

Mountainbike: Zielwurf

In dieser Übung werden vielfältige Wurfaufgaben mit dem Bike gelöst. Dabei lernt die Fahrerin auch bei einer weiten Orientierung sicher zu lenken.

Die Schülerinnen probieren aus der Fahrt oder im Stillstand:

- Mit einem Tennisball ein Zielobjekt zu treffen (Eimer, Pylone).
- Von einer Markierung mit einem Hockeystock das Tor zu schiessen.
- Aus einem Slalomdribbling den Basketball in den Korb zu werfen.



Bild: bfu

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO