

Triathlon

Was ist Triathlon?

Bei Triathlon werden 3 Sport-Arten in 1 Wettkampf gemacht.

Die Sport-Arten sind:

- Schwimmen,
- Rad-Fahren
- und Laufen.



Was beim Triathlon gemacht wird:

Die Menschen machen im Wettkampf die 3 Sport-Arten hinter-einander.

Dabei müssen sie sehr schnell sein.

Sie machen dazwischen keine Pause.

Es gibt auch Duathlon.

Dabei machen die Menschen nur 2 Sport-Arten:

- Rad-Fahren
- und Laufen.



Wenn Menschen ihre Beine nicht gut bewegen können:

Dann können sie mit einem Hand-Fahrrad fahren.

Dabei können sie die Pedale mit den Händen bewegen.

Menschen im Rollstuhl können auch beim Laufen mit-machen.

Dabei fahren sie mit einem Renn-Rollstuhl.



Blinde Menschen können mit einem Tandem fahren.

Tandems sind besondere Fahrräder.

Darauf können 2 Menschen zusammen fahren.

Ein Mensch sitzt vorne und lenkt das Tandem.

Dieser Mensch kann sehen.

Der blinde Mensch sitzt hinten.



So können alle beim Triathlon mit-machen

Für Triathlon müssen die Menschen

ihren **Ober-Körper** gut bewegen können.

Beim Rad-Fahren sind **Prothesen** erlaubt.

Beim Laufen sind diese Sachen erlaubt:

- Prothesen,
- **Orthesen**
- und Geh-Hilfen.

Aber beim Schwimmen sind keine Hilfs-Mittel erlaubt.



Zum **Ober-Körper** gehören zum Beispiel die Brust und die Arme.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- und Arm-Prothesen.



Orthesen sind Hilfs-Mittel.

Die Menschen können Orthesen an verschiedenen Körper-Stellen anziehen.

Zum Beispiel:

Einem Menschen tut beim Laufen das Knie weh.

Dann kann er eine Orthese am Knie anziehen.

Dann tut das Knie nicht mehr so weh.



Blinde Menschen können von Hilfs-Personen geführt werden.

Dafür sind beide Menschen

an einem besonderen Band fest-gemacht.

Aber die Hilfs-Personen dürfen dabei nicht ziehen oder schieben.



Wenn Menschen mit Behinderung Triathlon machen, dann dürfen sie dabei Hilfe bekommen:

- Beim Umziehen,
- wenn sie ihre Prothesen anziehen,
- wenn sie auf ein Hand-Fahrrad aufsteigen
- und wenn sie ihre Geh-Hilfen holen.

Und Menschen mit Behinderung bekommen mehr Zeit als Menschen ohne Behinderung.

Was ihr für Triathlon braucht

- 1 Schwimm-Anzug und 1 Schwimm-Brille,
- Kleidung zum Laufen und Rad-Fahren,
- 1 Renn-Fahrrad und 1 Fahrrad-Helm.



Vielleicht braucht ihr auch:

- 1 Hand-Fahrrad,
- 1 Renn-Rollstuhl
- oder 1 Tandem.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

