Manual Triathlon – Good Practice: Rhythmisieren, Tanzen – Radhüpfer

Die Athlet/innen erkennen einen Rhythmus und bewegen sich im Takt dazu. Sie reagieren auf ein Signal und können kontrolliert auf das und vom Rad steigen.

Athlet/innen schieben ihre Fahrräder mit genügend Abstand auf einer Wiese und laufen im Takt zur Musik oder zu einem festen Rhythmus. Auf Kommando/Pfiff springen sie auf das Fahrrad und fahren in einem markierten Bereich, wobei sie passend zum Rhythmus in die Pedalen treten. Beim nächsten Kommando üben die Athlet/innen den kontrollierten Abstieg vom Rad.

einfacher

- Ohne Fahrrad im Rhythmus laufen.
- Anstelle eines Kommandos nach Markierungen wechseln.
- Langsame Wechsel zwischen Auf- und Absteigen einfordern.

schwieriger

- Musik mit unterschiedlichen Rhythmen (schnell, langsam) nutzen.
- Musik mit wechselnden Rhythmen einsetzen.
- Schnell zwischen Auf- und Absteigen wechseln.

© BASPO

Material: Geeignete Musikstücke und Abspielbox, Radausrüstung

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO