

Triathlon: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Für die Sportart Triathlon auf Stufe Foundation sind dies die folgenden acht Erscheinungsformen.

Die sportartspezifischen Trainingsformen orientieren sich an den Erscheinungsformen im Triathlon.



- Clever starten
- Sich im Wasser effizient vorwärtsbewegen
- Sich im Wasser orientieren
- Reglements-konform die Disziplin wechseln
- Sicher Radfahren
- Nach Vorbelastung schnell laufen
- Sich dem Wettkampfgeschehen angepasst verhalten
- Fairness, Freude, Teamgedanken bewusst leben



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO