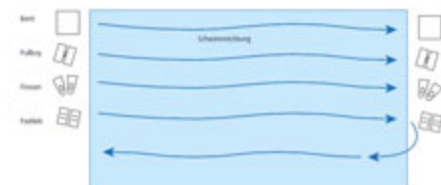


Triathlon – Schwimmen: Materialschlacht

In dieser Übung müssen die Jugendlichen Hilfsmittel geschickt einsetzen. Es muss jedes Teilstück in einer anderen Technik geschwommen werden. Die Reihenfolge können sie selber wählen.

Die Jugendlichen absolvieren die Distanzen 2 × 100 m oder 2 × 200 m in einem lockeren Ausdauer-tempo. Dabei sollen sie jedes Teilstück in einer anderen Lage schwimmen und jedes Hilfsmittel genau einmal verwenden (jeweils nur ein Hilfsmittel pro Distanz und Lage). Es ist erlaubt, jeweils nicht die ganze, sondern eine Variation dieser Lage (z. B. Beinschlag) zu schwimmen. Beispiele: 100 m Delphin mit Flossen, 200 m Crawl mit Paddles, 100 m Rücken mit Pullboy und 200 m Brustbeinschlag mit Brettli.



Variationen

- Variation der Distanzen je nach Stufe und Alter.
- Variation des Materials, ohne Material z. B. mit Fäusten schwimmen, Beinschlag usw.

schwieriger

- Bei fortgeschrittenen Jugendlichen kann die Serie mehrmals absolviert werden, z. B. indem nie zweimal die gleiche Lage mit dem gleichen Material geschwommen werden darf.

Material: Pull-buoy, Flossen, Brettli, evtl. Paddles.

[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