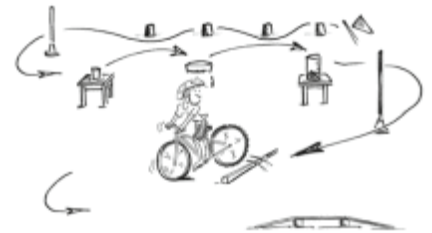


Polysportives Outdoortraining – Bike: Hindernisparcours

Ein Fahrtraining im Hindernisparcours zur Übung der Technik und Optimierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts wird hier vorgeschlagen.

Parcours aufstellen mit unterschiedlich schwierig zu bewältigenden Hindernissen (Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autopneu, eng gesteckter Pylonen-Slalom, Weitsprunganlage etc.). Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt.



Variation

Als Gruppenwettkampf durchführen. Welche Gruppe hat nach drei Durchgängen am wenigsten Punkte?

Material: Hindernisse, Pylonen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO