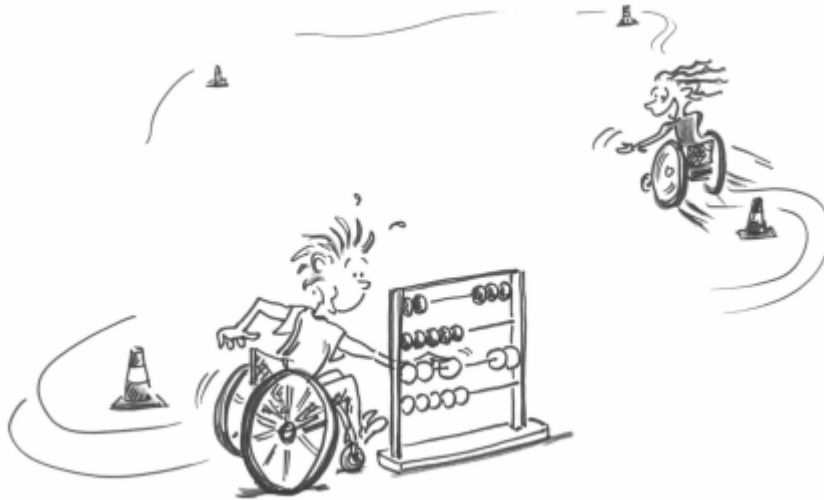


Rollstuhlsport – Stationentraining: Schnelligkeit und Ausdauer – Temporunden fahren

In der Halle oder Outdoor: Diese klassische Ausdauerübung benötigt für die Durchführung sehr wenig Material.



Möglichst grosse Runde mit 4 Pylonen markieren. A und B fahren gleichzeitig und zählen als Team ihre Runden.

Variationen

einfacher

- A und B fahren abwechslungsweise Runden. Wie viele schaffen sie als Team?

schwieriger

- A und B fahren gleichzeitig und zählen jeder für sich, wer schafft mehr Runden?

Material: 4 Pylonen

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO