

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Radsport – Pumptrack pumpen (F2)

Die Kinder versuchen, einen ganzen Pumptrack nur mit pumpen zu durchfahren, ohne einmal in die Pedale zu treten.

Aufbauende Übungen

- Nur VR: Welle hinauf VR hochziehen, hinunter VR runter drücken
- Nur HR: Welle hinauf HR entlasten, hinunter HR belasten (Beine strecken)
- Zusammengesetzt: Welle hinauf zuerst VR entlasten, dann HR – auch beim hinunter fahren zuerst VR, dann HR runter drücken



Knotenpunkte

Körperschwerpunkt ständig leicht vor- und zurückschieben, dies gibt zusätzliche Beschleunigung.

Variationen

- Strecke, Unterlage (Asphalt, Plastik, Erde ...)

schwieriger

- Schwierigere, längere Strecken

Organisationsformen

- Als Station in einem (Würfel-) Parcours
- Als Station in einem Leiterlenspiel

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO