

Stay active at home Challenge

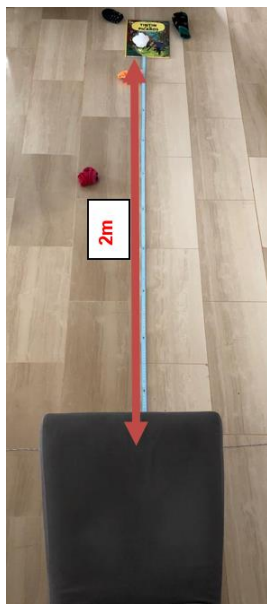
Hier ein Leitfaden für verschiedene Aktivitäten, welche Sie zu Hause ausführen können, um sich mit Familienangehörigen, Freunden oder Mitgliedern anderer Rollstuhlclubs zu messen.

DER SOCKENWERFER

Material

- 10 Paar Socken, zu Kugeln geformt (für die zehn Versuche, oder 1 Paar, welches man 10-mal verwendet)
- 1 Comicband (oder ein A4 Blatt Papier und Klebestreifen)
- 1 Doppelmeter oder jede andere Möglichkeit, eine Entfernung von zwei Metern zu messen
- 1 Schnur zur Abgrenzung des Wurfbereichs

Vorbereitung



Den Comic auf den Boden legen (oder das Blatt Papier auf den Boden kleben). Vom Rand des Comics (oder des Blattes) eine Entfernung von zwei Metern messen.

In dieser Entfernung die Schnur auf den Boden legen, um den Wurfbereich abzugrenzen.

Dieses Spiel kann auch auf einer erhöhten Fläche gespielt werden (z.B. auf einem kleinen Salontisch), um die Bälle nach dem Wurf besser aufheben zu können. Wenn man sie auf einem Stuhl (Sessel) ablegt, sind sie zudem leichter erreichbar.

Das Spiel

Ziel: Werfen Sie die Socken auf den Comic (oder auf das auf den Boden geklebte Blatt Papier) und kassieren Sie für jeden Treffer einen Punkt.

Regeln: Die Vorderräder des Rollstuhls müssen hinter der Schnur stehen. Die zehn Socken-kugel entsprechen zehn Versuchen. Kein Zeitlimit.

Punkte zählen: Wenn die Sockenkugel auf dem Comic (oder dem auf den Boden geklebten Papier) aufschlägt, gibt es einen Punkt, wenn sie danebenfällt, gibt es 0 Punkte. Die Socken-kugel nach jedem Wurf aufhebt, damit der Weg für die nächsten Versuche frei ist.

Achtung, der erste Aufprall zählt! Addieren Sie die Punkte.

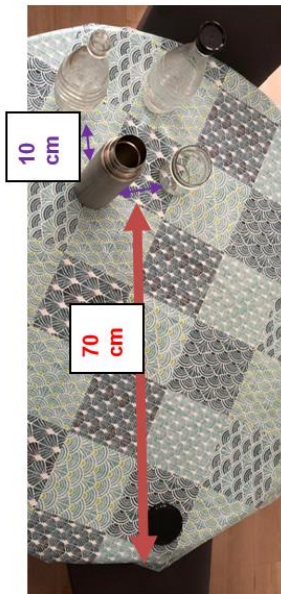
Maximale Anzahl Punkte: 10 Punkte

DER CURLER

Material

- 10 Deckel von Konfitürengläser (oder 1 einziger Deckel)
- 4 Gläser oder 4 Trinkflaschen oder 4 Tassen, was auch immer als Pfosten dienen kann
- 1 flacher Tisch mit einer Länge eines Meters
- 1 Lineal oder 1 Metermass

Vorbereitung



Legen Sie die 4 Objekte (z.B. die 4 Gläser) auf den Tisch und formen Sie damit in einem Abstand von 70 cm vom Tischrand ein Quadrat. Zwischen den Rändern der Objekte einen Abstand von 10 cm einhalten.

Das Spiel

Ziel: Bringen Sie ihre Steine (Deckel des Konfitürenglas) ins Quadrat, welches durch die vier Pfosten begrenzt ist, um Punkte zu erzielen.

Regeln: Positionieren Sie sich mit ihrem Stuhl am Tischrand und spicken Sie die Steine mit den Fingerspitzen Richtung Quadrat. Der Arm darf auf dem Tisch aufliegen, aber beim Spicken muss ein Abstand von maximal 20 cm eingehalten werden vom Tischrand zu den Fingerspitzen. Die 10 Deckel der Konfitürengläser entsprechen zehn Versuchen (oder 1 Deckel wird 10-mal geworfen. Kein Zeitlimit.

Punkte zählen: Wenn der Deckel in dem von den Gläsern abgegrenzten Bereich landet, gibt es einen Punkt, landet er vor oder nach diesem Bereich, gibt es 0 Punkte. Die Deckel nach jedem Wurf entfernen, damit der Weg für die anderen Versuche frei ist. Addieren Sie die Punkte.

1 Punkt



1 Punkt



0 Punkt



Maximale Anzahl Punkte:
10 Punkte

DER TENNISSPIELER

Material

- 1 Taschenbuch (zirka 18 cm /11 cm)
- 1 Blatt Papier (zu einer Kugel geformt)
- 1 kleine Pfanne (zirka 16 cm Durchmesser)
- 1 Doppelmeter oder jede andere Möglichkeit, eine Entfernung von 2 Metern zu messen
- 1 Schnur, um den Wurfbereich abzugrenzen

Vorbereitung



Die kleine Pfanne auf den Boden stellen. Vom Rand der Pfanne eine Entfernung von zwei Metern abmessen. In dieser Entfernung die Schnur auf den Boden legen, um den Wurfbereich abzugrenzen.

Dieses Spiel kann auch auf einer erhöhten Fläche (z.B. auf einem kleinen Salontisch) gespielt werden, um die Bälle besser aufheben zu können.

(siehe Foto des Spiels «der Sockenwerfer»)

Das Spiel

Ziel: Erfolgreich mit seinem Schläger (seinem Taschenbuch) seinen Ball (seine Papierkugel) in die Pfanne bringen, um Punkte zu erhalten.

Regeln: Die Vorderräder des Rollstuhls müssen hinter der Schnur stehen. Jetzt können Sie mit Ihrem Schläger (Taschenbuch) per Rückhand, Vorhand oder Smash den Ball in die Pfanne versenken. Sie haben Anrecht auf zehn Versuche. Kein Zeitlimit.

Punkte zählen: Wenn der Ball im Topf landet, gibt es 1 Punkt. Der Ball muss im Topf bleiben, wenn er zufällig aus dem Topf springt, gibt es 0 Punkte. Addieren Sie die Punkte.

Maximale Anzahl Punkte: 10 Punkte

DER BERGSTEIGER

Material

- 1 Kartenspiel
- 1 flache Fläche (ein Tisch)
- 1 Stoppuhr
- 1 Küchentuch (oder eine andere Unterlage, damit die Karten nicht rutschen)

Vorbereitung



Legen Sie die Unterlage auf den Tisch (Küchentuch). Wenn die Karten bereit sind zum Legen, die Stoppuhr auf Null setzen.

4. Stock = 4 Punkte
3. Stock = 3 Punkte
2. Stock = 2 Punkte
1. Stock = 1 Punkt

Quelle: Kartenburg Bild-Bank und Freie Fotos Rechte. Bild 14341343. (123rf.com)

Das Spiel

Ziel: Die Konstruktion eines höchstmöglichen Turms mit Karten. Zeitlimit fünf Minuten.

Regeln: Keine spezifischen Regeln in Bezug auf die Konstruktion. Das Stapeln der Karten muss aber ohne externe Unterstützung erfolgen.

Punkte zählen: Die Anzahl der Ebenen der vertikal gesetzten Karten gibt die Anzahl der Punkte.
Beispiel: 2-stöckiger Bau: 1 Punkt + 2 Punkte = 3 Punkte

Maximale Anzahl Punkte: 10 Punkte

DER SPRINTER

Material

- 5 Paar Schuhe (sauber) mit Schnürsenkeln
- 1 ebene Fläche (ein Tisch)
- Evtl. Papier, um den Tisch zu schützen, wenn die Schuhe schmutzig sind
- 1 Stoppuhr

Vorbereitung



Legen Sie die fünf Paar Schuhe nebeneinander auf den Tisch und lösen Sie die Schnürsenkel.

Das Spiel

Ziel: Alle Schnürsenkel in so kurzer Zeit wie möglich schnüren (mit einem einfachen Knoten, also 5 x 2 Schuhe schnüren).



Regeln: Die fünf Paar Schuhe bleiben auf dem Tisch ausgerichtet.

Die Punkte werden wie folgt gezählt: Vergleichen Sie die Zeit in der Tabelle

<i>Erzielte Zeit</i>	<i>Anzahl der Punkte</i>
1 Minute 00 Sekunden oder weniger	10
1 Minute 00 Sekunden → 1 Minute 15 Sekunden	9
1 Minute 15 Sekunden → 1 Minute 30 Sekunden	8
1 Minute 30 Sekunden → 1 Minute 45 Sekunden	7
1 Minute 45 Sekunden → 2 Minute 00 Sekunden	6
2 Minute 00 Sekunden → 2 Minute 15 Sekunden	5
2 Minute 15 Sekunden → 2 Minute 30 Sekunden	4
2 Minute 30 Sekunden → 2 Minute 45 Sekunden	3
2 Minute 45 Sekunden → 3 Minute 00 Sekunden	2
3 Minute 00 Sekunden und mehr	1

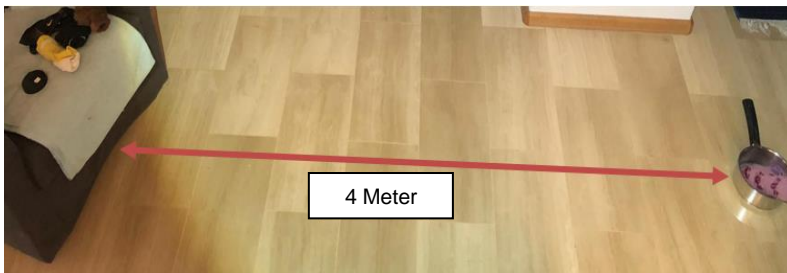
Maximale Anzahl Punkte: 10 Punkte

DER RUDERER

Material

- 1 Tisch oder eine Fläche, auf welche diverse Gegenstände gestellt werden können
- Verschiedene nicht zu schwere Gegenstände (Socken, Deckel von Konfitürengläser, Papierbälle, usw.)
- 1 Stelle mit einem Abstand von 4 Metern vom Ort, wo die Gegenstände liegen
- 1 Doppelmeter oder jede andere Möglichkeit, eine Entfernung von vier Metern zu messen
- 1 Stoppuhr
- 1 Pfanne

Vorbereitung



Alle Objekte auf den Tisch legen (oder auf die flache Oberfläche zum Beispiel ein Sofa). In einer geraden Linie einen Abstand von vier Metern ausmessen und dort die Pfanne hinstellen.

Das Spiel

Ziel: Bringen Sie in einer Minute so viele Gegenstände wie möglich in die Pfanne.

Regeln: Geworfen wird vom Standort, wo die Gegenstände liegen (Tisch, Sofa), mit dem Rücken zur Pfanne. Ein Signal wird gegeben für den Start, die Stoppuhr wird zu diesem Zeitpunkt eingeschaltet.

Punkte zählen: Zählen Sie die Anzahl Objekte, die innerhalb einer Minute in der Pfanne gelandet sind. Nur die Gegenstände in der Pfanne zählen am Ende der Minute!

1 Objekt = 1 Punkt.

Beispiel: 5 Objekte = 5 Punkte



PUNKTETABELLE

Beispiel

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer	Sophie	8
Der Curler		5
Der Tennisspieler		2
Der Bergsteiger		1
Der Sprinter		9 (1 Min. 03 Sek.)
Der Ruderer		3
Total		28

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		



Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		

Name des Spiels	Name des Teilnehmenden	Anzahl der Punkte und erreichte Zeit
Der Sockenwerfer		
Der Curler		
Der Tennisspieler		
Der Bergsteiger		
Der Sprinter		
Der Ruderer		
Total		