

# Polysportives Outdoortraining – Bike: Stillstand

**Taktik-, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtstraining ist Inhalt dieser Übung. In Zweier-Teams wird eine Variante des «Abstigerli»-Spiels ausgeführt.**

Zweiergruppen bilden. Die beiden Biker fahren mit mindestens einer Radlänge Abstand in langsamem Tempo hintereinander. Der vordere Fahrer versucht mit einem Stillstandsversuch seinen Partner zum Abstehen oder zum Überholen zu zwingen.

Abstehen ergibt zwei Punkte, Überholen einen Punkt. Muss jedoch der vordere Fahrer abstehen oder als Erster weiterfahren, erhält der hintere Fahrer die Punkte. Wer abstehen muss, übernimmt automatisch die Spitze. Wer hat zuerst 20 Punkte?



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**