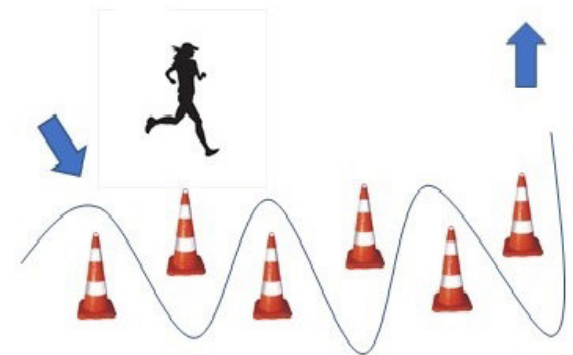
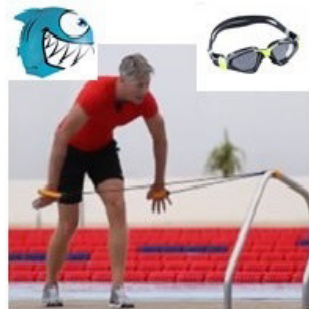


Tabellarische Auflistung möglicher Aufbauvarianten eines Hallentriathlons

Schwimmen	Wechselzone 1	Radfahren	Wechselzone 2	Laufen	Zieleinlauf
<p>Rollbrettparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollbretter - ggfs. Pelonen - Reifen für Wendepunkt - Rundenanzahl vorgeben <p>Turnbankschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turnbänke Hockwendsprünge oder ziehen in Bauch-/Rückenlage (Teppichfliese o.ä. als Unterlage verwenden) - Sprunganzahl pro Bahn oder Übungszeit vorgeben <p>Seilzüge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gummiband - Sprossenleiter oder Pfosten - Anzahl/Zeit vorgeben 	<p>Turnmatte</p> <p>Aufnahme von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schuhe (und Socken) - Radhelm (und Brille) - Startnummernband <p>Ablage von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badekappe (Mütze) - Schwimmbrille (Sonnenbrille) 	<p>Treppensteigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Kastendeckel - 1 kl. Turnkasten - oder Stepp-Bretter - 2 Pelonen <p>Skippings/Kniehebelauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turnmatte/Weichboden - auf der Stelle - Zeit/Anzahl vorgeben <p>Rollentrainer/Ergometer/Spinbike o.ä. Radaufbau*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der zu absolvierenden Gesamtumdrehungen vorgeben - Tachometer am Hinterrad ermöglicht Streckenvorgabe <p>Gummizug-Beinworkout</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinstreckung oder –beugung gegen Zugwiderstand im Sitzen oder in Bauchlage - mit eingeklemmten Medizinball auf Turnkasten in Bauchlage 	<p>Turnmatte</p> <p>Ablage von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radhelm (und Brille) - Startnummer nach vorne drehen - Schuhwechsel, wenn z.B. mit Klickpedalen auf Ergometer o.ä. gefahren wurde 	<p>Laufparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom (Pelonen oder Stangen) - Kletterhindernis: Gr. Turnkasten, kl. Turnkasten, Weichboden) - Balancelauf über Turnbank - Kriechtunnel (Kasteninnenteil, 2 Turnmatten) - Skippings (Stangen in ca. Knöchelhöhe) - Koordinationsleiter 	<ul style="list-style-type: none"> - Roter Teppich - Ziellinie (Flutterband, Klebeband) - Zielfoto (Kamera) - Zeitnahme (Stoppuhr)

* z.B. kann ein herkömmliches Straßenrad mit der Sattelnase auf einer Stange abgelegt werden, die zwischen zwei Turnkästen eingehangen werden kann. Dann das Vorderrad von einer/einem Mitschüler-/in sichern lassen. Vorderrad zwischen die Beine klemmen und den Lenker mit festhalten. Sattelstange mit einer Reepschnur vor dem Verrutschen auf der Querstange sichern.

Oder im Bild:



Exemplarischer Aufbau mehrerer Hallentriathlonvarianten