

Triathlon: Spielerische Abwechslung

Dieses Hilfsmittel besteht aus einem Leiterlenspiel, wobei die einzelnen Felder Übungen zum Triathlon sind. Keine Disziplin kommt dabei zu kurz.

Die Aufgaben können unterschiedlich gestellt werden, z. B. einzelne Laufschulübungen, lockere Laufstunden, Sprints, Sprünge, Treppenlaufen, Hügelsprints, koordinative Aufgaben, Kraftübungen (z. B. Liegestützen) oder auch Wechselübungen.

Das Leiterlenspiel lässt sich auch auf das Schwimmen und Radfahren übertragen.



Triathlon: Spielerische Abwechslung

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO