

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Biathlon

In diesem Biathlon werden Walking-Runden mit Wurf-Übungen abgewechselt. Dadurch werden konditionelle und koordinative Aspekte trainiert.



Als Schiessstand dienen Plastikkegel, markierte Kreise, usw. Nach dem Abschluss einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle, u.Ä. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine Strafrunde absolviert werden.

Variationen

- Laufen statt walken.
- Américaine zu zweit.

Material: Tennisbälle, Plastikkegel

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO