

# Triathlon – Erscheinungsformen: Fairness, Freude, Teamgedanken bewusst leben

Fairness bedeutet sportliches Verhalten und nicht bloss das Einhalten von Regeln. Bringt man anderen Personen (Teamkolleginnen und -kollegen, der Konkurrenz, Leiterstaff, Zuschauerinnen und Zuschauern) Respekt entgegen, wird man auch selbst respektvoll behandelt. Kennst du das Gefühl von Stolz, wenn dir ein Wettkampf gelingt? Eine fair erbrachte Leistung aus eigener Kraft bereitet Freude, bleibt lange und positiv in Erinnerung. Gemeinsame Trainings und Wettkämpfe stärken das Miteinander und festigen das Gruppengefühl.

## Eiffelturm

Jede/r Athlet/in bringt ihre/seine Stärken ein und ist Teil des gelungenen Teamresultats.



In einer Stafette treten zwei (oder mehrere) Teams gegeneinander an. Jedes Mitglied durchläuft einen Parcours und zieht jeweils am Ende der Strecke eine Spielkarte. Welches Team erstellt mit den gesammelten Karten einen möglichst hohen Turm?

### einfacher

- Nur Laufstrecke einrichten
- Kurze Distanzen bestimmen
- Grosse Teams (längere Pausen) machen

- Der kreativste Turm gewinnt Athlet/innen bestimmen ihre Aufgaben (Turm bauen oder Karten erlaufen)
- Alle erstellen den Turm am Ende gemeinsam

## schwieriger

- Schwierigen Parcours absolvieren
- Längere Distanzen anbieten
- Kleine Teams machen (kürzere Pausen)
- Den Turm fortlaufend erstellen

**Material:** Spielkarten, evtl. Material für einen Parcours

## Wendepunkt

Jede/r Athlet/in entwickelt ein Gefühl für einen fairen Wettkampf und kann sich einschätzen.



Von einer Start-/Ziellinie läuft jede/r Athlet/in um seinen eigenen Bidon (Wendepunkt) und zurück ins Ziel. Der/die Leiter/in weist die Athlet/innen an, ihren Bidon so zu platzieren, dass daraus ein möglichst ausgeglichener und fairer Wettkampf entsteht.

## einfacher

- Strecke im Gehen absolvieren
- Als Stafette im Team absolvieren
- Kurze Distanzen festlegen

## schwieriger

- Lange Distanzen festlegen
- Anzahl Runden erhöhen
- Zusatzaufgaben vorgeben (z. B. rückwärts, einbeinig, hüpfend)
- Ein/e Konkurrent/in platziert den Bidon fair

**Material:** Biden, Start-/Ziellinie

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**