

**Belastungsfahrten im Rollstuhl: 5 x 100 Meter Hochbelastung mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen**

- schaffe ich
- schaffe ich mit Mühe
- schaffe ich gar nicht

**Schwimmen**

- Ich kann alleine schwimmen
- mit Hilfsperson schwimmen

**Ich schaffe**

- 50 Meter
- 100 Meter
- mehr: nämlich .... Meter  
In der Stilart:

**15 Minuten Dauerschwimmen**

- schaffe ich gut  
In der Stilart:
- schaffe ich nicht so gut

**Tennis**

**Beim Versuch beim Ballaufschlag den Ball übers Netz zu spielen, schaffe ich dies**  
..... Mal.

**Ich schaffe einen Ballwechsel zusammen mit einem anderen Spieler**

- ja
  - wieviele .....
- nein

**Welches ist der Austragungsort der Paralympics 2008?****Ich habe schon mal Tischtennis gespielt**

- ja
  - nein
-

**2 Sätze Tischtennis spielen**

- gelingt mir
- gelingt mir nicht

**30 erfolgreiche kontinuierliche Ballwechsel im Tischtennis**

- gelingen mir
- gelingen mir nicht

**Wintersport****Ich bin schon einmal mit einem Monoski gefahren**

- ja
- nein

**Ich bin schon einmal mit einem Langlaufschlitten gefahren**

- ja
- nein

**Ich bin schon einmal mit einem Eishockey-Schlitten gefahren**

- ja
- nein

**Ich betreibe folgende Sportart(en) regelmäßig:****Folgende Sportarten betreibe ich gelegentlich (am Wochenende, im Urlaub etc.):****Ich engagiere mich in meinem Verein ehrenamtlich**

- ja, als
- nein

**So bin ich an den Rollstuhlsport gekommen (z. B: Kliniksport, Zeitung, Internet, aktive Rollstuhlfahrer, etc.):**

---

**Ich habe / hatte die Möglichkeit mich mit erfahrenen Rollstuhlfahrern auszutauschen:**

- ja  
wo?
- bedingt
- nein

**Weitwurf: wie weit werfe ich mit einem Volleyball**

..... Meter

**Basketball**

..... Meter

**Der Rollstuhl ist für mich ein Sportgerät**

- ja
- nein

**Die Austragung der Paralympics in Deutschland fände ich**

- gut  
Ich verspreche mir davon:
  
- nicht gut  
Weil:

**Aus dem Stand losfahren - stoppen - weiterfahren**

- schaffe ich problemlos
- bereitet mir noch Schwierigkeiten
- möchte ich gerne besser können

**Leichte Steigungen/ Rampen hochfahren**

- schaffe ich problemlos
- bereitet mir noch Schwierigkeiten
- schaffe ich nicht

**Eine Matte vorwärts (bzw. rückwärts) hochfahren**

- schaffe ich mit Ankippen des Rollstuhls
- schaffe ich ohne Ankippen des Rollstuhls
- möchte ich gerne lernen

**Von der Matte vorwärts (bzw. rückwärts) herunterfahren**

- schaffe ich mit Ankippen des Rollstuhls
- schaffe ich ohne Ankippen des Rollstuhls
- möchte ich gerne lernen

**10 komplette Drehung um 360° Grad mit angekipptem Rollstuhl rechts (links) herum**

- schaffe ich
- schaffe ich nicht
- möchte ich gerne lernen

**Aus dem Stand heraus den Rollstuhl nach rechts (links) drehen,**

- gelingt mir
- gelingt mir nicht

**Eine zügige Spazierfahrt von 15 Minuten im Rollstuhl**

- strengt mich vollkommen an
- strengt mich etwas an
- strengt mich überhaupt nicht an

**Nach den Fahrübungen bin ich**

- vollkommen Atem
- kaum außer Atem
- gar nicht außer Atem

**50 m fahren, wenden um ein Hindernis herum und zurückfahren, schaffe ich in folgender Zeit:**

..... Sekunden

**Slalom fahren vorwärts und rückwärts um Hindernisse (z.B. Stangen, Pylonen)**

- schaffe ich gut
  - schaffe ich mit Mühe
  - schaffe ich nicht, möchte ich gerne lernen
-

