

Manual Triathlon – Good Practice: Reaktionsspiele – Wechselkönig/in

Die Athlet/innen können aufmerksam, schnell und richtig auf ein Signal reagieren, die Schuhe rasch anziehen und loslaufen.



Die Athlet/innen laufen auf einer Wiese barfuss durcheinander. Auf Kommando/Pfiff laufen sie zu ihren bereitgestellten Schuhen, ziehen diese so schnell wie möglich an und laufen zu einem vorher definierten Ziel.

einfacher

- Schuhe sind bereits angezogen, auf Kommando loslaufen.
- Le-Mans-Start: geordnet auf einer Linie gegenüber den Schuhen bereitstehen.

schwieriger

- Gerade/ungerade: Bei einer geraden Zahl als Signalwort läuft die eine, bei ungeraden die andere Gruppe.
- Auf einer Linie in umgekehrter Reihenfolge zu ihren Schuhen bereitstehen.
- Schuhe durchmischen.
- Verschiedene Ziele je nach Signal definieren.

Material: Laufschuhe mit Gummibändern (oder leicht anziehbare Schuhe).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO