

Ski nordisch

Ski wird so aus-gesprochen: Schi.

Zu Ski nordisch gehören verschiedene Sport-Arten.

Dabei fahren die Menschen immer auf **Skiern**.



Skier sind besondere Bretter.

Damit können die Menschen über den Schnee fahren.

Zu Ski nordisch gehören diese Sport-Arten:

- Ski-Langlauf

Bei dem Sport fahren die Menschen mit den Skiern:

- Kurze Strecken bergab,
- kurze Strecken bergauf
- oder auch gerade Strecken.

Dabei stoßen sie sich mit Ski-Stöcken ab.



Menschen mit verschiedenen Behinderungen können Ski-Langlauf auch im Sitzen machen.

- Ski-Springen

Beim Ski-Springen fahren die Menschen eine lange Rampe hinunter.

Am Ende von der Rampe springen sie ab.

Dabei versuchen sie besonders weit zu springen.



- Nordische Kombination

Bei der Nordischen Kombination

machen die Menschen 2 Sport-Arten.

Das sind Ski-Langlauf und Ski-Springen.



- Biathlon

Die Sportler laufen verschieden lange Strecken.

Auf der Strecke schießen sie mit Gewehren auf Ziel-Scheiben.

Manche Menschen mit Behinderungen können Biathlon auch im Sitzen machen.



So können alle bei Ski nordisch mit-machen

Für Ski nordisch müssen die Menschen ihren Rücken gut bewegen können.

Menschen mit Seh-Behinderungen können beim Ski-nordisch mit-machen. Dazu brauchen sie aber eine Hilfs-Person, die sehen kann.

Sie kann Bescheid sagen:

- Wenn eine Kurve kommt
- oder wenn es bergab geht.

Beim Biathlon gibt es größere Zielscheiben für Menschen mit einer Seh-Behinderung.

Für blinde Menschen gibt es eine besondere Biathlon-Schieß-Anlage. Dort können sie **Laser-Gewehre** benutzen.



Ein **Laser-Gewehr** ist ein besonderes Gewehr.

Es macht Töne.

Damit können blinde Menschen hören:

Wenn sie auf die Ziel-Scheibe zielen.



Und es können Ständer benutzt werden.

Die Menschen können darauf ihr Gewehr ablegen:

Wenn sie auf die Ziel-Scheiben schießen.

Das ist zum Beispiel gut:

- Wenn Menschen nur 1 Arm haben,
- wenn sie ihre Arme nicht gut bewegen können
- oder wenn das Gewehr zu schwer ist.

Beim Ski-Langlauf können die Menschen
Langlauf-Schlitten benutzen.
So können sie auch im Sitzen mit-machen.
Das ist zum Beispiel gut:



- Für Menschen,
die ihre Beine nicht gut bewegen können,
- für Menschen ohne Beine
- oder für Menschen mit einer **Querschnitts-Lähmung**.

Querschnitts-Lähmung bedeutet:

Ein Mensch kann einen Teil von seinem Körper nicht bewegen.

Zum Beispiel:

Ein Mensch kann seinen Unter-Körper nicht bewegen.

Zum Unter-Körper gehören:

- Die Beine
- und der Po.



Was ihr für Ski nordisch braucht

- 2 Skier,
- 2 Ski-Stöcke,
- 1 Gewehr für Biathlon
- und vielleicht 1 Langlauf-Schlitten.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

