

Hallo!

Nachdem wir vor c.a. einem Jahr einem Methodischen Trainingsplan für das 4er Kunstradfahren veröffentlicht haben, wollen wir unser versprechen einlösen und auch etwas für das Einradfahren tun.

Auf den folgenden 3 Seiten findest du den Methodischen Trainingsplan für das 6er Einradfahren.

Dieser Plan basiert zum einen Teil aus den Erfahrungen die wir mit dem Methodischen Trainingsplan im 4er Kunstradfahren gemacht haben, zum anderen Teil aus rein logischen Überlegungen.

Hier eine kleine „Gebrauchsanweisung“

Grundsätzlich gibt es 2 Große Startebenen.

Die erste Startebene beginnt im 1, Training.

Die zweite Startebene nachdem das rückwärts fahren in der 6 hinter Runde beherrscht wird.

Diese Startebenen sind mit Pfeilen (Start 1 und Start 2) gekennzeichnet.

des Weiteren gibt es „Soll“ und „Muss“ Verbindungen zwischen den Einzelnen Übungen.

Diese Resultieren aus den Technischen Anforderungen die An die Sportler in den Übungen gestellt werden.

Pfeile, die seitlich aus einer Übung zeigen, bedeuten, dass eine andere Übung Parallel dazu trainiert werden sollte.

Pfeile die unten aus einer Übung zeigen, bedeuten, dass die Übung alleine trainiert wird.

Falls du nach Fragen oder Anregungen haben solltest, stehen wir dir jederzeit unter

info@teamtrainer.org zur Verfügung.

Viel Spaß beim ausprobieren.

Wünschen

Tanja, Jojo, Martin und Matze



