mobilesport.ch

Polysportives Outdoortraining - Bike: Einmauern

Eine spielerische Trainingsform zur Verbesserung der Taktik und des Gleichgewichtsvermögens (Stillstandstraining) ist Inhalt der folgenden Übung.

Ein Team (vier oder mehr Personen) versucht eine mit dem Bike «flüchtende» Person in die Ecke eines abgesteckten Spielfeldes zu drängen oder so einzukreisen, dass sie im Spielfeld nicht mehr weiterfahren kann und absteigen muss.

Wer mit dem Fuss den Boden berührt, ein anderes Bike berührt oder über das Spielfeld hinausgerät, scheidet aus.



Sicherheitshinweis: Es ist kein Bike-Kontakt erlaubt.

Variation

schwieriger

Im hügeligen Gelände ausführen.

Material: Feldmarkierungen

Quelle: mobilepraxis 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO