

Triathlon – Erscheinungsformen: Sich im Wasser effizient vorwärtsbewegen

Sich schnell und mit möglichst wenig Energie im Wasser vorwärtszubewegen, ist eine Kunst, die jede und jeder lernen kann. Sich im Wasser fortbewegen und dabei atmen können sowie beim Gleiten den Widerstand minimieren und eine optimale Wasserlage einnehmen bilden dabei die Basiskompetenz. Die optimale Schwimmtechnik hängt von den körperlichen Eigenschaften (Grösse, Gewicht, Kraft und Wassergefühl) ab.

Würfelspiel im Zoo

Die Athlet/innen bewegen sich effizient in unterschiedlichen Schwimmmarten im Wasser vorwärts.



Auf einem Würfelblatt stehen sechs verschiedene Schwimmübungen, die durch je ein Tier (z. B. 1 = Eisbär, 2 = Krokodil, 3 = Ente, 4 = Delfin, 5 = Wal, 6 = Hai) gekennzeichnet sind. Der/die Leiter/in zeigt die Übung, wenn nötig, im Wasser vor. Die Athlet/innen erwürfeln sich ihre Aufgabe, führen sie auf der Schwimmstrecke (25 Meter) aus und würfeln für die nächste Übung.

einfacher

- 6 = Joker: Schwimmmart frei wählen
- Ohne Würfelspiel: Ein/e Athlet/in schwimmt wie ein bestimmtes Tier; die anderen erraten das Tier und schwimmen in dieser Art

schwieriger

- Die verschiedene Übungen als Leiterlispiel bereitstellen; Wer überwindet es am schnellsten
- Schwimmdistanzen vergrössern
- Würfelspiel zu einem anderen Thema entwickeln (z. B. Arktis, Afrika, Zirkus, Verkehrshaus, Buchstaben-Schwimmen)
- Technikübungen erschweren (z. B. spezifische Übungen zu den vier Lagen, Phasen des Kraularmzugs oder Fokus auf Beinschlag legen)

Prinzessin auf der Erbse

Die Athlet/innen verbessern die Wasserlage bzw. die Balance und ihre Körperspannung. Sie können sich effizient mit Paddelbewegungen vorantreiben.



Pendelstafette mit zwei Teams. Jedes Team erhält ein Schwimmbrett. Der/die erste Athlet/in setzt sich drauf und paddelt 25 Meter (oder Breite im Bassin). Anschliessend übergibt sie/er das Brett an das wartende Teammitglied.

einfacher

- Ohne Brett in horizontaler Lage paddeln (vorwärts/rückwärts)
- Die Strecke ohne Zeitdruck absolvieren

schwieriger

- Auf dem Brett rückwärts paddelnIm Duo mit einem Seil verbunden paddeln
Materialschlacht: jedes Teilstück mit einem anderen Hilfsmittel (Brett, Pullbuoy, Flossen, Paddles) zurücklegen; jedes Hilfsmittel nur einmal verwenden

Material: Brett, Nach Bedarf, weiteres Schwimmmaterial



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO