

Polysportives Outdoortraining – Inline: Inline-Biathlon

Ein Ausdauer- und Techniktraining wird in dieser Übung als Gruppenwettkampf mit einem Rundkurs und «Schiesstand» organisiert.

Zwei Teams, jedes mit einem eigenen Schiesstand abseits eines Rundkurses; alle sind mit einem Unihockeystock und einem Ball ausgerüstet. Die ganze Gruppe fährt eine Runde und kehrt zum Schiesstand zurück, wo jede Person genau einmal auf 15 in rund acht Meter Entfernung, nebeneinander aufgestellte Plastikbecher schiessen darf. Danach wird wieder eine Runde gefahren. Welche Gruppe hat zuerst alle Plastikbecher getroffen?



Variation

Als Stafette ausführen. Mehr Plastikbecher weiter entfernt oder erhöht platzieren.

Material: Unihockeystöcke, Plastikbecher, Markierungen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO