

Triathlon – Erscheinungsformen: Clever starten

«Wo sind meine Laufschuhe? Wie lange ist die Strecke? Schwimmen im Becken oder im See? Wasserstart oder Startsprung? Wo ist die beste Startposition für mich?» Diese und andere Fragen begleiten deine Athletinnen und Athleten und dich als J+S-Leiterin oder -Leiter vor einem Wettkampf. Deshalb ist es wichtig, dass ihr einen Wettkampf rechtzeitig vorbereitet.

Wettkampftag

Die Athlet/innen lernen spielerisch, einen Wettkampf zu visualisieren. Sie nähern sich so der Wettkampfsituation und der nötigen Vorbereitung an.



Der/die Leiter/in spielt mit den Athlet/innen die Abläufe eines Wettkampftags durch. Er/sie verpackt die Elemente in eine altersgerechte Geschichte mit dazu passenden Bewegungen (z. B. sich strecken am Morgen beim Aufwachen, über ein Hindernis hüpfen oder Handshake im Ziel). Mögliche Elemente der Geschichte sind: Aufstehen, Frühstück, Material checken, Fahrt zum Wettkampf, in die Wechselzone einchecken, Aufwärmen, Schwimmstart, Boje umrunden, aus dem Wasser aussteigen, erster Wechsel, Radfahren, Verpflegung, Kurven, Hindernis, Überholmanöver, zweiter Wechsel, Laufen, Seitenstecher, Fankurve, Zielsprint, Siegesfeier, usw.

einfacher

- Den Ablauf nur imaginär durchgehen
- Einfache Bewegungen wählen

- Geschichte kurz halten

schwieriger

- Fordernde Bewegungen einbauen (z. B. Sprint zum Start, da man zu spät dran ist)
- Geschichte ausbauen
- Wettkampfutensilien integrieren (z.B. Badekappe und oder Velohelm an- und ausziehen)
- Jede/r Athlet/in ergänzt selbst einen Teil zur Geschichte

Material: Grob vorbereitete, altersgerechte Geschichte und evtl. Zusatzmaterial

Schnapp den Pullbuoy!

Die Athlet/innen können in der Gruppe starten, sich schnell orientieren und im Wasser beschleunigen.



Die Athlet/innen stellen sich auf einer Linie im Schwimmbecken auf (Wasserstart). Auf ein Kommando wirft der/ die Leiter/in einen Pullbuoy ins Wasser, und alle schwimmen gemeinsam los. Wer schnappt sich den Pullbuoy?

einfacher

- Mehrere Pullbuoys gleichzeitig werfen, kleine Gruppen bilden
- Schwimmstrecke verkürzen (Pullbuoy weniger weit werfen)
- Im Nichtschwimmer-Becken durchführen

schwieriger

- Grosse Gruppe
- Mit dem Rücken zur Schwimmrichtung aufstellen und nach dem Kommando starten
- Ausserhalb des Schwimmbeckens starten (Landstart)
- Mehrere Objekte (z. B. Pullbuoy, Poolnoodle, Brett, Boje) ins Wasser werfen und sie in einer bestimmen Reihenfolge anschwimmen
- Im offenen Gewässer durchführen

Material: Pullbuoy, weitere Objekte mit Wasserauftrieb



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO