



Deutsche  
Triathlon Union

Deutsche  
**TRIATHLON**  
Jugend

The main logo for 'TRI-FUN-RUN' is centered on the page. 'TRI' is accompanied by a blue wave icon, 'FUN' is accompanied by a red and white target icon, and 'RUN' is accompanied by a yellow running shoe icon. The text is in a bold, white, sans-serif font with a yellow outline. Below the text, the hashtag '#TriathlonD' is written in a smaller, grey font.

# TRI-FUN-RUN

#TriathlonD

11.01.2023

## Zielstellung

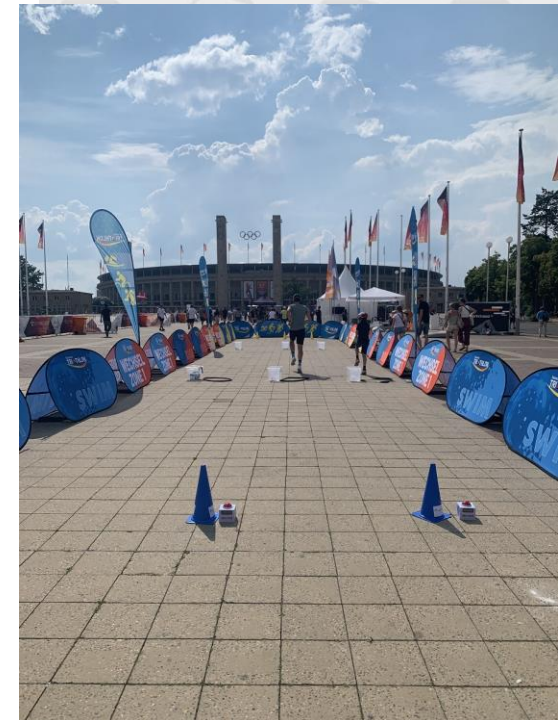
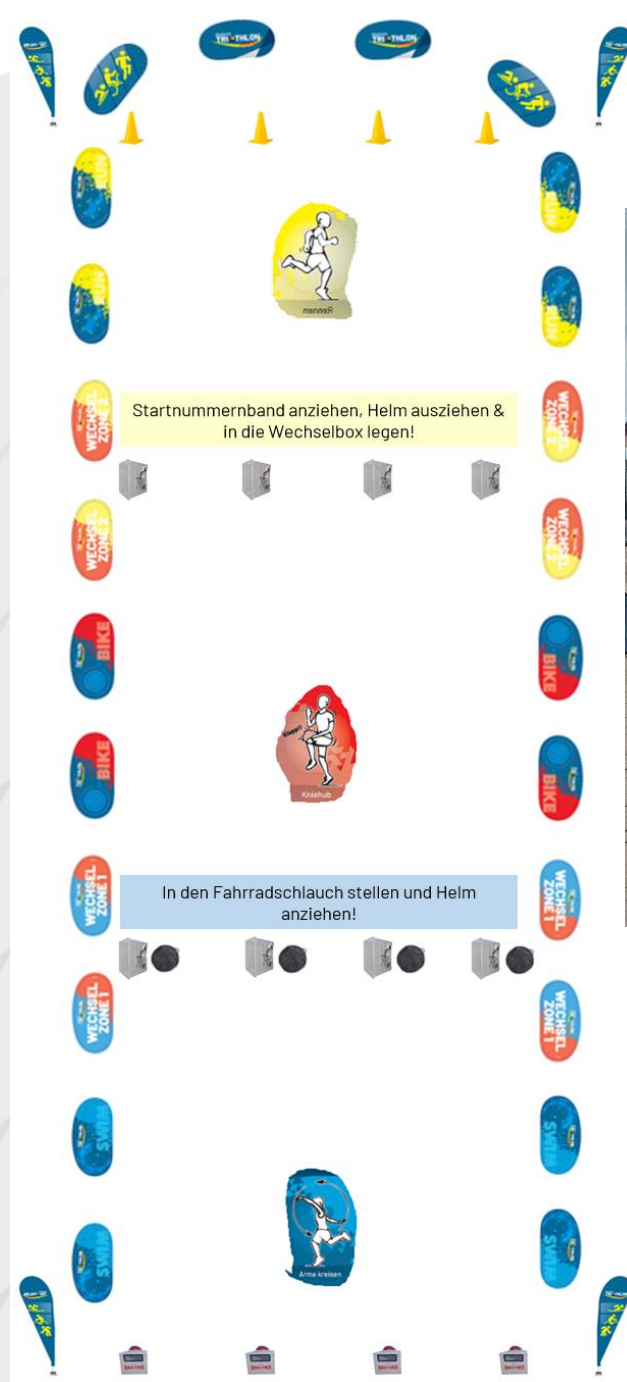
- Vorstellung der Sportart Triathlon auf spielerische (einfache) Art im Bewegungsparcours TRI-FUN-RUN (TFR)
- Niederschwelliges Schnupper- & Bewegungsangebot
- Jede\*r kann mitmachen; keine Vorerfahrungen nötig
- Zeitlich kurze Bewegung / Belastung
- Keine weiteren Materialien von Nöten
- Kurze Wartezeiten, da es keine „Umbaumaßnahmen“, wie z.B. Einstellung der Räder, gibt
- Pop-Outs rahmen den TFR ein, dienen zur optischen Wahrnehmung, zeigen die jeweilige Disziplin an und verhindern, dass Personen aus Versehen in/durch den Parcours laufen
- *Optional: Die Teilnahme am TFR kann mit der Vergabe des **Deutschen Triathlonabzeichens Jugend Bronze** verknüpft werden*

## Idee / Ablauf

- Der TFR besteht aus den 3 Triathlon-Disziplinen und den beiden Wechseln, die die 4. Disziplin im Triathlon darstellen und als **Alleinstellungsmerkmal** der Sportart dienen
- Der Parcours ist somit in insgesamt 5 Abschnitte, drei Bewegungsabschnitte (Schwimmen, Radfahren, Laufen) und zwei Wechselzonen, unterteilt
- Disziplin 1: Schwimmen = vorwärts laufen, Brust- oder Kraularme imitieren
- **Wechsel 1: Helm anziehen**
- Disziplin 2: Radfahren = Kniehebelauf
- **Wechsel 2: Helm ausziehen & Startnummernband anziehen**
- Disziplin 3: Laufen

## Beispielhafter Ablauf

- Start: Timebuzzer drücken
- „Schwimmen“ (vorwärts laufen, Brust- oder Kraularme imitieren)
- **Wechselzone (WZ)1: Helm anziehen**
- „Radfahren“ (Kniehebelauf)
- **Wechselzone (WZ)2: Helm ausziehen & Startnummernband anziehen**
- „Laufen“, um einen Wendepunkt (Hütchen) herum, zurück zur **WZ 2: Startnummernband ausziehen & Helm anziehen**
- „Radfahren“ zurück zur **WZ 1: Helm ausziehen**
- „Schwimmen“ zurück zum Start, Timebuzzer drücken und geschafft!



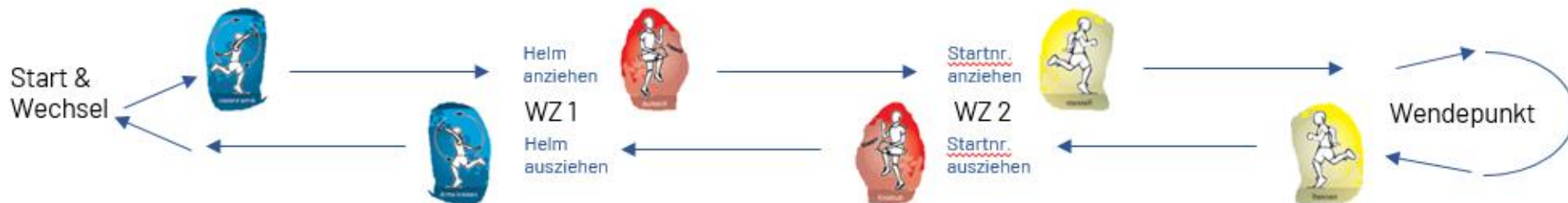
## Alternative Anwendungsformen

- Durch die unterschiedlichen und abwandelbaren Bewegungsaufgaben lässt sich der TFR in seinem Schwierigkeitsgrad variieren und an das Niveau der Teilnehmer\*innen anpassen
- Neben dem Laufen spielen koordinative Fähigkeiten eine wichtige Rolle, der/die schnellste Läufer\*in gewinnt nicht automatisch
- Durch den Einsatz von Timebuzzern ist eine individuelle Zeitnahme möglich
- Der Parcours kann einzeln, miteinander im Team sowie gegeneinander in Staffeln durchlaufen werden

### Verschiedene Staffelformate aus der Anwendung

#### • **Format 1**

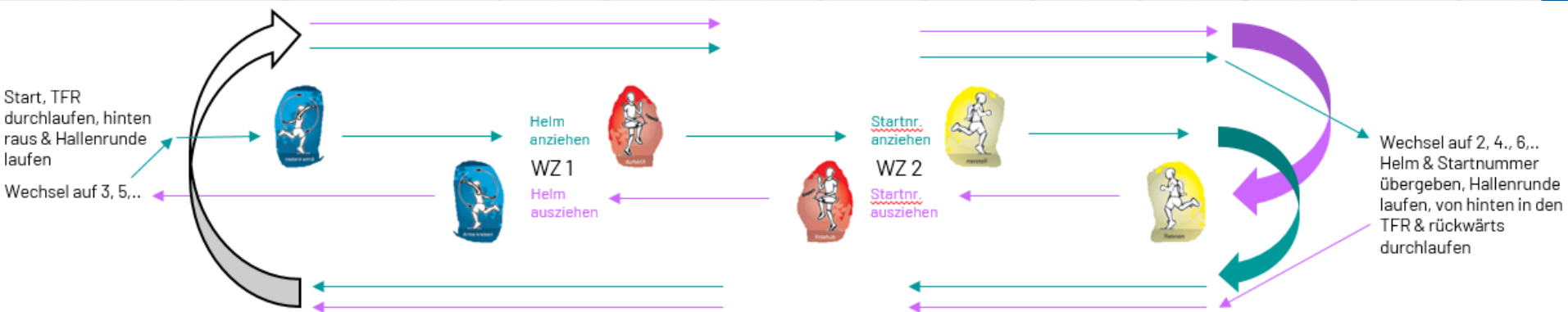
- Jede\*r Starter\*in absolviert den TFR hin und zurück und klatscht den /die Nächste\*n ab



# Alternative Anwendungsformen

## • Format 2

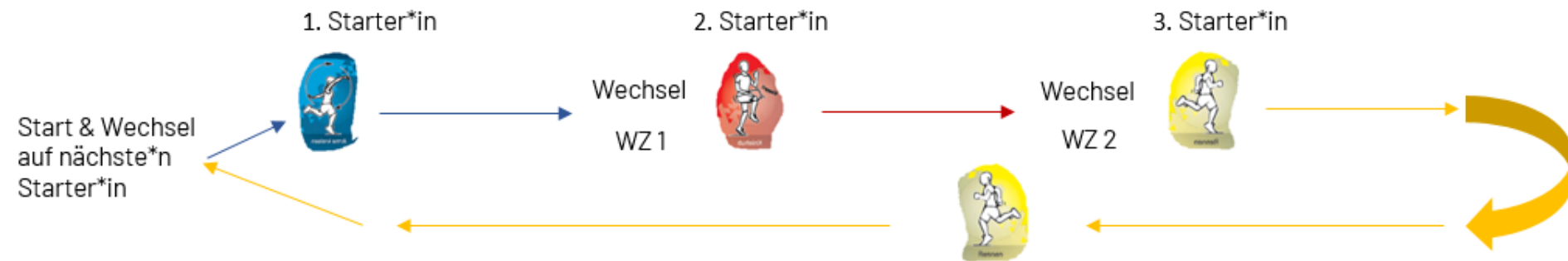
- Es werden mindestens 6 Starter\*innen benötigt
- 1., 3., 5. Starter\*in absolviert den TFR in „normaler“ Reihenfolge, nach der 3. Disziplin wird der TFR nach hinten raus verlassen und das Laufen auf Hallenrunden (Anzahl beliebig) um den TFR, erweitert
- Der Wechsel auf 2., 4., 6. Starter\*in erfolgt an der Stelle, an der der TFR verlassen wurde, Helm und Startnummernband werden übergeben
- Nachdem 2., 4., 6. Starter\*in den Helm geschlossen und das Startnummernband angezogen hat, beginnt diese\*r mit dem Laufen auf der Hallenrunde (Anzahl beliebig) um den TFR, läuft dann von hinten in den Parcours und absolviert alles rückwärts
- Der Wechsel erfolgt am Startpunkt auf den / die Nächste\*n



## Alternative Anwendungsformen

### • Format 3 „Pendelstaffel“

- Es werden mindestens 4 Starter\*innen benötigt
- Starter\*in 1 „schwimmt“, in WZ 1 wartet Starter\*in 2, wird von 1 abgeklatscht und „fährt Fahrrad“
- In WZ 2 wartet Starter\*in 3, wird von 2 abgeklatscht, läuft hinten aus dem TFR raus und eine halbe Runde zurück bis zum Start
- Am Start wartet Starter\*in 4, wird von 3 abgeklatscht und der Kreislauf beginnt von Vorne
- Einfachheitshalber wird bei diesem Format auf Helm & Startnummernband verzichtet



## Aufbau / Material / Einsatz

- Durch den flexiblen Einsatz der Pop-Outs sind individuelle Aufbauvarianten möglich, z.B. gerade Strecke, um die Kurve, U-förmig, etc.
- Der Aufbau ist in Länge und Breite variabel
- Für 1, 2, 3 oder 4 Teilnehmer\*innen möglich
- Basisequipment in der Ausleihe: 12 Pop-Outs, 2 Gewichtssäcke und 2 Holzscheite pro Pop-Out, Wechselboxen für beide Wechselzonen (max. 8), Fahrradschläuche (max. 4), Helme (max. 4), Startnummernbänder (max. 4), Hütchen (max. 4), Timebuzzer (max. 4)
- 1 Pop-Out hat die Maße: 2m x 1m
- Der Einsatz ist In- und Outdoor möglich (Hallenboden, Asphalt, Wiese etc.)





## Mögliche Einsatzszenarien



## Übungen mit weiteren Materialien

- Schwimmübungen: „Schwimmen“ in Bauchlage auf **Rollbrettern** / bäuchlings über **Turnbänke** ziehen / Seilzübungen mit **Zugseilen, Gymnastikbändern** im Stehen (**Sprossenwand**) oder auf **Turnbänken** (in Schwimmposition liegend) / Kraftübungen, wie Liegestütz, Beugestütz, Unterarmstütz
  - optional **Badekappen** / **Schwimmbrillen** / **barfuß** (Schuhe & Socken stehen in der Wechselzone bereit)
- Radfahrübungen: Ausfallschritte (langsam oder gesprungen) / Step-ups (langsam oder gesprungen) auf **Gymnastikkästen** (Zeit oder Anzahl vorgeben) / mit **Pedalos** durch einen Hindernisparcours fahren / **Fahrräder** schieben (wie in der Wechselzone), durch **Hütchen** schieben, Radfahren (z.B. mit Schwerpunkt auf Geschicklichkeit: Slalom fahren, **Reifen** umfahren, fahren über **kleinere Hindernisse, Wippe**, etc.)
- Laufübungen: Bewegungsaufgaben durch eine **Koordinationsleiter** / Slalomstrecke durch **Hütchen, Reifen** / Balancieren über **Turnbänke** / Hindernislauf mit diversen Hindernissen wie z.B. **Gymnastikkästen** (groß & klein), **Weichböden, Teppichfließen, Kasteninnenteilen** hochgestellt (alles was man so in der Sporthalle findet)
- Equipment in den Wechselzonen: **Turnmatten, Gymnastikreifen, Gymnastikkästen** (Wechselboxen) / **Helme** (der Teilnehmer\*innen, wenn vorhanden) / **Schuhe & Socken** der Teilnehmer\*innen / **Startnummernbänder**