

**P A R C O U R S**



# PARCOURS





# PARCOURS

## INFO

Beim Parcours handelt es sich um ein gemeinsames Projekt von Vereinigung Cerebral Schweiz, Plusport Behindertensport Schweiz und Marlen Lenz.

Die Spiele des Parcours sind in besonderer Weise den erhöhten Anforderungen schwerstbehinderter Personen angepasst. Die Spiele sind massiv und können jeweils mit dem Rollstuhl «unterfahren» werden.

Sie umfassen ein breit gefächertes Angebot an sportlichen und spielerischen Leistungsmöglichkeiten.

Sie ermöglichen insbesondere den optimalen Einsatz auch nur minimal vorhandener Aktionsmöglichkeiten.

Die Einfachheit der Bedienungsanforderungen wird der individuellen Freude an Bewegung und Beobachtung, Konzentration, Wettkampf gegen die Uhr, wie auch Glücksspiel gerecht. Die Spiele eignen sich deshalb besonders gut auch für integrative Angebote, z.B. an einer besonderen Veranstaltung oder einem Fest.

Nachfolgend wurden die Spiele in Gruppen aufgeteilt, was die Auswahl erleichtern soll.



# PARCOURS

## INHALTSVERZEICHNIS

### Info

#### Gruppe 1

- Zielwurf
- Buckelpiste
- Bootsrennen
- Geometrix

#### Gruppe 2

- Torball
- Flippern
- Sportangeln
- Blasrohr (benötigt 2 Ping-Pong-Tische!)

#### Gruppe 3

- Billard
- Schleuderball
- Kegeln
- Hau-den-Luas

### Ideen

- Slalom
- Hindernisrennen

# SPIELE FÜR DEN AUSSENGBEbrauch

### Info

- Zielwurf
- Torball
- Rally (Tretauto)
- Tandem



# PARCOURS

## ZIELWURF

Jeweils 3 Sandsäckchen werden einzeln von den Teilnehmer/innen auf die sich drehende Sonne fallen gelassen/geworfen.

Der Spielgedanke basiert auf der Schwierigkeit, rechtzeitig die Säckchen fallenzulassen, um ein gewähltes Feld zu treffen.

Um einen möglichst stabilen Wurfrhythmus zu ermöglichen, wird die Sonne mittels eines ganz ruhig laufenden Elektromotors angetrieben. Mittels Fusschalter kann dieser jederzeit angehalten werden.

Die erzielten Punkte aller 3 Würfe werden zusammengezählt.





# PARCOURS

## BUCKELPISTE

Aus der Startzone wird jeweils eine Kugel auf die Buckelpiste geschickt.

Die Punkte von 3 Durchgängen werden addiert.





## PARCOURS

# BOOTSRENNEN

In der mit Hindernissen versehenen Wasserwanne wird das Boot mit dem Mund um die Hindernisse herumgeblasen/-manövriert.

Die Zeit vom Start bis das Boot die Ziellinie passiert hat, wird mit der Stopp-Uhr gemessen.

1 Durchgang.





## PARCOURS

# GEOMETRIX

Ähnlich wie bei der Bewegungsstation «Torball» müssen verschieden geformte Holzstücke durch die entsprechenden Löcher eines Spieltisches gestossen werden.

Punkte entsprechend Anzahl der geometrischen Figuren, die erfolgreich «gepasst» wurden.





# PARCOURS

## TORBALL

6 Bälle werden in die unterschiedlich grossen Löcher in der Lochwand geworfen und die Zahlen entsprechend addiert.





# PARCOURS

## FLIPPERN

Die hoch schnellende Kugel wird bei ihrer Reise viele Hindernisse berühren und dem Betrachter zu allererst viel Spass bereiten.

Die in drei Durchgängen jeweils erzielten Punkte werden zusammengezählt.

Zwei verschiedene Auslösemechanismen werden angeboten: je nach Fähigkeit/Vorliebe sind diese geeignet, die Bälle auf verschiedene Art zu «spicken»:

- Variante a): mit dem Finger den Spannring ziehen und loslassen,
- Variante b): durch Niederdrücken des Kipp-Brettchens wird die gespannte Ballschleuder gelöst.





## PARCOURS

# SPORTANGELN

Mit Hilfe der Angelrute werden die Fische aus dem «Trockenen» ins «Wasser» gerettet.

Durch Drehen und Senken/Anheben der Angelrute wird der Angelhaken an die Rückenflosse der Fische eingehängt. Diese werden durch eine Dreh-/Schwenkbewegung ins Wasser-Feld befördert.

Die Bewertung erfolgt gemäss den Zahlen auf den «geretteten» Fischen.

Gefischt wird während 3 Minuten (Stopp-Uhr).





## PARCOURS

# BLASROHR

Durch das Blasrohr werden bei 3 Durchgängen spezielle Kügelchen so über den Tisch geblasen, dass sie in den markierten, mit Nummern versehenen Feldern, zu liegen kommen.

Die Bewertung erfolgt analog zur üblichen Bewertung beim Kugelstossen, also durch genaue Beobachtung des Landepunktes der Kugel.

Alle 3 «Würfe» werden zum Total zusammengezählt.

Wichtig: Benützung dieses Spieles nur möglich bei Verfügbarkeit von 2 Tischtennis-Tischen.





# PARCOURS

## BILLARD

Mit dem Schieber/Billardstock werden die 9 Bälle aus dem Stern heraus vorwärts geschoben, um in möglichst vielen Vertiefungen der grossen Kreise zu liegen zu kommen.

Die in 1 Durchgang während 2 Minuten (mit Stopp-Uhr gemessen) errzielten «Löcher» werden zusammengezählt





## PARCOURS

# SCHLEUDERBALL

Mittels der Ballschleuder werden in 3 Durchgängen die mit Zahlen versehenen Brettchen gekippt und die Zahlen notiert. Die Spann-Halterung ist so konstruiert dass der Winkel der Ballschleuder leicht variiert werden kann. «Gespickt» werden grosse Marmeln.

Zwei verschiedene Auslösemechanismen werden angeboten: je nach Fähigkeit/Vorliebe sind diese geeignet, die Bälle auf verschiedene Art zu «spicken»:

- Variante a): mit dem Finger den Spannring ziehen und loslassen,
- Variante b): durch Niederdrücken des Kipp-Brettchens wird die gespannte Ballschleuder gelöst.





# PARCOURS

## KEGELN

In 3 Durchgängen werden möglichst viele Kegel umgeworfen. Bei jedem Durchgang wird die Zahl der umgefallenen Kegel notiert.

Die Punkte von 3 Durchgängen werden addiert (10er-Punkte).

Pro Durchgang auspendeln lassen.

**Absperrung notwendig!**





## PARCOURS

# HAU-DEN-LUKAS

Das altbekannte Jahrmarktspiel wird auch für Menschen mit einer Mehrfachehinderung zum Erlebnis. Die Punktezahl kann an der Rückwand abgelesen werden (maximal erreichte Höhe).





# PARCOURS

## SLALOM

Dieser «klassische» Parcours basiert wie gewohnt auf Zeitnahme mittels Stopp-Uhr.

- Fussgänger laufen oder springen (mit oder ohne Begleitung)
- Rollstuhlfahrer durchfahren die Tore

Nur ein Durchlauf.

Aufstellung der Tore gemäss beiliegendem Foto. **Dies ist eine Spielidee, Material muss selbst zusammengestellt werden.**





## PARCOURS

# HINDERNISRENNEN

Ein Ball wird in einen am Boden liegenden Ring gelegt. An dem Ring ist ein Seil zum Ziehen befestigt. Der Ball wird nun mittels des Ringes über die markierte Strecke gezogen, wobei die dafür benötigte Zeit mit der Stoppuhr gestoppt wird. Der Ball darf den Ring nicht verlassen bzw. muss jeweils wieder am Ort des Verlassens plaziert werden.

1 Durchgang.

**Spielidee, Material ist selbst bereitzustellen.**





## PARCOURS

# SPIELE FÜR DEN AUSSENGBEbrauch

Beim Parcours handelt es sich um ein gemeinsames Projekt von Vereinigung Cerebral Schweiz, Plusport Behindertensport Schweiz und Marlen Lenz.

Die fünf Spiele für den Aussengebrauch wurden besonders massiv und robust angefertigt. Trotzdem darf man sie **nicht im Regen stehen lassen** und nur in **trockenem Zustand in die Kisten verpacken** und transportieren.

Die Spiele des Parcours sind in besonderer Weise den erhöhten Anforderungen schwerstbehinderter Personen angepasst.

Sie ermöglichen insbesondere den optimalen Einsatz auch nur minimal vorhandener Aktionsmöglichkeiten.

Die Einfachheit der Bedienungsanforderungen wird der individuellen Freude an Bewegung und Beobachtung, Konzentration, Wettkampf gegen die Uhr, wie auch Glücksspiel gerecht.



## PARCOURS

# ZIELWURF FÜR DEN AUSSENGBEbrauch

Jeweils 3 Würfesäckchen werden einzeln von den Teilnehmer/innen auf die sich drehende Sonne fallen gelassen/geworfen.

Der Spielgedanke basiert auf der Schwierigkeit, rechtzeitig die Säckchen fallenzulassen, um ein gewähltes Feld zu treffen.

Um einen möglichst stabilen Wurfrhythmus zu ermöglichen, wird die Scheibe mittels eines ganz ruhig laufenden Elektromotors angetrieben. Mittels Fusschalter kann dieser jederzeit angehalten werden.

Die erzielten Punkte aller 3 Würfe werden zusammengezählt.





## PARCOURS

# TORBALL FÜR DEN AUSSENGBEbrauch

6 Bälle werden in die unterschiedlich grossen Löcher in der Lochwand geworfen und die Zahlen entsprechend addiert.





## PARCOURS

# KEGELN FÜR DEN AUSSENGBEbrauch

In 3 Durchgängen werden möglichst viele Kegel umgeworfen. Bei jedem Durchgang wird die Zahl der umgefallenen Kegel notiert. Die Punkte von 3 Durchgängen werden addiert (10er-Punkte).

Pro Durchgang auspendeln lassen.

**Absperrung notwendig!**





# PARCOURS

## RALLY

Hier gilt es in einem speziell entwickelten Fahrzeug einen kurvenreich ausgesteckten Rundkurs zu absolvieren.





# PARCOURS

## TANDEM

Beim Tandem stehen zwei Antriebsmöglichkeiten zur Wahl:

Einsatz der Arme («Holländer») bzw. Beine («Velo»).

Falls notwendig kann das Fahrzeug auch durch eine Begleitperson angetrieben werden, die hinten sitzt.

**Wichtig: kein Versand möglich, Tandem muss in Gümligen abgeholt werden.**





# PARCOURS

## TRANSPORTKISTENMASSE UND GEWICHT (INKL. SPIELE)

<b>Spiel</b>	<b>Masse in cm</b>	<b>Total Gewicht</b>
Blasrohr	100x70x20	24 kg
Torball	192x105x10	58 kg
Torball Outdoor	192x105x10	55 kg
Hau den Lukas	186x94x63	
Armbrust	192x115x20	
Angeln	180x60x25	40 kg
Flippern	192x105x20	81 kg
Zielwurf	115x115x25	64 kg
Zielwurf Outdoor	115x115x25	61 kg
Bootsrennen	180x70x29	98 kg
Kegeln	182x80x23	60 kg
Kegeln Outdoor	192x80x25	58 kg
Schleuderball	192x105x27	85 kg
Billard	192x105x23	85 kg
Buckelpiste	192x105x25	82 kg
Geometrix	187x86x21	65 kg
Go Cart	165x112x88	
<b>Total (ohne Hau den Lukas)</b>		<b>916 kg</b>

**Für weitere Fragen oder Bestellung des Parcours:**

**Vereinigung Cerebral Schweiz, Zuchwilerstrasse 43,  
Postfach 810, 4501 Solothurn, Tel. 032 622 22 21**