

EINSTIMMUNG UND PARALYMPISCHER EID

„Lasset die Spiele beginnen!“

Verena Bentele ist ein wahrer Star der Paralympics. Die ehemalige Biathletin hat unzählige Titel geholt und auch nach ihrer sportlichen Karriere viel bewegt: Als Behindertenbeauftragte der Bundesregierung setzte sie sich vier Jahre auf politischer Ebene für Inklusion ein.

Eigens für euch hat sie eine Grußbotschaft aufgenommen. Seht sie euch an.



► Grußbotschaft von Verena Bentele



© Verena Bentele

Verena Bentele in Aktion

„Liebe sportbegeisterte Schülerinnen und Schüler,

wenn Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport machen erleben wir echte Inklusion. Mit eurem Duathlon zeigt ihr, dass Sport im Team Spaß macht und den Weg zum Erfolg ebnet. Gemeinsam mit meinem Begleitläufer konnte ich Medaillen gewinnen und mich ohne Barrieren bewegen. Ich wünsche euch für euren Duathlon viel Spaß und hoffe, dass alle ihre persönlichen Ziele erreichen.“

Eure Verena Bentele

Präsidentin Sozialverband VdK Deutschland

Steckbrief Verena Bentele

- geb. am 28.2.1982 in Lindau am Bodensee
- Disziplinen: Para Biathlon, Para Skilanglauf; Startklasse B1

Größte Erfolge:

- bei 4 Paralympics: 12 Gold-, 2 Silber-, 2 Bronzemedailien
- bei 3 Weltmeisterschaften: 4 Gold-, 3 Silber-, 2 Bronzemedailien
- mehrfache Gewinnerin des Biathlon- und Langlauf-Gesamtweltcups



© VdK/Susie Knoll

Verena Bentele



► Ausführliche Liste der Erfolge von Verena Bentele



Der Paralympische Eid



Aufgabe

Mit dem Paralympischen Eid verpflichtet ihr euch, die Werte des Sports im Wettkampf zu wahren.
Verfasst euren eigenen Eid, dem ihr alle zustimmt!



Unterschriften aller Teammitglieder:

HÖRBEISPIELE UND LÄNDERFLAGGEN



Aufgabe

Erkennst du die Nationalhymnen? Nenne die dazugehörigen Länder. Wie viele Nationalhymnen erkennst du in einer Minute? Notiere sie. Ordne auch die Länderflaggen den Hymnen zu. Dein Partner hilft dir dabei!

Varianten: Musikbeispiele aus dem Unterricht

Land/Tonbeispiel (instrumental)	Länder- flaggen
Großbritannien 	
Frankreich 	
Italien 	
USA 	
Russland 	

Land/Tonbeispiel (instrumental)	Länder- flaggen
China 	
Kanada 	
Finnland 	
Norwegen 	
Deutschland 	

© Freepik.com/brandify

REISE ZU DEN WETTKAMPFSTÄTTEN



Hallo! Wir sind Bing Dwen Dwen und Shuey Rhon Rhon, die beiden Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele 2022 in Peking und Botschafter des Wintersports. Gemeinsam machen wir uns heute auf eine Reise zu den Wettkampfstationen!



Mit uns lernt ihr die Wettkampfstätten der Winterspiele in Peking kennen und erfahrt, wie die einzelnen Stationen des Duathlons ablaufen.

Besucht die einzelnen Wettkampfstätten der Reihe nach!

- Schaut euch gemeinsam die Stationen genau an und informiert euch über den Aufbau und die Aufgabenstellungen.
- Überlegt gemeinsam, wie ihr die Aufgaben meistern könnt.
- Gebt euch gegenseitig Tipps.

Eure Reise beginnt an folgendem Ort (ankreuzen):

- ☐ Peking:
Nationalstadion
- ☐ Zhangjiakou:
Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu
- ☐ Peking:
Schwimmzentrum
- ☐ Yangqing:
Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo



Die Wettkampfstätten verteilen sich auf drei Zonen.



Habt ihr das gewusst?

Bing Dwen Dwen, das olympische Maskottchen, ist ein Panda und trägt einen Anzug aus Eis. Der Panda ist das berühmteste Tier Chinas und wird von Menschen aus aller Welt geliebt. „Bing“ bedeutet Eis und symbolisiert Reinheit und Stärke. „Dwen Dwen“ ist ein in China beliebter Spitzname für Kinder, der für Selbstbewusstsein und Charme steht.

Das paralympische Maskottchen Shuey Rhon Rhon ist ein Kind in Form einer roten chinesischen Laterne. „Shuey“ hat die gleiche Aussprache wie das chinesische Schriftzeichen für Schnee. Das erste „Rhon“ im Namen steht für „zusammenschließen, tolerieren“, das zweite „Rhon“ bedeutet so viel wie „sich erwärmen“ und „verschmelzen“. Somit drückt der Name Hoffnung auf Dialog und Verständnis zwischen den Kulturen der Welt und auf mehr Integration von Menschen mit Behinderung aus.



Reihenfolge Duathlon

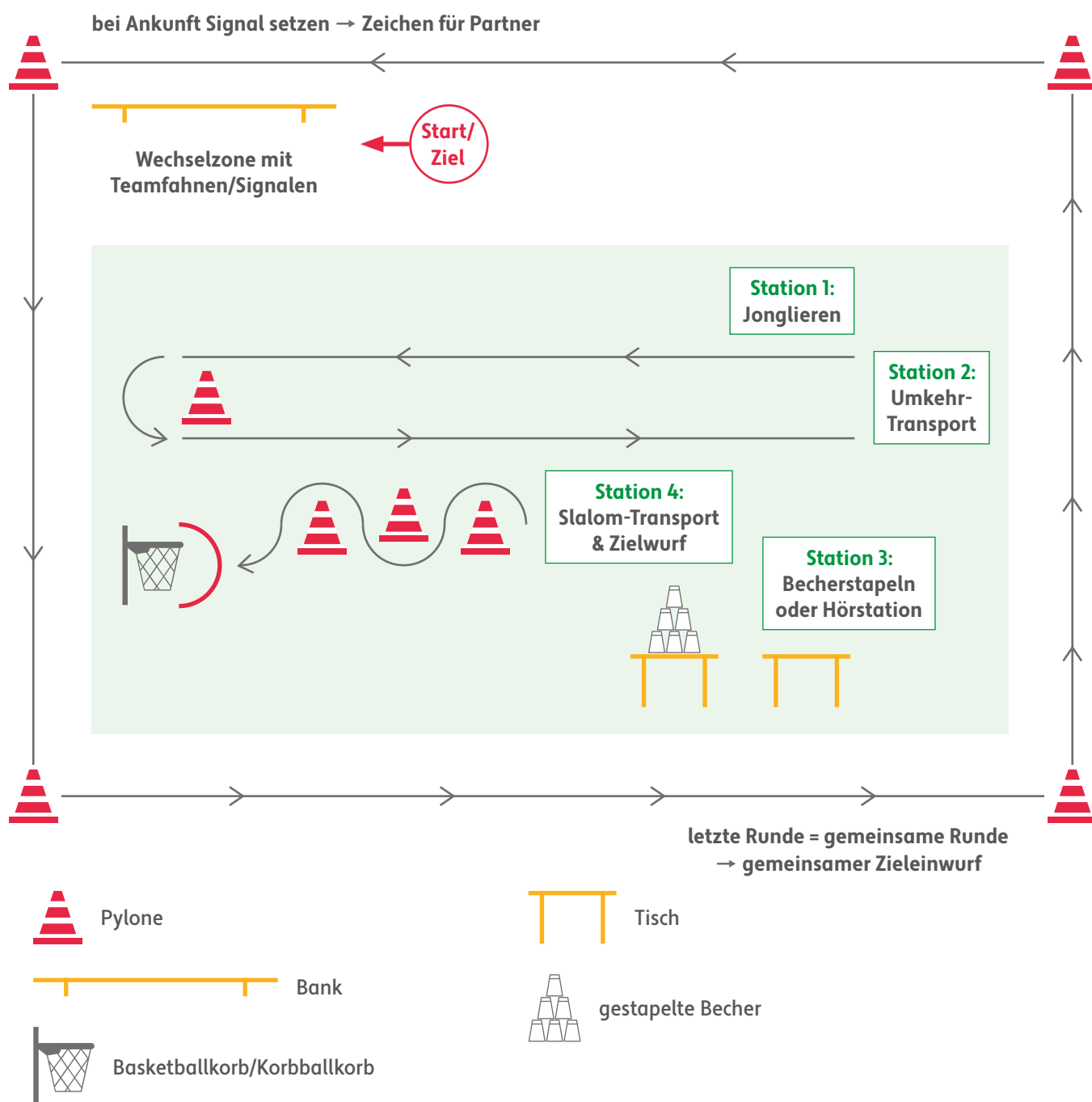
Tragt hier die Reihenfolge der Stationen für euren Duathlon ein!

- ☐ Peking:
Nationalstadion („Bird’s Nest“) = Station Nr.
- ☐ Zhangjiakou:
Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu = Station Nr.
- ☐ Peking:
Schwimmzentrum („Water Cube“) = Station Nr.
- ☐ Yangqing:
Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo = Station Nr.

Ergebnis des Duathlons

Hier könnt ihr eure Gesamtzeit eintragen:

AUFBAUPLAN



STATIONSKARTEN

Vorderseite

PEKING Nationalstadion



© Beijing 2022

Im Nationalstadion in Peking finden die Eröffnungs- und Schlussfeiern der Olympischen und Paralympischen Spiele statt.

Bereits 2008 fanden hier die Feiern und Leichtathletik-Wettkämpfe der Olympischen Sommerspiele statt.


Station: Jonglieren

Rückseite

Station JONGLIEREN



Jongliertücher, Jonglierbälle, Bohnensäckchen etc., Jonglierkarten, Stoppuhr



© DOA



Aufgabe

Jongliere dein Material 20 Sekunden! Wähle dabei aus, ob du mit 3 oder 2 fliegenden Materialien arbeitest. Vorgabe: Du musst überkreuz arbeiten.

Deine Aufgabe ist erfüllt, wenn dein Material 20 Sekunden in der Luft bleibt.

Du hast drei Versuche!

Vorderseite

PEKING Schwimmzentrum



© Beijing 2022

Im Schwimmzentrum werden die Wettkämpfe im Curling (Olympische Spiele) und Rollstuhlcurling (Paralympische Spiele) ausgetragen. Bereits bei den Sommerspielen 2008 war es Wettkampfstätte für die Schwimmwettbewerbe.



Station: Rhythmusklatschen

Rückseite

Station RHYTHMUSKLATSCHEN



Rhythmuskarten nach Noten, Aufgabenkarten liegen umgedeckt auf einem kleinen Kasten



© DOA



Aufgabe

Klatsche den Rhythmus auf den Karten 1–3 jeweils zweimal hintereinander nach. Dein Partner hilft dir dabei. Du bist fertig, wenn du den Rhythmus erfasst hast.

Varianten: Der Partner klatscht den Rhythmus vor, der Übende klatscht ihn nach.

Vorderseite

YANGQING

Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo



© Beijing 2022

In Yangqing werden die Wettbewerbe im Ski-Alpin ausgetragen.

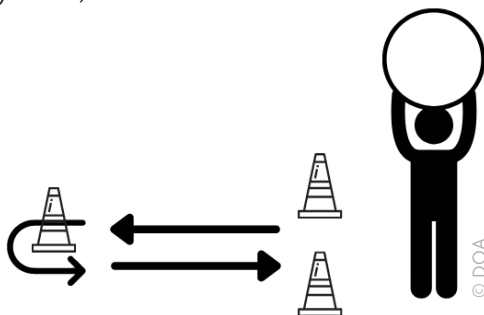
Die Wettkampfstätten des Ski-Alpin-Zentrums wurden für die Winterspiele 2022 neu gebaut.



Station: Balltransport

Rückseite

Station BALLTRANSPORT


 3 Pylonen, Ball


Aufgabe

Transportiere den Ball um das Hütchen und zurück.
Der Ball darf nicht herunterfallen!

Varianten: Ball auf der Fußstütze des Rollstuhls transportieren, Ball dribbeln

Vorderseite

ZHANGJIAKOU

Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu



© Beijing 2022



Im Nordischen Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu finden bei den paralympischen Winterspielen die Wettkämpfe im Skilanglauf und Biathlon statt. Bei den Olympischen Winterspielen werden hier außerdem die Wettkämpfe Skispringen und Nordische Kombination ausgetragen.

Das Ski- und Biathlonzentrum wurde eigens für die Winterspiele 2022 gebaut.



Station: Slalom mit Zielwurf

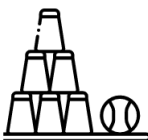
Rückseite

Station SLALOM MIT ZIELWURF



Basketballkorb, Ball, Pylonen oder andere Bodenmarkierung

© DOA



Aufgabe

Transportiere den Ball durch den Slalom und wirf den Ball auf den Korb. Wenn du getroffen hast, dann transportiere den Ball zurück zum Start. Dann kannst du deinem Teampartner das Signal geben!

Du hast drei Versuche, um den Korb zu treffen. Triffst du nicht, dann geht's auch zurück zum Start! Dein Partner (Regelwächter) darf dir den Ball nach dem Werfen holen.

Varianten: Ball auf der Fußstütze des Rollstuhls transportieren, Ball dribbeln

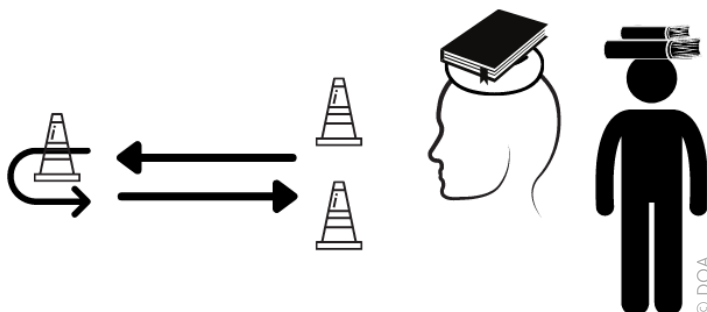
ALTERNATIVE STATIONSKARTEN

Rückseite

Station BUCHTRANSPORT



 Gummiring/Wurfring, Buch

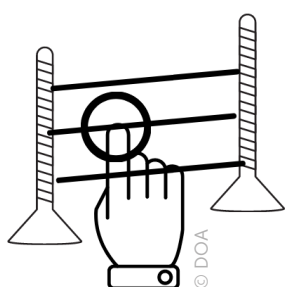


Aufgabe

Transportiere das Buch auf deinem Kopf um die Pylone. Der Gummiring wird dazu unter das Buch auf deinen Kopf gelegt.

Rückseite

Station HEISSER DRAHT



 Zwei Pfosten, Sprossenwand o.ä., drei Seile, ein Reifen
→ Zwischen den Pfosten werden drei Seile gespannt, wobei das mittlere Seil durch den Reifen läuft.

Wichtig: Es muss möglich sein, den Reifen zu transportieren, ohne dass eines der drei Seile mit dem Reifen berührt wird.



Aufgabe

Führe den Reifen so schnell wie möglich über das mittlere Seil. Dabei darf keines der drei Seile berührt werden, sonst musst du von vorne beginnen.

Varianten: kleine Reifen (Ringe, Haargummi); oberes und unteres Seil weglassen, das Seil darf dreimal berührt werden, der Reifen muss auch zurücktransportiert werden

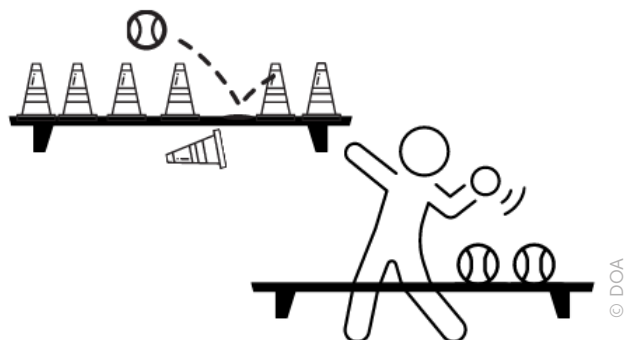


Rückseite

Station BIATHLON



Bank, 6–10 Pylonen, Bälle (z.B. Tennisbälle)



Aufgabe

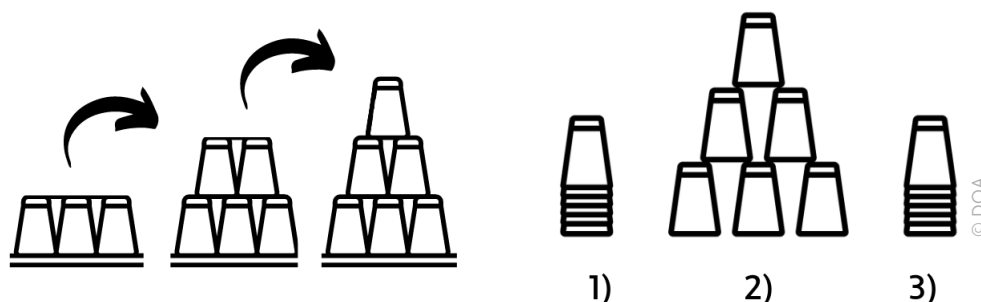
Wirf alle Pylonen ab! Dein Partner (Regelwächter) holt die Bälle.

Rückseite

Station BECHERSTAPELN



Tisch(e) oder Kasten, mind. 6 Becher pro Schüler



Aufgabe

Staple die Becher fünfmal so schnell wie möglich zu einer Pyramide und baue diese dann wieder so schnell wie möglich ab.

Varianten: einhändiges Stapeln (entsprechend ankreuzen); Anzahl der Durchgänge



Rückseite

Station BALL DRIBBELN



Ball, Aufgabenkarte



© DOA



Aufgabe

Dribble den Ball nach der Vorgabe auf der Aufgabenkarte! Erledige jede Aufgabe zweimal.

Varianten:

- über Kopf dribbeln, Hand bleibt über dem Ball
- so flach wie möglich dribbeln

Rückseite

Station MEMORY



Pro Team ein Memory, Tisch/Kasten (circa zehn Meter entfernt), Memory ist auf dem Tisch ausgelegt, Pylone als Startmarkierung



Aufgabe

Löse mit deinem Partner (Regelwächter) das Memory. Immer einer rollt/läuft zum Tisch und darf zwei Karten umdrehen. Wenn ihr ein Paar aufgedeckt habt, dürft ihr noch einmal zwei Karten aufdecken.

Wechselt euch ab, dein Partner darf erst zum Tisch laufen, wenn du ihn an der Pylone abklatschst.

Tipp: Kommuniziert miteinander!

Varianten: Anzahl der Memory-Karten variieren; Entfernung variieren

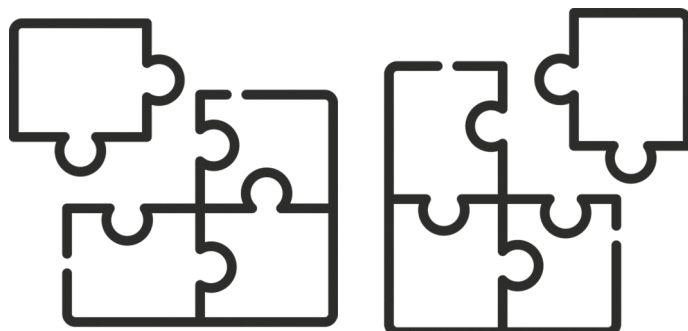
Rückseite

Station PUZZLE



Pro Team ein Puzzle

© Flaticon.com: freepik



Aufgabe

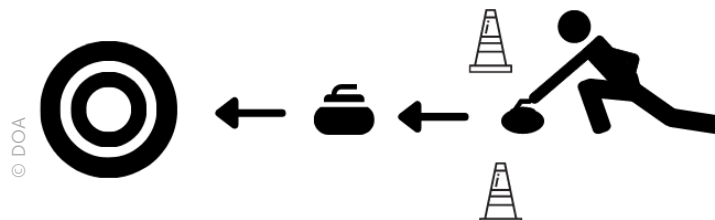
Regelwächter und Partner puzzeln gemeinsam! Die Zeit läuft!

Rückseite

Station CURLING



Klebeband, 5 Bälle oder Bohnensäckchen



Aufgabe

Bringe die Bälle möglich nahe dem Mittelpunkt zum Liegen. Wenn alle Bälle im Ziel platziert sind, darf der Läufer starten. Der Partner (Regelwächter) holt die Bälle zurück, die außerhalb des (äußersten) Kreises liegengeblieben sind.

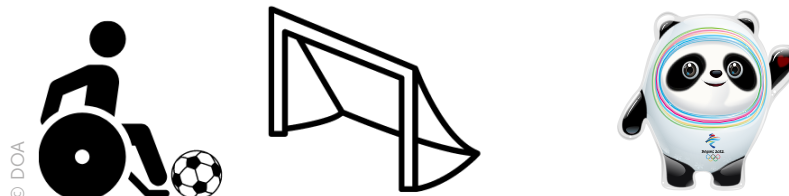
Varianten: Bälle rollen, Säckchen werfen, Abstand oder Kreisgröße variieren, Partner macht mit (sitzt auf einem Stuhl)

Rückseite

Station TORE SCHIESSEN



Ball, Tore/Pylonen



Aufgabe

Drehe dich mit deinem Rollstuhl so, dass du den Ball mit Fußstütze ins Tor schießen kannst. Dein Partner (Regelwächter) kann dir dabei helfen.

Er holt auch den Ball, dabei muss er einmal um das Tor/die Hütchen laufen.

Schaffst du es, 5-mal das Tor zu treffen?

Varianten: Abstand zum Tor, Anzahl der Treffer oder Torgröße variieren

Rückseite

Station BADMINTON-DOPPEL



Badmintonschläger und -bälle, eventuell Stuhl



Aufgabe

Spielt euch den Ball hin und her.

Ziel: Schafft ihr es, zehnmal den Ball hin und her zu spielen, ohne dass er auf den Boden fällt? Habt ihr es geschafft, ist der Läufer wieder an der Reihe.

Varianten: Tischtennis statt Badminton; Anzahl variieren, Zeit vorgeben, Partner muss auch sitzen (Stuhl)

BLANKO-VORLAGEN STATIONSKARTEN

Vorderseite

ZHANGJIAKOU Genting Skiresort



© Beijing 2022

Das Genting Skiresort in Zhangjiakou wurde neu gebaut.

Hier werden die Wettkämpfe – unter anderem im Snowboard – ausgetragen.



Station:

Vorderseite

PEKING Nationales Eislauzentrum



© Beijing 2022

In den großen Hallen der Hauptstadt Peking treten im Eishockey und Sledge-Eishockey Mannschaften aus aller Welt gegeneinander an.



Station:



Rückseite

Station



Aufgabe



Rückseite

Station



Aufgabe

