

## Triathlon: Wechselspiele

Die Abläufe in der Wechselzone müssen automatisiert ablaufen, dazu braucht es x-faches Üben. Kleine Spiele sind in dieser Übung aufgeführt, welche diese Situation trainieren.

Die nachfolgenden Übungen werden nach einem Einlaufen von mindestens 5 Minuten im Training integriert. Wechselübungen werden grundsätzlich immer unter Zeitdruck absolviert, da dies auch in der Wettkampfsituation der Fall ist.

- **Duathlon-Stafette:** Es werden mindestens zwei Gruppen gebildet. Die Jugendlichen absolvieren zuerst eine kurze Strecke zu Fuss (ca. 20 m), um gleich anschliessend aufs Rad zu wechseln und eine kurze Radstrecke (ca. 50 m) zu absolvieren, danach wird dem nächsten Läufer übergeben, der selbst auch wieder beide Disziplinen absolviert.
- **Helmsprint:** Die Jugendlichen stehen barfuss hinter einer Startlinie, in ca. 20 m Entfernung liegen die Velohelme und die Laufschuhe, auf das Kommando sprinten sie los und ziehen so schnell als möglich die Schuhe und den Helm an, um dann wieder zur Startlinie zurück zu laufen. Regel: Die Schuhe sind richtig anzuziehen und solange der Helm nicht geschlossen ist, dürfen die Jugendlichen nicht laufen.
- **Express-Wechsel:** Die Jugendlichen stellen sich mit dem Rad in Radausrüstung an der Startlinie (Eingang Wechselzone [kann mit Strichen auf dem Boden definiert werden]) bereit, auf ein Kommando schieben sie das Rad in die Wechselzone, um dort den kompletten Wechsel aufs Laufen durchzuspielen, das Ziel ist der Ausgang der Wechselzone. Der Expresswechsel kann auch für den ersten Wechsel vom Schwimmen aufs Radfahren durchgeführt werden.
- **Velo-Wechsel:** Die Räder sind wie in der Wechselzone vorbereitet, die Jugendlichen sind bereit fürs Radfahren (Helm angezogen). Die Schuhe befinden sich eingeklickt auf den Pedalen (wie wenn ein Wechsel durchgeführt wird). Die Jugendlichen schieben nun das Rad bis zur Markierung und springen dann auf, um sogleich die markierte Runde zu fahren (ca. 400 m). Dabei schlüpfen sie in die fixierten Schuhe. Gegen Schluss der Runde werden die Schuhe während dem Fahren ausgezogen und bei der Markierung vom Rad gesprungen und das Rad wieder zum Ausgangspunkt geschoben (Achtung: Keine Hindernisse und kein Verkehr für diese Übung).



---

Source: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**