

Polysportives Outdoortraining – Bike: Nester leeren

In der folgende spielerischen Übung wird im Team ein Geschicklichkeitsfahren kombiniert mit einem Ausdauertraining ausgeführt.

Zwei Teams, im Gelände; jedes Team hat eine Homebase («Nest») mit einer definierten Anzahl Gegenstände (Bälle, Bündel, Unihockeystöcke, Holzstücke, Eimer etc.). Während fünf Minuten kann jeder Biker jeweils einen Gegenstand vom eigenen Nest ins gegnerische transportieren. Wer hat nach Ablauf der Zeit weniger «Eier» im eigenen Nest?



Variation

Statt auf einem (Hard-)Platz im Wald durchführen.

Material: Unterschiedliche «Eier».

Quelle: mobilepraxis 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO