

# INKLUSIVES BEZIRKSSPORTFEST

**Samstag 18.05.2019 von 13 - 16 Uhr**

## **Sport, Spiel und Bewegung gemeinsam erleben**

Nach einer kurze Begrüßungszeremonie kann man sich an 20 unterschiedlichen Stationen sportlich bewegen. Jede teilnehmende Person bekommt eine Laufkarte, die nach Absolvieren der jeweiligen Station abgestempelt wird.

**WANN: Samstag, 18. Mai 2019  
13 - 16 Uhr**

**WO: Lorscher Straße 84, Viernheim  
(gesamtes Sportgelände)**

Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.



Sportkreis  
Bergstraße e.V.  
im Landessportbund Hessen



Stationen	Ausführung
Holzstab balancieren	Holzstäbe auf der Hand, Finger, Fuß, etc. balancieren
Boccia	pro Spieler 2 Bocciakugeln, passgenau eine kleine Kugel treffen
Dosenwerfen	soviele wie möglich aufgestapelte Dosen mit einem Ball abtreffen
Bosseln	(Eisstockschießen im Trockenen)
Blindenfußball	Blind gegeneinander Fußball spielen
Torwandschießen/ Fußballparcour	ein Ball muss in das Loch der Torwand getroffen werden; Slalomparcour mit einem Ball
Rollstuhlparcour	Mit einem Rolli einen Parcour ganz oder teilweise bewältigen
Sinnesparcour	Mit einem Blindenstock und einer Dunkelbrille einen Parcour durchlaufen. Verschiedene Sinnesanregungen ausprobieren!
Basket/Korbball/ Rollibasketball	mehrere Bälle unterschiedlichen Materials müssen in den Korb geworfen werden
Handball/ Rollihandball	mit einem Handball müssen mehrere Ziele getroffen werden/ Tor, Kasten (groß/ klein)
Tischtennis	An 2 Tischtennisplatten muss versucht werden den Tischtennisball mindestens 4 Mal den Kontakt mit einem Gegner auf der Platte zu halten
Tauziehen	2 Mannschaften müssen ein Tau über die Mittellinie ziehen, wer es schafft hat gewonnen
Getränkekisten- stapeln	es muss versucht werden, soviel Getränkekisten wie möglich übereinander zu stapeln
Kinder/Jugend- Fahrradparcour	Kinder/ Jugendliche müssen mit ihren Drei-, Lauf-, Fahrrädern einen kleinen Slalomparcour absolvieren
Spinning/ Standfahrrad/ Ergometer	jeder muss mindesten 5 Min. in einer für ihn angemessenen Trittfrequenz durchhalten
Gewichte ziehen	Gewichte nach Wahl werden in ein Behältnis gelegt und der Teilnehmer/die Teilnehmerin versucht das Gewicht so hoch wie möglich zu ziehen.
Spielmobil	Offene Teilnahme, Spiele werden gestellt und durchgeführt.