materialien

1x



10x



1x



1x



Gezielter Schlag mit Schläger



FA06-S



QR scannen und
Video ansehen

Gezielter Schlag mit Schläger

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zur Kiste und nimm den Schläger in die Hand. Schlage den Ball vom Kegel und versuche dabei die Becher zu treffen.

Varianten

[FA02-L](#)

[FA03-L](#)

[FA04-M](#)

[FA05-M](#)

[FA06-S](#)



Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen, Schlagen mit Schläger

Materialien

1x



1x



10x



1x



1x



Gezielter Schlag mit Schläger



FA01-S



QR scannen und
Video ansehen

Schlag mit Schläger

Beschreibung der Übung

Nimm den Schläger in die Hand. Schlage den Ball vom Hütchen.

Varianten

[FA02-L](#)

[FA03-L](#)



[FA05-M](#)

[FA06-S](#)

[FA01-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen, Schlagen mit Schläger

Materialien

1x



1x



1x



1x



Schlag mit Schläger



FA04-M



QR scannen und
Video ansehen

Schläger-Pendel

Beschreibung der Übung

Nimm den Schläger in die Hand. Schlage den Ball und versuche dabei den Becher vom Hütchen zu stoßen.

Varianten

[FA02-L](#)



[FA04-M](#)

[FA05-M](#)

[FA06-S](#)

[FA01-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Greifen, Schlagen mit Schläger

Materialien

1x



2x



1x



1x



1x



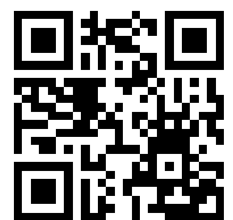
1x



Schlag-Pendel



FA03-L



QR scannen und
Video ansehen

Schuss Ball auf Becher

Beschreibung der Übung

Triff den Ball mit dem Fuß. Versuche dabei alle Becher zu treffen.

Was wird trainiert?

Augen-Beinkoordination, Gleichgewicht, Schuss

Materialien

1x



10x



1x



Schuss Ball auf Becher



FE01-M



QR scannen und
Video ansehen

Wurf (Becher)

Beschreibung der Übung

Gehe/Fahre zum Ball. Nimm ihn in die Hand. Versuche die Becher zu treffen.

Varianten

[FB03-L](#)



[FB01-M](#)

[FB06-S](#)

[FB05-S](#)

[FB02-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Werfen

Materialien

1x



1x



1x



10x



Wurf (Becher)



FB04-L



QR scannen und
Video ansehen

Zielwurf (Box)

Beschreibung der Übung

Wirf den Ball in die Box.

Varianten

FB03-L

FB04-L

FB01-M

FB06-S



FB02-S

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Werfen

Materialien

1x



1x



Zielwurf (Box)



FB05-S



QR scannen und
Video ansehen

Zielwurf (Becher)

Beschreibung der Übung

Nimm den Ball. Versuch die Becher zu treffen.

Varianten



[FB04-L](#)

[FB01-M](#)

[FB06-S](#)

[FB05-S](#)

[FB02-S](#)

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Werfen

Materialien

1x



10x



Zielwurf (Becher)



FB03-L



QR scannen und
Video ansehen

Zielwurf auf Farben

Beschreibung der Übung

Nimm den farbigen Gegenstand in die Hand. Wirf mit dem Gegenstand auf den farblich passenden Balken. Versuche den Balken zu treffen.

Varianten

[FB03-L](#)

[FB04-L](#)

[FB01-M](#)

[FB06-S](#)

[FB05-S](#)



Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination, gezieltes Werfen, Differenzieren

Materialien

4x



1x



1x



2x



Zielwurf auf Farben



FB02-S



QR scannen und
Video ansehen

Farben Wurf unter Stab

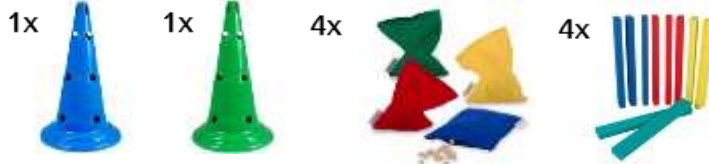
Beschreibung der Übung

Nimm das farbige Bohnensäckchen. Wirf es zur passenden Farbe.

Was wird trainiert?

Augen-Handkoordination

Materialien



Farben Wurf unter Stab



FD01-S



QR scannen und
Video ansehen



MATP Bewerb

Beschreibung des MATP Spezialbewerbs

Der Spezialbewerb besteht aus 10 Stationen

1. Station: Slalom mit einem Rollbrett, Rollstuhl, Rollator oder Einkaufswagen

Der Teilnehmer muss auf einer Strecke mit einer Gesamtlänge von 5m, 6 Hütchen einer Markierung entlang umfahren.



2. Station: Sprossenwand

Der Teilnehmer muss als Startsignal eine Handpfeife drücken. Danach muss er sitzend drei rote und drei blaue Gegenstände von der Sprossenwand herunternehmen und in farbgleichen Boxen ablegen. Die Übung wird mit dem Drücken der Handpfeife beendet. Der Abstand zur Sprossenwand und die Höhe der Gegenstände wird an die Reichweite des Teilnehmers angepasst.



3. Station: Fahren durch eine Gasse oder balancieren über eine Langbank

Der Teilnehmer muss eine Gasse von 3m Länge und Rollstuhl-, Rollbrett- bzw. Rollatorbreite plus 10cm passieren oder über eine Langbank balancieren (ohne tuschieren oder heruntersteigen).



4. Station: Balltransport und zuordnen von Farben

Der Teilnehmer muss einen roten, gelben und blauen Ball (Gymnastikball) zu einem gleichfärbigen Reifen bringen und hineinlegen (die Reifen liegen auf dem Boden oder auf Kastenteilen). Es darf immer nur ein Ball transportiert werden, der Abstand von der Aufnahme des Balles bis zum Reifen beträgt 3m (anstelle der Bälle können auch Tücher oder kleine Ringe verwendet werden).



5. Station: Ballwurf im Sitzen

Der Teilnehmer muss sitzend 5 verschieden große Bälle (Tennisball, Gymnastikball, Softball, Volleyball, Medizinball) in 4 hintereinander aufgestellte Kastenteile (Entfernung ab 0,50m) werfen. Je größer die Entfernung, umso höher die erreichbare Punktezahl.



6. Station: Kegeln

Der Teilnehmer muss einen Gymnastikball auf neun Kegel rollen oder werfen; er hat 2 Versuche auf alle neun Kegel, die Entfernung beträgt ca. 2,50m, bei Notwendigkeit kann der Ball über eine Rollbahn (Halbschale) gelenkt werden.





7. Station: Körperspannung

Der Teilnehmer muss auf einem Turnkasten in Bauchlage 10 Gegenstände umstoßen



8. Station: Seilziehen

Der Teilnehmer muss sich auf einem Rollbrett liegend oder sitzend bzw. im Rollstuhl sitzend an einem Seil in Richtung Zielpunkt ziehen, Länge des Seiles ca. 3m (2 verschieden dicke Seile werden angeboten, Höhe variabel).



9. Station: Abstoßen

Der Teilnehmer muss sich auf einem Rollbrett liegend oder sitzend mit den Beinen oder Armen von einer Wand abstoßen. Er hat 3 Versuche und die weiterste Distanz wird gewertet.



10. Station: ROT-BLAU

Der Teilnehmer startet die Übung in dem er einen rot/blauen Gegenstand wirft und sich die sichtbare Farbe merkt. Danach fährt er mit dem Rollbrett, Rollstuhl oder Rollator zwischen zwei Langbänken an das Ende der Gasse. Dort nimmt er den Ball in der zuvor gemerkten Farbe auf und beendet die Übung mit einem gezielten Wurf auf einen Gegenstand.



Link zum aktuellen MATP Regelwerk
→ <https://specialolympics.at/regelwerke/>





Special Olympics
Österreich



Literatur

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

Special Olympics International (2021) <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/motor-activity-training-program> abgerufen am 09.12.2021

Special Olympics Österreich (2021) Regelwerk MATP