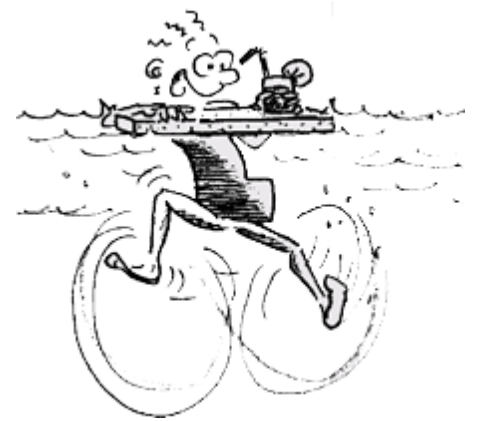


Polysportives Outdoortraining – Wasser: Bahnvierer

Dieses Fahrtspiel wird in Kleingruppen (drei bis sechs Personen) zur Ausdauerförderung ausgeführt. Die Übung ist durch den Wasserwiderstand besonders effektiv.

Die ganze Gruppe läuft oder joggt im Becken in dichter Kolonnenformation hin und her. Nach jeder Beckenlänge lässt sich die vorderste Person zurückfallen und schliesst hinten an die Gruppe an.



Variation

Die hinterste Person übernimmt mit einem Zwischenspur die Spitzenposition.

Quelle: mobilepraxis 05/2004 Matthias Brunner, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO