

# Praxisbeilage 65: Triathlon

**Triathlon lebt von der Vielseitigkeit, von der Herausforderung an die körperliche Leistungsfähigkeit in verschiedenen Sportarten und von der neuen Dimension der sportlichen Betätigung. Grund genug, dieser Sportart – der Wegbereiterin zahlreicher Multisport-Events wie z. B. dem Gigathlon – eine Praxisbeilage zu widmen.**

Was motiviert Kinder und Jugendliche für den Triathlonsport? Gesunde Kinder verfügen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Schon ab acht Jahren können Kinder Ausdauerleistungen spielend bewältigen. Im frühen Schulkindalter gibt es auch fast keine geschlechtsspezifischen Ausdauerunterschiede.



Dazu erfolgt der grösste Zuwachs in der Ausdauerfähigkeit zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Ziel muss es deshalb sein, die Kinder und Jugendlichen das Besondere beim Triathlon erleben zu lassen: Also der Wechsel von einer Disziplin zur anderen. Damit das Ausdauertraining nicht monoton wird, sollte man dieses Training mit spielerischen und koordinativen Komponenten ergänzen. Wie man den Praxisbeispielen dieser Broschüre entnehmen kann, sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt.

## Vielseitige Förderung

Im Wechsel zwischen den Disziplinen liegt die Spannung beim Wettkampf und auch im Training. Speziell mit Kindern und Jugendlichen kann man im Training zwei Disziplinen unmittelbar nacheinander üben und trainieren.

Dabei sollten neben den klassischen Triathlon-Disziplinen verwandte Ausdauersportarten und Sportart-Kombinationen gewählt werden, damit das Training abwechslungsreich und spannend verläuft: Zum Beispiel beim Radfahren mit Geschicklichkeitsparcours, mit Mountainbike-Trainings, beim Laufen mit Waldslalom, mit Treppensteigen, mit Orientierungsläufen oder Hügelläufen, mit Rollschuhfahren, Inlineskating oder Rollbrettfahren (im Winter mit Skilanglaufen oder Eislaufen).

Beim Schwimmen ist zwar ein korrekter, technisch guter Kraulstil anzustreben, aber auch hier muss man mit möglichst vielseitigem Training (Tauchen, alle Schwimmstile lernen, Hindernisschwimmen, Spiele im Wasser, u. a.) für viel Abwechslung sorgen. Also: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt; Hauptsache, das Training macht Spass und fördert das Dauerleistungsvermögen!

## Voraussetzungen zum Trainieren

In dieser Praxisbeilage schlagen wir Trainingslektionen und Variationen für jede einzelne Disziplin vor und üben den Wechsel. Die letzte Doppelseite ist dem Wettkampfgeschehen gewidmet. Für alle Trainingsbeispiele dieser Broschüre setzen wir voraus, dass ein Jugendlicher (ca. 12 bis 17 Jahre alt) 400 Meter am Stück schwimmen, mit dem Fahrrad im Verkehr selbstständig mindestens 5 Kilometer fahren kann und in der Lage ist, mindestens 15 Minuten am Stück zu joggen.

[Praxisbeilage 65: Triathlon \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**