

Triathlon: Faszination Dreikampf

Triathlon lebt von der Vielseitigkeit, von der Herausforderung an die körperliche Leistungsfähigkeit in verschiedenen Sportarten. Grund genug, dieser Sportart – der Wegbereiterin zahlreicher Multisport-Events – Aufmerksamkeit zu schenken.

Was motiviert Kinder und Jugendliche für den Triathlonsport? Gesunde Kinder verfügen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Schon ab acht Jahren können Kinder Ausdauerleistungen spielend bewältigen. Im frühen Schulkindalter gibt es auch fast keine geschlechtsspezifischen Ausdauerunterschiede.

Dazu erfolgt der grösste Zuwachs in der Ausdauerfähigkeit zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Ziel muss es deshalb sein, die Kinder und Jugendlichen das Besondere beim Triathlon erleben zu lassen: Also der Wechsel von einer Disziplin zur anderen. Damit das Ausdauertraining nicht monoton wird, sollte man dieses Training mit spielerischen und koordinativen Komponenten ergänzen. Der Kreativität sollten keine künstlichen Grenzen gesetzt werden.

Vielseitige Förderung

Im Wechsel zwischen den Disziplinen liegt die Spannung beim Wettkampf und auch im Training. Speziell mit Kindern und Jugendlichen kann man im Training zwei Disziplinen unmittelbar nacheinander üben und trainieren.

Weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

Dabei sollten neben den klassischen Triathlon-Disziplinen verwandte Ausdauersportarten und Sportart-Kombinationen gewählt werden, damit das Training abwechslungsreich und spannend verläuft: Zum Beispiel beim Radfahren mit Geschicklichkeitsparcours, mit Mountainbike-Trainings, beim Laufen mit Waldslalom, mit Treppensteigen, mit Orientierungsläufen oder Hügelläufen, mit Rollschuhfahren, Inlineskating oder Rollbrettfahren (im Winter mit Skilanglaufen oder Eislaufen).

Beim Schwimmen ist zwar ein korrekter, technisch guter Kraulstil anzustreben, aber auch hier muss man mit möglichst vielseitigem Training (Tauchen, alle Schwimmstile lernen, Hindernisschwimmen, Spiele im Wasser, u. a.) für viel Abwechslung sorgen. Also: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt; Hauptsache, das Training macht Spass und fördert das Dauerleistungsvermögen!

Voraussetzungen zum Trainieren

Für alle vorgestellten Trainingsbeispiele setzen wir voraus, dass ein Jugendlicher (ca. 12 bis 17 Jahre alt) 400 Meter am Stück schwimmen, mit dem Fahrrad im Verkehr selbstständig mindestens 5 Kilometer fahren kann und in der Lage ist, mindestens 15 Minuten am Stück zu joggen.

Definitionen

Die Ausdauersportarten Triathlon, Duathlon und Aquathlon sind Wettkämpfe mit den Disziplinen

Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Wettkämpfe werden ohne Unterbrechung der Zeitnahme durchgeführt.

Triathlon ist ein Ausdauerwettkampf, bestehend aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Diese Reihenfolge ist verbindlich.

Duathlon ist ein Ausdauerwettkampf, bestehend aus den Disziplinen Radfahren und Laufen. Die Reihenfolge ist wie folgt festgelegt: Laufen – Radfahren – Laufen.

Aquathlon ist ein Ausdauerwettkampf, der aus Schwimmen und Laufen besteht. Aquathlon eignet sich besonders, Menschen zu motivieren, Mehrdisziplinersportarten zu betreiben.

Quelle: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO