

# Triathlon

## Spielerische Abwechslung

Die Aufgaben können unterschiedlich gestellt werden, z. B. einzelne Laufschulübungen, lockere Laufunden, Sprints, Sprünge, Treppenlaufen, Hügelsprints, koordinative Aufgaben, Kraftübungen (z. B. Liegestützen) oder auch Wechselübungen. Das Leiterlenspiel lässt sich auch auf das Schwimmen und Radfahren übertragen.

### Leiterlenspiel

**Wie?** Die Jugendlichen bilden Zweiertteams. Jedes Team besitzt eine Spielfigur und absolviert mit dieser das Leiterlenspiel (Das Spiel wird normal gespielt, mit Auf- und Absteigen. Es ist jeweils das Feld relevant, auf dem die Figur zum Stehen kommt). Für jedes Feld wurde im Vorfeld eine Aufgabe definiert, die die Spieler nach jedem Zug zu absolvieren haben. Anschliessend wird erneut gewürfelt und wiederum eine Aufgabe absolviert. Dies wird so lange von allen Teams wiederholt, bis ein Team mit der Figur im Ziel angekommen ist.

**Material/Infrastruktur:** Leiterlenspielbrett, Töggel (1 pro Team), Würfel, Material je nach Posten, Aufgabenbeschreibung pro Feld (Aufgaben können mehrfach wiederholt werden).

### Variationen:

- Andere Teamgrössen und Variation der Aufgaben.
- Die Aufgaben werden anhand der gewürfelten Augenzahl bestimmt.
- Anstelle des Leiterlspiels, kann auch mit einer Dartfritscheibe (Bewegungsscheibe) gespielt werden. Dabei bestimmen die Farben das Thema der Aufgabe (z. B. Blau = Ausdauer, Violett = Kraft, Gelb = Laufschiule usw.), die Jugendlichen wählen selbstständig eine Aufgabe aus dem jeweiligen Bereich.

**Wozu?** Abwechslungsreiches Ausdauertraining (die Jugendlichen sind während der Dauer des Spiels in Bewegung, ca. 40 Min.). Schulung der verschiedenen Anforderungen.

**1** Würfle nochmals

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7** Sorry, zurück auf Feld 4

**8**

**9**

**10**

**11** Super! Vor auf Feld 13

**12**

**13**

**14** Oje! Zurück auf Feld 10

**15**

**16** Im Ziel