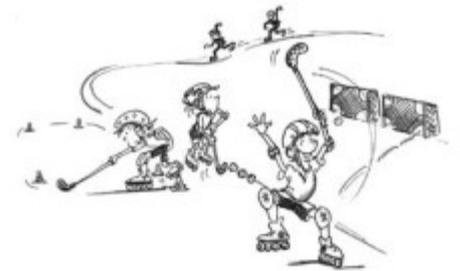


Multisportevents – Ausdauer: Biathlon (extensive Intervallmethode)

Bei dieser Übung wird eine Multisportdisziplin mit einer Zielübung kombiniert. Nach Fehlschüssen werden Zusatzaufgaben gelöst.

Beispiel: Nach einer Runde auf den Inlineskates werden 5 Bälle mit dem Unihockeyschläger auf ein Ziel geschossen.

Für jeden Fehlschuss wird eine kurze Strafrunde absolviert, bevor erneut auf die grosse Runde gestartet werden kann. Wer hat zuerst 4 Runden (also 20 Schüsse) absolviert?



Variation

Koordinative Übungen oder Kraftübungen statt einer Strafrunde; jede Multisportdisziplin möglich.

Material: Inlineskates, Bälle, Unihockeyschläger

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO