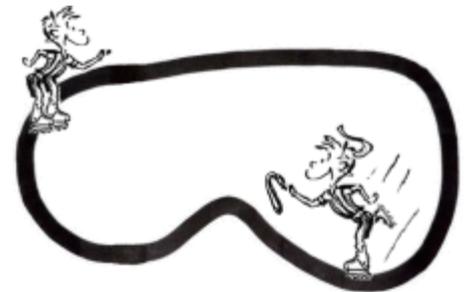


Polysportives Outdoortraining – Inline: Américaine Inline

Eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz ist Inhalt der folgenden Übung.

Ein Rundkurs von 200 bis 300 m wird markiert. Zweierteams bilden. Jeweils ein Teammitglied hat einen farbigen Bändel und absolviert eine schnelle Runde bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bändel übergeben hat. Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?



Variation

schwieriger

Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.

Material: farbige Bänder

Quelle: mobilexpraxis 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO