

Polysportives Outdoortraining: Bike

Dieses Training wird Outdoor mit dem Bike durchgeführt. Dabei führen die Teilnehmenden sowohl Team- als auch Einzel-Übungen aus – meist mit spielerischem Inhalt – und fördern ihre Koordination (Fahrtechnik), das Tempogefühl und die Ausdauerleistungsfähigkeit.



Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min
- Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
- Kursumgebung: Im Freien (Hartplatz, Radwege ohne Verkehr, Radwege im Wald etc.)

Lernziele

- Verbesserung der Fahrtechnik und des Tempogefühls auf dem Bike
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Sicherheitstipps](#) und [Leitfaden zu sicheren Trails](#) zum Thema Mountainbike berücksichtigen. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

[Polysportives Outdoortraining: Bike](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO