



LAUF-ABC

- Immer auf eine aufrechte Haltung achten: Schultern entspannt, Kopf guckt geradeaus, Arme sind im 90°-Winkel. Bauch und Rücken sind angespannt.

Fußgelenksarbeit

- Die Füße werden abwechselnd hoch und runter genommen – dies geschieht bewusst über die Ferse
- Komplette über den Vorderfuß (Zehenspitzen) abrollen
- Die Geschwindigkeit der Bein-/ (Fuss-)bewegung wird über die Geschwindigkeit der Armarbeit gekoppelt

Prellhopper

- Beide Füße landen gleichzeitig, möglichst auf gleicher Höhe
- Wechselzeitiges Anziehen der Knie, wie beim Hopselauf
- Auf kurzen Bodenkontakt achten
- Die Dynamik der Übung wird über die Armarbeit bestimmt

ÜBUNGEN:

- Übungen für 15 – 30 Meter durchführen, danach für 30 – 50 Meter mit bewusst sauberem Laufstil ins Laufen übergehen.

Einseitiger Kniehub

- Aus der Fußgelenksarbeit wird einseitig ein Bein angehoben
- 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beim Kniehub
- Das andere Bein wird komplett gestreckt
- Die Dynamik entsteht wieder über die Armarbeit

ÜBUNGEN:

- 5 x einseitiger Kniehub links und 5 x einseitiger Kniehub rechts
- 2 – 3 Wiederholungen

PROJEKT TRIATHLON TEIL 3

GRUPPENFAHRTEN (ZWEIERREIHE)

- Möglichst dicht aneinander fahren
- Das eigene Vorderrad sollte immer hinter dem Hinterrad des Vordermannes sein
- Die erste Reihe muss Hindernisse, Kreuzungen, und Manöver anzeigen
- Vor dem Wechsel immer nach hinten absichern und auf den Verkehr achten
- Beim Wechseln auf gleichbleibendes Tempo achten – NICHT schneller werden

FREIWASSERSCHWIMMEN

- Möglichst niemals alleine im Freiwasser schwimmen
- Neoprenanzug nicht mit spitzen Fingernägeln anziehen
- Bei kaltem Wasser 2 Badekappen übereinander anziehen
- Im Wettkampf die Schwimmbrille unter die Badekappen anziehen

Orientierung

- Den Kopf nur minimal anheben zum Orientieren
- Im Training das bewusste Anschwimmen von Bojen, Booten oder markanten Stellen am Ufer trainieren
- Versuchen das Orientieren in den Atemrhythmus zu integrieren

Wasserschatten-Schwimmen

- Möglichst direkt an den Füßen des Vordermannes schwimmen
- Die Füße NICHT berühren

- Im Training immer abwechselnd für 1 – 2 Minuten vorne schwimmen