

# Polysportives Outdoortraining – Bike: Slalom

Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen – eine Übung zur Verbesserung der Kurventechnik und Koordination



Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund zwei Meter Abstand zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchs Gelände.

Die hinterste Person der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweithinterste Person beginnt mit dem Slalom, sobald diese von der letzten Person überholt worden ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**