

Polysportives Outdoortraining: Probiere einmal etwas Neues aus

Wer polysportiv aktiv ist, kann nicht nur seine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch neue Sportarten und Aktivitäten ausprobieren. Ob nun alleine oder in der Gruppe: für Abwechslung sorgen unsere Trainingstipps.



Für Erwachsene ist ein polysportive Training eine ausgezeichnete, wenn nicht sogar die ideale Option, um Trainingsziele zu erreichen. Es eröffnet die Möglichkeit, positive Erfahrungen zu sammeln, vom gewohnten Training abzuweichen und stellt eine Alternative dar, z.B. bei Verletzungen oder nach längerer Pause von sportlicher Betätigung. Vieles spricht für ein polysportives Outdoortraining.

Option: in der Gruppe

Polysportiv trainieren heisst auch, vielleicht in der Gruppe statt individuell zu trainieren. Als Gruppenbildungsmassnahme (zusammen Neues erlernen, für alle ist es neu) eignen sich polysportive Trainings als Team sehr gut. Sie schaffen Erfolgserlebnisse für die gesamte Gruppe und drängen sich zum Beispiel in den Übergangsphasen zwischen Sommer- und Wintertraining oder als Ergänzung zum normalen Trainings auf.

Gut planen

Ist das Material in Ordnung, die Ausrüstung komplett? Einige Sicherheitsaspekte sind beim Outdoortraining

zu beachten. Zudem sollten Leiterpersonen in Kursen ihre Teilnehmenden dazu anhalten, das persönliche Verhalten zu reflektieren. Gleiches gilt selbstverständlich auch für Individual-Sportlerinnen und -Sportler.

- Auf Nummer sicher gehen

Mit dem Bike

- Einmauern
- Slalom
- Hindernisparcours
- Nester leeren
- Stillstand
- Teamfahren

Inline skating

- Wurf-Stafette
- Raupen-Skating
- Inline-Biathlon
- Schlangen-Slalom
- Doppel-Überholmanöver
- Frisbee Highscore (Inline)

Gruppentraining im Park

- Zwilingsball
- Schläger-Rundlauf
- Königs-Fussball
- Frisbee Highscore (Park)
- Achter Beachball

Im Wasser

- Rundschwimmen
- Schnurball
- Differenzler
- Schubkarre
- Punkteschwimmen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO