

Triathlon – Erscheinungsformen: Nach Vorbelastung schnell laufen

Die Athletinnen und Athleten spüren die Vorbelastung, wenn sie als dritte Disziplin zu laufen beginnen. Der Körper ist bereits müde und dennoch gilt es, die Laufstrecke möglichst schnell zurückzulegen. Die Kunst des schnellen Laufens im Triathlon liegt im effizienten Laufstil. Die optimale Lauftechnik hängt dabei von den körperlichen Eigenschaften (Grösse, Gewicht, Athletik) ab. Ein vielseitiges, spielerisches und regelmässiges Training hilft zudem, diese zu verbessern. Denn auch hier gilt: Übung macht den Meister!

Aquathlon

Die Athlet/innen erfahren den Wechsel aus der Horizontalen in die Vertikale und passen das Laufen an die Vorbelastung an.



Die Athlet/innen schwimmen 25 oder 50 Meter so schnell wie möglich und laufen anschliessend 100 bis 200 Meter in maximaler Geschwindigkeit auf der Wiese (Aquathlon).

einfacher

- Mit geringerer Intensität absolvieren
- Wenige Durchgänge machen
- Schwimmen durch eine belastende Aufgabe wie z.B. Hampelmänner ersetzen (an Umfeld anpassen)

schwieriger

- Anzahl Wiederholungen steigern (Pausen zwischen den Durchgängen beachten)

- Streckenlänge variieren
- Schwimmstile variieren
- Zusatzaufgaben einbauen (z. B. Seilspringen, Liegestützen, durch den tiefen Sand laufen)
- Ausdauertraining: 10 Minuten bei geringer Intensität ohne Pause absolvieren

Material: Schwimmbahn im Freibad, evtl. Springseile, Schwimmbretter

Koppeltraining

Die Athlet/innen können den Disziplinenwechsel vorbereiten, kennen das Gefühl des Loslaufens, steuern die Bewegungsfrequenz bewusst und finden den eigenen Bike- bzw. Laufrhythmus.



Die Athlet/innen absolvieren auf dem Fahrrad und anschliessend zu Fuss drei Durchgänge:

1. Durchgang: mit hoher Kadenz und in kleinem Gang fahren und anschliessend nach Möglichkeit in leicht abfallendem Gelände loslaufen
2. Durchgang: in einem grossem Gang fahren, anschliessend bergauf und bergab laufen oder bewusst lange Schritte machen
3. Durchgang: optimale Tritt- und Schrittfrequenz finden

einfacher

- Kurze Strecken wählen
- Leiter/in gibt die Kadenz vor
- Akustisch unterstützen

schwieriger

- Strecken verlängern
- Anzahl Wiederholungen steigern
- Turnarounds beim Laufen einbauen

Material: Fahrradausrüstung, Laufausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO