

Bezirkstraining am 19.11.2022 in Wildpoldsried

Beim ersten „Indoor“ Bezirkstraining des Radsportbezirk Schwaben kamen am Samstag 24 Kinder und Jugendliche in der Sporthalle in Wildpoldsried zusammen. Nach einer Aufwärmphase durch Laufspiele lernten sich die teilnehmenden Sportler der verschiedenen schwäbischen Vereine mittels Namensspiele kennen. Im weiteren Verlauf wurden den Sportlern durch die 3 anwesenden Trainer/innen Stabilisations- und Dehnübungen vermittelt. Hier wurde besonders Wert auf eine korrekte Durchführung gelegt und bei Notwendigkeit wurde Hilfe geleistet.



Im zweiten Teil des Trainings bereiteten die Trainer/innen die Sportler auf die möglichen MTB Athletiktest Prüfungen vor. Hierzu wurde der Standweitsprung geübt, die Tiefe Hocke und der „Stand & Reach“ Test durchgeführt. Zuletzt war dann auch der Gewandtheitslauf ein Teil der Übung. Insbesondere hier hatten die teilnehmenden Radsportler richtig Spaß und großen Ehrgeiz, ihre eigene Bestzeit zu unterbieten. Parallel wurden in der zweiten Halle Geschicklichkeit- und Bewegungsspiele durchgeführt.

