

## ÜBUNG 1 | RUTSCHPARTIE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



### Anweisung für Jugendliche:

Bewege dich auf der einen Bank hoch und rutsche auf der anderen wieder herunter.

### Hinweise zur Durchführung:

Für Rollstuhlfahrer\*innen kann eine Weichbodenmatte für den Transfer vom Rollstuhl auf die Bank hingelegt werden.

## ÜBUNG 2 | PARKOUR-MEISTER

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



### Anweisung für Jugendliche:

Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.

### Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit eingeschränkter Sehfähigkeit können den Parkour zusammen mit einem/einer Helfer\*in meistern. Geübte Rollstuhlfahrer\*innen können den Parkour auch rückwärts durchfahren.