

Triathlon – Erscheinungsformen: Sich im Wasser orientieren

Wer auf direktem Weg schwimmt, ist schneller in der Wechselzone. Um den kürzesten Weg zu finden, müssen sich die Triathletinnen und Triathleten gut orientieren. Im Wettkampf meistern sie typischerweise verschiedene Situationen: Sie schwimmen in der Gruppe, visieren Bojen an, wechseln im Becken die Richtung, und tauchen nach Gegenständen. Dass der Kopf grösstenteils unter Wasser ist, macht die Orientierung schwierig. Beherrschen die Athletinnen und Athleten verschiedene Atemtechniken, gewinnen sie Sicherheit und finden sich besser zurecht. Mit Vorwärtsrollen, Rückenschwimmen oder Tauchen entwickeln sich diese Fertigkeiten.

Findet Nemo



Die Athlet/innen können sich sowohl im, unter als auch über Wasser orientieren und Objekte gezielt anschwimmen.

In einem Parcours im Schwimmbecken warten verschiedene Aufgaben (z. B. Streckentauchen, Reifentauchen, Pullbuoy-Slalom, Beinschlag-Strecke, Schwimmen mit Ball). Der Tauchfisch Nemo (Extrapunkt) ist versteckt. Die Athlet/innen absolvieren den Parcours in einer vorgegebenen Reihenfolge und sammeln dabei nach jeder Aufgabe einen Tauchring ein. Wer sammelt am meisten und wer findet Nemo?

einfacher

- Als Teamwettkampf oder Stafette durchführen
- Anzahl und Schwierigkeit der Aufgaben anpassen
- Strecke gemeinsam mit Leiter/in abschwimmen

schwieriger

- Distanz des Parcours vergrössern
- Strecke des Parcours ausserhalb des Schwimmbeckens führen (z. B. rutschen, vom Sprungturm springen, auf der Spielwiese rollen, Beachvolleyfeld durchqueren)
- Massenstart organisieren
- Zeit messen

Material: Tauchringe, evtl. Material für Aufgaben (z. B. Pullbuoys, Bretter)

I will follow you!

Die Athlet/innen geben im Wasser die Richtung gezielt vor. Sie orientieren sich an Mitschwimmer/innen und stimmen das Schwimmen aufeinander ab. Sie tasten sich an das Schwimmen in der Gruppe heran.



Die Athlet/innen schwimmen zu zweit versetzt hintereinander. Der/die Vordere gibt Schwimmtempo (und -richtung im offenen Gewässer) vor, während der/die hintere zu folgen versucht. Die Duos wechseln regelmässig und selbständig die Position. Körperkontakt ist wie beim Wettkampf möglich.

einfacher

- Übungszeit limitieren (z. B. pro Athlet/in zweimal 30 Sekunden Schwimmtempo/-richtung bestimmen)
- Leiter/in gibt zu schwimmende Distanz vor (z. B. pro Zweierteam 100 Meter).

schwieriger

- Wasserschaten-Schwimmen versetzt nebeneinander; im Sog des/r Vorderen (Kopf auf Höhe der Unterschenkel) so nahe wie möglich mitschwimmen
- Gruppe vergrössern (Dreier- bis Fünferteams)
- Im offenen Gewässer durchführen
- Nicht nur Schwimmrichtung, sondern auch Schwimmstil (z. B. Brust oder Fünferatmung) und Schwimmtempo übernehmen
- Slalom-Schwimmen: hintereinander mit genügend Abstand schwimmen; der/die Hinterste sprintet durch den lebendigen Slalom an die Spitze, wo er/sie das Tempo reduziert und die Schwimmrichtung vorgibt

Material:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO