

Polysportives Outdoortraining – Bike: Biathlon-Duathlon

Diese extensive Ausdauertrainingsform dient auch der Übung des Zielwurfes. Sie wird als Paarwettkampf mit einer Strafaufgabe durchgeführt.

Paarwettkampf: Die erste Person fährt einen Parcours und wirft anschliessend fünfmal mit dem Basketball auf einen Korb (oder auf ein anderes Ziel werfen). Für jeden Fehlwurf muss er eine (kürzere) Strafrunde zu Fuss absolvieren.



Danach ist sein Partner an der Reihe. Anschliessend Disziplinentausch (Laufen, Zielwerfen).

Variationen

- Fussballzielschiessen statt Basketball-Korbwurf,
- die Strafrunden als Radstrecke absolvieren,
- andere Strafaufgaben,
- Streckenlängen ändern.

einfacher

- Weniger Zielwürfe, Streichresultat bei den Würfen (fünf mögliche Würfe für drei Treffer).

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO