

08 | 2011

Inhalt Monatsthema

Auf Nummer sicher gehen	2
Wie man sich kleidet ...	3
Übungen Bike	4
Übungen Inline	6
Übungen Park	8
Übungen Wasser	10
Trainings	12

Kategorien

- Erwachsene
- Einsteiger – Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben, anwenden, gestalten
- Leistungsmodell:
 - Konditionelle Substanz (KS)
 - Koordinative Kompetenz (KK)
 - Emotionale Substanz (ES)
 - Mental-taktische Kompetenz (MK)



Polysportives Outdoortraining

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.

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 auf. 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. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Auf Nummer sicher gehen

Ist das Material in Ordnung, die Ausrüstung komplett? Einige Sicherheitsaspekte sind beim Outdoortraining unbedingt zu beachten. Und zudem sollten die Leiterpersonen ihre Kursteilnehmenden dazu anhalten, über das persönliche Verhalten zu reflektieren.

Sobald man sich bewegt, geht man Risiken ein. Etwas auf die Spitze getrieben, könnte man auch sagen: Wer sich viel und schnell fortbewegt, führt bald einmal ein gefährliches Leben. Zugegeben, diese Behauptung ist etwas gar überspitzt. Zumal sich die Risiken bei entsprechender Vorbereitung in allen Sportarten auf ein akzeptables Mass begrenzen lassen. Eine vorausschauende Planung ist jedoch angezeigt, wenn man beabsichtigt, die sportlichen Aktivitäten von der bekannten Trainingsumgebung in eher unbekannte Gefilde zu verlegen.

Material gecheckt?

Jedes Sportgerät – sei es das Mountainbike, die Inlineskates oder die Aquafit-Weste – erfüllt seinen Zweck dann am besten (und sichersten), wenn es einwandfrei funktioniert. Dies bedingt eine regelmässige Wartung und Kontrolle sowie den Einsatz entsprechend seiner Bestimmung. Bei der Bike-Ausrüstung sind zusätzlich gesetzliche Vorschriften einzuhalten: zwei Bremsen, bei Dämmerung und in der Nacht zwei Lampen und zwei Rückstrahler (weiss vorne, rot hinten), eine Klingel, eine Diebstahlsicherung und die Vignette (nur noch bis Ende 2011).

Ausrüstung komplett?

Ein Helmobligatorium wird zwar immer wieder für verschiedene Sportarten diskutiert, existiert aber zurzeit in der Schweiz nicht. Auch das Tragen von Ellbogenschonern beim Inlineskaten ist gesetzlich kein Muss. Die Faktenlage aus den Unfallstatistiken, die unmittelbare Schutzfunktion und nicht zuletzt der gesunde Menschenverstand sollten jedoch genügend Gründe dafür liefern, nicht auf die persönliche Schutzausrüstung zu verzichten: Zum Biken gehören Helm, Sonnenbrille, UV- und Insektenschutz und langfingerige Handschuhe dazu, während beim Skaten Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner Standard sein sollten.

Persönliches Verhalten angepasst?

Das beste Material nützt dann etwas, wenn das eigene Verhalten den äusseren Gegebenheiten angepasst wird respektive das Gelände das technische Können nicht überfordert. Das Beherrschen des Bikes im Terrain gehört ebenso dazu wie das Erlernen der Grundtechniken beim Inlineskaten (Fahren, Bremsen, Stürzen).

Übersetzte Geschwindigkeit ist eine der Hauptursache bei Unfällen. Darum ist es unerlässlich, das Tempo stets dem Gelände anzupassen, vorausschauend zu fahren sowie Rücksicht zu nehmen auf andere Verkehrsteilnehmer, Fussgänger und nicht zu vergessen die Tier- und Pflanzenwelt. Dies gilt sinngemäss fürs Biken wie auch fürs Skaten. Es empfiehlt sich, nur auf schwach befahrenen Strassen zu fahren, eine ständige Bremsbereitschaft zu erstellen und bei Nässe auf Ausfahrten zu verzichten, damit das schnelle Rollen nicht zum kurzen Spass verkommt.

Weiterführende Informationen zum Thema Sicherheit im Sport bietet die Website der Beratungsstelle für Unfallverhütung [bfu](#). Verhaltensregeln rund ums Wasser können auf der Website der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft [SLRG](#) nachgelesen werden.

Wie man sich kleidet ...

Wer draussen trainiert, ist in hohem Masse wetterabhängig. Wer jedoch die richtige Bekleidung mitführt, trotz selbst Wind, Nässe und Hitze. Ein paar Tipps, die den Spass am Outdoorsport steigern.

Was gibt es Schöneres, als unter freiem Himmel zu trainieren? Eigentlich nichts – ausser wenn es gerade regnet, kalt ist und einem ein eisiger Wind entgegenbläst. Dann ziehen viele mit Freude die Halle, das Schwimmbad oder den Fitnessraum dem Outdoor-Training vor. Dabei bewahrheitet sich der Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung.

Zugegeben, auch für ausgesprochen wetterfeste Sportlerinnen und Sportler gibt es meteorologische Grenzen. Inlineskaten bei nassen Strassenverhältnissen, Schwimmen während eines Gewitters oder eine Biketour bei stürmischem Regen sind nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich. Wie eigentlich immer ist auch in solchen Fällen gesunder Menschenverstand gefragt. Gegen ein Training bei Nieselregen, kühlen Temperaturen, Wind oder intensiver Sonneneinstrahlung spricht bei entsprechender Kleidung indes nichts. Nachfolgend ein paar Tipps zur Erinnerung:

- Barfuss laufen ist zwar gesund und auf glassplitterfreier Unterlage auch eine Option für sportliche Aktivitäten. Für das Training im Gelände, auf dem Bike oder im öffentlichen Park ist jedoch gutes Schuhwerk vorzuziehen.
- Zu gutem Schuhwerk gehören perfekt sitzende Socken. Zu grosse Socken in Verbindung mit Schweiß oder Nässe von aussen können rasch zu Blasenbildung führen.
- Bis zu 40 Prozent der Wärmeabgabe erfolgt über den Kopf. Um einem Hitzestau vorzubeugen, sind bei hohen Temperaturen atmungsaktive und luftige Kopfbedeckungen zu bevorzugen (falls dort nicht bereits ein Helm sitzt).
- Bei kühlen Temperaturen gilt das bekannte «Zwiebelprinzip» (Mehrschichtenprinzip): Die innerste Bekleidungsschicht besteht aus einem funktionellen Kunstfaser- oder Naturgewebe (z. B. Merino), das den zur Kühlung benötigten Schweiß zurückbehält und den Rest nach aussen transportiert bzw. optimale Thermoregulations-Eigenschaften aufweist. Die mittlere Schicht dient der Wärmeisolation und transportiert den Schweiß weiter. Die äusserste Schicht schützt gegen Regen und Wind, wobei Dichte und Atmungsaktivität immer eine Kompromisslösung darstellen: Das eine geht auf Kosten des anderen.
- Bei warmen Temperaturen genügt eine Schicht aus funktioneller Kleidung. Naturfasern wie Baumwolle sind zwar angenehm zu tragen, eignen sich jedoch nicht für einen effizienten Schweißtransport. Stattdessen saugen sie die Feuchtigkeit auf, womit die Haut in Dauerkontakt mit einer nassen Schicht ist, was das Wohlbefinden und den Wärmehaushalt beeinträchtigt.
- Wer mit nacktem Oberkörper trainiert, setzt sich der [UV-Strahlung](#) voll aus. Sonnencreme und Kopfschutz sind in einem solchen Fall empfehlenswerte Begleiter. Ausserdem fällt die kühlende Wirkung der funktionellen Bekleidung weg. Ein Shirt und zusätzlicher [UV-Schutz](#) sind also auch bei Sonnenschein und hohen Temperaturen die bessere Lösung.

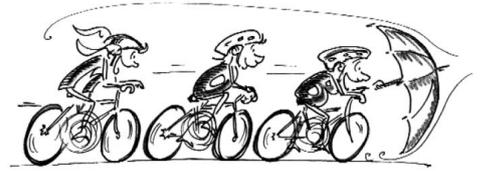


Übungen: Bike

Teamfahren

In dieser Übung werden das Gruppen- und Windschattenfahren im Gelände, das vorausschauende Fahren und das kontrollierte Zurückfallenlassen geschult.

Auf verkehrsarmen Feldwegen in Gruppen von vier bis sechs Fahrern kürzere und längere Ablösungen fahren und sich dann nach hinten fallen lassen und wieder den Anschluss suchen.



Einmauern

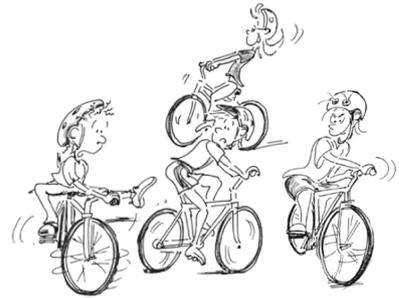
Eine spielerische Trainingsform zur Verbesserung von Taktik und Gleichgewichtsvermögen (Stillstandstraining) ist Inhalt der folgenden Übung.

Ein Team (vier oder mehr Personen) versucht eine mit dem Bike «flüchtende» Person in die Ecke eines abgesteckten Spielfeldes zu drängen oder so einzukreisen, dass sie im Spielfeld nicht mehr weiterfahren kann und absteigen muss. Wer mit dem Fuss den Boden berührt, ein anderes Bike berührt oder über das Spielfeld hinausgerät, scheidet aus.

Sicherheitshinweis: Es ist kein Bike-Kontakt erlaubt.

Variation: Im hügeligen Gelände ausführen.

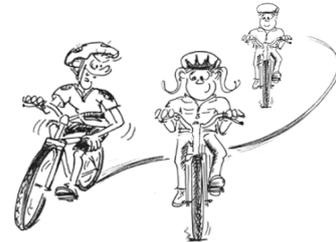
Material: Feldmarkierungen



Slalom

Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen – eine Übung zur Verbesserung der individuellen Schnelligkeit.

Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund zwei Meter Abstand zwischen den Fahrern durchs Gelände. Der letzte Fahrer der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweithinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom, sobald er vom letzten Fahrer überholt worden ist.



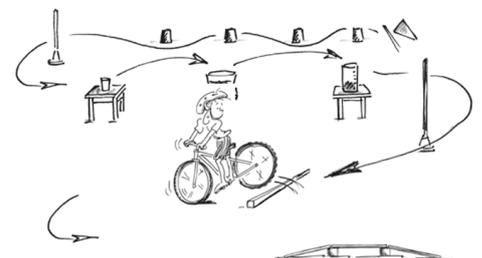
Hindernisparcours

Ein Fahrtraining im Hindernisparcours zur Übung der Technik und Optimierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts wird hier vorgeschlagen.

Parcours aufstellen mit unterschiedlich schwierig zu bewältigenden Hindernissen (Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autopneu, eng gesteckter Pylonen-Slalom, Weitsprunganlage etc.). Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt.

Variation: Als Gruppenwettkampf durchführen. Welche Gruppe hat nach drei Durchgängen am wenigsten Punkte?

Material: Hindernisse, Pylonen.



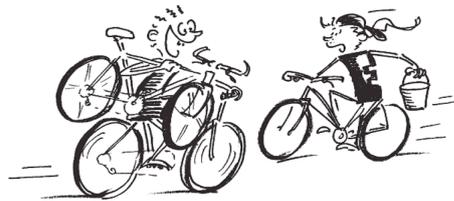
Nester leeren

In der folgenden spielerischen Übung wird im Team ein Geschicklichkeitsfahren kombiniert mit einem Ausdauertraining ausgeführt.

Zwei Teams, im Gelände; jedes Team hat eine Homebase («Nest») mit einer definierten Anzahl Gegenstände (Bälle, Bündel, Unihockeystöcke, Holzstücke, Eimer etc.). Während fünf Minuten kann jeder Biker jeweils einen Gegenstand vom eigenen Nest ins gegnerische transportieren. Wer hat nach Ablauf der Zeit weniger «Eier» im eigenen Nest?

Variation: Statt auf einem (Hart-)Platz im Wald durchführen.

Material: Unterschiedliche «Eier»



Biathlon-Duathlon

Diese extensive Ausdauertrainingsform dient auch der Übung des Zielwurfes. Sie wird als Paarwettkampf mit einer Strafaufgabe durchgeführt.

Paarwettkampf: Die erste Person fährt einen Parcours und wirft anschliessend fünfmal mit dem Basketball auf einen Korb (oder auf ein anderes Ziel werfen). Für jeden Fehlwurf muss sie eine (kürzere) Strafrunde zu Fuss absolvieren. Danach ist ihr Partner an der Reihe. Anschliessend Disziplinenaustausch (Laufen, Zielwerfen).

Variationen: Fussballzielschiessen statt Basketball-Korbwurf, die Strafrunden als Radstrecke absolvieren, andere Strafaufgaben, Streckenlängen ändern. Weniger Zielwürfe, Streichresultat bei den Würfen (fünf mögliche Würfe für drei Treffer).



Velopolo

Diese Spielform zur Verbesserung von Fahrtechnik und Orientierungsfähigkeit dient auch zum Üben des Zusammenspiels im Team und des Zielwerfens.

Zwei Teams auf dem Bike spielen mit Unihockeyschläger und Ball auf einem markierten Feld gegeneinander Velopolo. Die Tore sind den Gegebenheiten und Voraussetzungen angepasst. Wer absteigen muss, verliert den Ball und gibt ihn ans gegnerische Team ab.

Sicherheitshinweis: Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.

Variation: Auf unebenem Gelände spielen.

Material: Unihockey- oder Eishockeystöcke



Weitere Übungen zum Thema Bike:

- Stillstand
- Sternzeitfahren
- Biking Américaine
- Weitere Inhalte

Übungen: Inline

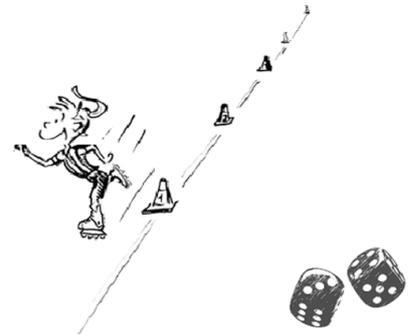
Würfel-Stafette

Diese in einer Stafettenform angeordnete Übung beinhaltet ein Technik- und Schnelligkeitstraining. Der Gruppenzusammenhalt wird gefördert, wenn sich die Mitspieler dabei anfeuern.

Jedes Team hat sechs unterschiedlich weit entfernte Markierungen (z. B. 10, 11, 12, 13, 14, 15 Meter). Der erste Fahrer würfelt und fährt je nach Augenzahl (1: 10 m, 6: 15 m) um die entsprechende Markierung sowie um die eigene Gruppe herum und übergibt per Handschlag an den nächsten Fahrer. Es darf gewürfelt werden, bevor gestartet wird.

Variationen: Streckenlängen variieren.

Material: Würfel, Markierungen



Raupen-Skating

Ein koordinativ herausforderndes Fahrtraining in der Gruppe mit moderatem Ausdauertrainingseffekt durchzuführen ist das Ziel dieser Übung.

Eine Gruppe skatet möglichst nahe hintereinander. Jeder hält sich beim Vordermann oder bei der Vorderfrau an der Hüfte fest (ausser der Vorderste). Im Gleichschritt miteinander skaten, wobei der «Kopf der Raupe» Rhythmus und Geschwindigkeit vorgibt. Nicht abreissen lassen, möglichst keine Schlangenbewegung der Gruppe.

Variation: Den Führenden in regelmässigen Abständen ablösen.



Inline-Biathlon

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

Zwei Teams, jedes mit einem eigenen Schiessstand abseits eines Rundkurses; alle sind mit einem Unihockeystock und einem Ball ausgerüstet. Die ganze Gruppe fährt eine Runde und kehrt zum Schiessstand 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



Frisbee-Highscore

Diese Zweierteam-Übung auf den Inlineskates ist ein Technik- und Schnelligkeitstraining kombiniert mit Frisbeezielwerfen.

Zweiergruppen bilden und ein Frisbee pro Team verteilen. Auf einem Platz werden mehrere Gymnastikreifen ausgelegt. Ziel: In drei Minuten zu zweit möglichst viele Punkte erzielen. Je weiter ein Reifen entfernt ist, desto mehr Punkte ergibt ein Treffer. Wer geworfen hat, muss den Frisbee holen und ihn seinem Partner bringen, der nun wirft.

Variation: Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 20 Punkten genau auf Null werfen. Welchem Team gelingt dies zuerst?

Material: Frisbee, Gymnastikreifen

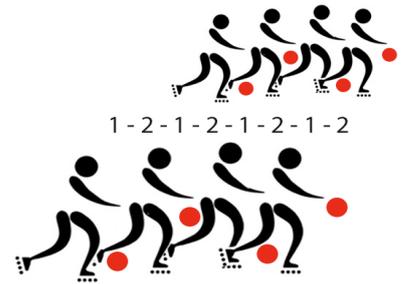


Windschattenfahren

Beim Koordinations- und Techniktraining in der Gruppe wird in dieser Übung die Rhythmisierungsfähigkeit verbessert.

Auf einer längeren Geraden fährt eine Gruppe dicht hintereinander rhythmisch im Gleichschritt. Die führende Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zu hinterst im selben Rhythmus wieder ein.

Variation: Fahren mit einer Zusatzaufgabe (z. B. Ball prellen).



Putzequipe

Das Ziel dieser Übung, welche als Gruppenwettkampf organisiert wird, ist es, die Geschicklichkeit und Technik zu trainieren.

Zwei Teams. Auf einem Platz sind Tennisbälle am Boden verteilt. Pro Team macht sich ein Fahrer auf den Weg, holt einen Ball und liefert ihn im Gruppendepot ab. Dann startet das nächste Teammitglied. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle gesammelt?

Variation: Unterschiedliche Sammelobjekte (Bündel, Pylonen etc.) verteilen.

Material: Tennisbälle, Bündel etc.



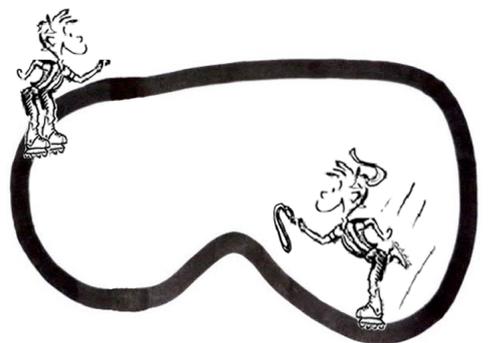
Américaine Inline

Eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz ist Inhalt der folgenden Übung.

Ein Rundkurs von 200 bis 300m wird markiert. Zweierteams bilden. Jeweils ein Teammitglied hat einen farbigen Bändel und absolviert eine schnelle Runde bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bändel übergeben hat. Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?

Variation: Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.

Material: farbige Bänder



Weitere Übungen zum Thema

Inline-Skating:

- [Schlangen-Slalom](#)
- [Doppel-Überholmanöver](#)
- [Bob-Skating](#)
- [Weitere Inhalte](#)

Übungen: Park

Zwillingsball

Dieses spielerische Ausdauertraining dient auch der Verbesserung der Orientierungsfähigkeit. Diese Übung wird draussen auf einem Fussballfeld durchgeführt.

Zwei Teams spielen auf einem markierten Feld gegeneinander. Jede Mannschaft hat einen Fussball und versucht ihn mit genauen Pässen im eigenen Besitz zu halten. Erobert eine Mannschaft den gegnerischen Ball ohne den eigenen zu verlieren, erhält sie einen Punkt. Das Spiel wird neu gestartet. Rollt der Ball über die Seitenauslinie, zählt dies als Punkt für den Gegner. Spiel auf sieben Punkte.

Variation: Spielfeld vergrössern (grössere Laufwege) oder verkleinern (technisch anspruchsvoller).

Material: Fussbälle



Frisbee-Highscore

Dies ist eine Übung, in der Technik- und Schnelligkeitstraining mit Frisbeezielwerfen kombiniert wird. Im Team wird versucht, möglichst viele Punkte zu erlangen.

Dreiergruppen, ein Frisbee pro Team. Im Park werden mehrere Ziele definiert. Jedes Ziel entspricht einer bestimmten Punktzahl, je nachdem wie weit entfernt es ist. Ziel: In drei Minuten zu dritt möglichst viele Punkte erzielen. Wer geworfen hat, muss den Frisbee holen und zurückbringen, indem er auf einem Bein hüpfet.

Variation: Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 30 Punkten genau auf Null werfen. Welches Team ist am schnellsten?

Material: Frisbees, Stoppuhr



Achter-Beachball

Bei diesem spielerischen Ausdauertraining wird auch das Schlagrepertoire erweitert. Die Übung wird anstrengender, wenn die Anzahl der Spielenden reduziert wird.

Teams à sechs Spieler. Vier Felder (2x2 m) werden in Quadratformation im Abstand von drei Metern markiert. In jedem Feld steht ein Spieler mit einem Beachballschläger. Der Ball wird als «Acht» gespielt. Wer gespielt hat, läuft dem Ball ins entsprechende Feld nach. Jeder im Feld gespielte Ball ergibt einen Punkt. Wie lange benötigt die Gruppe für 150 Punkte?

Variation: Badminton; nur zu fünft spielen.

Material: Beachballschläger, Markierungen



Ultimate

In dieser Übung werden sowohl Frisbeetechnik als auch koordinative Fähigkeiten gefördert und die Ausdauer spielerisch trainiert.

Zwei Teams spielen auf einem verkleinerten Fussballfeld gegeneinander. Innerhalb der eigenen Mannschaft mit dem Frisbee passen und am Schluss der Passfolge einen eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone anspielen. Dort gefangene Würfe ergeben einen Spielpunkt. Wenn der Frisbee auf den Boden fällt, wechselt automatisch der Angriff.

Variation: Spielfeld vergrössern, nur mit der schwächeren Hand fangen und werfen.

Material: Frisbee, Feldmarkierungen



Unihockey-Golf

Dies ist eine Golf-Spiel-Übung, die mit der Unihockey-Ausrüstung und im Team ausgeführt wird. Das Geschicklichkeits- und Spieltaktiktraining bringt eine Menge Spass.

Analog zum Golf werden auch beim Unihockey-Golf verschiedene Ziele (Bäume, Steine, Sitzbänke etc.) festgelegt. Diese müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Schlägen getroffen werden. Mehrere Bahnen vorbereiten; zwei bis vier Personen pro Bahn.

Grundregeln: Es wird immer von dort weitergespielt, wo der Ball beim letzten Schlag liegengeblieben ist. Es spielt immer zuerst der Spieler, der am weitesten vom Ziel entfernt ist.

Variation: Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 20 Punkten genau auf Null spielen. Welchem Team gelingt dies zuerst?

Material: Unihockeystöcke und -bälle



Rugby-Stafette

Je nach Grösse des Feldes kann diese spielerische Ausdauer-Übung mehr oder weniger anstrengend sein. Die Wurftechnik mit dem Rugbyball wird in jedem Fall gefördert.

Die Teams werden auf zwei Gruppen verteilt, die zwölf Meter entfernt voneinander stehen. Nach jedem Rugbyballwurf wird zur eigenen Mannschaft auf der gegenüberliegenden Seite gewechselt. Welches Team hat zuerst 50 gefangene Pässe gespielt?

Variation: Abstand zwischen Gruppen vergrössern, mit der schwächeren Hand werfen. Werfer zählt laut mit und lässt dabei die Siebnerreihe und alle Zahlen mit der Ziffer «7» aus. Bei Fehler beginnt alles wieder bei Null.

Material: Rugbybälle



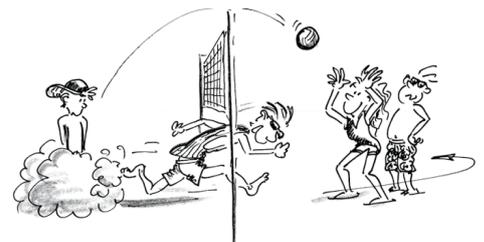
Volleyball-Rundlauf

Je nach gewünschter Intensitätsstufe kann diese spielerische Aufwärm-Übung auf dem Rasen oder direkt im Sand durchgeführt werden. Dabei üben sich die Spieler im Passen und schnellen Laufen.

Zwei Gruppen à je drei bis vier Spieler stehen sich drei Meter vom Netz entfernt in Kolonnenformation gegenüber. Sie spielen sich einen Beachvolleyball mit oberem Zuspiel über das Netz zu. Nach jedem Pass wird unter dem Netz hindurch auf die andere Seite gelaufen und hinten an der Gruppe angeschlossen.

Variation: Ums Feld herumlaufen; zuerst die gegnerische Grundlinie berühren bevor man sich wieder einreihet. Als Gruppenwettkampf: Wer hat zuerst 50 Pässe gespielt?

Material: Beachvolleyball, Netz



Weitere Übungen zum Thema Park:

- [Schläger-Rundlauf](#)
- [Königs-Fussball](#)
- [Handicap-Doppel](#)
- [Weitere Inhalte](#)

Übungen: Wasser

Schnurball

Das spielerische Ausdauertraining im Wasser und mit dem Ball ist auch eine Übung fürs Zielwerfen und die taktische Spielführung im Team.

Zwei Spielfelder mit je einem Team. Die Spieler dürfen nicht stehen, sondern halten sich mit Beinschlägen ständig über Wasser. Der Spielball wird über eine Schnur zum Gegner geworfen. Kann der Ball nicht gefangen werden, erhält das entsprechende Team einen Strafpunkt. Für Bälle, die im Out landen, erhält der Werfer einen Strafpunkt.

Variation: Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen.

Material: Wasserball, Tennisball, Plastikball, Schnur/Netz



Schubkarre

Eine Übung im Zweierteam bei der die Kraftausdauer in den Beinen verbessert sowie der Beinschlag optimiert wird. Mit Flossen kann das Tempo erhöht werden.

Zweierteams bilden. Seinen Partner mit kräftigen Beinschlägen übers Wasser schieben. Dieser befindet sich in Rückenlage in optimaler Gleitposition, hilft aber nicht aktiv mit. Nach einer Beckenlänge, einer vorher definierten Strecke oder Dauer abwechseln (Intervalltraining).

Variation: Mit oder ohne Flossen durchführen.

Material: Flossen



Punkteschwimmen

Ziel dieser Übung – die als Paarwettkampfform durchgeführt wird – ist das Training der Ausdauer. Die Trainierenden lernen dabei technisch möglichst effizient zu schwimmen.

Zweierteams bilden. Abwechselnd werden 25 Meter auf Zeit geschwommen und dabei die Armzüge gezählt. Die erreichte Anzahl wird zu den Schwimmzeiten (in Sekunden) addiert. Wer erzielt nach je 6 x 25 Metern die kleinste Summe aus Armzügen und benötigter Zeit?

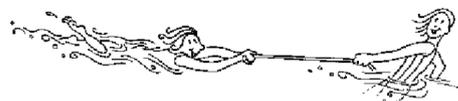
Variation: Schwimmdistanz verdoppeln.



Seilboot

Beim Intervallausdauertraining mit Zusatzgewicht werden die Teilnehmenden entsprechend ihren Voraussetzungen herausgefordert. Der Belastungsgrad variiert von Team zu Team.

Zweierteams bilden. Entweder schnell marschierend, sprintend oder schwimmend den Partner mit einem Seil hinter sich herziehen. Nach einer Länge oder einer bestimmten Zeitdauer abwechseln.



Seehund

Eine spielerische Trainingsform zur Förderung der Ausdauer und der Koordination. Ausserdem soll bei dieser Übung ein effizienter und rhythmischer Beinschlag ausgeführt werden.

Zweierteams bilden. Sich im tiefen Wasser (kein Bodenkontakt!) mit ausreichenden Beinschlagbewegungen permanent an Ort über Wasser halten und gleichzeitig einen Ball (z. B. Tennisball, Wasserball, Plastikball) zuwerfen.

Variation: Grössere oder schwere (wasserfeste) Bälle zur zusätzlichen Stärkung der Oberkörpermuskulatur einsetzen. Ball nicht fangen, sondern direkt zurückspielen (Volleyball).

Material: Unterschiedliche Bälle in Grösse und Gewicht, andere Gegenstände



Wasserrugby

Die Teams definieren die Regeln dieser Spielform selbstständig. Die Übung fördert das Engagement in der Gruppe und die Leistungsfähigkeit der Ausdauer eines jeden Einzelnen.

Die beiden Teams erhalten eine Spielidee (Wasserrugby) und bestimmen die Spielregeln gemeinsam. Dann beginnt das Spiel. Nach kurzer Zeit wird unterbrochen und die Spielregeln optimiert. Dann wird wieder gespielt und wieder angepasst bis die beste Spielform gefunden ist. Schiedsrichter braucht es keinen.

Variation: Andere Spielideen als Ausgangspunkt vorgeben.

Material: Je nach Spielidee.



Ballschlacht

Eine Wettkampfform zur Förderung der Ausdauer wird hier durchgeführt. Die Übung motiviert die Teilnehmenden, vollen Einsatz zu geben und fördert den Spass.

Zwei Teams auf einem definierten Spielfeld (ca. 20 m) bilden. Auf der fiktiven Mittellinie wird eine ungerade Anzahl Tennisbälle (mindestens vier pro Teammitglied) platziert. Auf Pfiff schwimmt das ganze Team von der eigenen Grundlinie zur Mitte. Jedes Teammitglied holt genau einen Ball und transportiert ihn zurück hinter die eigene Grundlinie bis es keine Bälle mehr in der Mitte hat. Welches Team hat am Schluss mehr Bälle?

Variation: Spielfeld vergrössern, mehr Bälle verwenden.

Material: Tennisbälle oder anderes schwimmfähiges Kleinmaterial und Behälter.



Weitere Übungen zum Thema Wasser:

- [Rundschwimmen](#)
- [Differenzler](#)
- [Bahnvierer](#)
- [Weitere Inhalte](#)

Trainings

Bike

Dieses Training wird Outdoor mit dem Bike durchgeführt.

Dabei führen die Teilnehmenden sowohl Team- als auch Einzel-Übungen aus – meist mit spielerischem Inhalt – und fördern ihre Koordination (Fahrtechnik), das Tempogefühl und die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

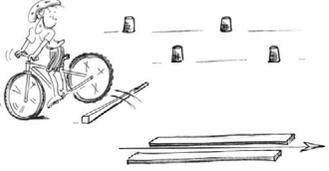
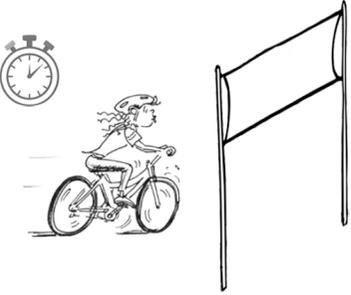
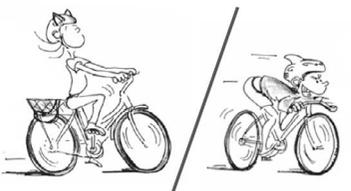
Kursumgebung: Im Freien (Hartplatz, Radwege ohne Verkehr, Radwege im Wald etc.)

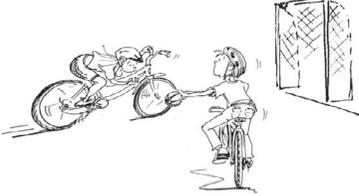
Lernziele

- Verbesserung der Fahrtechnik und des Tempogefühls auf dem Bike
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Sicherheitstipps](#) und [Leitfaden](#) zu sicheren Trails zum Thema Mountainbike berücksichtigen. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	10' Partner-Stillstand: Die ganze Gruppe fährt auf einem Platz in langsamem Tempo durcheinander. Jeweils zwei Fahrer versuchen, sich gegenseitig an den Schultern fassend, zum Stillstand zu kommen, ohne dass einer der beiden absteigen muss. Entweder nebeneinander fahren oder aus entgegengesetzter Richtung. Nach zehn Sekunden wieder lösen, weiterfahren und einen anderen Partner suchen.		Mountainbiking Sicherheitstipps
	10' Slalom: Einen engen Slalom (zwei Gruppen auf zwei Bahnen) mit zehn bis zwölf Pylonen ausstecken (auf einem Platz oder im Gelände). Ohne Absteigen und Fahrfehler den Kurs absolvieren (hin und zurück). Dem nächsten Fahrer der eigenen Gruppe einen Tennisball/Bündel übergeben. Variation: Als Wettkampf. Wer einen Fahrfehler macht oder einen Pylon umwirft, beginnt nochmals vorne.		Pylonen oder andere Markierungen, Tennisbälle/Bündel
	30' Punktlandung: Auf einem wenig befahrenen Feldweg (vorzugsweise an einem Hügel) wird eine Ziellinie markiert. Jeder Fahrer fährt von der Ziellinie eine möglichst grosse Strecke zurück, von welcher er denkt, sie in zügigem Tempo in einer Minute zu schaffen. Von diesem Startpunkt aus (markieren!) starten alle Fahrer auf Kommando gleichzeitig mit dem Ziel, nach einer Minute die Ziellinie zu erreichen. Dort gibt eine Person die effektiven Zeiten bekannt. Die Fahrer passen beim nächsten Versuch ihren individuellen Startpunkt an und fahren dann wieder eine Minute. Nach sechs Wiederholungen sollte jeder die passende Distanz und das entsprechende Tempo dazu gefunden haben. Variation: Als Wettkampf; Zweiergruppen bilden. Welche Gruppe schafft die kleinste Gesamtdifferenz?		Stoppuhr, Markierungen
	30' Fahrtspiel: Die ganze Gruppe fährt geschlossen zusammen und variiert das Tempo wie folgt: 3': lockeres Tempo (miteinander sprechen ist problemlos möglich) 1': schnelles Tempo (bei rund 70 bis 80 Prozent des Leistungsvermögens) 30": hohes Tempo (nahe am Maximum, volle Konzentration aufs Fahren, kein Sprechen mehr möglich, die Beine sind am Schluss im «sauren Bereich») Den ganzen Zyklus (3'-1'-30") viermal wiederholen. 5' lockeres Ausfahren		Stoppuhr (Taktgeber)

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	10' Bike-Fussball: Zwei Teams spielen gegeneinander auf zwei Meter (oder mehr) breite Tore. Kein fixer Goalie. Gespielt wird mit einem Rugbyball. Um das Spiel zu vereinfachen kann auch mit einem Fussball, einem Gymnastikball oder einem Tennisball gespielt werden. Bike-Kontakt gilt als Foul und hat einen Freistoss zur Folge.		Rugbyball oder andere Bälle

Inline

Technische und spielerische Übungen sind Inhalt dieses Inline-Trainings. Am besten werden die eineinhalb Trainingsstunden im Freien – z. B. auf einem Hartplatz – ausgeführt.

Die Teilnehmenden werden mit der Zeit sicherer auf den Rollen, können so intensiver fahren und ihre Ausdauer immer besser trainieren.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

Kursumgebung: Im Freien (Hartplatz und Radwege ohne Verkehr etc.)

Lernziele

- Optimierung der Fahrtechnik und des Tempogefühls auf den Inlineskates
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Sicherheitstipps](#) zum Thema Inline-Skating berücksichtigen.

		Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	<p>Technik: Instruktion/Repetition der Grundtechniken (Fahren, Bremsen, Stürzen).</p> <p>Individuelles Einfahren auf einem markierten Feld: Wer stehen bleibt oder das Feld verlassen muss, erhält einen Strafpunkt. Pro Strafpunkt müssen am Schluss Runden um das ganze Feld gelaufen werden.</p> <p>Variation: Als Gruppenwettkampf ausführen.</p>		<p>Safety Tool Inline-Skating</p> <p>Feldmarkierungen</p>
	10'	<p>Pass-Lauf: Zwei Gruppen (je vier bis sechs Personen) stehen sechs Meter voneinander entfernt. Der vorderste spielt einen Pass mit dem Rugbyball zur anderen Gruppe, läuft anschliessend mit genügend Abstand um beide Gruppen herum und schliesst wieder bei der eigenen Gruppe an.</p> <p>Variation: Drei Meter Abstand und mit Volleyball Pässe oder Manchetten spielen.</p> <p>Wettkampfform: Zwei Teams auf je zwei Gruppen aufteilen. Welches Team hat zuerst 20 Pässe gespielt?</p>		Rugbyball/Volleyball
Hauptteil	15'	<p>Zugspiel: Der erste Fahrer («Lokomotive») läuft eine Runde um das markierte Rechteck. Am Ausgangspunkt nimmt er nach jeder Runde eine weitere Person («Wagen») ins Schlepptau bis die ganze Gruppe in Einerkolonne läuft. Nach zwei gemeinsamen Runden klinkt sich die Lokomotive aus, der Rest dreht weiter Runden. Nach jeder Runde kann jeweils der Erste ausfallen. Am Schluss haben alle genau gleich viele Runden absolviert. Anschliessend das Ganze in die andere Richtung ausführen.</p> <p>Variation: Achter-Runden laufen. Vorsicht beim Kreuzen!</p>	Vier Markierungen bilden ein Rechteck	Markierungen

		Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	<p>Shorttrack: Einen kurzen Rundkurs ausstecken (vorzugsweise mit Geraden, damit nicht nur Kurven gelaufen werden müssen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 gegen 1: Jeweils zwei Läufer starten an gegenüberliegenden Punkten und versuchen den anderen einzuholen (Berührung mit der Hand gilt als eingeholt). Wird niemand eingeholt, gewinnt der Läufer, der nach fünf Runden in Führung liegt. Jeder gegen jeden. Wer hat am meisten Siege auf dem Konto? • 3er-Staffel: Dreierteams laufen gegeneinander. Nach jeweils zwei gelaufenen Runden wird gewechselt (Bündel übergeben). Jeder Läufer absolviert drei Wechsel à zwei Runden. • Mannschftsverfolgung: Zwei Teams, jeweils ein Läufer jeder Mannschaft startet an gegenüberliegenden Punkten und läuft eine Runde. Dann wird gewechselt (Bündel übergeben). Welche Mannschaft holt die andere ein? (Berührung mit der Hand gilt als eingeholt). <p>Variation: Distanz/Anzahl Runden vergrössern/verkleinern</p>	Wechselzone definieren	Markierungen, Bündel
Ausklang	15'	<p>Inline-Hockey: Zwei Mannschaften bilden. Es wird Unihockey auf Skates gespielt, wobei kein Körperkontakt erlaubt ist!</p> <p>Variation: Tore vergrössern oder verkleinern, ohne fixen Goalie spielen (mehr Tore!).</p>		Unihockeyset

Park

Sport an der frischen Luft tut gut! Beim polysportiven Spiel-Training im Freien können spannende und abwechslungsreiche Übungen durchgeführt werden.

Die meisten Spielformen werden mit einem Ball oder als Rückschlagspiel realisiert. Dabei werden sowohl die Ausdauer als auch die Motivation, der Teamgeist und die Spieltaktik gefördert.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

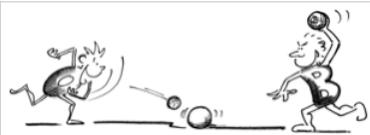
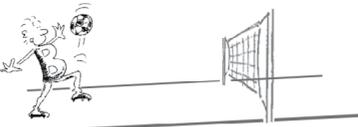
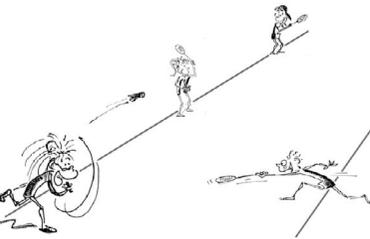
Kursumgebung: Im Freien (Parkanlage, Rasenspielfeld, Hartplatz etc.)

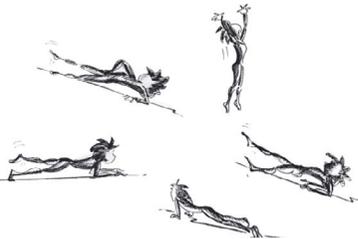
Lernziele

- Optimierung der Ausdauer und Kraft
- Verbesserung des Zielwerfens und des Ballgefühls
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

Outdoor-Gefahren bedenken (UV-Strahlung, Zeckenbisse etc.) und sich informieren. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Rollmops: Zwei Teams werfen mit Tennisbällen auf einen zu Beginn in der Mitte positionierten Basketball (Volleyball, Gymnastikball etc.) und versuchen diesen über die gegnerische Grundlinie zu treiben.</p> <p>Variation: Vier Teams positionieren sich auf jeder Seite eines Quadrats gegeneinander und verteidigen die eigene Grundlinie, während sie bei den anderen Teams punkten können. Mit mindestens zwei Bällen spielen.</p>		Bälle, Feldmarkierungen
Hauptteil	<p>10' Lauf-Quadrat: Vier Personen bilden die Eckpunkte eines Quadrates (Distanz: 9 m). Jeweils in der Mitte der Seiten stehen vier weitere Personen. Von diagonal gegenüberliegenden Eckpunkten beginnend werden zwei Bälle im Uhrzeigersinn zur nächsten Position gespielt. Sofort nach dem Pass wird über den Mittelpunkt des Quadrats auf die gegenüberliegende Position gelaufen (Vorsicht beim Kreuzen!), von wo der nächste Pass gespielt wird.</p> <p>Variation: Verschiedene Bälle verwenden.</p>		Markierungen, zwei Bälle
	<p>20' Fussball-Tennis Plus: Vier Personen pro Team. Nach maximal drei Ball- und Bodenberührungen innerhalb des eigenen Teams (Jonglieren ist erlaubt) muss der Ball ohne Netzberührung ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. Derjenige Spieler, der den Ball zum Gegner gespielt hat, läuft eine Runde um das ganze Feld herum und darf dann wieder ins Spiel eingreifen.</p> <p>Variation: Statt eine Runde ums Spielfeld zu laufen, kann um eine Markierung gelaufen werden, die sich mehrere Meter hinter der eigenen Grundlinie befindet.</p>		«Netz», Fussball, Feldmarkierungen
	<p>15' Zickzack-Badminton: Eine Mannschaft (mindestens vier Personen) verteilt sich im Zickzack auf zwei Linien (drei Meter Abstand zwischen den Linien, je sechs Meter zum Spieler zur Linken und zur Rechten). Der Badmintonshuttle wird im Zickzack durch die Gruppe gespielt. Wer den Shuttle gespielt hat, läuft sofort ans Ende der Gruppe und schliesst dort auf der richtigen Seite an. Es entsteht ein Endlos-Tatzelwurm, der sich durchs Gelände bewegt.</p> <p>Variation: Abstände vergrössern oder verkleinern; mit Beachball (anspruchsvoller und schneller), Frisbee, Volleyball oder Rugbyball.</p> <p>Wettkampfform: Welche Mannschaft schafft zuerst eine bestimmte Distanz ohne Fehler? Der Abstand zwischen den Spielern ist frei wählbar. Fällt der Shuttle/Ball auf den Boden, muss die Gruppe wieder am Ausgangspunkt beginnen.</p>		Badmintonset, Beachballset, andere Bälle.

		Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	25'	<p>Soziales Krafttraining: Die ganze Gruppe bildet einen Kreis (mit Gymnastikmatte, falls verfügbar). Eine freiwillige Person beginnt, zeigt eine Kraftübung und gibt die Anzahl Wiederholungen bekannt, welche zusammen absolviert werden. Danach geht es im Uhrzeigersinn im Kreis herum, bis jede Person eine Übung zum Training beigesteuert hat (deshalb: soziales Krafttraining). Je nach Gruppengrösse zwei oder mehr Umgänge.</p> <p>Bedingungen: Die Übungen müssen an Ort ausgeführt werden können und trainieren die grossen Muskelgruppen abwechselnd (nicht zweimal hintereinander eine Übung für die Beine etc.).</p>		Gymnastikmatten
Ausklang	10'	<p>Kopf-Ball: Zwei Teams spielen auf einem Feld. Jedes Team versucht den Ball mit einem Kopfball über die gegnerische Grundlinie zu köpfeln. Der Ball wird innerhalb des Teams gepasst, es wird nicht gelaufen mit dem Ball. Bei Ballverlust wechselt der Angriff.</p> <p>Variation: Mit einem Einwurf oder dem ersten Pass nach einem Angriffswechsel dürfen keine «Tore» erzielt werden.</p>		Feldmarkierungen, Ball

Wasser

Dieses Training wird bei gutem Wetter vorzugsweise draussen im Freibad durchgeführt. Um die Motivation der Teilnehmenden zu fördern, werden viele der Übungen im Team durchgeführt, teilweise auch als Wettkampfform.

Die Ausdauer wird durch den Wasserwiderstand besonders gefördert, der beim Spielen zu überwinden ist. Der Fokus liegt auch auf schnellem Schwimmen und der Verbesserung der Schwimmtechnik.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

Kursumgebung: Freibad, Seebad (bei schlechtem Wetter im Hallenbad)

Lernziele

- Optimierung der Ausdauer und Kraft
- Verbesserung der Schwimmtechnik und des Zielwerfens
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Checkliste der Sicherheitsaspekte](#) am Wasser beachten. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	15' Warm-Lauf: Zweierteams: einer ist beschäftigt, der andere hat Pause. Abwechselnd je 20 Wiederholungen «Radfahren», Anfersen und Skipping im Wasser. Drei komplette Durchgänge. Teamwettkampf: Jedes Duo hat zusammen je 100 Wiederholungen «Radfahren», Anfersen und Skipping zu absolvieren, die Aufteilung untereinander ist frei. Nur einer ist jeweils beschäftigt. Variation: Mit Dreier- oder Viererteams durchführen.		
	15' Ecken stoppen: Drei Personen besetzen je eine Ecke eines Quadrates (die vierte Ecke bleibt frei). Ein Frisbee wird im Gegenuhrzeigersinn innerhalb der Gruppe gepasst. Wer geworfen hat, besetzt sofort die vierte/freie – Ecke des Quadrates (laufend oder schwimmend) und spielt von dort weiter. Nach fünf Runden Wurfrichtung wechseln. Variationen: Tauchen statt Schwimmen, Quadrat vergrössern, Ball statt Frisbee verwenden.		Frisbee, Bälle
Hauptteil	15' Ballkontrolle: Ein Fünfersteam versucht einen Ball unter Kontrolle zu halten, indem immer ein freier Mitspieler angespielt wird. Ein Jäger (oder zwei) versucht, den Ball unter Kontrolle zu bekommen, indem er versucht, die ballführende Person zu berühren oder direkt in Besitz des Balls zu kommen. Nach einer Minute (oder bei einem Ballgewinn) den/die Jäger ersetzen. Variationen: Mit Frisbee durchführen; Verhältnis zwischen den beiden Parteien verändern; entweder im brusttiefen Wasser (stehend/laufend) oder im tiefen Wasser (schwimmend) spielen.		Wasserball, Frisbee
	30' Ausdauer-Stafette: Dreierteams bilden. Während zehn Minuten abwechselungsweise 25 m auf dem Rücken, nur mit Beinschlag, schwimmen. Einen Wasserball als «Stafelstab» übergeben, der mit beiden Händen vor dem Oberkörper gehalten wird. Nach einer fünfminütigen Pause weitere zehn Minuten, dieses Mal mit beliebiger Schwimmtechnik, ohne Ball. Variation: Tauchen statt Schwimmen auf verkürzter Strecke. Wettkampfform: Americaine auf Rundstrecke oder markiertem Kurs. Welches Team schafft die vorgegebene Strecke am schnellsten, wenn die Streckenverteilung fix (eine Runde/Länge pro Schwimmer) respektive durch die Gruppe frei wählbar ist?		Wasserfeste Bälle, Stoppuhr

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	<p>15' Wasserlinienball: Zwei Teams. Entweder im brusttiefen Wasser mit Abste- hen oder im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt. Ziel ist es, den Ball innerhalb des eigenen Teams zirkulieren zu lassen, den letzten Pass zu fangen und den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Mit dem Ball wird weder ge- laufen noch geschwommen.</p> <p>Variation: Nur mit der schwächeren Hand passen.</p>		Wasserball

Hinweise

Quellen:

- Lehner, P. (2001) **mobilepraxis 3**. Magglingen: BASPO
- Arnold, H., Meier, M.K., Théraulaz, B., Truffer, B., Weber, R. (2001). **mobilepraxis 4**. Magglingen: BASPO
- Hunziker, R., Weber, A. (2007). **mobilepraxis 30**. Magglingen: BASPO

Links

[Bundesamt für Umwelt – Thematik Sport in der Natur](#)

[Erwachsenensport Schweiz](#)

[SLRG – Downloads und Merkblätter](#)

[SF 1 – 10 vor 10-Beitrag: Sichere Mountain-Bike-Trails](#)

[bfu – Leitfaden zu sicheren Trails](#)

[bfu – Sicherheit im Sport](#)

Partner	Impressum
 <p>SVSS</p>  <p>bfu</p>  <p>swiss olympic</p>	<p>Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen</p> <p>Autor Stephan Fischer, Leichtathletik- und Volleyballtrainer</p> <p>Redaktion mobilesport.ch</p> <p>Titelbild-STV Untersiggenthal zvg</p> <p>Bilder aus mobilepraxis, div., Leo Kühne</p> <p>Layout Lernmedien, EHSM</p>