



Beschreibung Aktivitäten

«move on» Yverdon 2022

Um die Auswahl der Aktivitäten zu erleichtern, haben wir einen kurzen Beschrieb zu den Sportarten oder Freizeit-Aktivitäten erstellt. Für eine Teilnahme in den verschiedenen Sportarten sollten die beschriebenen Voraussetzungen erfüllt werden.

Wir sind bemüht, die Teilnehmenden in die von ihnen ausgewählten Angebote einzuteilen. Wir behalten uns aber das Recht vor, die Einteilung aufgrund der physischen Voraussetzungen und den zur Verfügung stehenden Plätzen anzupassen.

SPORTARTEN/AKTIVITÄTEN

BADMINTON

Den leichten Shuttle so über das Netz zu spielen, dass das Gegenüber (Einzel oder Doppel) ihn nicht erreicht, ist das Ziel der Sportart. Das erfordert Wendigkeit und taktisches Geschick. Für Badminton braucht man beidseitige Hand- und Armfunktion um den Handrollstuhl anzutreiben, zu bremsen und zu steuern, sowie um mit dem Schläger Bälle übers Netz zu schlagen. Diese Aktivität findet in der Sporthalle des Rives statt.

BASKETBALL

Basketball ist eine der beliebtesten Mannschaftssportarten in der Schweiz, auch bei Menschen mit Querschnittslähmung. Um diese Sportart erfolgreich zu spielen, ist eine beidseitige Hand- und Armfunktion erforderlich, die für die Steuerung des Rollstuhls und für die Kontrolle des Balls wichtig ist. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Rives statt.

BOCCIA

Dank der leichten Boccia-Bälle aus Leder (und je nach körperlichen Voraussetzungen mit der Unterstützung einer Rampe) werden die taktisch besten Plätze verteidigt. Die eigenen Bälle sollen der kleinen Zielkugel möglichst nahekommen. Dieser für die Halle adaptierte Sport erfordert Strategie und Konzentration.

FECHTEN

Fechten im Rollstuhl verlangt und fördert Schnelligkeit, Präzision und Koordination. Wer die Gegnerin zuerst mit Degen, Säbel oder Florett berührt, erhält einen Punkt. Die Rollstühle sind auf einer speziellen Platte fixiert. Die Fechter bewegen sich folglich nicht wie Fussgänger aufeinander zu, sondern kämpfen in einem fixen Abstand, der aufgrund der Armlänge bestimmt wird. Voraussetzung für die Ausübung dieser Sportart ist eine gute Griff-funktion (evtl. mit Unterstützung einer Bandage), um den Degen zu halten. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Rives statt.

HANDBIKE UND GO-TRYKE

Velo fahren (mit einem Handbike oder ein GO-Tryke) kann sowohl alleine als auch in der Gruppe ausgeübt werden. Es braucht eine beidseitige Hand- und Armfunktion um das Handbike anzutreiben, zu steuern und zu bremsen. Auf dem GO-Tryke (Bike mit drei Räder) führt die Bewegung der Arme dazu, dass sich deine Beine mitbewegen. Dank unserer Partner [Défisport](#) und [Go By Yourself \(GBY\)](#) kannst du die verschiedenen Bikes ausprobieren und ein paar Kilometer im Park des Rives fahren.

KYUSHO (Kampfkunst)

Die Kampfkunst nutzt die empfindlichen Punkte des menschlichen Körpers zur Selbstverteidigung. Dabei handelt es sich um dieselben Punkte, die auch in der chinesischen Akupunktur verwendet werden. Lerne diese einzigartige Kampfkunst kennen. Die Aktivität findet je nach Wetter draussen oder in der Sporthalle statt.

MEDITATION

Hier lernst du, dich auf dich selbst zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Die Aktivität findet in der Sporthalle statt.

NORDIC ROLLING

Kennst du Nordic Walking? Nordic Rolling ist dasselbe, einfach im Rollstuhl. Eine gute Rollstuhlhandhabung ist notwendig. Diese Gruppenaktivität hilft, die Grundaussdauer aufzubauen. Diese Aktivität findet draussen statt.

ORIENTIERUNGSLAUF

Eine Aktivität für Gross und Klein! Eine Einführung in das Kartenlesen vermittelt alle Tipps und Tricks, um den kürzesten Weg zwischen zwei Posten zu finden. Eine Sportart, die Körper und Geist fordert. Dieses Erlebnis kann auch mit einer Unterstützung am Rollstuhl (z. B. Swiss-Trac) absolviert werden. Es findet in le Parc des Rives statt.

SIT UP PADDLE (SUP)

Auf einem grossen Surfbrett sitzend paddelst du lautlos übers Wasser. Der Wassersport ist für alle Altersgruppen geeignet. Es ist notwendig, eine gute Sitzposition zu haben, um mit dem Brett die sanfte Bewegung des Wassers zu spüren. Aber vor allem darf man keine Angst vor Wasser haben! Dieses Angebot findet auf dem Zihlkanal und auf dem Neuenburgersee statt.

STADTBESUCH

Du liebst die Kultur und besuchst gerne neue Orte? Also komm und entdecke die Stadt Yverdon-les-Bains auf unterhaltsame und interaktive Weise. Dies ist eine gute Gelegenheit dich körperlich zu betätigen, indem du einige Kilometer mit dem Rollstuhl zurücklegst und dabei verschiedene Alltagssituationen (Rampen, Kopfsteine, Trottoir) vorfindest, die du mit oder ohne Hilfe bewältigen kannst.

TISCHTENNIS

Reaktion, Beweglichkeit und Nervenstärke. Das sind die Zutaten für den Erfolg in diesem Sport. Der kleine Ball muss über das Netz und zwar möglichst so, dass der Gegner Fehler macht oder den Ball gar nicht erreicht. Was einfach aussieht, ist ganz schön anstrengend. Eine gute Armfunktion ist erforderlich. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Rives statt.

UNIHOKEY

Unihockey ist eine der beliebtesten Mannschaftssportarten im Breitensport. Dafür brauchst du eine gute Hand- und Armfunktion, um den Rollstuhl zu steuern, den Stock zu halten und den Ball zu kontrollieren. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Rives statt.

WCMX

WCMX ist BMX mit dem Rollstuhl. Es handelt sich um eine junge, dynamische Sportart, bei der mit angepassten Rollstühlen in Skateparks akrobatische Kunststücke vollführt werden. Eine entsprechende Schutzausrüstung für Ellbogen, Knie und Kopf ist dabei dringend empfohlen. Adrenalinkick garantiert! Für WCMX ist eine gute Hand- und Armfunktion sowie eine gute Rumpfstabilität erforderlich. Dieses Angebot findet im Skatepark des Rives statt.

YOGA

Yoga entspannt Körper, Geist und Seele. Diese Aktivität findet in der Turnhalle statt.