

Polysportives Outdoortraining – Inline: Putzequipe

Das Ziel dieser Übung, welche als Gruppenwettkampf organisiert wird, ist es die Geschicklichkeit und Technik zu trainieren.

Zwei Teams. Auf einem Platz sind Tennisbälle am Boden verteilt. Pro Team macht sich ein Fahrer auf den Weg, holt einen Ball und liefert ihn im Gruppendepot ab. Dann startet das nächste Teammitglied. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle gesammelt?



Variation

Unterschiedliche Sammelobjekte (Bündel, Pylonen etc.) verteilen.

Material: Tennisbälle, Bündel etc.

Quelle: mobilepraxis 41/2008, Marc Kobel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO