

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Differenzler

Zur Verbesserung des individuellen Tempogefühls kann dieser Teamwettkampf durchgeführt werden. Während der Übung wird die Ausdauer trainiert.

Zwei Gruppen bilden. Alle Gruppenmitglieder notieren ihre persönliche Zielzeit, um eine definierte Strecke zu bewältigen. Dann wird (ohne Uhr!) geschwommen mit dem Ziel, die selber gewählte Zeit möglichst genau zu treffen. Es gewinnt das Team mit der kleinsten Summe aller Differenzen zwischen geschätzter und effektiv benötigter Zeit.



Variation

In Wettkampfgeschwindigkeit schwimmen.

Material: Stoppuhr, Notizmaterial

Quelle: mobilepraxis 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO