Multisportevents – Inline: Américaine

Hierbei handelt es sich um eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz.

Ein Rundkurs von 200 bis 300 m wird markiert. Es wird in Zweierteams gestartet, wobei jeweils ein Teammitglied mit einem farbigen Bändel eine schnelle Runde absolviert bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bändel übergeben hat. Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?

Variation

- Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.

Material: Markierungen, Bändel

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO