

# Triathlon – Schwimmen: Windschattenschwimmen

Beim Triathlon ist das «Windschattenschwimmen» erlaubt. Wie man richtig im Sog des Vorderen schwimmt wird in dieser Übung erlernt.

Schwimmen zu zweit, versetzt nebeneinander. Versuche im Sog des Vorderen (Kopf auf Höhe der Unterschenkel) so nahe wie möglich mitzuschwimmen. Körperkontakt ist wie beim Wettkampf möglich.



[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