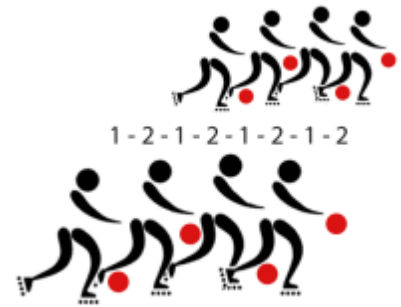


Polysportives Outdoortraining – Inline: Windschattenfahren

Beim Koordinations- und Techniktraining in der Gruppe wird in dieser Übung die Rhythmisierungsfähigkeit verbessert.

Auf einer längeren Geraden fährt eine Gruppe dicht hintereinander rhythmisch im Gleichschritt. Die führende Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zu hinterst im selben Rhythmus wieder ein.



Variation

schwieriger

Fahren mit einer Zusatzaufgabe (z.B. Ball prellen).

Source: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO