

# Triathlon – Schwimmen: Massenstart

Beim hektischen Massenstart ist Körperkontakt kaum zu vermeiden. Diese Übung trainiert den Start und bereitet die Athleten somit auf diese Situation vor.

Mindestens 5 bis 6 Schwimmer stellen sich auf einer Linie am Beckenrand auf. Auf Kommando schwimmen alle gemeinsam los. Wer erreicht als erster die andere Seite?



[Weitere Übungen zum Thema schwimmen in dieser Übersicht](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO