

# Aller guten Dinge sind Triathlon!

Drei Hits für Kids:



**Schwimmen, Radfahren, Laufen**



Ein Beitrag des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes  
zum Thema: Triathlon im Schulsport



Immer mehr junge Menschen brauchen und suchen in ihrer Freizeit den „Kick“ und probieren immer ungewöhnlichere Sportarten aus. Ein Trend, der sicherlich oftmals seine extremen Blüten treibt, der aber auch neue Möglichkeiten bietet.

Triathlon, mit seinem in der Öffentlichkeit besonders bekannten Ironman auf Hawaii übt hier einen solchen Reiz aus.

Obwohl es sich um drei traditionelle Sportarten handelt, erreicht man durch die Kombination der verschiedenen Bewegungsarten ein gesteigertes Interesse. Durch eben diese Vielseitigkeit und die Variationsmöglichkeiten bietet Triathlon in erster Linie Spaß an der Bewegung und das Gefühl, etwas geschafft zu haben.



Wenn ein 11jähriges Kind einen Wettbewerb über 50 Meter Schwimmen, 1 Kilometer Radfahren und 400 Meter Laufen beendet hat, dann kann es auf seine Leistung stolz sein.

Dieses positive Erlebnis, an persönliche Grenzen herangegangen zu sein und sie überwunden zu haben, steigert das Selbstwertgefühl. Den Wettkampf zu beenden, ein „Finisher“ zu sein, steht dabei im Vordergrund, nicht die Zeit, in der das Kind den Wettkampf beendet hat.

Die einzigartigen Empfindungen wie Grenzerfahrung, Körpererlebnis, Gruppen- und Naturerlebnis so wie Spaß an der Bewegung verbunden mit dem Gesundheitsaspekt, bilden eine Kombination, die Triathlon für den Schulsport besonders interessant und attraktiv macht. Zumal Schwimmen, Radfahren und Laufen Sportarten sind, die alle kennen und fast jedes Kind und jeder Jugendliche im Alltag erlebt.

Damit jedoch aus der „Herausforderung Triathlon“ keine Überforderung wird, muss in der Schule einiges bedacht werden.

**Streckenlängen:** Eine Orientierung an den offiziellen Distanzen der Deutschen Triathlon Union würde für den „normalen“ Schüler eine totale Überforderung darstellen. Dort wird z.B. von den 14jährigen verlangt, dass sie ohne zeitliche Unterbrechung 400 m schwimmen, 10 km Rad fahren und anschließend noch 2,5 km laufen.

Die meisten Lehrer müssen täglich erleben, dass unsere Schüler nicht einmal in der Lage sind, die Distanzen einer Teildisziplin zu bewältigen. Deshalb soll nachstehende Tabelle eine Orientierung bieten, welche Distanzen von Schülern bewältigt werden können, ohne dass es zu einer Überforderung kommt .

Alter	Triathlon	Duathlon	Swim&Run
	Swi – Rad – Lauf	L – R – L	S – L
16/17/18...	0,2km – 5km – 1km	2,5 – 5 – 1	0,2 – 1,5
12/13/14/15	0,1 – 2,5 – 0,6	1 – 2,5 – 1	0,1 – 0,8
8/9/10/11	0,05 – 1 – 0,4	0,4 – 1 – 0,4	0,05 – 0,4

**Wettkampfformen:** Triathlon in der Schule muss nicht nur die Aneinanderreihung von Schwimmen, Radfahren und Laufen sein.

Duathlon (Laufen – Rad – Laufen) und Swim&Run (Schwimmen und Laufen) sind mögliche Varianten, die es auch im offiziellen Wettkampfsystem gibt. Versteht man Triathlon als „Multisportart“ – und so sollte er vor allem im Schulbereich gesehen werden – so ist der



Fantasie keine Grenze gesetzt.

Der Einbeziehung von Inline-Skates oder Kickboards, von Pedalos und Rollbrettern, das Anlegen der Rad- und Laufstrecke als Hindernisparcours mit „Schießstationen“ wie beim Biathlon, all dem steht im Unterricht nichts im Wege. Hauptsache, es wird nicht nur eine Disziplin abgefordert, sondern der Schüler muss auch noch die „vierte Disziplin“ des Triathlons absolvieren, den Wechsel von einer Disziplin zur anderen.

Gerade dieser Wechsel übt auf die Kinder die größte Faszination aus. Löst man sich gedanklich von der starren Festlegung des Triathlons auf Schwimmen, Radfahren und Laufen, so ist es auch kein Problem, wenn in der Schule kein Schwimmbad vorhanden ist, andere Varianten stehen dann zur Verfügung!

**Organisationsformen:** Der Reiz des Triathlons besteht natürlich in der Aneinanderreihung der drei verschiedenen Disziplinen, die in einem fortlaufenden Wettbewerb ohne zeitliche Unterbrechung von einer Person absolviert werden.

Dazu sollten wir unsere guten Sportler bringen. Nicht alle Schüler sind dazu jedoch auf Grund ihrer physischen Konstellation in der Lage. Verschiedene Organisationsformen können auch nicht so begabten Schülern die Möglichkeit bieten, an einem Triathlon teilzunehmen.

**Staffelwettbewerbe:**

**3er-Teams:** (einfache Form) A schwimmt, B fährt Rad, C läuft.

**2er- Teams:** zwei Schüler bilden ein Team. Jeder macht 2 Disziplinen.

A schwimmt und fährt die erste Teilstrecke Rad, übergibt an B, der zuerst die zweite Teilstrecke Rad fährt und dann noch läuft.

**3er-Teams:** (schwierigere Form) Jeder muss jede Disziplin machen, jedoch mit zeitlicher Unterbrechung. A, B, C, schwimmen nacheinander. Sobald C mit Schwimmen fertig ist, startet A mit dem Radfahren. Dann folgt B und C. C übergibt nach seiner Radrunde an A zum Laufen, der als nächstes B auf die Laufstrecke schickt. C läuft als letzter.



### **Ausdauerdreikampf:**

Beim Ausdauerdreikampf startet ein Schüler zwar in allen drei Disziplinen, es findet jedoch eine zeitliche Unterbrechung statt.

Dies kann erforderlich werden, wenn die örtlichen Gegebenheiten einen „echten“ Triathlon nicht möglich machen, weil zum Beispiel vom Schwimmbad aus nicht Rad gefahren werden kann oder keine Laufstrecke vorhanden ist. Dann wird eben an den Orten, wo dies möglich ist, ein Einzelwettbewerb durchgeführt. Die Addition aller drei Einzelzeiten ergibt dann die Gesamtzeit im Ausdauerdreikampf.

### **Jagdstartrennen:**

Eine interessante Variante ist ein Triathlon mit Jagdstart. Schwimmen findet als Einzelwettbewerb statt. Auf Grund der geschwommenen Zeiten wird eine Rangliste erstellt aus der die Zeitabstände zwischen den einzelnen Schwimmern ersichtlich werden. Entsprechend ihrer Zeitabstände werden die Schüler bei einem Swim&Run auf die Laufstrecke, bei einem Triathlon auf die Radstrecke geschickt.

Alles in allem kann man auch hier sagen, in der Schule stehen dem Lehrer so viele Möglichkeiten zur Verfügung, dass es auf jeden Fall möglich sein müsste, einen Triathlon durchzuführen.



**Vorbereitung auf den Wettkampf:** In den Einzeldisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen kommt neben der Techniks Schulung vor allem der **Verbesserung der Grundlagenausdauer** eine tragende Rolle zu. Das kann in der Schule mit zwei bis drei Stunden Sportunterricht nicht geleistet werden. Die Tatsache jedoch, dass Schwimmen, Rad fahren und Laufen Sportarten sind, die alle kennen und fast jedes Kind im Alltag erlebt, gibt uns die Möglichkeit, den Kindern „Hausaufgaben“ aufzugeben. „Schwimm doch einfach mal heute Mittag ein paar Bahnen, anstatt nur in den Leinen zu hängen!“, oder „Überredet eure Eltern am Wochenende zu einer Radtour!“ und „Du kannst doch sicher zu Hause einfach mal um den Häuserblock joggen!“ Diese Aufgaben werden, bei entsprechender Zielstellung, meistens von den Kindern gerne ausgeführt und ersetzen das notwendige Training, das im Sportunterricht nicht geleistet werden kann.



**Radtraining** in der Schule kann sich so vor allem auf die Vermittlung der Radtechniken konzentrieren. Es geht vor allem darum, den Kindern die Sicherheit im Umgang mit ihrem Fahrrad zu geben, was sich gut auf fast jedem Schulhof oder Sportplatz durch spezielle Hindernisparcours erreichen lässt. Wichtig ist, dass die Fahrräder der Kinder auf ihre Verkehrssicherheit überprüft werden. Rennräder sollten im Schulsport nicht erlaubt sein. Es besteht absolute Helmpflicht!

Triathlonspezifisch und für Kinder besonders reizvoll ist das **Koppel- und Wechseltraining**, das auf keinen Fall im Sportunterricht fehlen darf.

**Beim Koppeltraining** geht es um die Aneinanderreihung der verschiedenen Teildisziplinen. Die Schüler sollen zum Beispiel eine Teilstrecke schwimmen und gleich danach laufen. Oder an das Radfahren wird sofort das Laufen gekoppelt, usw. Der konditionelle Aspekt steht dabei im Vordergrund, darum setzt Koppeltraining schon eine gewisse Grundlagenausdauer voraus.

**Beim Wechseltraining** geht es um das „Handling“ zwischen den



Disziplinen. Dabei steht die Schulung koordinativer Fähigkeiten im Vordergrund, es ist daher auch für konditionell schwache Schüler geeignet und ideal in Spielformen zu vermitteln. Schnelles Anziehen eines T-Shirts, Anlegen der Startnummer, Anziehen der Schuhe, Aufsetzen des Fahrradhelms, einer Sonnenbrille, Aufsteigen auf und Absteigen vom Fahrrad, sich in der Wechselzone zurechtfinden usw.

Staffeln, bei denen an bestimmten Punkten T-Shirt, Schuhe und Helm angezogen und aufgesetzt werden müssen, werden von den Kindern beispielsweise sehr gerne gemacht.

Bei weiteren Fragen zum Triathlon in der Schule hilft auch gerne der Baden-Württembergische Triathlonverband mit seinen Trainern. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des BWTV, Telefon 0711/28077-350 oder [info@bwtv.de](mailto:info@bwtv.de).



### **Lehrmaterial:**

#### **DVDs „Faszination Triathlon - Grundlagen“ / „Faszination Triathlon – Schwimmen“**

Der Schwerpunkt der jeweils rund einstündigen DVDs der Deutschen Triathlon Union liegt auf dem Grundlagentraining mit Kindern und Jugendlichen im Hinblick auf Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mit vielen Hinweisen und Übungsbeispielen für die Trainingspraxis. Ergänzend wird ein kurzer Überblick über die Geschichte des Triathlon, die Distanzen und das benötigte Material gezeigt. Die DVDs richten sich sowohl an Übungsleiter im Verein als auch an Lehrer.

#### **DVD "Triathlon - Ein Sport für alle"**

Der BWTV-Kurzfilm gibt in rund 15 Minuten einen kurzweiligen Überblick über die „vier“ Disziplinen des Triathlons, das Training sowie den Wettkampf und soll Lust auf mehr machen. Gedreht wurde im LBS Nachwuchscup sowie mit jungen Kaderathleten des BWTV.

#### **Broschüre „Triathlon im Schulsport“**

Die rund 70seitige Broschüre (DinA4) ist ein Leitfaden der Deutschen Triathlon Union für Lehrerinnen und Lehrer mit vielen Übungsbeispielen für die Praxis. Ein relativ großer Teil beschäftigt sich mit dem Skilanglauf als alternativem Trainingsmittel für die Ausdauerschulung.

**Wer eine DVD oder die Broschüre bestellen will, wendet sich bitte per E-Mail [info@bwtv.de](mailto:info@bwtv.de) an die Geschäftsstelle des BWTV (Kosten: DVD 10 bzw. 12 Euro, Broschüre 6 Euro inkl. Versand. Nur gegen Vorkasse).**