

Koordination – Rhythmisierung: Pedalo

Übung zur Verbesserung der Rhythmisierung. Auf dem Pedalo gegeneinander einen kleinen Wettkampf austragen.

Fahren mit dem Pedalo. Wettkampf gegeneinander bis zu einer Markierung. Wer mit einem Körperteil den Boden berührt, muss zwei Meter zurücksetzen. Evtl. in Stafettenform ausführen.



Variation

Rückwärts versuchen oder zu zweit mit dem «Tandem-Pedalo» fahren.

Material: Pedalo

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO