

Triathlon – Erscheinungsformen: Reglements-konform die Disziplin wechseln

Der Wechsel gilt auch als die vierte Disziplin. Als wesentlichen Bestandteil des Triathlons übst und automatisierst du diesen im Training. Das Reglement bestimmt die Bedingungen der beiden Wechsel. In den digitalen Lernbausteinen «[Wechsel](#)» und «[Regeln und Material auf Stufe Foundation](#)» findest du weitere Infos dazu.

Transition Triathlon

Die Athlet/innen können den Wechsel unter wettkampfählichen Bedingungen umsetzen und die Regeln einhalten.



Im Viererteam ist ein kurzer Triathlon als Staffel zu absolvieren. Die Teilstrecken belaufen sich z. B. auf Schwimmen 25 bis 100 Meter, Radfahren 500 bis 1000 Meter, Laufen 200 bis 800 Meter. Der/die erste Athlet/in absolviert die Schwimmstrecke und den Wechsel aufs Velo. Der/die zweite Athlet/in bestreitet die Radstrecke und wechselt zum Laufen. Der/die Dritte übernimmt die Laufstrecke und den Wechsel zum Schwimmen, bevor er/sie dem/r Vierten die Schwimmstrecke und den Wechsel zum Rad überlässt. Die Übung dauert so lange, bis jede/r Athlet/n jede Disziplin sowie den darauffolgenden Wechsel einmal absolviert hat (vier Durchgänge).

einfacher

- Schwimmstrecke durch Hindernislauf an Land ersetzen aber mit Badekappe und Schwimmbrille absolvieren
- Als Aquathlon (Teildisziplinen Schwimmen/Laufen) absolvieren
- Als Duathlon (Teildisziplinen Radfahren/Laufen) absolvieren
- Distanzen verkürzen

schwieriger

- Disziplinen durch andere austauschen, z. B. Tauch-Parcours statt Schwimmen, Basketball statt Fahrradfahren, Sackhüpfen statt Laufen
- Transition Triathlon mit weiteren Disziplinen ergänzen und Teamgrösse entsprechend anpassen
- Fortgeschrittene Athlet/innen die Schwimmstrecke im Neoprenanzug und/oder die Velostrecke in Klickpedalen absolvieren lassen
- Kompletten Transition Triathlon als Einzelwettkampf mit Zeitmessung durchführen

Material: Wettkampfausrüstung: Schwimmutensilien, Fahrrad, Helm, Lafschuhe, Startnummernband; Für Wettkampf geeignetes Terrain (z. B. Aussenbad), Wechselzone markieren und abgrenzen (z. B. Kreide, Trassierband)

Game of Transitions

Die Athlet/innen können unter Zeitdruck die Richtung wechseln, sich orientieren und automatisierte Handgriffe zielgerichtet ausführen.



Die Athlet/innen stehen barfuss mit Schwimmbrille und Badekappe hinter einer Startlinie. Ca. 20 Meter entfernt liegen in der Wechselzone der Velohelm und die Laufschuhe bereit. Auf ein Startsignal laufen sie los, entledigen sich so schnell wie möglich der Badekappe und der Schwimmbrille, deponieren sie in der Wechselzone, ziehen die Schuhe an und setzen den Velohelm auf und laufen zurück zur Startlinie (Wechsel 1). Nach kurzer Pause starten sie erneut, deponieren den Helm korrekt und laufen zum Start zurück (Wechsel 2).

einfacher

- Ohne Zeitdruck absolvieren
- 1. Wechsel unterteilen: Nur Badekappe und Schwimmbrille deponieren und zurücklaufen. Nach einer Pause Schuhe und Helm anziehen und zurücklaufen
- Als Stafette: Wechsel in vorgegebener Reihenfolge ausführen und nach jedem absolvierten Durchgang an Mitläufer/in übergeben Pause verlängern

schwieriger

- Wechsel 1 und Wechsel 2 ohne Pause nacheinander absolvieren
- Das Fahrrad mit einbeziehen: Beim 1. Wechsel das Fahrrad stossen und beim 2. Wechsel wieder korrekt deponieren
- Der 1. Wechsel erfolgt nach einer kurzen Schwimmstrecke
- Reihenfolge umkehren
- Weitere Materialien hinzufügen (z. B. Startnummernband, Neopren)

Material: Wettkampfausrüstung: z. B. Schwimmutensilien, evtl. Fahrradausrüstung, Laufschuhe, Startnummernband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO