

Triathlon

Vielseitige Förderung

Der Triathlon ist ein Mehrkampf, bei dem die Addition vieler Faktoren das Resultat beeinflusst. Kaum eine andere Sportart verlangt von den Sportlern so verschiedenartige Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Im Triathlon werden beinahe alle Bereiche der Leistungsfähigkeit benötigt und geschult, dies jedoch in einem Ausmass, das von beinahe allen problemlos erreicht werden kann. Es ist nicht die Beweglichkeit einer Kunstturnerin und die Orientierungsfähigkeit eines OL-Läufers gefragt, vielmehr die Ausgeglichenheit der Kompetenzen. Genau aus diesem Grund eignen sich Triathlon und die im Triathlon verwendeten Übungsformen speziell für Jugendliche.

