

Werfen – Sommerbiathlon: Laufen und Werfen

In dieser Übung wird das zielgenaue Werfen aus dem Lauf trainiert. Sie kann auch während des Schwimmens oder Radfahrens ausgeübt werden.



Eine bestimmte Strecke muss gerannt werden. Anschliessend werden Zielwürfe (zum Beispiel in ein in neun Sektoren aufgeteiltes Fussballtor) ausgeführt. Für jeden Fehlwurf ist eine (kleinere) Strafrunde zu laufen.

Variation

Auch in Kombination mit Schwimmen oder Rad fahren. Statt zu werfen können auch Velopneus auf Malstäbe geschleudert werden.

Material: evtl. Malstäbe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO