



## Radtraining I

Dauer: 50 Minuten

Schwerpunkte: Geschicklichkeit, Schnelligkeit

Material: Pylonen, Markierungsteller, mobile Rampen, Jonglierbälle

*Wer noch Material benötigt, kann sich gerne an den Jugendwart wenden.*

Warming up: Lockeres Einfahren, ca. 5 Minuten

Geschicklichkeit: Slalom fahren (flaches Gelände), ca. 5 Minuten

Geschicklichkeit: Parcours – Rampen fahren, Stehversuche, Slalom bergauf, Slalom bergab, ca. 15 Minuten

Schnelligkeit: Frequenz orientiert, ca. 10 Minuten

Handling: Lockeres Radfahren mit Jonglierbällen einhändig hochwerfen und mit gleicher Hand fangen oder aber in die Hände klatschen, ca. 10 Minuten

Cool Down: Lockeres Ausfahren, ca. 5 Minuten.