

Polysportives Outdoortraining – Inline: Würfel-Stafette

Diese in einer Stafettenform angeordnete Übung beinhaltet ein Technik- und Schnelligkeitstraining. Der Gruppenzusammenhalt wird gefördert, wenn sich die Mitspieler dabei anfeuern.

Jedes Team hat sechs unterschiedlich weit entfernte Markierungen (z. B. 10, 11, 12, 13, 14, 15 Meter). Der erste Fahrer würfelt und fährt je nach Augenzahl (1: 10 m, 6: 15 m) um die entsprechende Markierung sowie um die eigene Gruppe herum und übergibt per Handschlag an den nächsten Fahrer. Es darf gewürfelt werden, bevor gestartet wird.



Variation

Streckenlängen variieren.

Material: Würfel, Markierungen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO