<u>Ärztliche Bescheinigung für den Schulsport</u>
Marie-und-Hermann-Schmidt-Schule Königs Wusterhausen
Schule mit dem Förderschwerpunkt Sehen

Hinweis für den behandelnden Arzt:
Unser Schulsport ist speziell auf sehbehinderte Schüler ausgerichtet und erfolgt in kleineren Gruppen. Auch die Bewertungsmaßstäbe berücksichtigen die jeweiligen vorhandenen Einschränkungen.

_____ (Name)

Läufe:	geeignet	ungeeignet	ohne Bewertung
- aerobe Ausdauer			
- anaerobe Ausdauer			
- Kurzsprint			
- Lauf-ABC ohne Sprünge (z.B. Kniehebelauf, Anfersen usw.)			
Sprünge:			
- kleine Sprünge (Sprung-ABC z.B.: Hopserlauf, Sprunglauf usw.)			
- Weitsprung			
- Stabweitsprung in die Sandgrube (gehalten/allein)			
- Seilspringen			
- Dreierhop			
- Hockwende			
Wurf/Stoß:			
- Würfe (Ziel- und Weitwürfe)			
- Stöße (mit Medizinbällen /Kugeln)			
Turnen:			
- Körperspannungsübungen			
- Stützübungen			
- Hang- und Streckübungen			
- Bodenturnen			
- Bodenturnen ohne Rollen, Überschläge, Kopfstand usw.)			
- Schwebebalken (gehalten/allein)			
- bodennaher Minibalken (gehalten/allein)			
- Slackline (gehalten/allein)			
Sportspiele:			
- Lauf- und Fangespiele			
- Spiele zur Förderung der Teamfähigkeit			
- Abwurfspiele			
- Spiele mit Softball			

große Sportspiele			
- Fußball			
- Blindenfußball			
- Basketball			
- Volleyball			
- Goalball (Sportspiel für Blinde und Sehgeschädigte)			
Fitness:			
- Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur (mit/ohne Stütz auf die Unterarme)			
- Liegestütze			
- Klimmzüge			
- Klettern/Halten an Kletterstange			
- Krafttraining an Maschinen			
Kämpfen nach Regeln:			
- Kampfspiele			
- Judo-Fallschule			
- Judo-Festhalten			
- Judo-Würfe (aktiv/passiv)			
- Selbstverteidigung			
Schwimmen:			
- Schwimmen (Brust/Kraul/ Rückenkraul)			
- Tauchen			
- Tauchen (brusttiefes Wasser/in 1,85m Tiefe; ohne/mit Schwimmbr.)			
- Springen vom Beckenrand/vom Startblock			
Sonstiges:			
- Airtramp/ Minitrampolin/Trampolin			
- Kletterspinne			
- Laufband / Fahrradergometer/Crosstrainer			
- Rollbrett fahren im Sitzen /Knien/Bauchlage/vom Partner ziehen oder schieben lassen/Rollbrettspiele			

Besondere Hinweise und Bemerkungen:

Diese Bescheinigung gilt vom _____ bis _____ (maximal ein Schuljahr).

Unterschrift und Stempel: