

Triathlon – Erscheinungsformen: Sich dem Wettkampfgeschehen angepasst verhalten

Jeder Wettkampf ist einzigartig. Gute Streckenkenntnisse erlauben ein schnelles Rennen und dienen der Sicherheit aller Athletinnen und Athleten. Die Kinder und Jugendlichen müssen wissen, wo sie sich im Rennen befinden (z. B. eine von zwei Schwimmlängen, zwei von drei Laufrunden). Sie zählen ihre Runden und wählen die korrekte Wettkampfstrecke. Handeln sie vorausschauend und schätzen Situationen richtig ein, kommen sie in allen drei Disziplinen sicher und schnell vorwärts.

Duathlon

Die Athlet/innen können eine Strecke einschätzen und sie korrekt, sicher sowie möglichst schnell absolvieren.



Vorgängig richten die Athlet/innen ihren Wechselpfad ein. Sie absolvieren mehrere Runden und wechseln nach jeder Runde reglementsconform. Abwechslungsweise sind sie laufend und mit dem Fahrrad unterwegs. Der/die Leiter/in gibt die Anzahl der Runden vor.

einfacher

- Immer mit Laufschuhen (ohne Schuhwechsel) absolvieren
- Anzahl Runden verringern
- Mit tiefer Intensität durchführen

schwieriger

- Der/die Leiter/in tauscht die Positionen der Fahrräder aus Anzahl Runden erhöhen
- Nur letzte Runde kommunizieren (Dauer am Start unbekannt)
- Mit hoher Intensität durchführen
- Pro Runde Aufgaben lösen (z. B. Slalom mit dem Velo, Badekappe und Schwimmbrille aufsetzen und ausziehen, aufs und vom Fahrrad steigen)

Material: Rad- und Laufausrüstung, evtl. Badekappe und Schwimmbrille, Wechselboxen

Überraschungs-Triathlon

Die Athlet/innen können sich den Streckenverlauf merken, lassen sich nicht ablenken und absolvieren das Rennen gemäss Vorgabe.



Die Athlet/innen inspizieren eine Schwimm-, eine Rad- sowie eine Laufstrecke und richten die Wechselzone ein. Unmittelbar vor dem Start ziehen sie auf vorgeschriebenen Kärtchen die zu absolvierende Reihenfolge des Triathlons (z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren). Auf Los startet jede/r auf seine/ihre Strecke und lässt sich nicht von den Mitbewerber/innen verwirren.

einfacher

- Einzel- statt Massenstart organisieren
- Alle absolvieren dieselbe Strecke Distanzen kürzen
- Nicht auf Zeit, sondern auf korrekte Abfolge fokussieren
- Schwimmstrecke durch einen Parcours ersetzen (an Umfeld anpassen)

- Als reines Lauftraining mit drei unterschiedlichen Strecken absolvieren (Hütchenfarben oder Ähnliches)

schwieriger

- Mehr als drei Disziplinen pro Durchgang innerhalb eines Triathlons (z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Schwimmen, Radfahren) absolvieren
- Runden innerhalb einer Disziplin einführen (z. B. eine Laufstrecke ist jeweils zwei Runden)
- Distanzen verlängern

Material: Wechselboxen, Markierungshütchen oder Kreide (für Auf- und Abstieglinie und Strecke), evtl. Karte mit Strecken



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO