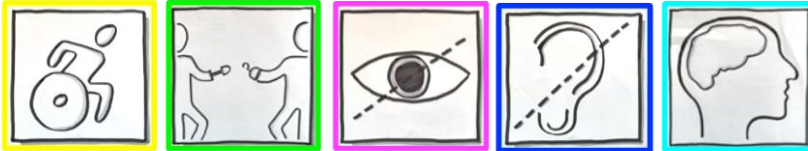


Para Leichtathletik



Legende:

* = weniger geeignet

** = geeignet

*** = sehr gut geeignet

Die Sportart Leichtathletik umfasst mehrere Individualdisziplinen und Mannschaftswettbewerbe aus den Bereichen Laufen, Springen (Track Events) und Werfen (Field Events). Durch die Vielfalt an Disziplinen, von denen einige sowohl stehend als auch sitzend ausgeübt werden können, bietet die Leichtathletik auch für Menschen mit Behinderung zahlreiche Möglichkeiten. Im Wettkampfbetrieb gibt es zusätzlich zum Regelwerk des internationalen Leichtathletikverbandes Modifizierungen, welche die Richtlinien zu Hilfsmitteln, Prothesennutzung und Anpassungen von Sportgeräten und Sportanlagen sowie weitere Adaptationen zur Umsetzung der Para Leichtathletik umfassen. In der Para Leichtathletik sind nicht alle Teildisziplinen des olympischen Sports vertreten. Bspw. finden keine Gehwettbewerbe, Hürden- und Hindernisläufe sowie kein Stabhochsprung, Mehrkampf und Hammerwurf statt. Anstelle des Hammerwurfs tritt der Keulenwurf. Zusätzlich dazu wird das paralympische Sportangebot durch die Disziplin Race Running (RR) erweitert, die sich an Menschen mit zerebralen Bewegungsstörungen und eingeschränktem Gleichgewichtssinn richtet.

So macht's allen Spaß

Durch die zahlreichen Disziplinen und unterschiedlichen Anpassungsmöglichkeiten lässt sich Leichtathletiktraining auch in heterogenen Gruppen gut umsetzen, so dass alle Spaß am Sport finden. So können die Wurf- und Laufdisziplinen bspw. im Stehen oder Sitzen ausgeübt werden und sind deshalb auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit im Bereich der unteren Extremitäten geeignet. Für die Wurfdisziplinen sollte eine gute Funktion im Schulterbereich und oberen Rücken vorhanden sein. Sportler*innen mit Amputationen finden an nahezu allen Disziplinen Spaß, wobei je nach Anforderung spezielle Sportprothesen für die unteren Extremitäten notwendig sind. Sehbehinderte und blinde Sportler*innen starten in den Laufdisziplinen mit einem Guide, mit dem sie über ein elastisches Band am Handgelenk jederzeit in Verbindung stehen. Dabei darf der Guide die Sportler*innen weder ziehen noch schieben.

Bei den Sprung- und Wurfdisziplinen gibt es sogenannte „Caller“, die über Zuruf als akustische Orientierungshilfe agieren und zusätzlich Anweisungen geben können (z. B. Signal zum korrekten Absprung). Die Guides sorgen auch im Trainingsalltag für Unterstützung im Bewegungs- und Techniklernen und können so bspw. auch bei Menschen mit geistiger Behinderung unterstützen. Diese sind vor allem im Trainingsbetrieb auf besondere Unterstützung angewiesen. Während der Wettkämpfe ist für Menschen mit geistiger Behinderung allerdings keine Hilfe von außen zugelassen, weshalb bereits im Training ein gutes Wettkampfmanagement eingeübt werden sollte. Für schwerhörige und gehörlose Personen sowie Menschen mit geistiger Behinderung gibt es nahezu keine Einschränkungen bei der Wahl der Disziplinen. Kleinwüchsige finden vor allem Spaß an den Technikdisziplinen. Spezifische Anpassungen können in allen Disziplinen vorgenommen werden.

Beim Weitsprung ist bspw. neben dem gewöhnlichen Absprung mit Anlauf auch ein Absprung aus dem Stand oder mit einer Gehhilfe sowie der Absprung aus einer Zone möglich, die mehr Spielraum bietet als das Sprungbrett.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes.

Sprint, Sprung, Wurf/ Stoß und Ausdauer

1. Übung: Sprint

- Je nach Hallengröße eine Sprintstrecke mit Wendepunkt markieren.

2. Übung: Sprung:

- Für weite Sprünge sollten mindestens zwei große Weichbodenmatten hintereinandergelegt werden.
- Um die Weichbodenmatten kleinere Turnmatten auslegen, sodass die Weichbodenmatten nicht zu sehr verrutschen.
- Absprungmarkierung mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren.

3. Übung: Wurf/Stoß:

- Der Ballwurf in der Halle ist je nach Hallengröße möglich
- Die Ballgröße kann variieren. Bspw. mit einem Tennisball, einem Handball oder Basketball.
- Für das Kugelstoßen kann ein Medizinball als geeignete Alternative eingesetzt werden.
- Sowohl im Stehen, im Rollstuhl oder auf einem Kasten sitzend lassen sich die Wurf-/Stoßübungen durchführen.

4. Übung: Ausdauer:

- Ein Viereck in der Halle abstecken
- Entsprechende Rundenzahl laufen/rollen lassen oder eine Zeitvorgabe stellen in der die Runden gezählt werden.
- Es lassen sich auch Pfadspiele entwickeln: Bspw. erst eine Runde, dann zwei Runden, wieder eine Runde usw..

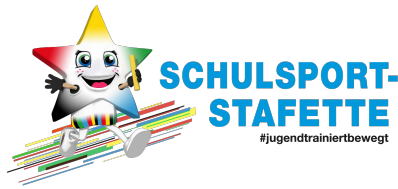
➔ Besonders gut integrieren lässt sich auch die 30 Sekunden-Challenge Para Leichtathletik, die gemeinsam mit der Co-Bundestrainerin Nachwuchs Para Leichtathletik Helena Pietsch des Deutschen Behindertensportverbandes erstellt wurde. Sie bietet eine Kombination aus Kraft und Koordinationsübungen. Siehe **Anlage 1**.

Übungsmaterial:

Die Inhalte der Bundesjugendspiele bieten in unterschiedlichen Disziplinen der Leichtathletik die Möglichkeit des Wettkampfes, des Wettbewerbs und des Mehrkampfes. Es wird sich an der Grundformen der Bewegung orientiert und dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit berücksichtigt. Die untenstehenden Materialien bieten eine hilfreiche Einführung in den Wettkampf Leichtathletik für Schüler*innen mit Behinderung:

- [Wettkampf Leichtathletik für Schüler/innen mit Behinderung](#)
- [Regelwerk und Durchführungsbestimmungen](#)
- [Umrechnungsfaktor](#)
- [Sonderregelungen](#)
- [Wettbewerb Leichtathletik](#)

Weitere hilfreiche Informationen rund um Para Leichtathletik sowie alle weiteren Paralympischen Sportarten finden Sie auf Parasport.de.



Die 30-Sekunden-Challenge

Übung	Datum/ Anzahl	Datum/ Anzahl	Datum/ Anzahl
1. Squats – Kniebeuge ODER Dips am Rolli oder Kasten			
2. Sit ups mit aufgestellten Füßen			
3. Butterfly in Bauchlage			
4. Hampelmann ODER Hampelmann sitzend nur armetont			
5. Liegestütz (Standard oder auf Knien)			
6. Ausfallschritte ODER Zehenstände sitzend im Rolli (Verse heben und senken)			
7. Medizinballwürfe beidarmig über Kopf gegen die Wand			
8. Seilspringen ODER Hantelseitheben (mit Hantel oder kleinen Wasserflaschen)			
9. Becken heben und senken in Rückenlage ODER Wandsitzen			
10. Hochstrecksprünge ODER Imitierte Hochstrecksprünge (Sitzend aus dem Rollstuhl, Arme zu den Füßen und in die Höhe strecken)			

Material

- Matten
- Medizinbälle
- Seile
- Hanteln/Wasserflaschen
- Hütchen

➔ Die Übungen können sowohl als 30-Sekunden-Challenge als auch in Form eines Zirkeltrainings in einer Sportstunde durchgeführt werden. Man baut 10 Stationen auf, die jeweils mit 2 Schüler/innen besetzt werden.