

# Polysportives Outdoortraining: Zusammen Neues erlernen

**Neues ausprobieren, Leistungen verbessern, Gruppenerlebnisse fördern: Bei polysportiven Outdoortrainings werden einige Bedürfnisse abgedeckt. Gerade für fitnessorientierte Sportlerinnen und Sportler ist ein polysportives Training sinnvoll – und macht auch Spass.**



Auch Erwachsene eignen sich gut und gerne neue Bewegungsmuster an.

Knappe Ressourcen müssen mit Bedacht eingesetzt werden. Entsprechend verhält es sich mit der eigenen Freizeit: Wem nur wenig Zeit für sportliche Aktivitäten zur Verfügung steht, ist bestrebt, diese möglichst gezielt einzusetzen, um einen maximalen Effekt herauszuholen. Sei es, um viele Kalorien zu verbrennen, Neues auszuprobieren und zu erlernen, eine Menge Spass in der Gruppe zu erleben oder sich leistungsmässig im Rahmen des Möglichen zu verbessern. Wer – zumindest phasenweise – polysportiv trainiert, erfüllt so gleich mehrere dieser individuell sehr unterschiedlich gewichteten Kriterien.

## Für Polysport ist es nie zu spät

Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training ist besonders für Kinder elementar. Dies im Hinblick auf ihr späteres Bewegungsrepertoire. Je früher sie damit beginnen, desto besser. Die Aufnahmefähigkeit für das Erlernen von unterschiedlichen Bewegungsmustern und motorischen Reizen ist im Kindesalter maximal. Mit Beginn der Pubertät nimmt diese sukzessive ab. Wie sieht es diesbezüglich bei Erwachsenen aus? Auch sie verfügen durchaus noch über genügend Potenzial, um sich neue Bewegungsmuster anzueignen. Ein polysportives Training ist für sie eine gute, ja sogar eine hervorragende Option – stets im Einklang mit den verfolgten Trainingszielen.

## Vielfalt statt Einfalt

Polysportiv trainieren heisst, auch einmal neue Sportarten und andere Bewegungen auszuprobieren und vielleicht in der Gruppe, statt individuell zu trainieren. Dies drängt sich zum Beispiel in den Übergangsphasen zwischen Sommer- und Wintertraining oder als Ergänzung zum normalen Trainingsalltag an. Niemand will sich im Training langweilen, deshalb tut ein sporadischer Tapetenwechsel gut. Nebst einer neuen physischen bringt dieser immer auch eine geistige Herausforderung mit sich.

Als Gruppenbildungsmassnahme (zusammen Neues erlernen, für alle ist es neu) eignen sich polysportive Trainings als Team ebenfalls sehr gut. Sie schaffen Erfolgserlebnisse für die Gruppe, beleben den Trainingsalltag und stellen beispielsweise bei Verletzungen eine Alternativ- oder Wiedereinstiegstrainingsform dar. Eigentlich spricht (fast) alles für polysportives Outdoortraining, los geht's! Mit diesem Monatsthema erhalten Sie einige Ideen, um Trainings zu gestalten.

## Das Monatsthema als pdf

### **Berichte**

- Auf Nummer sicher gehen
- Wie man sich kleidet...

### **Hilfsmittel**

- Sicherheitstipps Mountainbiking
- Sichere Trails (TV-Beitrag der Sendung 10vor10)
- Safety Tool Inline-Skating
- Checkliste fürs Schwimmen

### **Übungen – Biken**

- Teamfahren
- Einmauern
- Slalom
- Hindernisparcours
- Nester leeren
- Stillstand
- Biathlon-Duathlon
- Sternzeitfahren
- Biking Américaine
- Velopolo

### **Übungen – Inline-Skating**

- Würfel-Stafette
- Raupen-Skating
- Inline-Biathlon
- Schlangen-Slalom
- Doppel-Überholmanöver
- Frisbee Highscore
- Windschattenfahrer
- Bob-Skating
- Putzequipe
- Américaine Inline

## Übungen – Spielen und Trainieren im Park

- Zwillingsball
- Schläger-Rundlauf
- Königs-Fussball
- Frisbee Highscore
- Achter Beachball
- Ultimate
- Unihockey-Golf
- Rugby Stafette
- Handicap-Doppel
- Volleyball Rundlauf

## Übungen – Spielen und Trainieren im Wasser

- Rundschwimmen
- Schnurball
- Differenzler
- Schubkarre
- Punkteschwimmen
- Bahnvierer
- Seilboot
- Seehund
- Wasserrugby
- Ballschlacht

## Trainings

- Bike
- Inline
- Park
- Wasser
- Spielerische Ausdauer – «Im Freien»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**