triathlonjugend.de

TRIATHLON
IM SCHULSPORT

Stundenkonzeptionen & Übungsbeispiele für den Sportunterricht

Deutsche TRIATHLON Jugend

IMPRESSUM

Deutsche Triathlon Union e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel: 069/677 205 - 0
Mail: jugend@dtu-info.de
www.triathlonjugend.de

Autoren
Mirco Beyer (DTU-Jugendsekretär), Armin Borst (HTV-Schulsportbeauftragter), Christof Nungesser (DTU-Schulsportbeauftragter), Jens Kleinert (Lehrer-Trainer Schwimmen), Jonas Konrad (DTU-Jugend/Kommunikation), Max Ludwig (Lehrer-Trainer Triathlon), Dennis Sandig (DTU-Referent für Bildung)

Die Deutsche Triathlonjugend bedankt sich für die Mitarbeit bei:
André Beltz (Jugendtrainer), Clara Deimann (Lehrerin), Christina Herrmann (Lehrerin), Tamara Jacobi (Lehrerin), Swantje Kolberg (RTV-Schulsportbeauftragte), Gerd Uhren (RTV-Landestrainer)

Dank an die Fotografen
Uli Gasper (S.1,6), Elisa Haumesser (S. 60), Jo Kleindl (S.36, 46, 61, 64, 65), Jonas Konrad (S. 61), Ingo Kutsche (S. 26, 61, 64), Harald Kohlhaas/ingokutsche.de (S. 61), Jan Rockahr (S. 4), Stefan Roth (S. 61), Marc Sjoeberg/ingokutsche.de (S. 61), Peter-Paul Weiler/berlin-event-foto (S. 1,16, 65) Landessportbund Nordrhein-Westfalen: Andrea Bowinkelmann (S. 60,61) & Michael Stephan (S. 60)

Lektorat
Božena Anna Himmel

Grafik&Layout
Sebastian Schampera
www.msg-media.de

Illustrationen
Rainer E. Rühl
www.rainer-e-ruehl.blogspot.de

In dieser Broschüre wird die männliche Form verwendet, ohne dass hierdurch eine Benachteiligung der Geschlechter im Sinne des Allgemeinen Gleichstellungsgesetzes (AGG) intendiert oder gewollt ist.

Die Deutsche Triathlonjugend wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.

Wir freuen uns über
FEEDBACK!
Rückmeldungen & Anregungen
jugend@dtu-info.de

Gefördert von
Finanzgruppe Hessen-Thüringen

DTU Deutsche Triathlon Union

Deutsche TRIATHLON Jugend
www.triathlonjugend.de

INHALT

Einleitung 4
Didaktisch-methodische Überlegungen / Distanzen in den Altersklassen 5

I SCHWIMMEN 6

a) Triff die Zeit 8
b) Swop (Schwimmtechnikoptimierung) 10
c) Zeit-Treff-Staffel 12
d) Goldrausch 14

II RADFAHREN 16

a) Triathlon-Technik-Parcours 18
b) Bike & Run 20
c) Punkte sammeln 22
d) Fahrradlauf 24

III LAUFEN 26

a) Fang Frodo 28
b) Mission Impossible 30
c) Pyramidenstaffel & Intervallmethode 32
d) Orientierungslauf / Triathlon-Puzzle 34

IV WETTKAMPFFORMATE 36

a) Triathlon 38
b) Duathlon 40
c) Swim&Run 42
d) Hallentriathlon 44

V ERGÄNZENDE MATERIALIEN 46

Wochenplan Projektwoche 49
kompakte Stundenkonzeption 50

Arbeitsblätter

› Triff die Zeit 51
› SWOP 52
› Zeit-Treff-Staffel 53
› Punktesammeln 54
› Mission Impossible 55
› Pyramidenstaffel 56
› Intervallmethode 57
› Ziel-Einlaufprotokoll 58
› Ausdauer-Bingo 59
› Triathlon-Puzzle 60

Jugend trainiert für Olympia 63
DTU – Der Verband 64

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit der vorliegenden Schulsportbroschüre wollen wir Ihre Lust auf Triathlon in der Schule wecken und Ihnen zugleich Materialien an die Hand geben, mit denen Sie – auch ohne Triathlonkenntnisse – das Thema direkt umsetzen können. Die Inhalte lassen sich im regulären Schulsport einsetzen oder dienen als Vorlage für den Einbau in eine Projektwoche, können Sie aber auch bei der Vorbereitung auf die Teilnahme an einem Schultriathlon unterstützen. Abwechslungsreiche Übungen zum Thema Triathlon und Ausdauer erweitern und ergänzen Ihren Sportunterricht lehrplankonform.

Die vorgestellten Konzeptionen bieten Anregungen für eigene Ideen. Sie bieten Ihren Schülern und Ihnen einen Einblick in eine abwechslungsreiche und moderne Sportart. Triathlon bedient mit den Kernelementen Schwimmen, Radfahren und Laufen beliebte Fortbewegungsformen. Somit fördert der Triathlon nicht nur die motorische Entwicklung junger Menschen, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung bis ins hohe Alter.

Für die Einzelsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen gibt es zahlreiche Materialien zur Gestaltung des Sportunterrichts, weshalb wir in unserer Broschüre auf die Darstellung grundlegender Übungen verzichten.

Wir sind uns bei der Zusammenstellung der Stundenbilder durchaus im Klaren, dass nicht alle Schulen die genannten Bedingungen vollständig erfüllen können (Kapazitäten für das Schwimmen, Verfügbarkeiten von Sportstätten, Klassengrößen etc.). Dennoch wollen wir von den bestmöglichen Gegebenheiten vor Ort ausgehen, um entsprechende Potentiale bei der Angebotsunterbreitung aufzuzeigen. Anpassungen einzelner Spielformen an die jeweiligen Rahmenbedingungen können von den Lehrkräften vorgenommen werden.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Broschüre hilfreich erscheint und wir mit unserer Darstellung des Triathlons Abwechslung, Vielseitigkeit und Spaß in den Schulsport bringen.

Ihnen und Ihren Schülern viel Freude beim Ausprobieren!

DIDAKTISCH-METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN

Durch eine Erziehung zum Sport soll den Schülern Bewegung als Lebensprinzip bewusst gemacht und eine Motivation zu lebenslangem Sporttreiben geschaffen werden. Dazu zählen grundlegende Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen. Erziehung im Sport und durch Sport bedeutet eine altersgemäße Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness. Individuelle Leistungsfortschritte und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit sollen zu einem positiven Körpergefühl und zur Stärkung der Persönlichkeit führen.
Die Bewegungsvielfalt im Triathlon eröffnet Schülern die Möglichkeit ihren Erfahrungsschatz zu erweitern und sich über Erlebnisse weitere Handlungskompetenzen anzueignen. Anfangs gilt es sich den Aufgaben zu stellen (etwas wagen). Mit zunehmender Dauer und durch regelmäßiges Üben ergeben sich Erfolgserlebnisse. So können die Schüler sich angstfreier und sicherer im Wasser sowie im Straßenverkehr bewegen. Dies wiederum steigert das Selbstwertgefühl. Dabei fordern und fördern die Staffel- und Partnerspiele das sozial-kooperative Handeln.
Die Inhalte sind für Schüler der weiterführenden Schulen entwickelt und orientieren sich an den Lehrplänen der Bundesländer. Aufgrund föderaler Strukturen lassen sich für das Bundesgebiet keine vereinheitlichten Vorgaben nutzen. Daher sind die Lehrkräfte angehalten sich über die jeweils gültigen Bestimmungen in ihrem Bundesland bei ihrem zuständigen Ministerium zu erkundigen.

DISTANZEN IN DEN ALTERSKLASSEN

Die Tabelle zeigt die maximal zu absolvierenden Streckenlängen in den jeweiligen Altersklassen, die die DTU in Ihrer Sportordnung festgeschrieben hat. Für den Schulsport empfehlen wir, die Distanzen an die Leistungsfähigkeit der Schüler und die Gegebenheiten vor Ort anzupassen und kürzere Strecken zu wählen.

		maximale Strecken in Kilometern		
		TRIATHLON	DUATHLON	SWIM & RUN
Altersklasse	Alter			
Schüler D	6/7	50m - 1km - 200m	200m - 1km - 200m	50m - 200m
Schüler C	8/9	100m - 2,5km - 400m	400m - 2,5km - 400m	100m - 400m
Schüler B	10/11	200m - 5km - 1km	1km - 5km - 400m	200m - 1km
Schüler A	12/13	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 2,5km
Jugend B	14/15	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 2,5km
Jugend A	16/17	750m - 20km - 5km	3km - 20km - 1,5km	750m - 5km

SCHWIMMEN

Das Schwimmen bildet als erste Disziplin den Auftakt im Triathlon. Im Vergleich zur Sportart Schwimmen gibt es im Triathlon einige Besonderheiten, die mit geeigneten Übungs- und Spielformen erfahren werden können. Dazu gehört beispielsweise das Schwimmen in der "Gruppe", denn eigene abgesteckte Bahnen gibt es im Triathlon nicht. Auch das Umschwimmen von Bojen und Wettkämpfe in Seen, Hafenbecken oder Flussabschnitten sind charakteristische Bestandteile vieler Triathlonveranstaltungen. Im Triathlon wird das Schwimmen mit anschließendem Radfahren und Laufen kombiniert. Für die Schulstunden zum Triathlon bieten die hier vorgestellten Stundenkonzeptionen sinnvolle Möglichkeiten, um interessante, unterhaltsame und triathlonspezifische Inhalte im Hallen- oder Freibad zu vermitteln.
Die dargestellten Stundenkonzeptionen sind so geplant, dass sie eine Lehrkraft mit bis zu 20 Schülern durchführen kann und die Wasserzeit entsprechend der Voraussetzungen im Schulsport zwischen 30-45 Minuten beträgt.

TRIFF DIE ZEIT

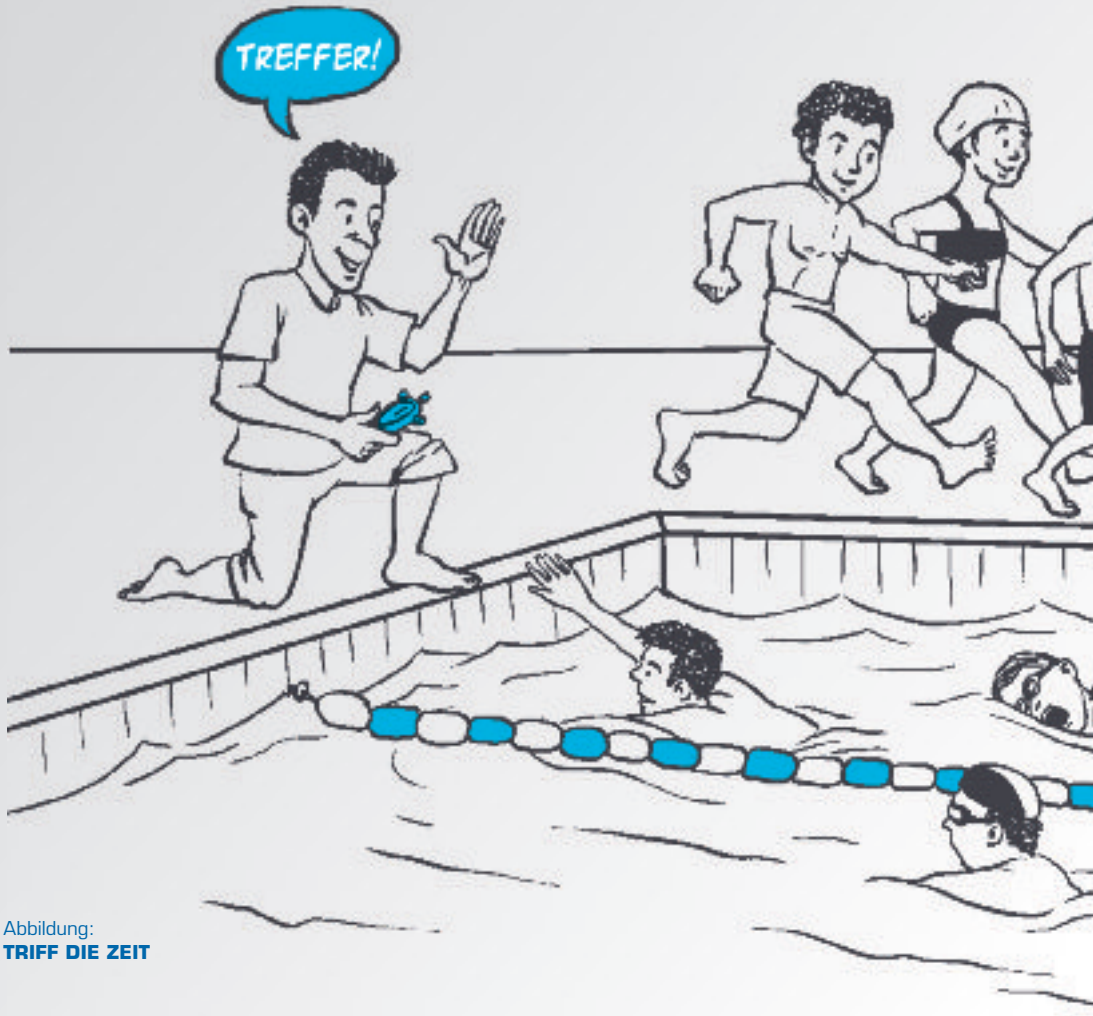


Abbildung:
TRIFF DIE ZEIT

A \\ VORBEREITUNG

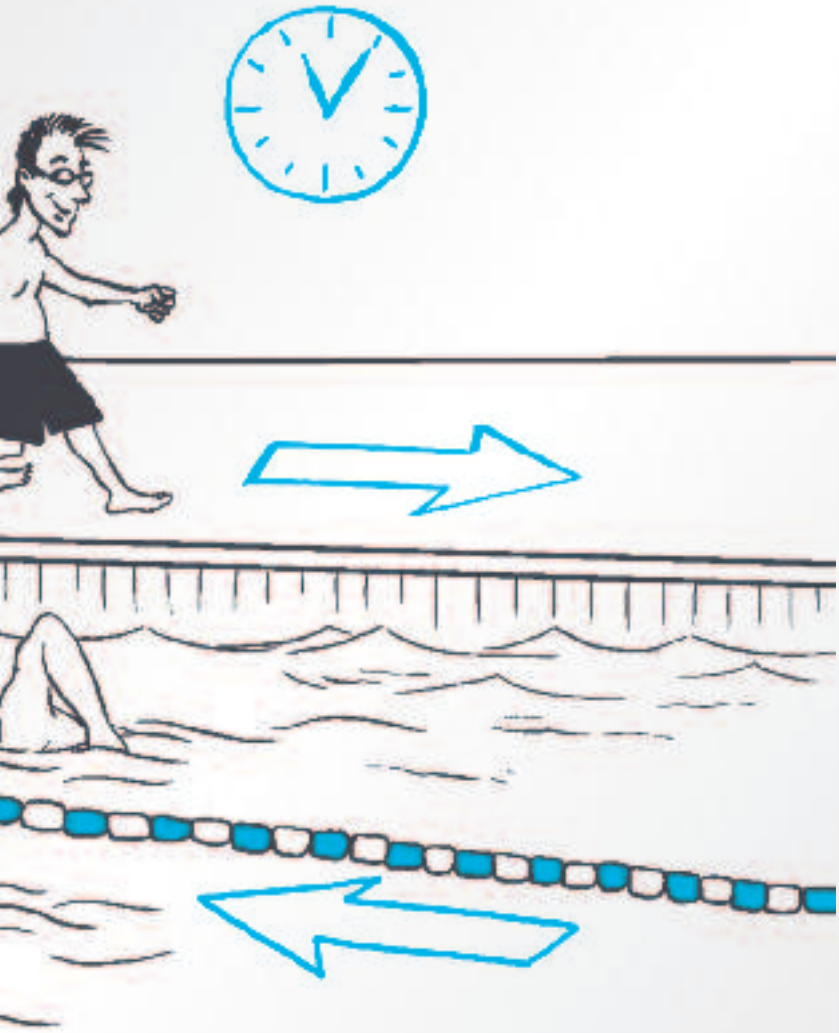
Alle Schüler schwimmen 3 Bahnen à 25m (Start jeweils im Wasser), der Lehrer stoppt die Zeit. Pro Durchgang wählen die Schüler ein anderes Schwimmtempo. Im ersten Durchgang schwimmen sie langsam, im zweiten mittelschnell und die dritte Bahn wird schnell geschwommen. Nach jeder Bahn wird den Schülern ihre geschwommene Zeit von der Lehrkraft mitgeteilt.

***TIPP:** Die Schüler können die Lehrkraft sowohl in der Vorbereitung als auch im Hauptteil beim Stoppen und Notieren der Zeiten unterstützen. Hier bietet sich Partnerarbeit an.*

B \\ HAUPTTEIL

Aufgrund der Erfahrung der bereits geschwommenen 3 Bahnen geben die Schüler eine Prognose ihrer zu erwartenden Schwimmzeit für den Hauptteil ab. Dabei sollen sie ihre Zeit über jeweils eine Bahn/25m schätzen, die sie in jedem der nun folgenden 7-8 Durchgängen zu schwimmen in der Lage sind.
Die Prognosen der einzelnen Schüler werden auf dem Arbeitsblatt notiert.
Nach den ersten 25m verlassen die Schüler das Becken und gehen am Beckenrand zum Startpunkt zurück. Die nächste Gruppe klettert ins Becken und startet von dort ihren ersten Durchgang. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis alle Gruppen 7-8 Bahnen geschwommen sind.
Der Lehrer stoppt für jeden Durchgang die Zeiten, trägt diese ins Arbeitsblatt ein und teilt sie nach jeder Runde den Schülern mit. Gewertet werden alle exakt erreichten Zeitvorgaben +/- 1 Sekunde. Wer am Ende der 7-8 Bahnen die meisten Punkte gesammelt hat (oder zuerst 5 Punkte erreicht), gewinnt das Spiel.

***TIPP:** Es bietet sich an, jeweils 2 Schüler auf einer Bahn nebeneinander schwimmen zu lassen, sodass immer mehrere Schüler gleichzeitig im Wasser sind.*



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Massenstart

Beim "Massenstart" starten 5-6 Schüler mit ähnlichem Leistungsvermögen gleichzeitig auf einer Bahn. Nun gilt es in 2 Durchgängen à 25m seine Prognosezeit, die die Schüler unter Beachtung der veränderten Bedingungen erneut bestimmen, zu erreichen. Eine weitere Variante ist, die Startgruppe gemeinsam eine Prognosezeit bestimmen zu lassen, die jeder Schüler der Gruppe zu erreichen versucht.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

TRIFF DIE ZEIT

ZIEL

Zeitgefühl schulen, die eigene Schwimmleistung einschätzen und erfahren

>Stoppuhr
>Arbeitsblatt (Seite 51)

MASSENSTART

Der Massenstart ist charakteristisch für den Triathlon und sieht von außen betrachtet spektakulär aus. Im Becken starten meist mehrere Athleten nebeneinander auf einer Bahn; bei Wettkämpfen in Seen, Flüssen oder im Meer sind größere Startgruppen anzutreffen, die sich entsprechend breit verteilen. Der Start kann als Wasserstart (alle Athleten befinden sich beim Startschuss bereits im Wasser) oder Landstart (die Athleten rennen oder springen beim Startschuss erst ins Wasser) durchgeführt werden. Neben dem ungewohnten Körperkontakt, vor allem zu Beginn des Rennens und beim Wenden bzw. Umschwimmen von Bojen, kommt im Freigewässer die erschwerte Orientierung hinzu. Mangelnde Sicht im Wasser sowie kleinere Wellen sorgen für weitere Herausforderungen.

Abbildung:
SWOP

A \\ VORBEREITUNG

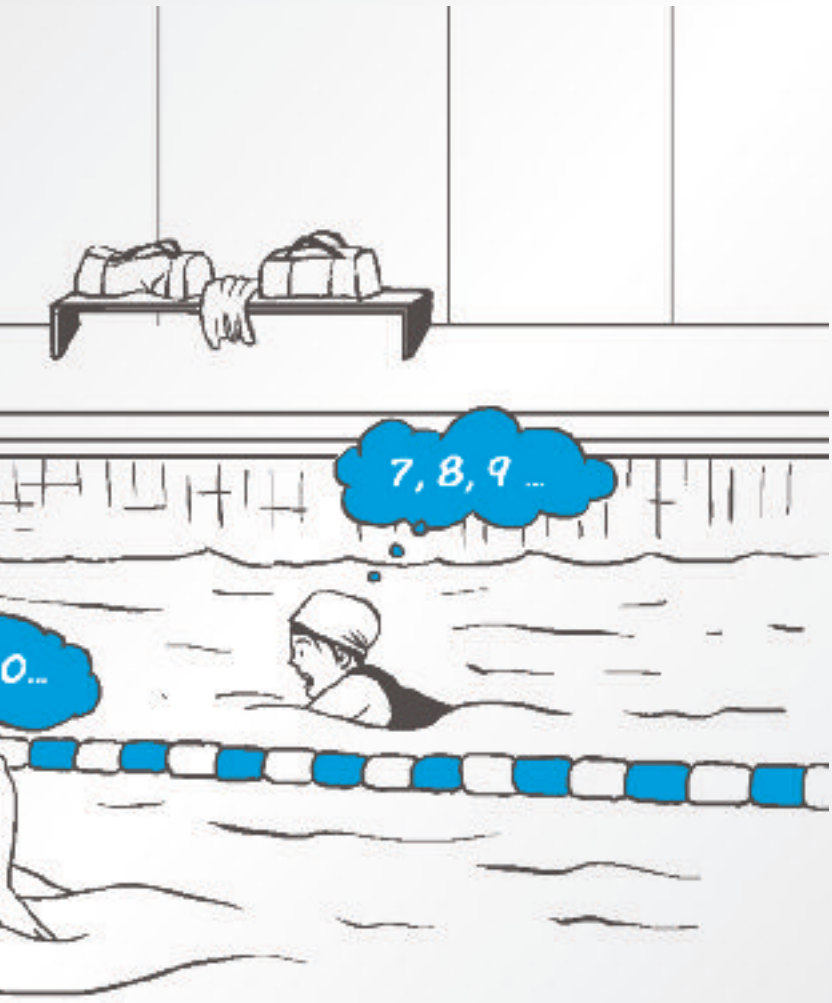
Die Schüler stoßen sich in 3 Durchgängen dynamisch vom Beckenrand ab und versuchen, möglichst weit zu gleiten, da dies im Hauptteil ein wichtiger Bestandteil der Übung sein wird. Im Anschluss erfolgt ein Probedurchlauf für den Hauptteil, bei dem die Schüler üben, eigenständig ihre Armzüge zu zählen, die sie für die Bewältigung einer Bahn benötigen. Der Schwimmstil (Brust oder Kraul) ist frei wählbar.

***TIPP:** Die Anzahl der Züge soll jeweils beim Eintauchen des rechten Arms (Kraul) oder bei der Streckung (Brust) gezählt werden.*

B \\ HAUPTTEIL

Jeder Schwimmer absolviert 6x 25m und zählt bei jedem Durchgang seine benötigten Armzüge selbstständig. Diese teilt er nach jeder Bahn der Lehrkraft mit. Die Lehrkraft stoppt die Zeit des jeweiligen Schülers, notiert dessen Anzahl an Armzügen und bildet für jeden der 6 Durchgänge den Swop-Wert (= Zugzahl+Sekunden) des Schülers. Gewonnen hat, wer die größte Differenz zwischen seinem ersten und seinem besten Swop-Wert aufweist.
Beispiel: Der Schüler benötigt für eine Bahn 10 Armzüge, er bewältigt die Bahn in 25 Sekunden. Sein Swop-Wert beträgt demnach 10 Armzüge + 25 Sekunden = 35

***TIPP:** Die Schüler können die Lehrkraft bei der Zeitnahme unterstützen, damit mehrere Schüler in jedem Durchgang schwimmen können. Hier bietet sich Partnerarbeit an.*



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Überholspur

2 Schüler schwimmen hintereinander. Der stärkere Schwimmer schwimmt hinter dem schwächeren her und überholt diesen nach einer halben Bahn. Der Überholvorgang sollte zunächst mit großem seitlichen Abstand zum anderen Schwimmer stattfinden. Beim zweiten Durchgang schwimmt der Überholende näher am anderen Schwimmer vorbei, wobei es auch zu Körperkontakt kommen darf.

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

ZIEL

Schwimmökonomie steigern

- Stoppuhr
- Arbeitsblatt (Seite 52)

KRAULSTIL

Kinder mit Vorwissen im Kraulschwimmen werden dazu angehalten, die Swop-Übungen im Kraulstil zu absolvieren. Der Kraulstil ist im Triathlon die favorisierte Technik, da sie nicht nur die schnellste, sondern gleichzeitig auch die kraftsparenste Schwimmtechnik darstellt und somit für die Bewältigung von längeren Strecken am besten geeignet ist.

ZEIT-TREFF-STAFFEL

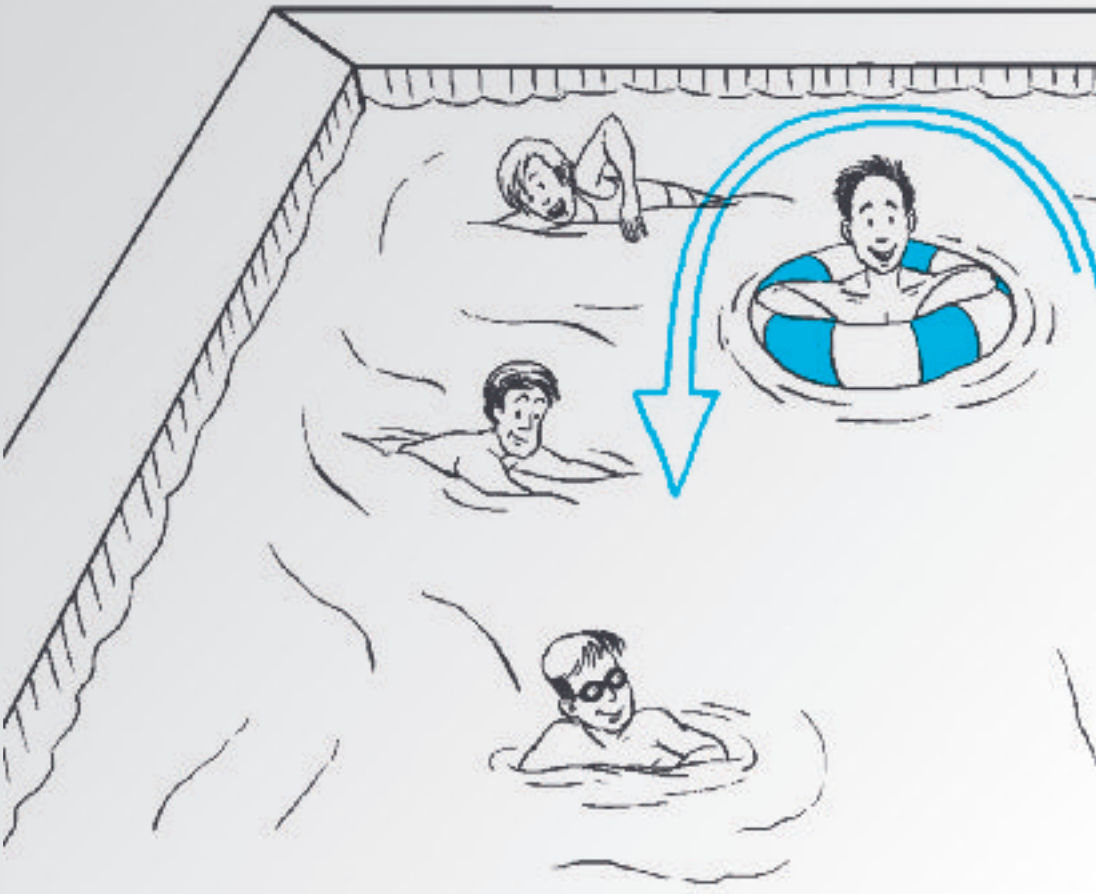


Abbildung:
BOJENSCHWIMMEN

A \\ VORBEREITUNG

Zu Beginn bilden 3-4 gleichstarke Schwimmer je eine Gruppe. Die Gruppe schwimmt hintereinander auf einer Bahn 50-100m, wobei sich immer der erste Schwimmer der Gruppe zurückfallen lässt und hinter dem letzten Schwimmer wieder in den Wasserschatten der Gruppe einordnet.
Zur Vorbereitung auf den Hauptteil schwimmt im Anschluss jeder Schüler 50m und bekommt seine benötigte Zeit von der Lehrkraft mitgeteilt (Partnerarbeit möglich).

B \\ HAUPTTEIL

Die Schüler finden sich jeweils in Paaren zusammen. Aufgrund der Erfahrung aus der Vorbereitung bildet ein Paar gemeinsam die Summe aus 8x 50m (jeder 4x 50m) im Staffelmodus, d.h. zuerst schwimmt der erste Schüler 50m, klatscht mit dem zweiten Schüler ab, der die nächsten 50m schwimmt und wieder an den ersten Schüler übergibt, bis jeder 4x 50m geschwommen ist. Die Staffelübergabe erfolgt jeweils im Wasser durch abklatschen. Vor dem Start geben die Paare eine Prognose für ihre erwartete Zielzeit ab, die die Lehrkraft notiert. Geschwommen wird mit mehreren Teams auf einer Bahn, die Schüler dürfen während des Wettbewerbs nicht auf die Uhr schauen. Das Team, das am Ende mit der geringsten Abweichung der eigenen Prognosezeit anschlägt, gewinnt.
Beispiel: Schüler A und Schüler B bilden ein Paar. Schüler A möchte 50m in 65 Sekunden schwimmen, Schüler B in 70 Sekunden. Ihre Prognosezeit wäre damit (4x 65sek) + (4x 70sek) = 540sek = 9min, die die Lehrkraft auf dem Arbeitsblatt notiert. Die Lehrkraft gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr. Nachdem das Paar im Staffelmodus 8x 50m absolviert hat, wird die benötigte Zeit ebenfalls notiert. Das Paar im Beispiel benötigte 9:30min, d.h. die Abweichung zwischen prognostizierter und geschwommener Zeit beträgt 30 Sekunden.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Bojenschwimmen

Beim Bojenschwimmen platziert sich ein Schüler als Boje (mit Rettungsring) in der Mitte des Schwimmbeckens. Die restlichen Schüler werden in Vierergruppen eingeteilt (4 Schüler mit vergleichbarer Schwimmleistung immer in einer Gruppe). Die Gruppen starten nun abwechselnd vom Beckenrand aus, umschwimmen gemeinsam die Boje und schwimmen wieder zum Beckenrand zurück. Sobald die erste Gruppe die Boje erreicht hat, kann die nächste Gruppe starten.

Alternative auf der 25m-Bahn: Es werden Vierergruppen gebildet. Nun schwimmen die Schüler jeder Gruppe gemeinsam und hintereinander 4 Bahnen. Circa 5m vor Erreichen des Beckenrandes bleibt der erste Schwimmer der Gruppe auf der Bahn stehen (Boje), die restlichen 3 Schüler umschwimmen die "Boje". Dieser hängt sich danach wieder an die Gruppe. Nun führt ein anderer Schüler die Gruppe an und wird am Ende der Bahn zur neuen "Boje".

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

ZEIT-TREFF-STAFFEL

ZIEL

Ausdauer fördern, Zeitgefühl schulen

>Stoppuhr
>Arbeitsblatt (Seite 53)

KÖRPERKONTAKT BEIM SCHWIMMEN

Das Schwimmen mit mehreren Athleten auf einer Bahn bzw. im Freiwasser in Gruppen und um Bojen herum sind wichtige Merkmale von Triathlonwettbewerben. Hier kommt es häufig zu Körperkontakt, beim Umschwimmen von Bojen kann es mitunter turbulent zugehen und sehr eng werden. Diese speziellen Situationen sollten Triathleten im Vorfeld üben und sich auf Körperkontakt und Wellengang einstellen. Dadurch werden während des Wettkampfs ungewohnte Situationen vermieden.

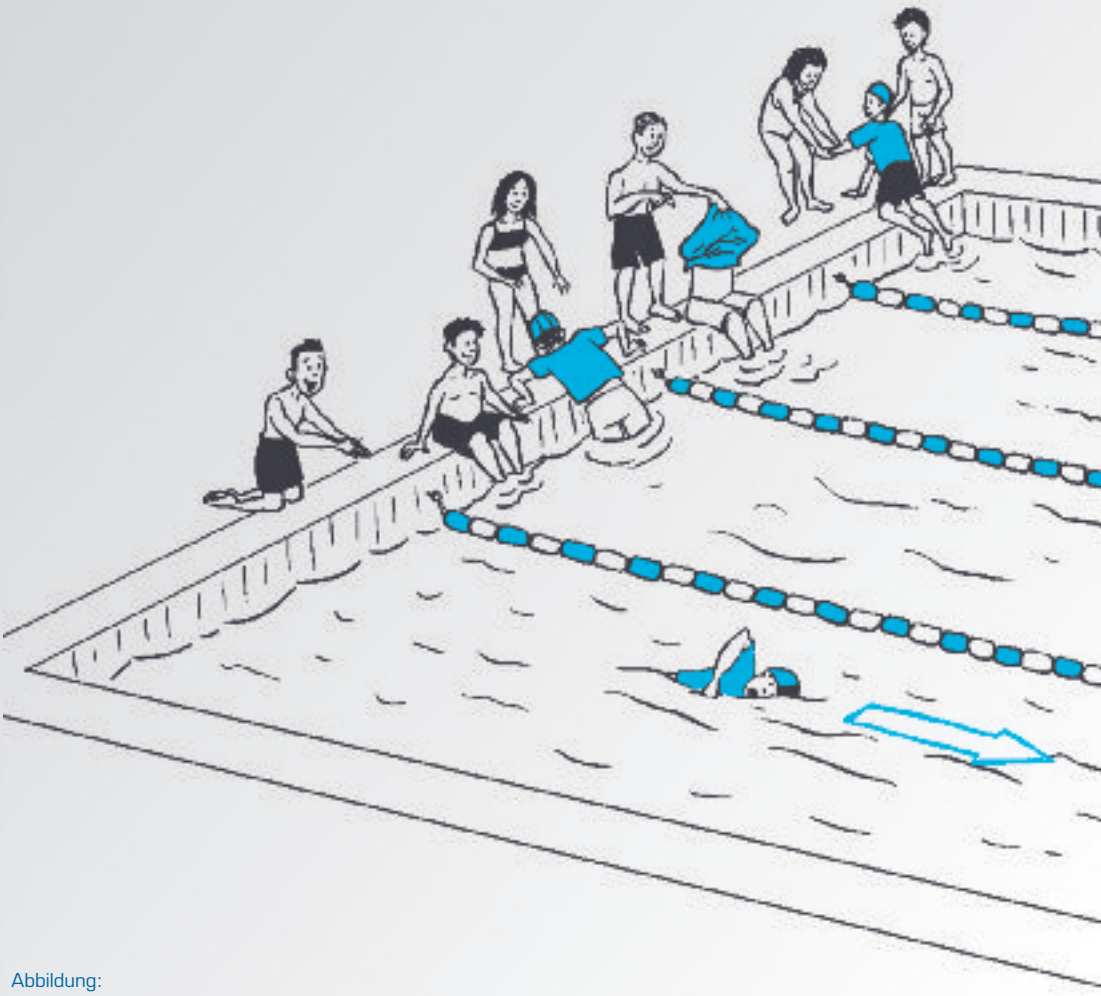


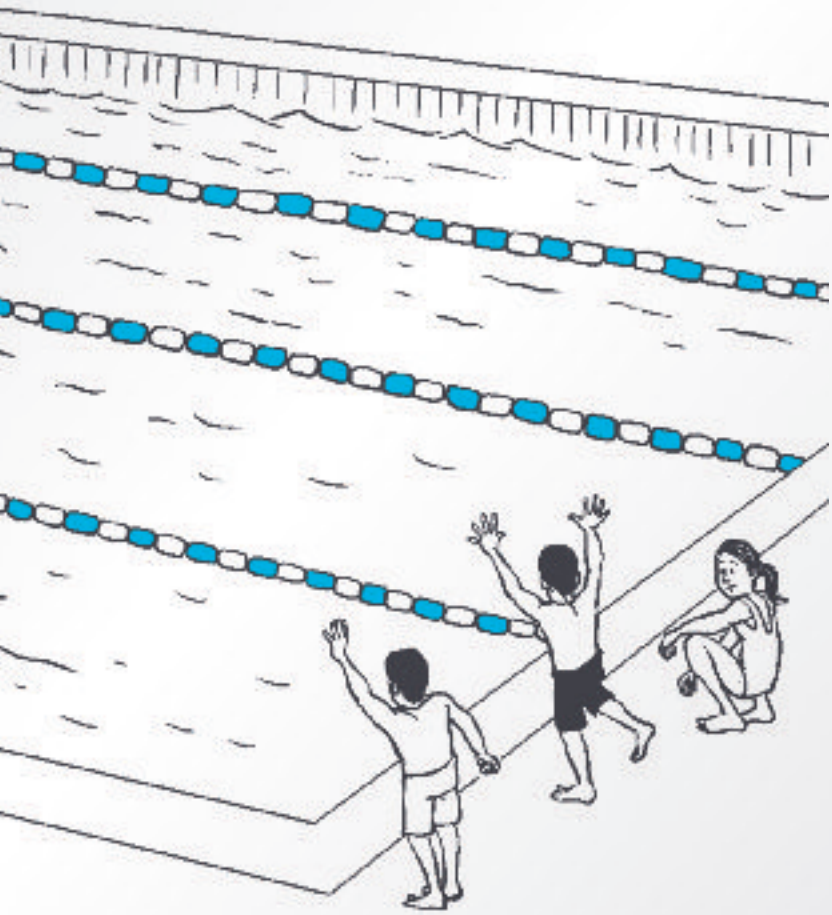
Abbildung:
WECHSELSTAFFEL

A \\ VORBEREITUNG

Vor dem Einschwimmen wird den Schülern Olympiasieger Jan Frodeno vorgestellt (z.B. durch ein Referat oder durch die Lehrkraft). Im Anschluss versuchen die Schüler, 2x 50m mit einem möglichst guten Swop-Wert (siehe Seite 10/11) zu schwimmen.

B \\ HAUPTTEIL

Die Schüler versuchen je nach persönlicher Leistungsfähigkeit, alleine, als Paar oder in Dreiergruppen eine möglichst lange Strecke in der Zeit von Jan Frodenos Olympiasieg-Schwimmzeit von 18:14 Minuten zurückzulegen. In den Zweiergruppen geht nach 9 Minuten der Startschwimmer aus dem Wasser, sein Partner übernimmt. Der Wechsel erfolgt im Wasser. Die Dreiergruppen wechseln jeweils nach 6 bzw. 12 Minuten den Schwimmer. Die Schüler zählen die geschwommenen Bahnen selbstständig. Nach 18:14min stoppt die Lehrkraft die Zeit und fragt die Schüler, wie weit sie gekommen sind. Hieraus ergibt sich ein Vergleich mit den zurückgelegten 1500 Metern durch Jan Frodeno und die Schüler bekommen ein erstes Gespür für die Geschwindigkeit bei der Einstiegsdisziplin Schwimmen im Profitriathlon.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Wechselstaffel

Die Schüler werden in 4 Teams eingeteilt und schwimmen im Wettkampf gegeneinander mit T-Shirts und Badekappe. Die Hälfte jeder Mannschaft platziert sich je auf einer Seite des 25m-Beckens. Der erste Schüler startet bereits mit angezogenem T-Shirt und Badekappe aus dem Wasser. Nach jeder Bahn wird gewechselt. Dabei setzt sich der Schwimmer auf den Beckenrand, zieht Badekappe und T-Shirt aus und übergibt beides an das nächste Teammitglied (ebenfalls am Beckenrand sitzend). Dieser zieht alles an und schwimmt wieder eine Bahn zum nächsten Teammitglied zurück. Gewonnen hat das Team, bei dem der letzte Schwimmer auf dem Beckenrand sitzt und T-Shirt/Badekappe ausgezogen hat.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

GOLDRAUSCH

ZIEL

Grundlagenausdauer fördern mit der Dauermethode

>Stoppuhr
>4 T-Shirts und Badekappen

DER WECHSEL

Der Wechsel wird im Triathlon auch als "Vierte Disziplin" bezeichnet. Nach dem Schwimmen müssen die Athleten ihre Badekappe und ggf. ihren Neoprenanzug in der Wechselzone ausziehen und sich auf das Radfahren vorbereiten. Nach dem Radfahren muss das Rad an seinem vorgesehenen Platz in der Wechselzone wieder abgestellt und die Laufschuhe angezogen werden. Die Zeit wird während des Wechsels nicht angehalten, sondern läuft immer weiter. Daher ist es für Triathleten besonders wichtig, die Abläufe in der Wechselzone zu üben und zu optimieren, um im Wettkampf keine unnötige Zeit zu verlieren.

RÜCKBLICK

RADFAHREN

Das Radfahren stellt die zweite Disziplin im Triathlon dar. Nach dem Schwimmen erfolgt der Wechsel zum Radfahren ohne Anhalten der Zeit, genau wie der anschließende Wechsel zum Laufen. Das Rad muss sich in technisch einwandfreiem Zustand befinden und bei jedem Triathlonrennen besteht Helmpflicht, denn die Sicherheit der Athleten hat oberste Priorität.

Das sichere Beherrschen des Rades ist dabei von grundlegender Bedeutung, auch für die Sicherheit im Straßenverkehr. Die hier vorgestellten Übungen zielen aus diesem Grund nicht allein auf das Steigern der Ausdauer ab. Koordination und Gleichgewicht stehen dabei ebenso im Vordergrund wie das gezielte Anbremsen, Anhalten und Absteigen. Vielseitige Ausbildung ist mit dem Rad ebenso möglich wie in den anderen Teildisziplinen, allerdings auch mit höherem Aufwand verbunden, da neben Rädern und Helmen ausreichend Platz zur Verfügung stehen muss.

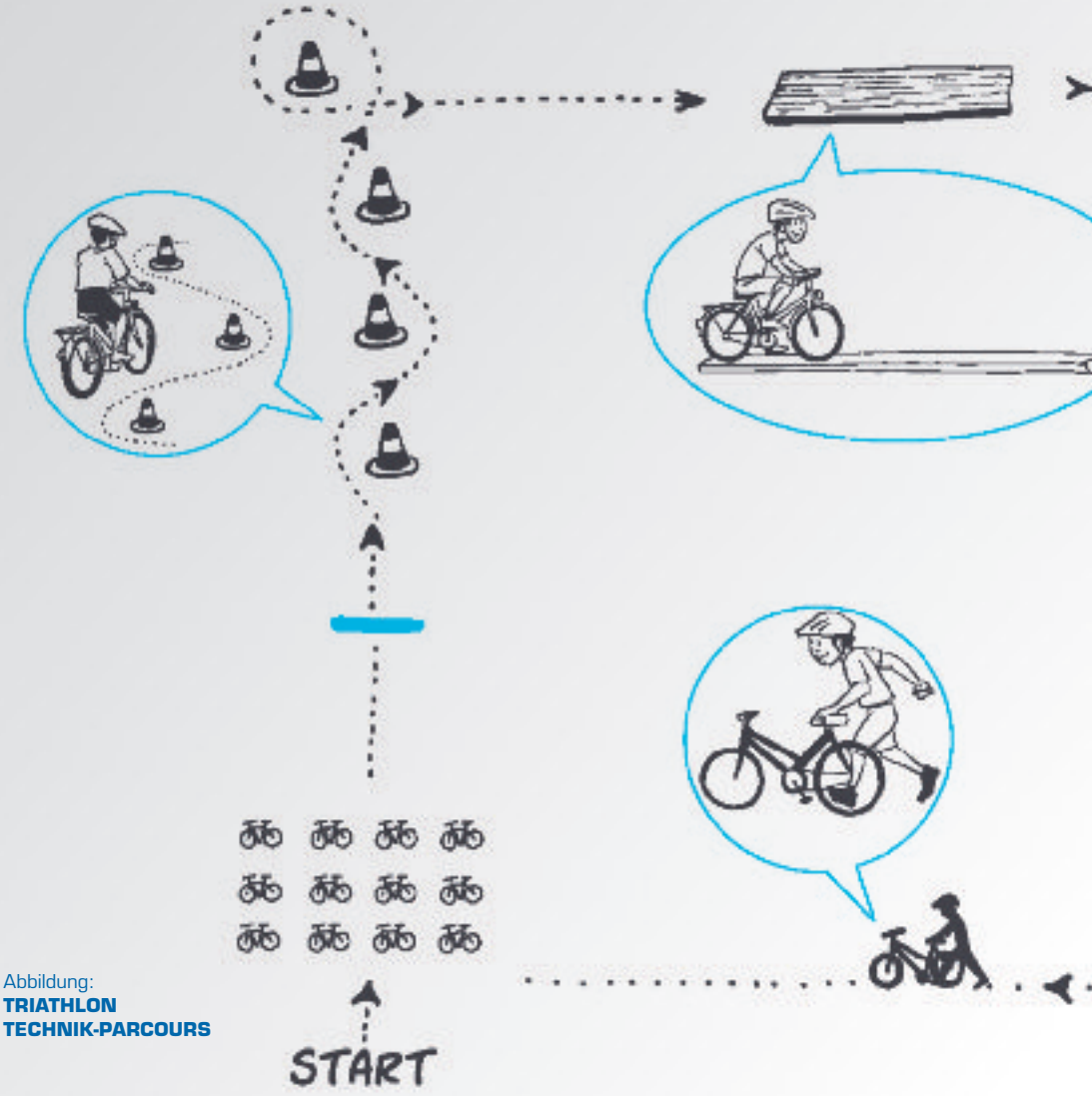


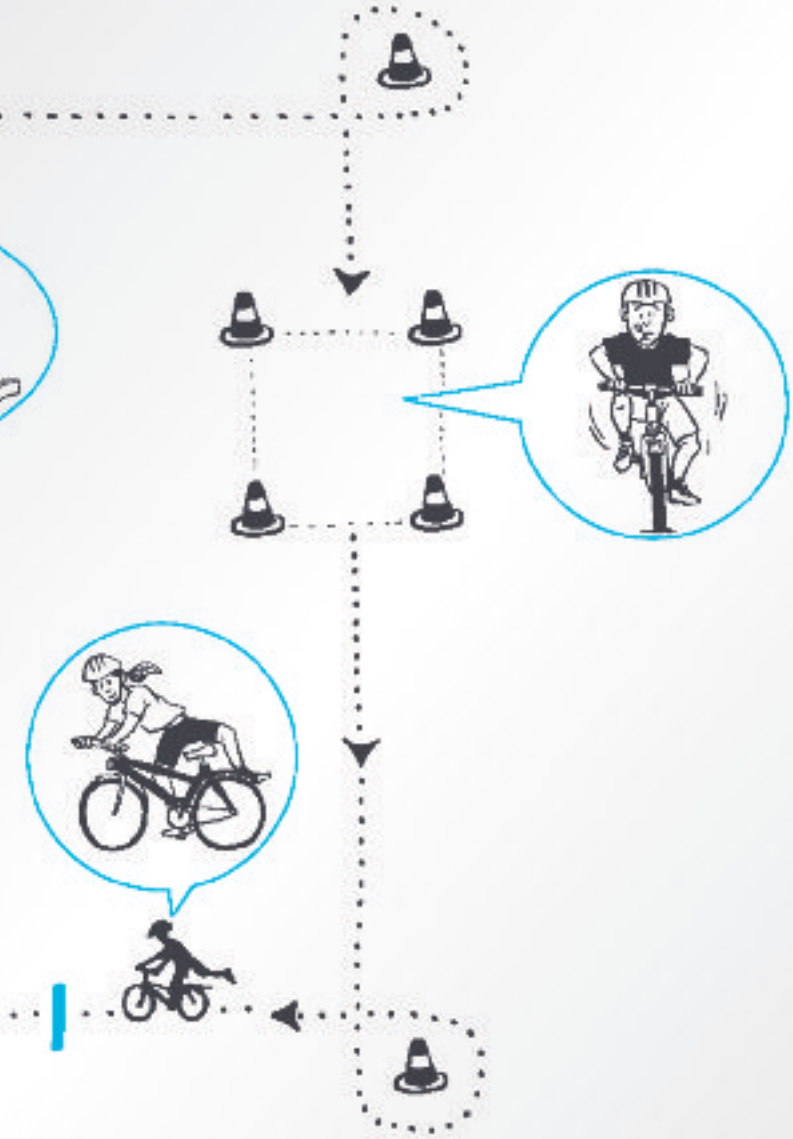
Abbildung:
TRIATHLON
TECHNIK-PARCOURS

A \\ VORBEREITUNG

Zur Vorbereitung wird der Parcours aufgebaut und -gemalt. Die verschiedenen Aufgaben haben das Ziel, die Radbeherrschung zu fördern und die Geschicklichkeit zu verbessern. Zusätzlich wird mit spezifischen Übungen der Bezug zum Triathlon hergestellt.
Der in dieser Übung zur Anwendung kommende Technikparcours kann bereits zum Aufwärmen eingesetzt werden. Das Eingewöhnen an den Parcours kann über das Ablaufen der Strecke und gleichzeitig geschobenem Rad geschehen. Dabei werden die einzelnen Stationen mit der Hand am Lenker abgelaufen. In der Folge kann als schwierigere Variante das Rad mit der Hand am Sattel durch die Hindernisse geführt werden. Der nächste Schritt in der Vorbereitung ist das Abfahren einzelner Abschnitte mit dem Rad. Abschnitte mit Slalom oder Kurven eignen sich dazu ebenso wie das Abfahren einer auf dem Boden aufgemalten "8".

B \\ HAUPTTEIL

Der Parcours steht im Mittelpunkt des Hauptteils dieser Sportstunde. Die Übungsdurchführung beginnt mit dem Anlaufen zum "Start", dem Aufsetzen des Helmes und dem Aufnehmen des Rades mit anschließendem Schieben des Rades am Sattel. An der Markierung zum Ende der "Wechselzone" angekommen, wird aufgestiegen und der Parcours beginnt mit einem Slalom. Darauf folgt ein Kreis, der das präzise Kurvenfahren schult. Eine Gasse oder ein kleines Holzbrett dienen als Herausforderung für das gezielte Geradeausfahren.
Im Anschluss daran wird der Haltebereich angefahren. Innerhalb des Bereichs kommt das Rad kurz zum Stehen, ohne vom Rad abzusteigen, und die Weiterfahrt wird fortgesetzt. Zum Schluss halten die Schüler wie im Triathlon vor der Wechselzone an, steigen ab und schieben das Fahrrad am Sattel zum Wechselplatz. Dort wird dann der Fahrradhelm abgesetzt und abgelegt.



Diese Übungsfolge kann erweitert werden, indem beispielsweise nach dem "Wechseln" vom Rad herunter auch ein Anschlusslauf durchgeführt wird. Das Laufen um den Parcours herum wäre dabei eine gute Möglichkeit. Ebenso ist es möglich, den Parcours im Wettkampf gegeneinander oder gegen die Zeit zu durchfahren.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Gemeinsame Reflexion der Übungen. Was ist gut, was weniger gut gelungen. Was kann jeder einzelne noch optimieren?

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

ZIEL

Radbeherrschung verbessern, Geschicklichkeit schulen, sicheres Verhalten in der Wechselzone üben

- *Hütchen*
- *Brett*
- *Bodenmarkierungen (Kreide, Klebeband)*
- *Fahrräder*
- *Helme*

SCHIEBEN DES RADES

Beim Wechsel vom Schwimmen auf das Rad und dann vom Rad auf die Laufstrecke gibt es eine Besonderheit, die Einsteigern oftmals nicht bekannt ist: in der Wechselzone ist das Radfahren nicht gestattet. Stattdessen muss das Fahrrad geschoben werden. Dabei wird das Rad mit der Hand am Sattel gegriffen. Das Halten des Rades am Lenker oder Vorbau birgt die Gefahr, dass der Sportler sich an den Pedalen verletzt.

BIKE & RUN

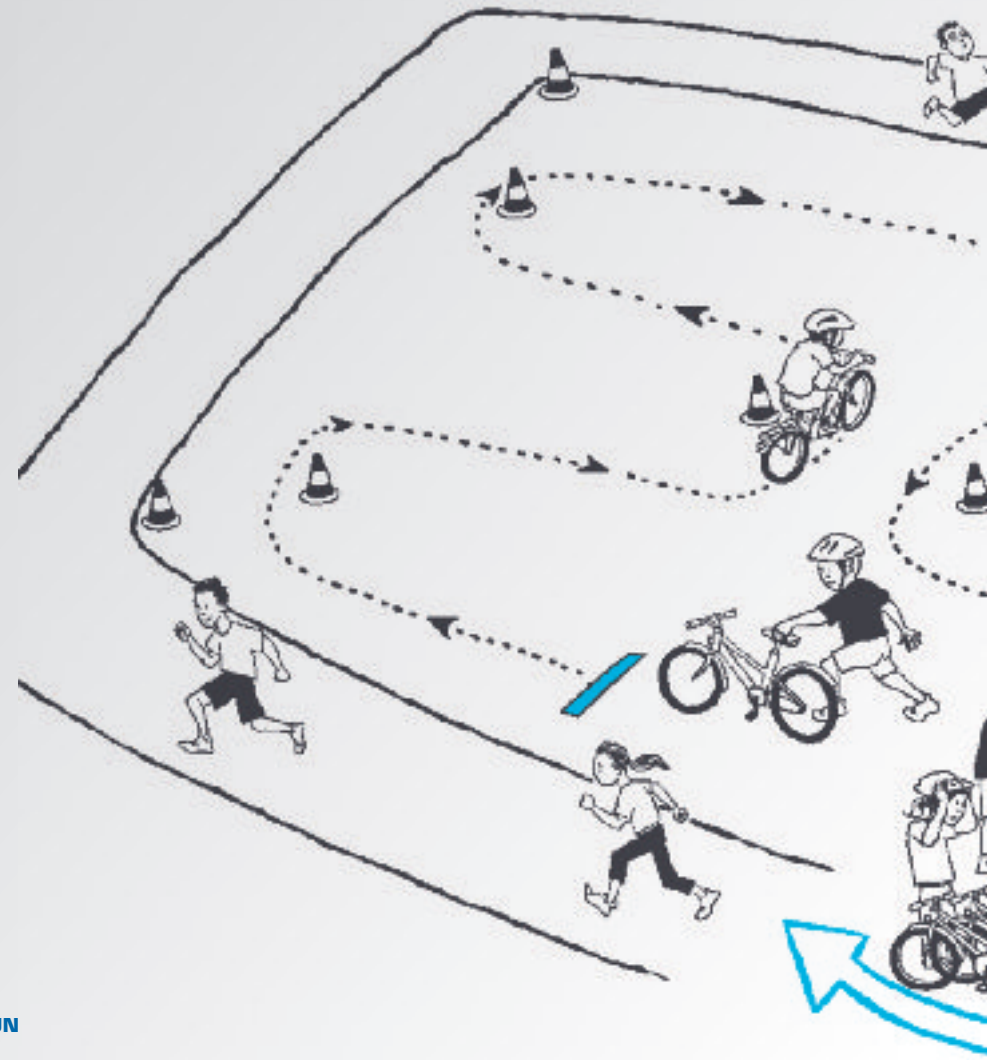


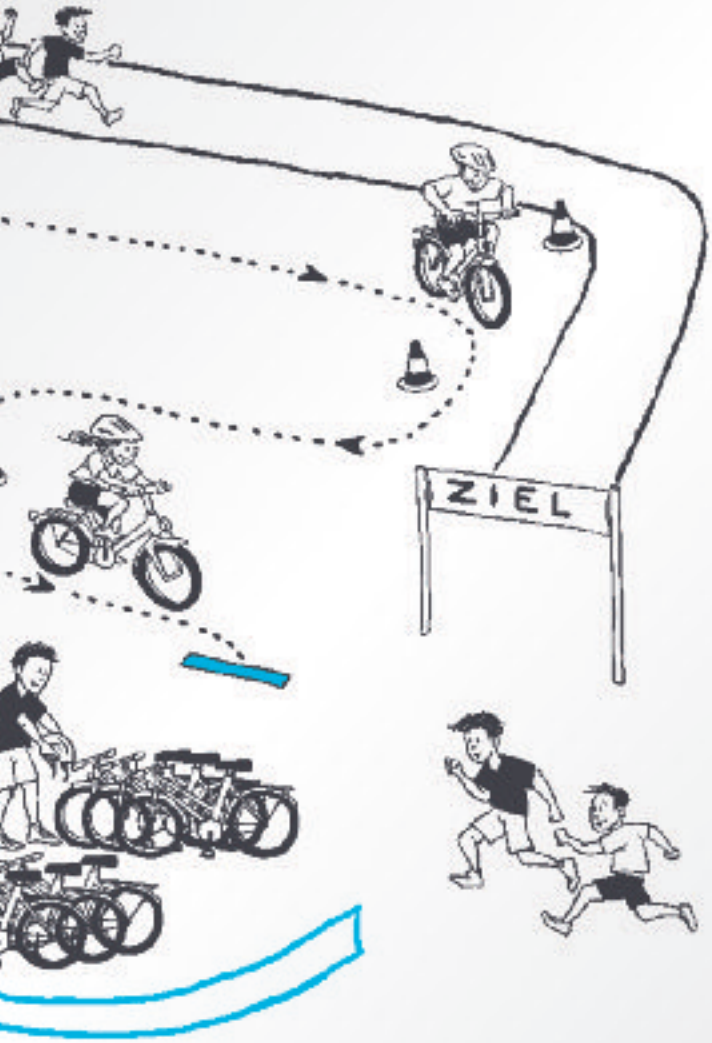
Abbildung:
BIKE & RUN

A \\ VORBEREITUNG

Der Parcours wird in Form eines "H" markiert, andere Formen sind aber auch denkbar. Bei der Übungsform "Bike & Run" geht es darum, die Umstellungsprozesse von der Radfahrbewegung auf die Laufbewegung zu erfahren und zu trainieren.
Zur Vorbereitung des Hauptteils wird der Parcours gemeinsam abgefahren und die Schüler mit dem Ablauf vertraut gemacht. Beim Abfahren des Parcours kann in ergänzenden Übungen auch das Nebeneinanderfahren geübt und eingebaut werden. Übungen zum gegenseitigen Berühren während der Fahrt verdeutlichen, wie es beim Fahren in der Gruppe (Wettkampf) zugeht. Zunächst wird dabei die Radbeherrschung geschult und in Zweierreihe gefahren. Ein erhöhter Schwierigkeitsgrad stellt das gegenseitige Berühren der Finger dar, im nächsten Schritt kann dann jeweils eine Hand auf die Schulter des Partners gelegt werden.

B \\ HAUPTTEIL

Das Rad wird in einer Wechselzone vor dem Parcours platziert. Der Schüler läuft bis zum Rad, setzt den Helm auf, nimmt das Rad und schiebt es am Sattel zur Startlinie. Hier wird aufgestiegen und die Strecke umfahren. Das Ende des Parcours ist wieder von einer Linie markiert, vor der vom Fahrrad abzusteigen ist. Das Rad wird zum Abstellpunkt geschoben, der Helm abgesetzt und der Lauf um den Radparcours kann beginnen.
3 - 4 Schüler können zeitgleich im Parcours fahren, der Start erfolgt in Gruppen.
Der Parcours kann auch als Wettkampf mit Auf- und Abstiegsregelung durchgeführt werden. Die Schüler werden jeweils zu viert in Ligen eingeteilt, d.h. die 4 stärksten Schüler in die 1. Liga, die 4 nächsten in die 2. Liga, usw.



Die ersten 4 Schüler starten gleichzeitig in den Parcours (die nächste Gruppe kann starten, sobald die erste wieder in die Wechselzone kommt). Der Sieger eines jeden Rennens startet im nächsten Durchgang in der höheren Liga, der Letzte jedes Durchgangs steigt in die nächst-niedrigere Liga ab.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Bordsteinkönig

Die Schüler fahren in der Gruppe nebeneinander aus einer Entfernung von 10-20m langsam auf eine Bordsteinkante oder Bodenmarkierung zu. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Gewonnen hat derjenige, der als letztes am Bordstein ankommt bzw. als letzter absteigt.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

ZIEL

Triathlonspezifische Ausdauer verbessern, unterschiedliche muskuläre Beanspruchung erfahren, Gleichgewicht schulen

- *Hütchen*
- *Bodenmarkierungen (Kreide, Klebeband)*
- *Fahrräder*
- *Helme*
- *Laufschuhe*

WECHSELZONE

Nach dem Schwimmausstieg müssen die Triathleten bis zu ihrem Fahrrad in der Wechselzone laufen und von dort mit geschobenem Rad bis zum Ausgang zur Radstrecke. Das können, je nach Örtlichkeit, auch schon einmal mehrere hundert Meter sein. Erst nach der Linie, die das Ende der Wechselzone markiert, darf der Athlet auf das Rad steigen. Nach dem Radfahren muss dann vor der Wechselzone zum Laufen wieder abgestiegen und das Rad bis zum Wechselplatz und den Laufschuhen geschoben werden, bevor der Athlet die Laufstrecke in Angriff nehmen darf.

PUNKTE SAMMELN

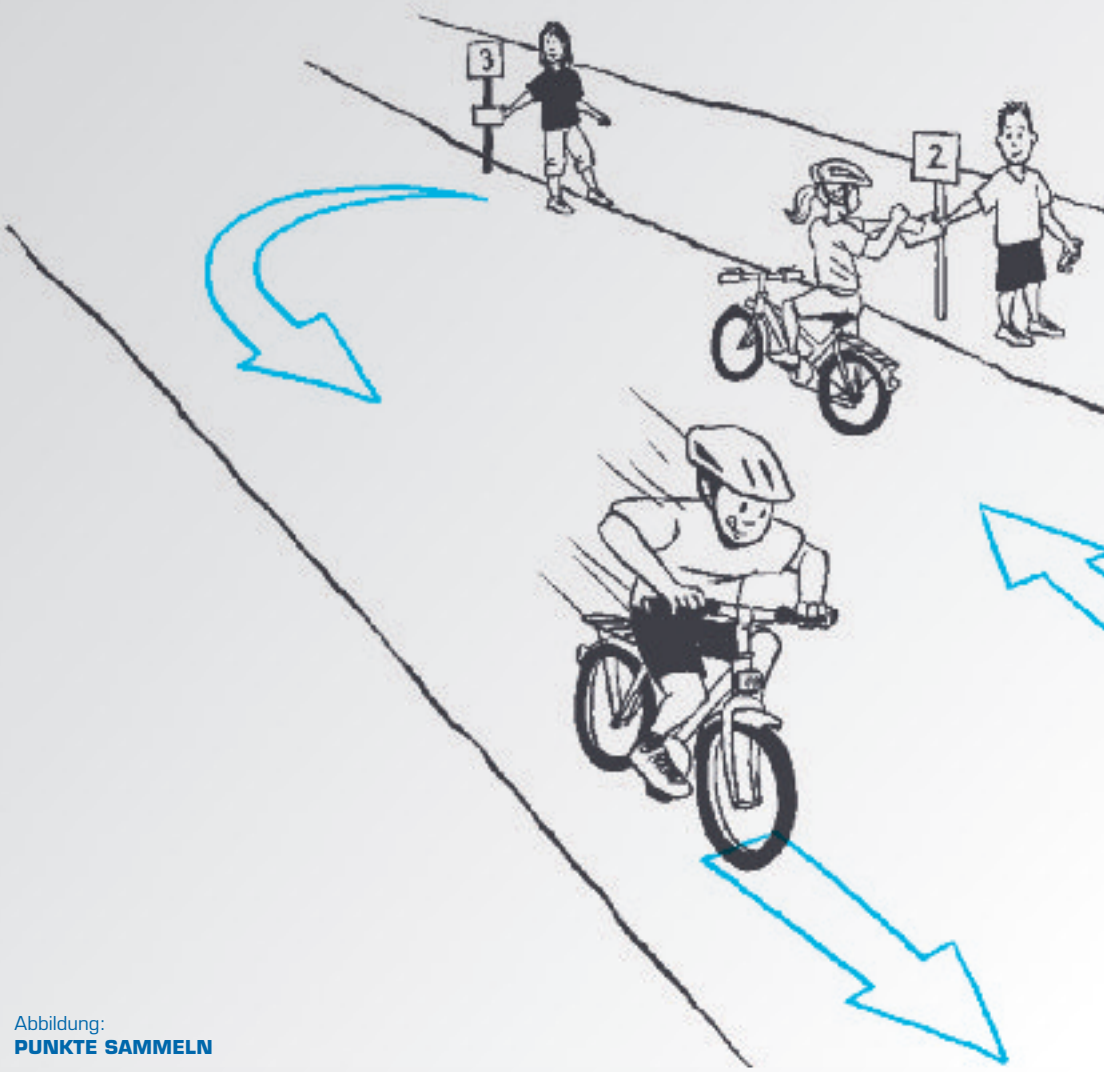


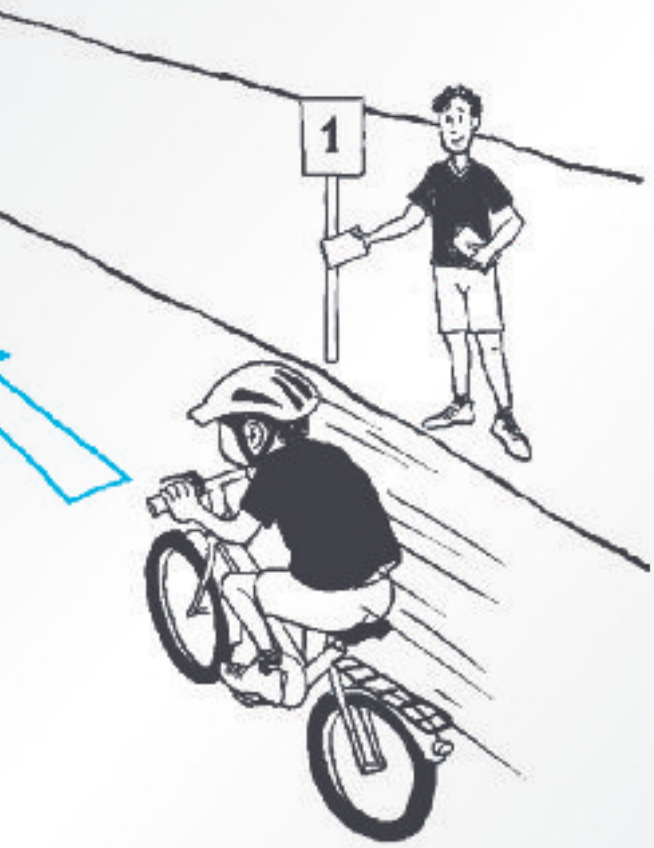
Abbildung:
PUNKTE SAMMELN

A \\ VORBEREITUNG

Die Lehrkraft fährt die Strecke des Hauptteils gemeinsam mit den Schülern ab und erklärt ihnen den Aufbau der Übung.
Die Schüler werden zu viert in Teams eingeteilt. Die eine Hälfte der Klasse führt die Übung durch, die andere Hälfte assistiert der Lehrkraft.
Auf einem Radweg werden 3 unterschiedlich weit entfernte Stationen eingerichtet (nach 200m, 400m und 600m). Dort werden die helfenden Schüler mit Punktekärtchen platziert. Die Punktekärtchen sind entsprechend dem Leistungsstand der Schüler vom Lehrer so zu verteilen, dass jeder Schüler während der Übung mindestens zwei Kärtchen zum Start zurückbringen kann.

B \\ HAUPTTEIL

Die Aufgabe für die Schüler besteht nun darin, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (5-8min) möglichst viele Punkte zu sammeln. An Station 1 gibt es Kärtchen mit einem Punkt, an Station 2 gibt es zwei Punkte, an Station 3 gibt es drei Punkte. Die Punkte müssen immer einzeln zurück zum Start gebracht werden. Es werden nur die Punkte gewertet, die nach Ablauf der Zeit bereits zum Startpunkt zurückgebracht wurden. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Teamzeitfahren

Teamzeitfahren über 600m. Das zeitschnellste Team im Ziel bekommt 10 Bonuspunkte, das zweite 6 Bonuspunkte, das dritte Team 2. Die Teams müssen über die gesamte Strecke zusammen bleiben, gewertet wird jeweils der letzte jedes Quartetts. Alternativ kann das Teamzeitfahren auch über 200m oder 400m durchgeführt werden, oder mit allen Teams gleichzeitig. Die Lehrkraft stoppt jeweils die Zeit.

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

PUNKTE SAMMELN

ZIEL

Ausdauer verbessern, die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen

- *100 Punktekärtchen (Arbeitsblatt Seite 54)*
- *Fahrräder*
- *Helme*
- *Beutel zum Einsammeln der Punktekärtchen*

FAHREN IM WINDSCHATTEN

Die unterschiedlichen Streckenlängen und Wettkampfformate im Triathlon spiegeln sich auch in unterschiedlichen Regeln für die Teildisziplin des Radfahrens wider. So ist in den Lang-Distanz-Rennen das Fahren im so genannten "Windschatten" verboten. Das bedeutet, dass jeder Teilnehmer auf dem Rad einen Abstand zum Vordermann einhalten muss und das auch das Überholen bestimmten Regeln folgt. In den Profi-Rennen über die olympische Distanz und in der World Triathlon Series herrscht hingegen "Windschattenfreigabe". Das bedeutet, dass hier die Athleten ähnlich wie bei einem Radrennen in Gruppen fahren, während bei Lang-Distanz-Wettbewerben die Radfahrer einzeln auf der Strecke sind. Im Training der Triathleten werden dementsprechend je nach Ziel diese Aspekte berücksichtigt und beispielsweise das Fahren in der Gruppe geschult.

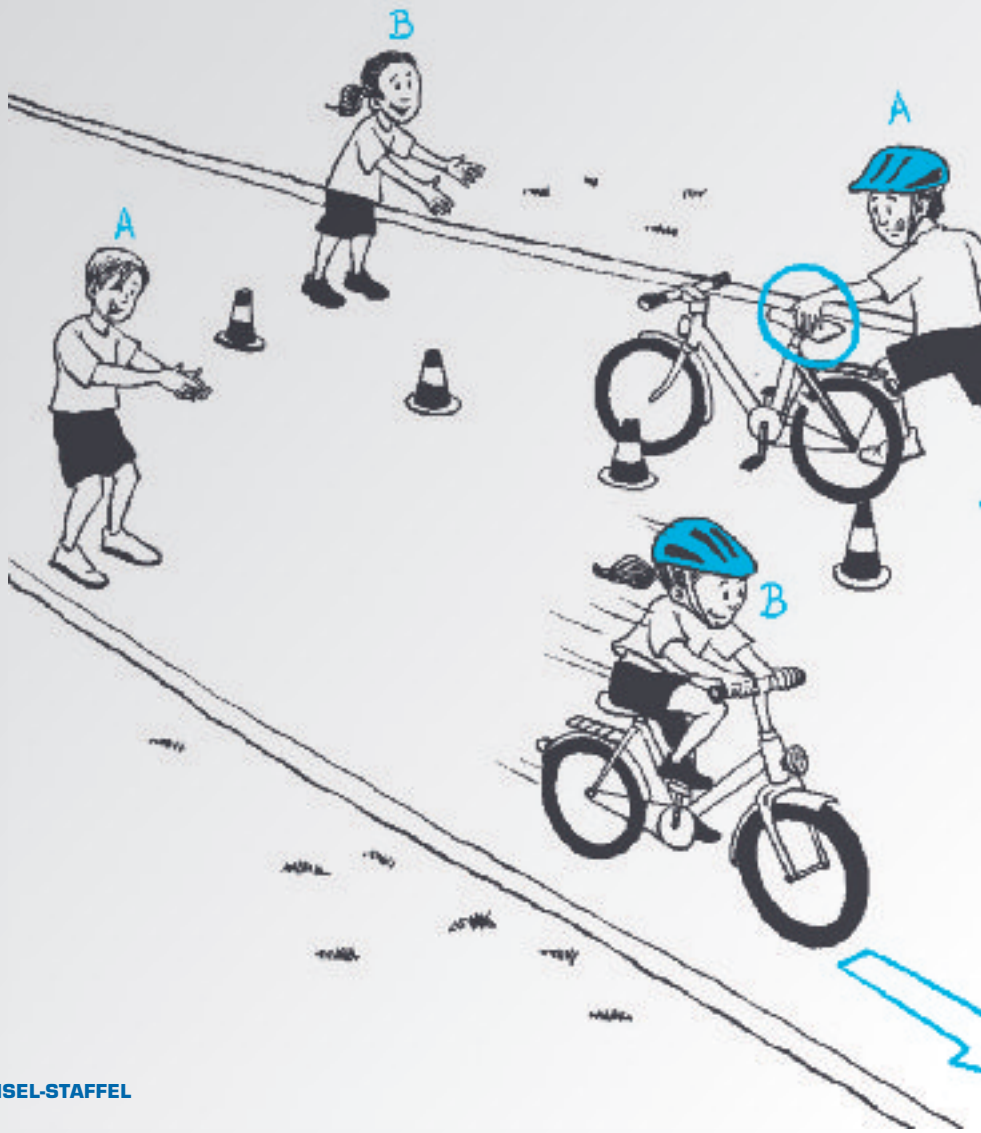


Abbildung:
RAD-WECHSEL-STAFFEL

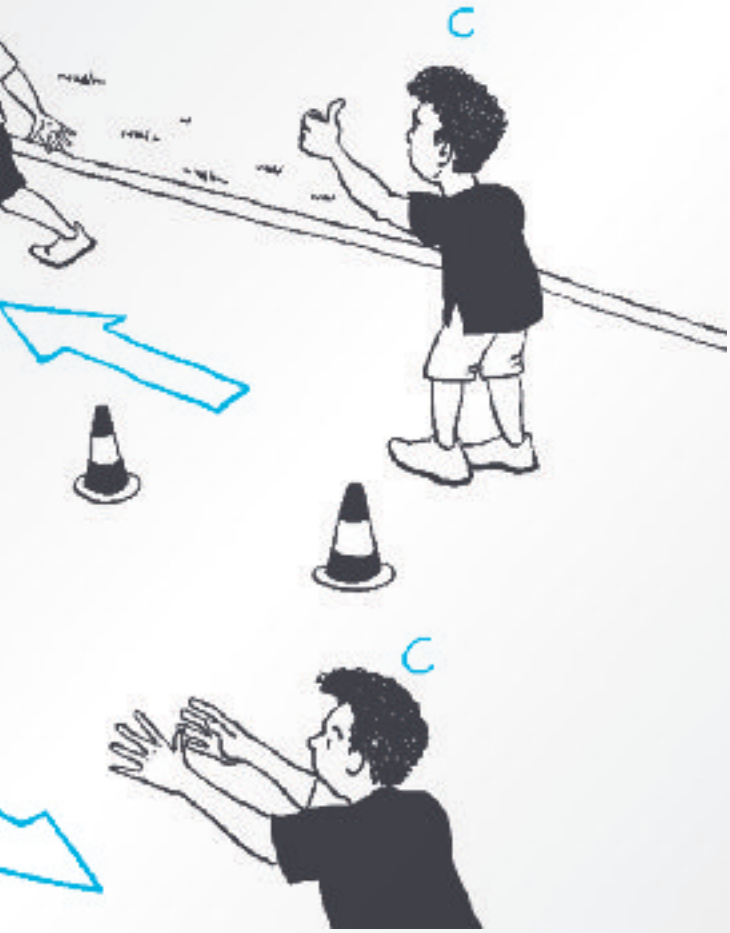
A \\ VORBEREITUNG

Rad-Wechsel-Staffel

Die Stunde wird mit einem Staffelspiel eingeleitet. Dazu bilden jeweils 3 Schüler ein Team. Schüler A schiebt das Rad mit der Hand am Sattel und mit aufgesetztem Helm (der Kinnverschluss muss geschlossen sein) zu Schüler B, der ungefähr 50m entfernt steht. Dort übernimmt B das Fahrrad und den Helm, setzt diesen auf und fährt zurück zu Schüler C. Dieser übernimmt Fahrrad und Helm und schiebt das Rad mit der Hand am Sattel wieder zu Schüler A, usw..
Dieses Staffelspiel kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Dazu wird die Klasse in mehrere Gruppen eingeteilt. Jeweils die Hälfte jeder Gruppe steht sich gegenüber und das Staffelspiel wird wie beschrieben durchgeführt, wobei sich die Schüler immer wieder hinten an der Gruppe anstellen. Die Gruppe, die als erstes einmal (zweimal, dreimal) komplett durchgewechselt hat, ist Sieger.

B \\ HAUPTTEIL

Jeweils 3 Schüler bilden ein Team und teilen sich für die folgende Übung ein Fahrrad und einen Helm. Dabei sollte gewährleistet sein, dass allen Schülern des Trios der ausgewählte Helm passt.
Die Lehrkraft wählt eine Radstrecke zwischen 3-5km Länge, optimal wäre ein Rundkurs, der ggf. mehrmals zu absolvieren ist. Die Schüler treten nun gegeneinander in Teams an und wechseln unterwegs selbstständig zwischen Radfahren und Laufen. Es muss darauf geachtet werden, dass der Radfahrer immer einen Helm trägt. Das Trio muss zudem über die gesamte Strecke immer zusammenbleiben. Das Trio, das als erstes das Ziel erreicht, gewinnt.
Alternativ kann der Fahrradlauf auch auf der 400m-Bahn durchgeführt werden. Das Team, welches in einer vorgegebenen Zeit die meisten Runden absolviert hat, gewinnt.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Füße hoch

Zum Abschluss der Stunde bietet sich ein kurzes Wettkampfspiel in Dreierteams an. Ein Schüler sitzt auf dem Fahrrad, die beiden anderen Teammitglieder schieben ihn nach dem Startsignal zu Fuß über eine Strecke von 100m, wobei der Radfahrer nicht treten darf. Das schnellste Team gewinnt.

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

ZIEL

Triathlonspezifische Grundlagenausdauer fördern

- Fahrräder
- Helme
- Laufschuhe

KOPPELN

Das "Koppeln" der verschiedenen Belastungsformen ist eine spezielle Trainingsart im Triathlon. Da die Disziplinen im Wettkampf direkt nacheinander absolviert werden, sollte der Körper auf den Belastungswechsel vorbereitet werden. So können die Umstellungsreaktionen verbessert und die Leistung nach dem Wechsel optimiert werden.

Bayern
HESSEN
bwtv

LAUFEN

Das Laufen stellt im Triathlon die Abschlussdisziplin dar. Neben der Tatsache, dass im Vergleich zum Schwimmen und Radfahren nun das gesamte Gewicht des Athleten auf die Strukturen des Körpers einwirkt, kommt erschwerend die muskuläre Vorbelastung hinzu. Dies ist als besonderes Merkmal im Triathlon hervorzuheben.

Für die Schüler stellt das Laufen die motorisch einfachste Form der drei Teildisziplinen dar. Neben der Schulung der Grundlagenausdauer stellen wir in diesem Kapitel auch Übungen vor, die kurzfristig eine hohe Belastung und Intensität erfordern. Somit wird dem monotonen Dauerlauf mit einer vielfältigen Ausdauerschulung entgegengewirkt und weitere koordinative Fähigkeiten der Schüler gefördert.

FANG FRODO

Abbildung:
TAK-TIK-TRI

A \\ VORBEREITUNG

Tak-Tik-Tri

2 Gruppen werden gebildet. Die ersten beiden Schüler laufen 20m zum Tak-Tik-Tri-Feld und legen das erste Hemdchen in eines der Felder, laufen zurück und klatschen ab. Der Zweite startet und legt das nächste Hemdchen ins Feld. Nach dem dritten Hemdchen darf in jedem Durchgang jeweils eines der eigenen Hemdchen verlegt werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erstes drei Hemdchen diagonal, vertikal oder horizontal in einer Reihe hat.

B \\ HAUPTTEIL

Fang Frodo

Jeweils 10 Schüler versuchen gemeinsam, Jan Frodenos 10km-Laufzeit bei seinem Olympiasieg (30:45 min) zu knacken. Dazu stellen sich auf der Sportbahn je 2 bzw. 3 Schüler alle 100m an die Markierungen, die von der Lehrkraft im Vorfeld aufgestellt wurden. Der erste Schüler sprintet nun 100m zu seinem Teamkameraden, der Wechsel zwischen den Schülern erfolgt im Staffelsystem mit Abklatschen. Jeder Schüler hat nach seinem Sprint an seiner neuen Position Zeit sich auszuruhen, bis er wieder an der Reihe ist. Sobald insgesamt 10km absolviert wurden, ist die Aufgabe beendet. Der Lehrer stoppt die Zeit und sagt Zwischenzeiten an.
Alternativen: Der 10km-Lauf kann auch als Pendelstaffel durchgeführt werden. Sollten 10 Sprints á 100m für die Schüler zu herausfordernd sein, können die Sprints verkürzt werden (z.B. 50m) und/oder die Übung wird mit der gesamten Klasse (bspw. 20 Schülern) durchgeführt.

Der Sportlehrer zählt die Runden und stoppt die Zeit. Die Zeit, die die Schüler für die 10km benötigen, kann im Nachgang mit den Olympia-Laufzeiten von Jan Frodeno bzw. seiner heutigen Frau Emma Snowsill verglichen werden, um ein Gefühl für die Geschwindigkeit bei der Abschlussdisziplin im olympischen Triathlon zu bekommen.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Lockeres Barfußlaufen (400m) nach hoher Belastung, am besten auf dem Rasen.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

FANG FRODO

ZIEL

Schnelligkeitsausdauer verbessern

- *9 Reifen*
- *2x 3 gleichfarbige Hemdchen*
- *Hütchen*
- *Stoppuhr*
- *Laufbahn*
- *Laufschuhe*

JAN FRODENOS OLYMPIA-LAUFZEIT

Jan Frodeno benötigte für die abschließenden 10 Laufkilometer bei seinem Olympiasieg 2008 genau 30:45min. Das entspricht ca.18sek auf 100m. Seine heutige Frau Emma Snowsill, die sich ebenfalls in Peking den Olympiasieg im Triathlon sicherte, benötigte für die gleiche Strecke 33:16min,was eine durchschnittliche 100m-Zeit von 20sek bedeutet.

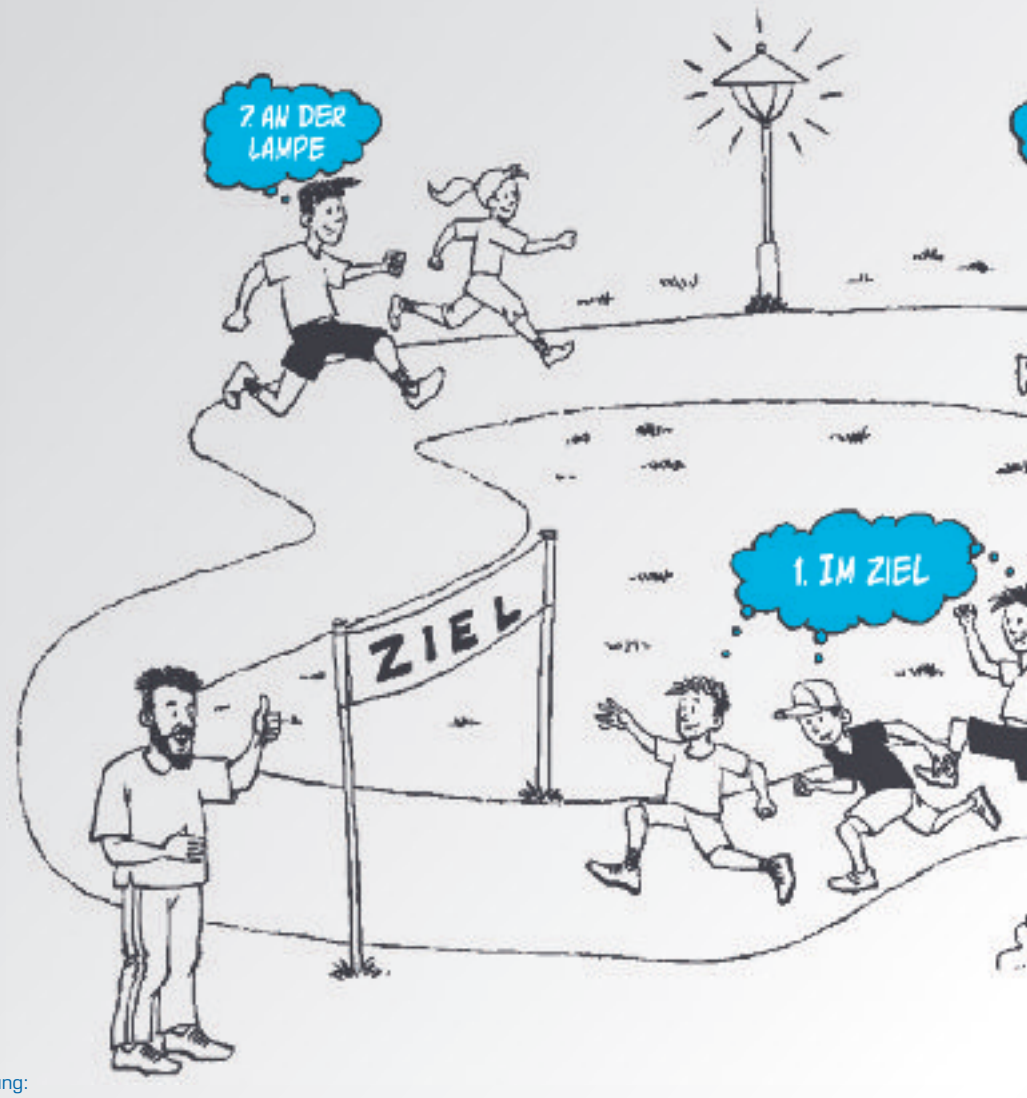


Abbildung:
MISSION IMPOSSIBLE

A \\ VORBEREITUNG

Die für den Hauptteil präparierte Strecke wird von der Gruppe gemeinsam mit der Lehrkraft abgelaufen und die markierten Punkte erklärt. Gegebenenfalls kann im Anschluss auch ein Zeitschätzlauf über 5min zum Aufwärmen absolviert werden.

B \\ HAUPTTEIL

Auf einer bekannten Runde mit einer Länge von 400-600m werden Streckenpunkte markiert und den Schülern vorgestellt. Diese Punkte können bspw. eine Parkbank, eine Laterne oder Hütchen zur Streckenmarkierung sein.
Zu Beginn werden die Schüler in homogene Gruppen zu je 8 Schülern eingeteilt. Jeder der Schüler bekommt eine Aufgabe auf einem Kärtchen zugeteilt, die er beim Lauf zu erfüllen hat und die er vor seinen Mitschülern geheim halten muss.

! *TIPP: Die Lehrkraft sollte die Aufgaben so verteilen, dass jeder Schüler, auch die schwächeren Läufer, die Möglichkeit haben, sie theoretisch erfüllen zu können. Diese Aufgaben können z.B. sein: 1. Platz Gesamtwertung | 3. Platz Gesamtwertung | 4. Platz Parkbank | 7. Platz Laterne*

Um das taktische Verhalten beim Laufen zu schulen und die Spannung zu steigern, können die Aufgaben auch doppelt vergeben werden, sodass es nur einem der Aufgabeninhabern möglich ist, die Punkte für die Erfüllung zu bekommen. Eine weitere Steigerung für die schnellen Schüler ist es, zwei Aufgaben erfüllen zu müssen (z.B. 7. Platz Hütchen, 1. Platz Ziel). Auch personalisierte Aufgaben sind denkbar ("Erreiche das Ziel vor Max").

Für jede erfüllte Aufgabe erhält der Schüler einen Punkt, nachdem er die Runde beendet hat. Insgesamt ist die Laufrunde 3-5x zu absolvieren. Nach jeder Runde werden die Karten neu verteilt und die Lehrkraft notiert die erreichten Punkte. Der Schüler mit den meisten Punkten gewinnt.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Schuhschlamassel

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Alle Schuhe und jeweils ein Kleidungsstück (z.B. Jacke) werden in einer mit Hütchen markierten (Wechsel-)Zone durcheinandergeworfen.

Auf ein Signal startet der erste Schüler. Das Schwimmen wird simuliert, indem sich der Schüler mit den Armen über eine Bank ziehen muss (oder 5 Liegestützen macht). Danach läuft er weiter zum Schuh- und Kleiderhaufen. Hier muss er die eigenen Schuhe und sein Kleidungsstück finden und anziehen (in der Wechselzone!) und darf erst danach zu seinem Team zurücklaufen, wo er den nächsten Schüler durch Abklatschen auf die Strecke schickt. Gewonnen hat das Team, das als erstes komplett angezogen ist.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

MISSION IMPOSSIBLE

ZIEL

Taktikschulung im Ausdauersport, Ausdauer fördern

- *Arbeitsblatt (Seite 55)*
- *Material zur Streckenmarkierung*
- *Laufschuhe*

TAKTISCHES VERHALTEN IM TRIATHLON

Im Triathlon-Wettkampf ist es wichtig, seine eigene Leistungsfähigkeit und die der Konkurrenten einschätzen zu können. Bereits von Beginn an muss sich der Athlet darüber Gedanken machen, wie für ihn die optimale Renneinteilung aussieht. Auf der einen Seite ist es notwendig, beim Schwimmen und Radfahren genügend Kräfte für das Laufen zu sparen. Andererseits ist es gerade beim olympischen Triathlon von Bedeutung, nicht den Anschluss zur Führungsgruppe oder seinen Konkurrenten zu verlieren.

PYRAMIDENSTAFFEL & INTERVALLMETHODE

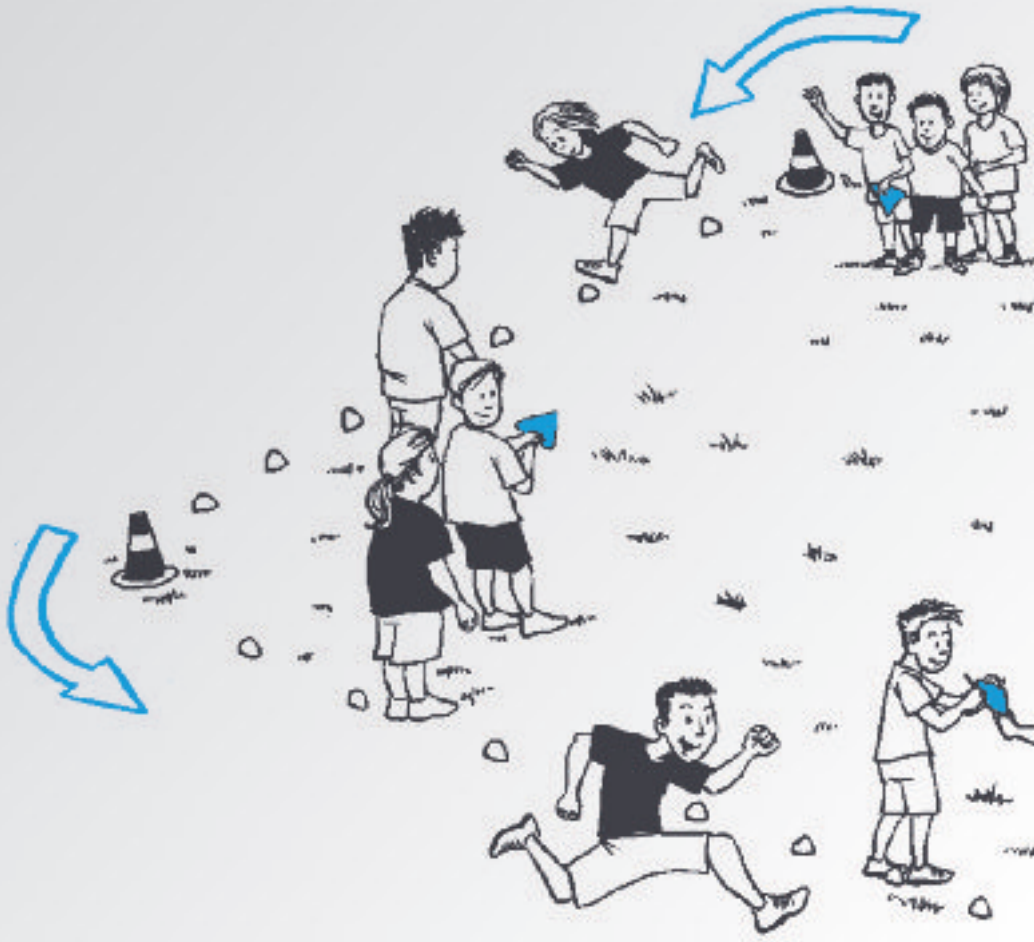


Abbildung:
PYRAMIDENSTAFFEL

A \\ VORBEREITUNG

In einer vorhergehenden Stunde werden den Schülern die Grundlagen der Pulsmessung und der Intervallmethode durch die Lehrkraft vermittelt. Die Pulsmessung sollte dann am Tag der Übung von jedem Schüler im Ruhezustand ausprobiert werden, um nach der Belastung den Puls richtig bestimmen zu können.

B \\ HAUPTTEIL

Pyramidenstaffel

Die Schüler werden in Vierergruppen eingeteilt, jedes Team bekommt eine Pyramidenkarte. Vorab wurde von der Lehrkraft ein Laufeck (Rundenlänge ca. 100m) mit Hütchen aufgestellt. Jede Gruppe positioniert sich an einer der Ecken.

Jede Gruppe hat nun insgesamt 20 Runden zu absolvieren, wobei die Zahlen auf der Pyramidenkarte anzeigen, wie viele Runden am Stück von jeweils einem Schüler gelaufen werden müssen. Pro Gruppe läuft immer nur ein Schüler, der sich vorher auf die von ihm zu laufende Rundenzahl festlegen muss. Sobald der Schüler seine Anzahl an Laufrunden absolviert hat, streicht er auf der Pyramidenkarte die gelaufene Rundenzahl durch. Der nächste Schüler der Gruppe sucht sich nun eine der noch auf der Pyramidenkarte vorhandenen Rundenzahlen aus und läuft die dort genannte Anzahl.

Beim Laufen muss die Reihenfolge ABCD immer eingehalten werden, also läuft erst Schüler A, übergibt an B, der übergibt an C, der an D und dieser wieder an A. Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Zahlen auf der Pyramidenkarte durchgestrichen hat.

Intervallmethode
Die Schüler kommen in Paaren zusammen, wobei ein Schüler läuft und ein Schüler die Zeit stoppt. Die erste Gruppe startet und jeder Schüler absolviert 5x 400m mit jeweils ca. 1min Pause zwischen den Läufen. Unmittelbar nach jeder Runde wird der Puls bestimmt und der Partner sagt 10sek zur Pulsmessung an. Die benötigte Zeit für die 400m und der Puls werden vom Partner auf die Pulskarte eingetragen, danach startet der Schüler ins nächste Intervall. Nach Beenden der 5 Intervalle wechseln Läufer und Zeitnehmer die Rollen.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Die ermittelten Pulswerte und Laufzeiten werden mit den Schülern thematisch besprochen.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

PYRAMIDENSTAFFEL & INTERVALLMETHODE

ZIEL

Ausdauer schulen,
Teamgeist stärken

- *Arbeitsblatt (Seite 56)*
- *Stifte*
- *Smartphone oder Stoppuhr bei Schülern*
- *Laufschuhe*

INTERVALLMETHODE

Im Training unterscheidet man unterschiedliche Methoden, mit denen die Ausdauer verbessert werden kann. Eine dieser Möglichkeiten ist die Intervallmethode. Bei der Intervallmethode werden nach einer Aufwärmphase intensive Belastungsphasen mit aktiven, lohnenden Pausen kombiniert. Dabei kann das Intervalltraining in jeder der Disziplinen angewendet werden. Neben kurzen, hochintensiven Intervall-Abschnitten können auch extensive Intervalle im Bereich oberhalb der in der Dauermethode verwendeten Belastungsintensitäten zum Einsatz kommen. Das Intervalltraining ist besonders geeignet, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, die Fettverbrennung zu steigern und das Durchhaltevermögen zu verbessern.

BIATHLON & TRIATHLON-PUZZLE

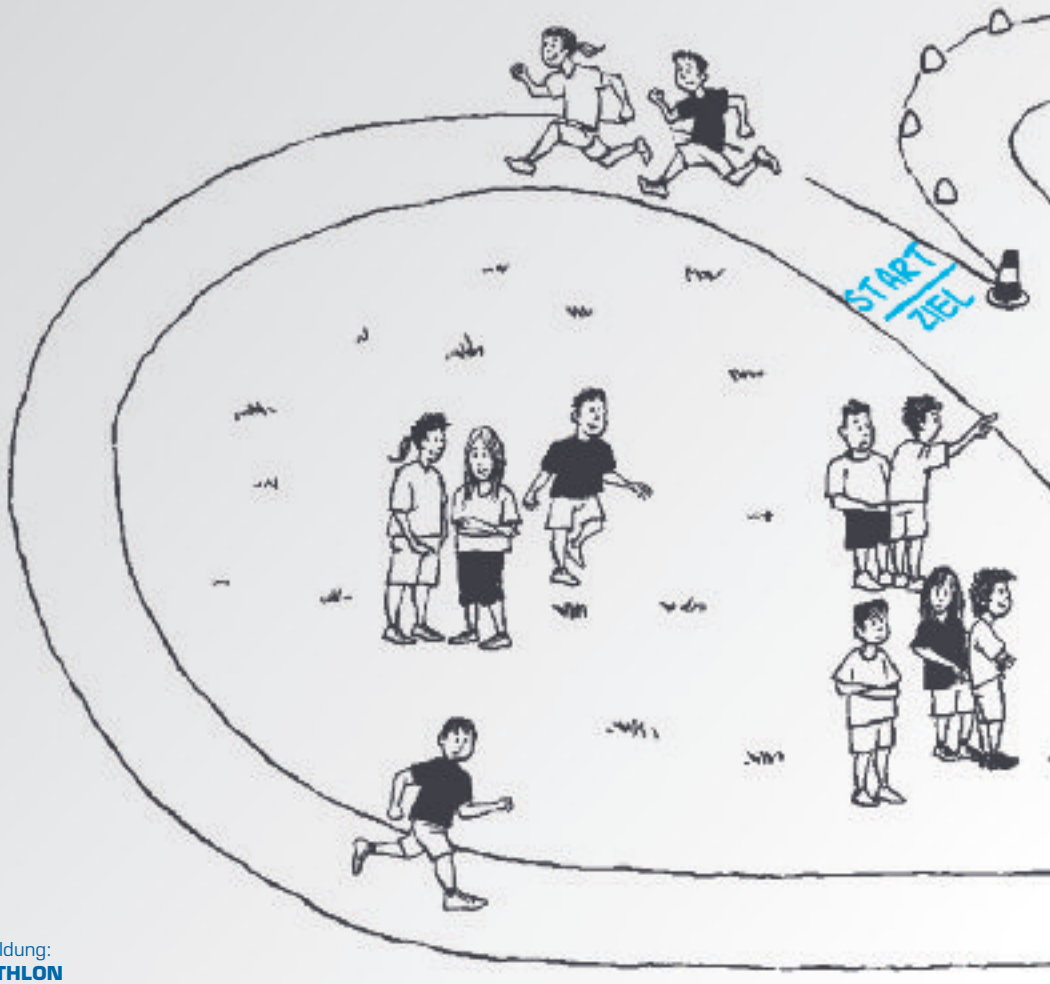


Abbildung:
BIATHLON

A \\ VORBEREITUNG

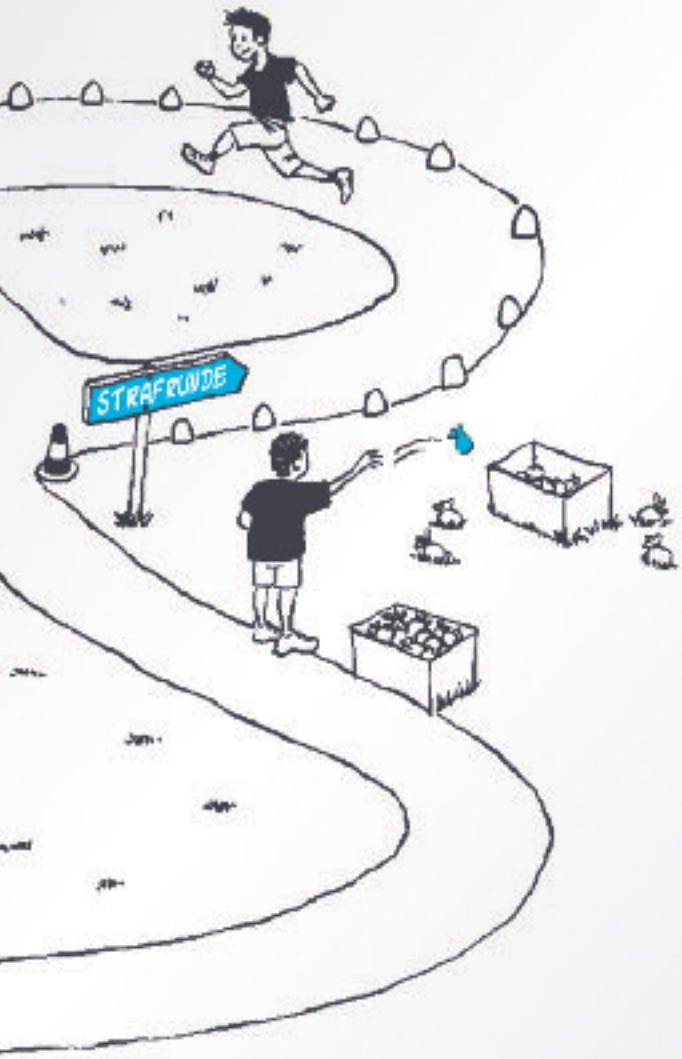
Biathlon

3 Schüler bilden eine Mannschaft. Die Mannschaften sind so aufzuteilen, dass alle Teams läuferisch ungefähr gleich stark sind. Neben der Laufbahn wird mit Hütchen eine Strafrunde (50m) markiert. Der erste Schüler jeder Mannschaft läuft nun eine 400m-Runde. Nachdem er wieder am Start angekommen ist, hat er eine Aufgabe zu erfüllen, beispielsweise 5 Reissäckchen in eine Kiste werfen. Für jeden Fehlversuch muss ein Schüler der Mannschaft im Anschluss eine Strafrunde absolvieren, die Mannschaften bestimmen selbstständig, wer diese läuft. Nachdem der Schüler alle Strafrunden absolviert hat (oder bei 5 Treffern direkt) klatscht er den nächsten Schüler seiner Mannschaft ab, der dann auf die 400m-Runde startet. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle 3 Runden + Strafrunden absolviert hat.

B \\ HAUPTTEIL

Triathlon-Puzzle

Die 12 Themenkarten pro Mannschaft werden von der Lehrkraft auf dem Laufgelände verteilt. Zu Beginn werden den Schülern die Fundorte mitgeteilt (z.B. über eine Karte oder auf einer Tafel). Befinden sich die Themenkarten außerhalb des Schulgeländes, können die Fundorte bspw. auf einer Online-Landkarte markiert werden. Die Schüler laufen nun in Vierergruppen gemeinsam die Fundorte an und sammeln je ein Kärtchen an jeder Station. Wenn sie alle 12 Themenkarten eingesammelt haben, kehrt die Gruppe gemeinsam zum Start/Ziel zurück. Dort gibt ihnen die Lehrkraft nun die Aufgabe, die einzelnen Themenkarten den Kategorien “Triathlon” und “Einzeldisziplin” zuzuordnen. Die Gruppe, die der Lehrkraft als erste die richtige Zuordnung präsentiert, hat gewonnen. Bei jedem falschen Lösungsvorschlag muss von der Gruppe gemeinsam eine 100m-Strafrunde absolviert werden, bevor sie einen neuen Lösungsvorschlag präsentieren darf.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Nachdem alle Gruppen die korrekte Lösung gefunden haben, werden die Zuordnungen mit der ganzen Klasse thematisch besprochen.

Kompakte Stundenkonzeption
zum Download unter
www.triathlonjugend.de

BIATHLON & TRIATHLON-PUZZLE

ZIEL

Bekanntmachen der Sportart und ihrer Besonderheiten, Ausdauer und Koordination schulen

- 12 Themenkarten (Arbeitsblatt Seite 60-61)
- Hütchen
- Laufschuhe
- Reissäckchen o.ä.

KONZENTRATION UND KOORDINATION IM TRIATHLON

Im Triathlon ist es wichtig, dass der Athlet während und nach der Belastung konzentriert bleibt und seine koordinativen Fähigkeiten durch Ermüdungserscheinungen nicht zu sehr beeinträchtigt werden. Diese sind bereits in der Wechselzone gefragt, um beispielweise beim Ausziehen des Neoprenanzugs oder Anziehen der Laufschuhe keine unnötige Zeit zu verlieren. Aber auch beim Radfahren ist es wichtig, dass der Athlet trotz Vorbelastung sein Fahrrad stets beherrscht, um mit hohem Tempo sicher in der Gruppe fahren zu können.

WETTKAMPFFORMATE
36

WETTKAMPF-FORMATE

Neben dem klassischen Triathlon gibt es eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, den Ausdauermehrkampf in der Schule in Formaten mit vergleichendem und herausforderndem Charakter oder zum Erfahren und Ausprobieren durchzuführen. Ist beispielsweise das Schwimmen nicht möglich, da der Schule kein Schwimmbad zur Verfügung steht, bietet sich ein Duathlon als Schulwettkampf an. Sind keine Radwege oder Fahrräder für den Schulsport vorhanden, kann statt des Triathlons auch ein Swim&Run durchgeführt werden, der sich vom zeitlichen Ablauf gut für den regulären Sportunterricht eignet. Und sollte das Wetter mal nicht mitspielen, ist es auch möglich, die einzelnen Disziplinen für die Schulsporthalle zu adaptieren.

TRIATHLON

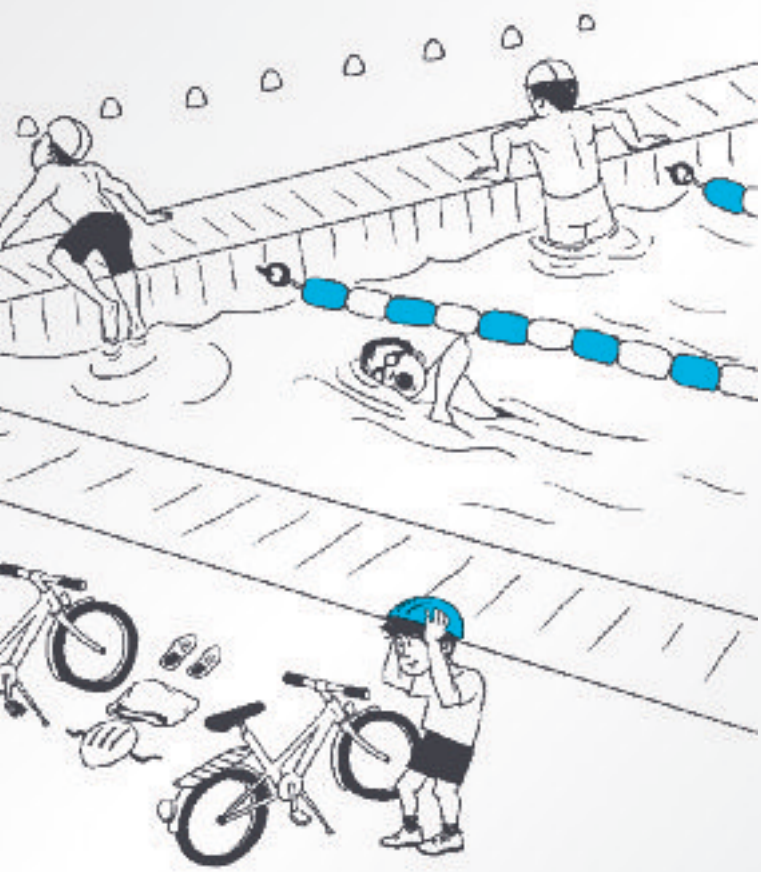
Abbildung:
TRIATHLON

A \\ VORBEREITUNG

Die Lehrkraft geht mit den Schülern den Ablauf des Triathlons durch, zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

B \\ HAUPTTEIL

Es wird eine Wechselzone in der Nähe des Schwimmbeckens eingerichtet, in der jeder Schüler seine Laufschuhe, T-Shirt, Handtuch, Fahrrad und Helm platziert.
Der Start erfolgt als Wasserstart, bei dem sich mehrere Schüler auf einer Bahn befinden. Das Ableinen einzelner Bahnen wird empfohlen, da es das Zählen von außen vereinfacht und schwachen Schwimmern in der Mitte des Beckens notfalls die Möglichkeit gibt sich festzuhalten. Nach 50-200m klettern die Schüler aus dem Schwimmbecken und laufen zur Wechselzone, wo sie ggf. Badekappe und Schwimmbrille ablegen und gegen Sportbekleidung, Schuhe und Radhelm tauschen. Schuhe und Kinnriemen des Radhelms müssen am Wechselplatz verschlossen sein, ehe die Schüler das Fahrrad berühren und aus der Wechselzone schieben. Nach überqueren des Auf-/Abstiegsbalkens (Straßenmarkierung mit Kreide) erfolgt das Radfahren auf Rad- oder Feldwegen (ohne Verkehr), beispielsweise über eine vorgegebene Strecke von 3-5km (Rundkurs). Bei Rückkehr vom Radfahren müssen die Schüler vor dem Auf-/Abstiegsbalken vom Rad steigen und dieses an den eigenen Wechselplatz in der Wechselzone zurückschieben. Erst dann darf der Helm geöffnet und abgesetzt werden. Danach laufen die Schüler aus der Wechselzone über eine vorgegebene Strecke zwischen 400-1000m ins Ziel.
Die Streckenlängen sind variabel und sollten immer an das Alter und den Fitnesszustand der Schüler sowie die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Beim Start mit mehreren Startgruppen kann die Lehrkraft die Zeit stoppen und im Zieleinlaufprotokoll notieren, um später die Sieger zu ermitteln.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Schüler während des Triathlons wahrgenommen?

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

TRIATHLON

ZIEL

Triathlonspezifische Ausdauer schulen, Wettkampferfahrung sammeln

- *Zieleinlaufprotokoll (Seite 58)*
- *Schwimmutensilien*
- *Sportsachen*
- *Räder*
- *Helme*
- *Laufschuhe*

SCHULTRIATHLON DURCHFÜHREN

Zur Durchführung eines Schultriathlons bedarf es einiger Vorbereitung, um die Strecken entsprechend herzurichten und zu sichern. Zudem muss ein Schwimmbad vorhanden sein, das die Möglichkeit bietet, direkt im Anschluss Rad zu fahren und zu Laufen. Die Schüler sollten, sofern die Schule keine Fahrräder stellen kann, ihre eigenen Räder zum Triathlon mitbringen. Die Durchführung eignet sich aufgrund der Vorbereitungszeit in erster Linie für Schulsportfeste oder Projektwochen. Für die Teilnahme am Schultriathlon kann die Lehrkraft jedem Schüler das "Deutsche Triathlonabzeichen Bronze" überreichen, welches über die Deutsche Triathlonjugend bezogen werden kann.

DUATHLON

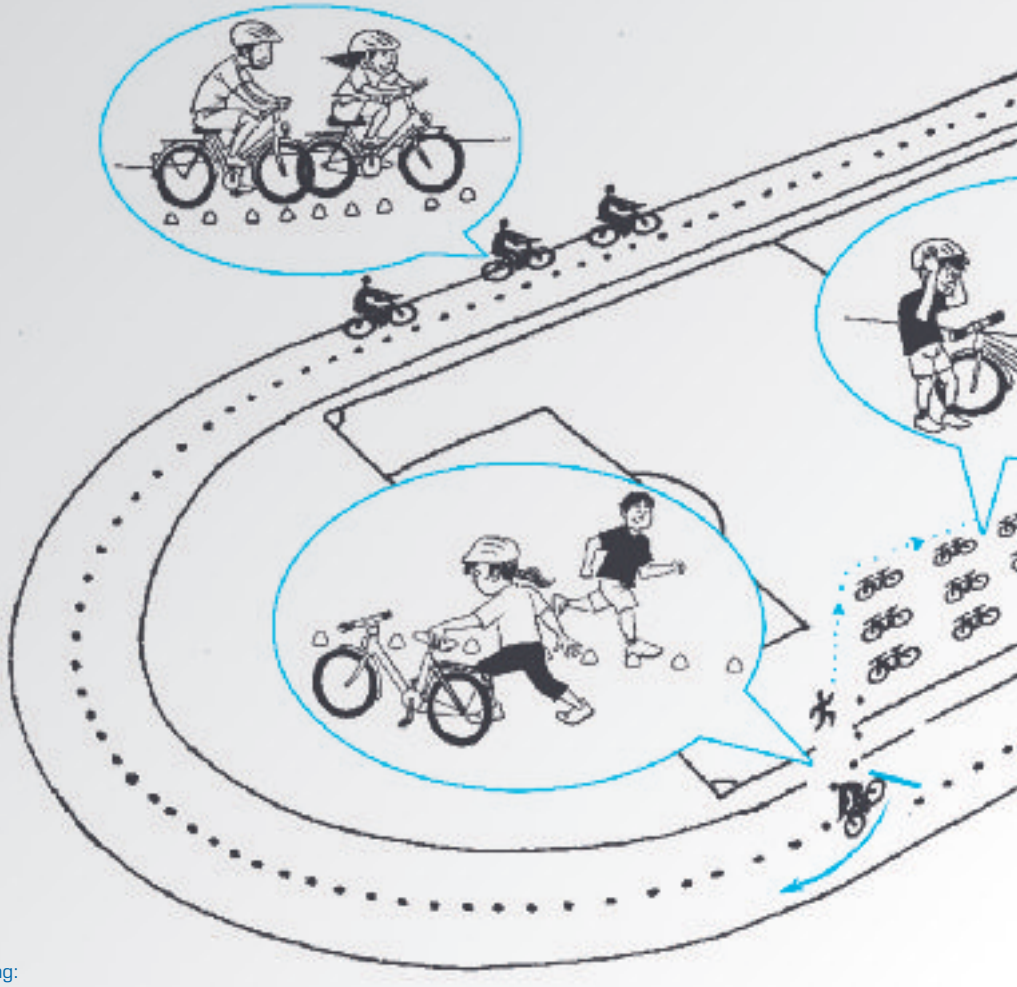


Abbildung:
DUATHLON

A \\ VORBEREITUNG

Die Lehrkraft geht mit den Schülern den Ablauf des Duathlons durch, zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

B \\ HAUPTTEIL

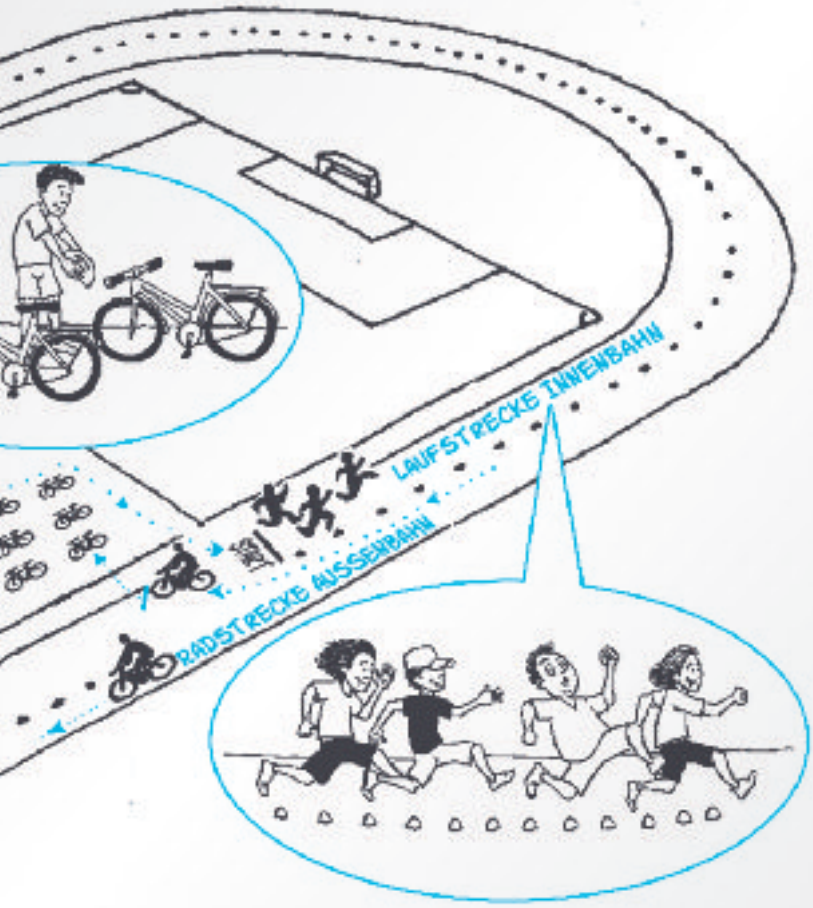
Auch der Duathlon eignet sich als Schulsportwettbewerb, wenn das Radfahren kein Problem darstellt, aber das Schwimmen nicht möglich sein sollte. Für das Radfahren ist ein Radweg oder eine gesperrte Straße zu wählen, das Laufen kann auf der Laufbahn oder einem anderen Rundkurs stattfinden. Die Strecken sind so zu wählen dass sie von allen Schülern zu schaffen sind, beispielsweise 400m Laufen, 3km Radfahren und 400m Laufen.

Laufen und Radfahren können auch gleichzeitig auf der Laufbahn stattfinden. Die Läufer laufen auf der Innenbahn, während die Außenbahn den Radfahrern vorbehalten ist. Eine Trennung der beiden Bahnen ist zwingend notwendig und kann beispielsweise durch das Aufstellen von Hütchen erfolgen.

Zwischen der Rad- und der Laufstrecke wird eine Wechselzone markiert und eingerichtet. Hierzu eignet sich z.B der Sportplatz oder der Parkplatz des Schulgeländes. Dort werden die Fahrräder abgestellt und die Helme abgelegt.

Die Gruppe kann auch hier in mehrere Startwellen eingeteilt werden, um einen besseren Überblick über das Geschehen zu behalten.

Nach dem Startsignal laufen die Schüler 400m bis zur Wechselzone. Dort ziehen sie den Helm auf, schieben das Fahrrad bis zur Wechselzonen-Markierung und fahren 3km. Nach der Absolvierung des Radkurses steigen die Schüler wieder vor der Wechselzonen-Markierung vom Rad ab, schieben es an den vorgesehenen Platz, setzen den Helm ab und nehmen die zweite Laufstrecke in Angriff.



Gewonnen hat, wer am Ende als erstes das Ziel erreicht. Die Lehrkraft kann auf dem Zieleinlaufprotokoll die Zeiten und Platzierungen der Schüler notieren.

***TIPP:** Es muss darauf geachtet werden, dass sich Lauf- und Radstrecke nie kreuzen, um Unfällen vorzubeugen. Sollte die Laufstrecke aus mehreren Runden bestehen, so führt sie außen um die Wechselzone herum. Beim Radaufstieg ist darauf zu achten, dass aufsteigende Schüler nicht mit fahrenden Schülern kollidieren, bspw. durch Markieren einer "Beschleunigungsspur"*

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Schüler während des Duathlons wahrgenommen?

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

DUATHLON

ZIEL

Triathlonspezifische Ausdauer schulen, Wettkampferfahrung sammeln

>Zieleinlaufprotokoll (Seite 58)
>Räder
>Helme
>Laufschuhe

DUATHLON

Als Triathlon in den frühen 1980er Jahren in Europa immer bekannter wurde, fanden bald darauf vereinzelt auch die ersten Duathlon-Veranstaltungen statt. Vor allem auf Grund der zu niedrigen Wassertemperaturen ersetzte man das Schwimmen durch einen Lauf, so konnte die Saison für die Ausdauermehrkämpfer schon im Frühjahr beginnen und bis in den späten Herbst verlängert werden. Deutsche Meisterschaften werden seit 1991 ausgetragen. Heute finden die meisten Duathlonwettkämpfe noch immer zu Beginn und Ende des Jahres statt.

SWIM&RUN

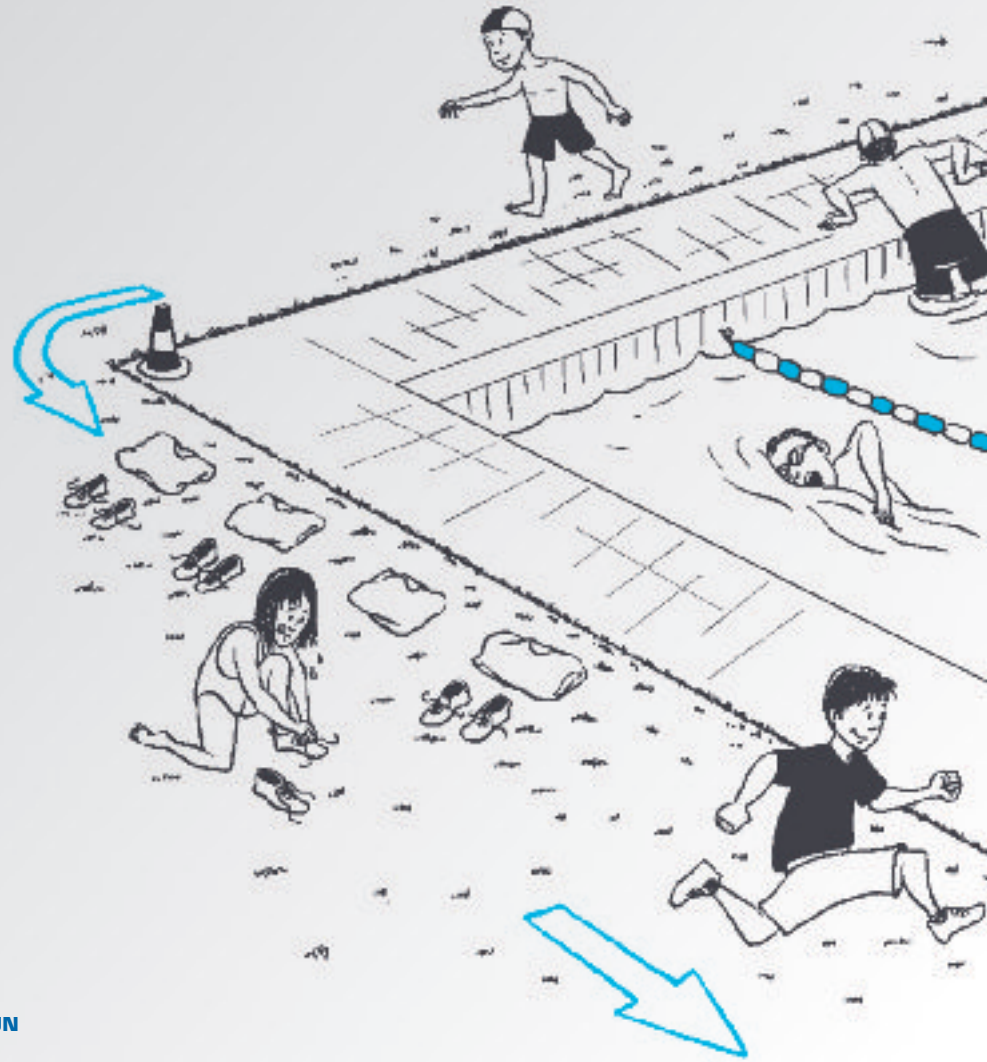


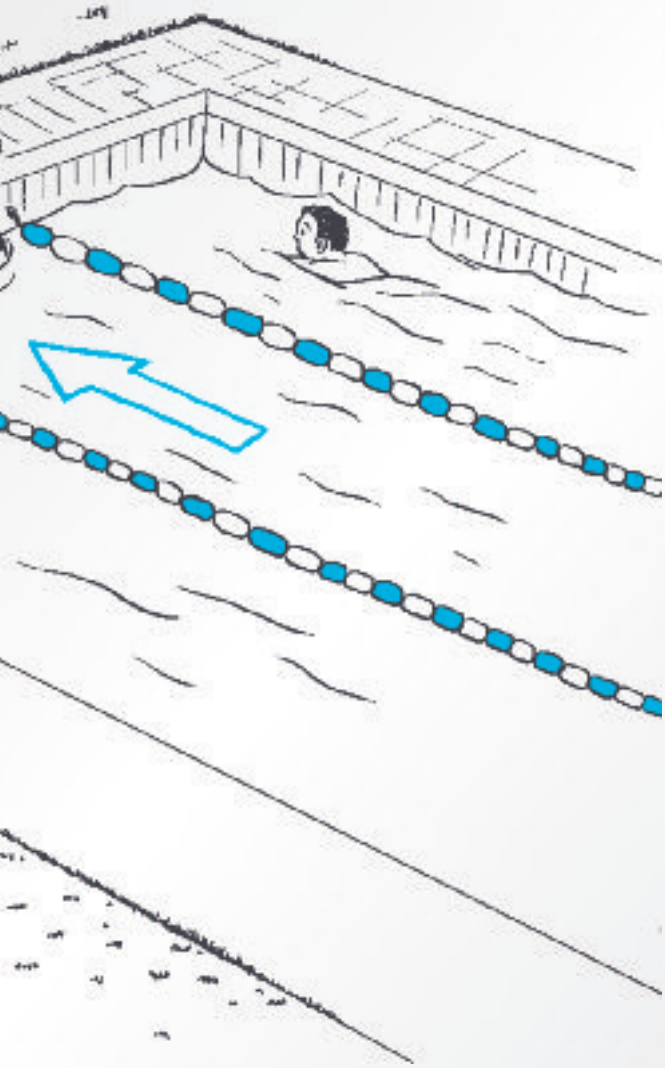
Abbildung:
SWIM&RUN

A \\ VORBEREITUNG

Die Lehrkraft geht mit den Schülern den Ablauf des Swim&Run durch und zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

B \\ HAUPTTEIL

Der Swim&Run eignet sich als Schulwettbewerb, da zur Durchführung nur wenige zusätzliche Materialien und eine geringe Vorbereitungszeit benötigt werden. Am besten kann diese Wettkampfform im Freibad durchgeführt werden, auch im Rahmen des regulären Sportunterrichts.
Es wird eine Wechselzone in der Nähe des Schwimmbeckens eingerichtet, in der jeder Schüler seine Laufschuhe, sein T-Shirt und ein Handtuch platziert.
Zum Start befinden sich alle Schüler im Wasser, ggf. kann die Klasse auch in mehrere Startgruppen eingeteilt werden. Nachdem die Schüler eine Strecke zwischen 50-200m geschwommen sind, klettern sie aus dem Schwimmbecken und laufen barfuß zu ihrem Wechselplatz. Dort ziehen sie Schuhe und T-Shirt an und müssen im Anschluss eine Laufstrecke zwischen 400-1000m absolvieren. Gewonnen hat, wer als erstes das Ziel erreicht.
Die Streckenlängen sind variabel und sollten immer an das Alter und den Fitnesszustand der Schüler sowie die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Beim Start mit mehreren Startgruppen kann die Lehrkraft die Zeit stoppen und im Zieleinlaufprotokoll notieren, um später die Sieger zu ermitteln.



C \\ STUNDENABSCHLUSS

Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Schüler während des Swim&Run wahrgenommen?

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

SWIM&RUN

ZIEL

Triathlonspezifische Ausdauer schulen, Wettkampferfahrung sammeln

- *Zieleinlaufprotokoll (Seite 58)*
- *Schwimmutensilien*
- *Sportsachen*
- *Stoppuhr*
- *Laufschuhe*

SWIM&RUN IM SCHULSPORT

Der Swim&Run stellt eine gute Alternative zum Triathlon für den Schulsport dar. Es werden keine Fahrräder für die Durchführung benötigt und gleichzeitig können durch die direkte Abfolge von Schwimmen und Laufen viele Besonderheiten des Triathlon von den Schülern erfahren werden, wie beispielsweise der Belastungswechsel nach dem Schwimmen oder das Anziehen der Schuhe mit nassen Füßen in der Wechselzone. Es sollte jedoch auch hier immer auf die Sicherheit der Schüler geachtet werden. Das Rennen auf nassen Fliesen, wie es z.B. in Hallenbädern oft der Fall sein könnte, muss vermieden werden.

HALLENTRIATHLON

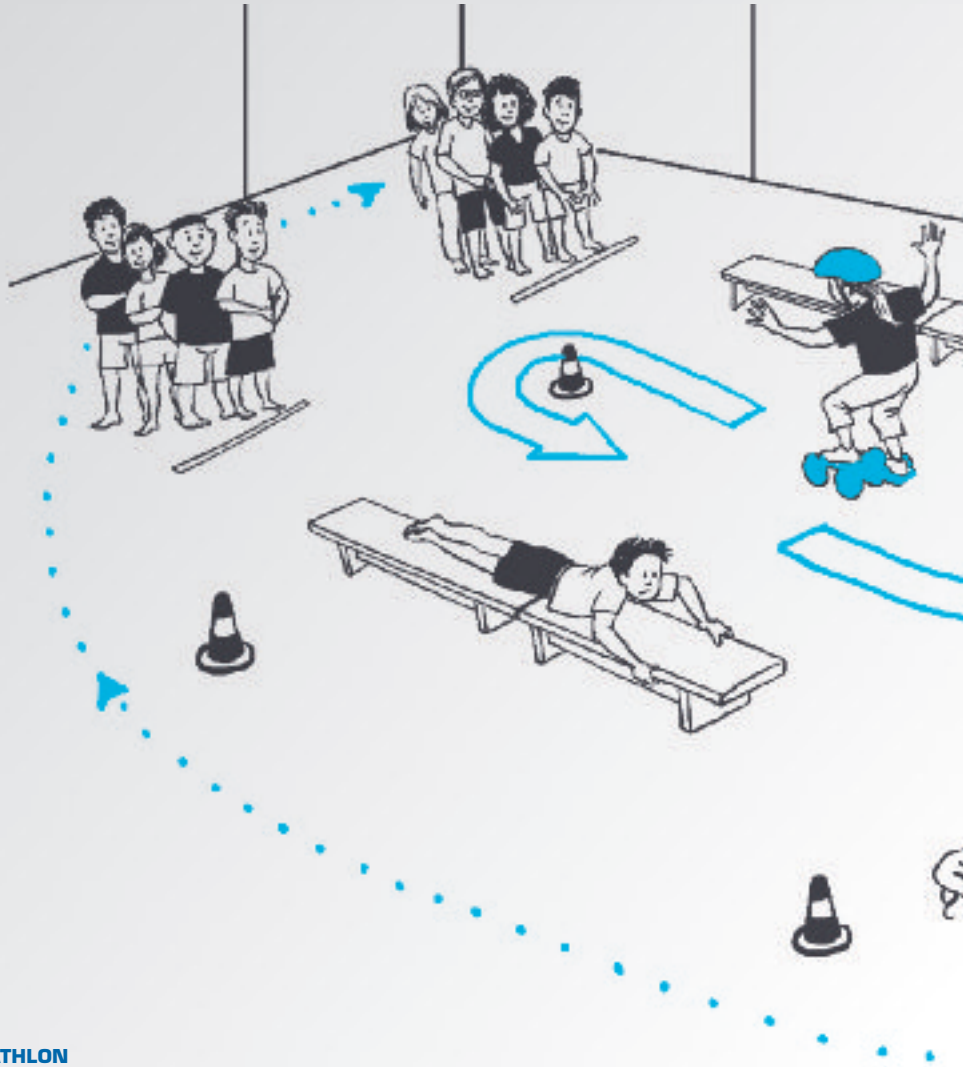


Abbildung:
HALLENTRIATHLON

A \\ VORBEREITUNG

Die Lehrkraft baut gemeinsam mit den Schülern den Hallentriathlon auf und geht mit ihnen den Ablauf durch. Der Parcours kann mehrmals in der Halle aufgebaut werden, wobei das Laufen am Ende immer um die gesamte Sporthalle führen sollte. Vorab üben die Schüler das Fahren mit dem Pedalo und richten ihre Wechselzone ein, indem die Mannschaften in ihrer jeweiligen Wechselzone ihre Schuhe und den Team-Helm deponieren.

B \\ HAUPTTEIL

Die Schüler werden beispielsweise in 3 Mannschaften eingeteilt. Die Teams stellen sich ohne Schuhe hinter der Startmarkierung ihres Parcours in einer Reihe auf.
Mit dem Startsignal beginnt der erste Schüler jedes Teams, indem er sich im Liegen mit den Armen über zwei aneinander gestellte Turnbänke zieht. Anschließend betritt er die markierte Wechselzone. Hier zieht er seine Schuhe an und setzt den Team-Helm (Kinnriemen schließen) auf, erst danach darf er die Wechselzone verlassen und auf das Pedalo steigen. Nachdem er mit dem Pedalo die markierte Strecke abgefahren ist, stellt er das Pedalo wieder an seine Position zurück, legt den Helm in der Wechselzone ab und läuft eine Runde in der Halle.
Danach übergibt er an den nächsten "Schwimmer" per Handschlag, der den gleichen Parcours absolviert. Die Mannschaft, deren Schlussläufer als erstes ankommt, hat gewonnen.

C \\ STUNDENABSCHLUSS

Ausdauer-Bingo

Die Schüler kommen paarweise zusammen. Jedes Paar bekommt eine Bingokarte und einen Würfel. Der erste Schüler würfelt, erfüllt die Aufgabe auf der Karte und kreuzt die Zahl im Bingofeld an, danach ist der zweite Schüler an der Reihe. Das Paar, das zuerst eine Reihe voll hat, ruft "Bingo".

Kompakte Stundenkonzeption zum Download unter **www.triathlonjugend.de**

HALLENTRIATHLON

ZIEL

Koordination schulen und Kondition verbessern

Je Team:
- *2 Turnbänke*
- *Pedalo*
- *Helm*
- *Hütchen*
- *Bingokarte (Seite 59)*
- *Würfel*

SIMULATION DER DISZIPLINEN IN DER HALLE

Zur Simulation der beiden ersten Disziplinen bieten sich für die Halle auch andere Bewegungsformen an. Das Schwimmen kann beispielsweise auf einer Gymnastikmatte liegend oder mit einem an der Sprossenwand befestigten Theraband dargestellt werden. Eine andere Möglichkeit wäre der Einsatz von Rollbrettern. Für das Radfahren bieten sich Wechselsprünge auf einen Kasten an, um die Belastung der Oberschenkelmuskulatur zu simulieren.

ERGÄNZUNG

ERGÄNZENDE MATERIALIEN

Um den direkten Einsatz der Stundenkonzeptionen und Übungsformen im Schulsport zu erleichtern, haben wir Arbeitsblätter als Kopiervorlagen erstellt und der Schulsportbroschüre beigefügt. Für den Einsatz während einer Projektwoche haben wir zudem einen beispielhaften Wochenplan erarbeitet und einige fächerübergreifende Ansätze ergänzt, die die Lehrkraft bei Bedarf aufgreifen kann.
Die Schulsportbroschüre in digitaler Fassung sowie weitere Arbeitsmaterialien, beispielsweise die kompakten Stundenkonzeptionen und Arbeitsblätter zum Ausdrucken und Kopieren, stehen unter **www.triathlonjugend.de** als Download zur Verfügung.

KOOPERATION

www.dsj.de

Sportverein & Schule

- Basis ist die langjährige erfolgreiche Tradition der Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Schulen in Deutschland.
- Die Sportvereine kooperieren unter allen Bildungsanbietern am häufigsten als verlässlicher und qualifizierter Bildungspartner mit Schulen.
- Sie gestalten mit vielfältigen Angeboten und Maßnahmen den Ganztag mit!
- Der DOSB und die dsj loben im zweijährigen Rhythmus den Deutschen Schulsportpreis als bundesweiten Förderpreis zur Qualitätsentwicklung der Zusammenarbeit von Sportvereinen und Schulen aus - www.dsj.de/schulsportpreis

Mehr Informationen: **www.dsj.de/bildungsbuendnisse**

DOSB

„In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport"

dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

WOCHENPLAN PROJEKTWOCHE

Die vorgestellten Übungen können idealerweise unter Berücksichtigung der Gegebenheiten vor Ort und dem Leistungsvermögen der Lerngruppe in eine Projektwoche zum Thema Triathlon oder Ausdauersport eingeplant werden. Hier stellen wir einen möglichen Ablauf dar, der einen optimalen Wechsel zwischen Belastung und Erholung sichert.

Im Idealfall kann die Lerngruppe am Ende der Projektwoche an einem Schüler-/Jugendtriathlon in der näheren Umgebung teilnehmen. Sollte diese Möglichkeit nicht gegeben sein, würden sich Duathlon und Swim&Run sowie der Fahrradlauf als Wettkampfformate mit geringem Organisationsaufwand anbieten.

Zur Durchführung und Unterstützung bietet es sich an, direkt mit dem nächstgelegenen Triathlonverein Kontakt aufzunehmen, um gegebenenfalls auch darüber hinaus eine Kooperation zwischen Schule und Verein zu fördern.

Alle genehmigten Kinder- und Jugendveranstaltungen in Deutschland sind im DTU-Veranstaltungskalender unter **www.dtu-info.de** zu finden.

Std.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag*	Sonntag
1./2.	**Schwimmen** SWOP	**Schwimmen** Triff die Zeit	**Radfahren** Tri-Technik-Parcours	**Schwimmen** Zeit-Treff-Staffel	**Schwimmen** Goldrausch	Schüler-/ Jugend-triathlon
3./4.	Pause/ Theorie	Pause/ Theorie	Pause/ Theorie	Pause/ Theorie	Pause/ Theorie	
5./6.	**Radfahren** Bike & Run	**Laufen** Mission Impossible	**Laufen** Triathlon Puzzle	**Radfahren** Punkte sammeln	**Laufen** Fang Frodo	

* alternativ Abschlusswettkampf

Sollten die Schwimmmöglichkeiten eher im Mittagsbereich liegen, können die Einheiten am Morgen mit den Einheiten am Mittag getauscht werden. Die 3./4. Stunde sollte für den Transport, die Essensaufnahme und, je nach vorhandenem Fachwissen, für die nötigen Erklärungen der bevorstehenden Übungen genutzt werden. Zudem bieten sich, in Anlehnung an die Lehrpläne der Bundesländer, verschiedene fächerübergreifende Ansätze an, die mit triathlonspezifischen Inhalten verknüpft und in der Projektwoche thematisiert werden könnten. Eine Auswahl:

Biologie: Gesundheit, Umwelt, Ernährung, Herz-Kreislauf-System, Muskelstoffwechsel, Erste Hilfe

Physik: Biomechanik, Auftrieb, Fahrrad, Bewegungen im Sport

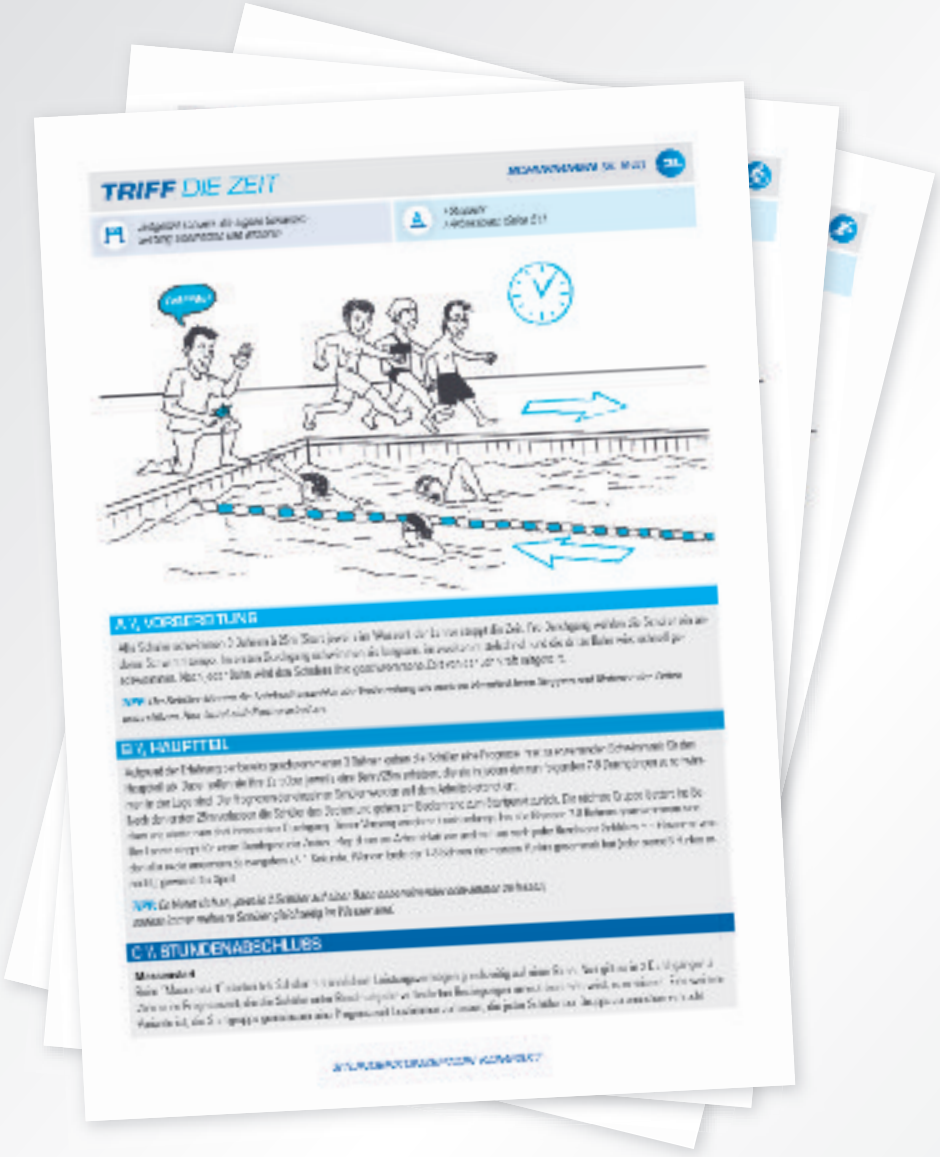
Deutsch: Werbung & Medien, Bewegungsbeschreibungen, Regelwerke, div. Triathlonbücher

Sozialkunde/Ethik: Regeln & Doping, Entspannungstechniken, Körperkult, Sportgroßereignisse, Idole & Vorbilder, sportliche Leistungen in der Gesellschaft, Sport als Droge

KOMPAKTE STUNDENKONZEPTIONEN

Alle Inhalte unserer Schulsportbroschüre, inkl. der dargestellten Stundenkonzeptionen und Arbeitsblätter, stehen unter **www.triathlonjugend.de** zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Zum einfachen Ausdrucken und Kopieren haben wir die einzelnen Stundenkonzeptionen auf unserer Homepage auch in kompakter Darstellungsform hinterlegt. In einem übersichtlichen Format finden Sie dort alle wichtigen Informationen, die Sie zur Durchführung der Übungsstunde benötigen.



	VORBEREITUNG			HAUPTTEIL	
Name	**Schwimmzeiten**			**Prognose 7-8 Bahnen à 25m**	
	langsam	mittel	schnell	Schätzzeit pro Bahn	Trefferanzahl +/- 1 Sek.
Sandra	52	45	39	42	III

HAUPTTEIL

Name	Anzahl Armzüge + Zeit = SWOP-Wert												Differenz 1. und kleinster Swop-Wert
Sandra	15	22	16	22	16	23	15	21	15	20	15	22	2
SWOP-Wert	37		38		39		36		35		37		
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													
SWOP-Wert													

ZEIT-TREFF-STAFFEL

SCHWIMMEN (S. 12-13)

HAUPTTEIL			
Namen	8 Bahnen à 50m		
	Prognose	Zeit	Differenz
Sandra,Bianca	09:00	09:30	00:30

1 PUNKT	**1 PUNKT**
1 PUNKT	**1 PUNKT**
2 PUNKTE	**2 PUNKTE**
2 PUNKTE	**2 PUNKTE**
3 PUNKTE	**3 PUNKTE**
3 PUNKTE	**3 PUNKTE**

Erreiche ***Platz 1*** *Wo?* ***ZIEL***	*Erreiche* ***Platz*** ___ *Wo?* _____
Erreiche ***Platz 2*** *Wo?* ***ZIEL***	*Erreiche* ***Platz*** ___ *Wo?* _____
Erreiche ***Platz 2*** *Wo?* ***ZIEL***	*Sei vor* _____ *Wo?* _____
Erreiche ***Platz 3*** *Wo?* ***ZIEL***	*Sei hinter* _____ *Wo?* _____
Erreiche ***Platz 1*** *Wo?* ***PARKBANK***	*Sei hinter* _____ *Wo?* _____
Sei vor ***Maximilian*** *Wo?* ***LATERNE***	*Sei vor* _____ *Wo?* _____

PYRAMIDENSTAFFEL

LAUFEN (S. 32-33)

4 3 2 1
3 2 1
2 1
1

1 2 3 4
2 3 4
3 4
4

INTERVALLMETHODE

LAUFEN (S. 32-33)

Aufgabe: 5x 400m-Lauf, dazwischen jeweils ca. 1min Pause. Während der Pause wird die Herzfrequenz bestimmt, dazu sagt der Partner 10sek zur Pulsmessung an und multipliziert den Wert mit 6.

Name	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf	
	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls
Sandra	1:12	156	1:16	165	1:10	170	1:18	168		
Matthias										

Aufgabe: 5x 400m-Lauf, dazwischen jeweils ca. 1min Pause. Während der Pause wird die Herzfrequenz bestimmt, dazu sagt der Partner 10sek zur Pulsmessung an und multipliziert den Wert mit 6.

Name	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf	
	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls

Aufgabe: 5x 400m-Lauf, dazwischen jeweils ca. 1min Pause. Während der Pause wird die Herzfrequenz bestimmt, dazu sagt der Partner 10sek zur Pulsmessung an und multipliziert den Wert mit 6.

Name	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf	
	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls

Aufgabe: 5x 400m-Lauf, dazwischen jeweils ca. 1min Pause. Während der Pause wird die Herzfrequenz bestimmt, dazu sagt der Partner 10sek zur Pulsmessung an und multipliziert den Wert mit 6.

Name	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf	
	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls

Aufgabe: 5x 400m-Lauf, dazwischen jeweils ca. 1min Pause. Während der Pause wird die Herzfrequenz bestimmt, dazu sagt der Partner 10sek zur Pulsmessung an und multipliziert den Wert mit 6.

Name	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf	
	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls	Zeit	Puls

ZIEL-EINLAUFPROTOKOLL

WETTKAMPFFORMATE (S. 38-43)

Platz	Name	Zeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

Platz	Name	Zeit

AUSDAUER-BINGO

WETTKAMPFFORMATE (S. 44-45)

Würfele, erfülle die Aufgabe und streiche danach die entsprechende Zahl durch. Wer zuerst eine Reihe *waagerecht*, *senkrecht* oder *diagonal* voll hat, ruft Bingo!

1	4	3	6	5	2
6	5	5	4	6	6
3	4	1	4	4	3
2	1	5	1	1	3
4	2	6	2	2	1
1	6	4	3	3	5

- *In die Wechselzone laufen, Sachen an- und ausziehen und zurück laufen.*
- *2 Bahnen über Langbank ziehen (Hin- und Rückweg)*
- *1 Laufrunde absolvieren*
- *30 mal Anfersen*
- *20 Wechselsprünge auf kleinem Gymnastikkasten*
- *JOKER! Eine Übung nach Wahl durchführen und danach Zahl 6 durchstreichen*

TRIATHLONPUZZLE

LAUFEN (S. 34-35)

EINZELSPORTARTEN

9 Schwimmerin alleine auf der Bahn

Beim Triathlon im Becken starten mehrere Athleten auf einer Bahn. Im Schwimmsport hingegen haben die Sportler die Bahn für sich alleine.

7 Läuferfeld am Start

Im Triathlon gibt es keinen gemeinsamen Laufstart, da das Schwimmen und Radfahren vorher absolviert werden.

2 Start Radrennen

Im Triathlon gibt es keinen gemeinsamen Radstart, da das Schwimmen vorher absolviert wird.

11 Zielankunft Radrennen

Im Triathlon gibt es keine Zielankunft mit dem Rad.

6 Startblock Laufbahn

Beim Triathlon beginnt das Laufen direkt nach dem Wechsel vom Rad. Startblöcke kommen ausschließlich bei Läufen der Leichtathletik zum Einsatz.

8 Startblock Schwimmen

Der Startsprung ist ein typisches Element des Schwimmsports und wird im Triathlon nicht praktiziert.

TRIATHLON

1 Mit dem Fahrrad laufen

Wegen der direkten Abfolge der drei Disziplinen müssen Triathleten teilweise (innerh. der Wechselzone) ihr Rad schieben.

5 Auf-/Absteigen

Das Fahren innerhalb der Wechselzone ist verboten! Bodenmarkierungen zeigen an, ab welchem Punkt auf-/abgestiegen werden muss.

10 Wechselzone

Die Wechselzone ist das Alleinstellungsmerkmal des Triathlons. Hier finden die Disziplinwechsel vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen statt.

12 Massenstart im Triathlon

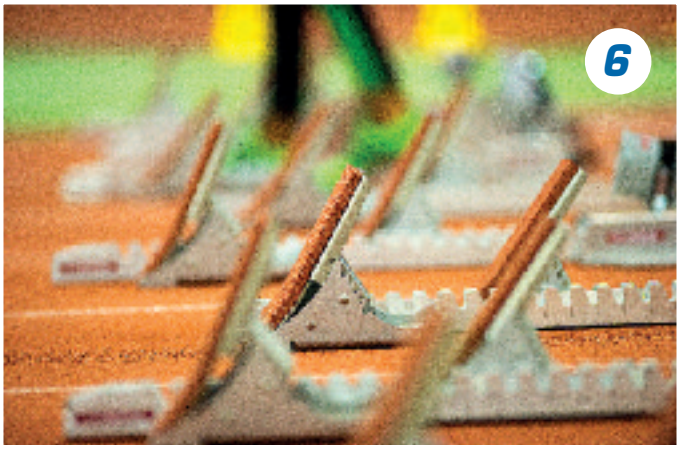
Der Auftakt des Schwimmens erfolgt in der Regel als Massenstart.

3 Neoprenanzug

Der Neoprenanzug dient als Kälteschutz und darf nur beim Schwimmen getragen werden.

4 Einteiler/Triathlonanzug

Der Einteiler ist ein Kleidungsstück, das bei allen drei Disziplinen getragen wird.


6

8

1

5

10

12

3

4

Besser Sehen in Schule, Verein und Freizeit

Gutes Sehen als Voraussetzung motorischer Entwicklung

Bewegung und sportliche Betätigung sind grundlegend für die Entwicklung von Motorik, Reaktionsvermögen, Gleichgewichtssinn und Koordination. Eingeschränktes Sehen kann sich nachteilig auf diese Entwicklungsprozesse auswirken. Aus Gründen der Chancengleichheit und der Teilhabegerechtigkeit sollten fehlsichtige SchülerInnen eine sporttaugliche Brille tragen, die ihnen eine uneingeschränkte Teilnahme am Schulsport ermöglicht.

Brille auf – Brille ab? Einheitliche Richtlinien fehlen!

Im Schulsport stehen Lehrkräfte oftmals vor der schwierigen Entscheidung, ob SchülerInnen mit ihrer Alltagsbrille diese bei den unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen aufbehalten oder besser absetzen sollten. Das Tragen der Alltagsbrille im Sportunterricht verletzt die Sorgfaltspflicht der LehrerInnen, das Gebot der Vorsorge vor Unfällen und die Garantenpflicht. Selbst das Einverständnis der Eltern kann diesen Sachstand nicht umgehen.
Der Einsatz von Alltagsbrillen kann mitunter zu Augen- und Gesichtsverletzungen beim Sport führen. Wird hingegen die Sehhilfe abgenommen, geht ein Verlust der Sehschärfe einher und der betroffenen Person ist ein sicheres, angstfreies Spielen und Fortbewegen nicht mehr möglich.
Doch was tun?

Entscheidungshilfe: Der RUB-Schulsportbrillentest

Die Ruhr-Universität Bochum hat sich diesem Problem angenommen. Unter Beteiligung von Experten, wie Augenärzten, Augenoptikern, Sportwissenschaftlern und Biomechanikern, wurde ein Schulsportbrillentest entwickelt, bei dem die getesteten Brillen zwei Kategorien zugeordnet werden: „Schulsporttaugliche Brille“ und „Schulsporttaugliche Brille plus Augenschutz“.
Zielstellung ist es, Lehrkräften, Eltern als auch Schülern die Entscheidung bei der Auswahl einer schulsporttauglichen Brille zu erleichtern.

HINWEIS: Weiterführende Informationen zu den Anforderungen für die Prädikatsvergabe sowie den Ergebnissen des Schulsportbrillentests findet man unter schulsportbrillentest.de

RUHR UNIVERSITÄT BOCHUM RUB
GETESTET NACH DEM ANFORDERUNGSKATALOG DER
Arbeitsgemeinschaft SICHERHEIT IM SPORT
2017
SCHULSPORTTAUGLICH PLUS

RUHR UNIVERSITÄT BOCHUM RUB
GETESTET NACH DEM ANFORDERUNGSKATALOG DER
Arbeitsgemeinschaft SICHERHEIT IM SPORT
2017
SCHULSPORTTAUGLICH

Präventionspartner der Deutschen Triathlonjugend

Deutsche TRIATHLON Jugend
In der Deutschen Triathlon Union e.V.

Die getesteten schulsporttauglichen Fassungen, sowie weitere Produkte aus dem pricon-Sortiment erhalten Sie exklusiv im Augenoptik-Fachhandel

pricon

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA – TRIATHLON

"Jugend trainiert für Olympia" ist einer der größten Schulwettbewerbe der Welt und schon für viele Schüler auf dem Weg zum Leistungssport ein Sprungbrett gewesen. Vor allem soll der Wettkampf aber zum Sport motivieren, Werte wie Fairness und Teamgeist vermitteln und Begegnungen mit erfolgreichen Sportlern schaffen.

Seit 2011 gehört Triathlon zum JtfO-Wettkampfprogramm. Das Bundesfinale mit den besten 16 Schulen aus allen Bundesländern findet jedes Jahr im Rahmen des Herbstfinales im Berliner Olympiapark statt. Zuvor müssen sich die Schulen bei Regional- und Landesentscheiden gegen die Konkurrenz behaupten, da sich nur die beste Schule jedes Bundeslandes das Ticket nach Berlin sichert.

Jedes Jahr nehmen bereits mehr als 160 Schulen und 1300 Schüler an den Triathlonwettbewerben im Rahmen von Jugend trainiert für Olympia teil. Die Teilnahme an den Regional- oder Landesentscheiden steht allen Schulen des jeweiligen Bundeslandes offen. In der Regel finden diese in der Zeit vor den Sommerferien von Mai bis Juli statt. Alle Termine und Ansprechpartner sind unter **www.triathlonjugend.de** oder auf der jeweiligen Seite des Landesverbands zu finden.

DTU-JUGENDABZEICHEN

FÜR VEREINE

FÜR SCHULEN

Lehrkräfte können das Jugendabzeichen -Bronze- u.a. bei folgenden Veranstaltungen vergeben:

> Projektwoche Triathlon > Teilnahme am Schultriathlon (oder Duathlon oder Swim&Run)
> Wettkampfteilnahme bei Jugend trainiert für Olympia im Triathlon
> Triathlon-Angebot im Ganztag / Triathlon AG

DIE GESCHICHTE DER DTU

1982: erster Triathlon auf deutschem Boden

1983: Gründung des Deutschen Triathlon Verbandes (DTV) und des Deutschen Triathlon Bundes (DTrB)

1985: Fusion von DTV und DTrB zur Deutschen Triathlon Union e.V. (DTU)

1987: Aufnahme der DTU in den Deutschen Sportbund (heute: DOSB)

2000: erstmalig ist Triathlon im olympischen Programm vertreten (Sydney/Australien)

2000: Der DTU-Athlet Stephan Vuckovic gewinnt die Silber-Medaille bei den Olympischen Spielen in Sydney

2007: Der DTU-Athlet Daniel Unger wird Weltmeister auf der Kurz-Distanz in Hamburg

2008: Olympiasieg! Der DTU-Athlet Jan Frodeno "holt" Gold bei den Olympischen Spielen in Peking.

DEUTSCHE TRIA

DIE DTU IST...

› der olympische Spitzenverband für den Triathlon-Sport und den Ausdauermehrkampf in Deutschland

› Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Europäischen Triathlon Union (ETU) und der Internationalen Triathlon Union (ITU)

› selbstlos tätig und verfolgt in erster Linie nicht eigenwirtschaftliche Zwecke

› beheimatet in der Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Neben Triathlon zählen u.a. Duathlon, Aquathlon, Cross-Duathlon, Cross-Triathlon und auch Paratriathlon zu den sogenannten DTU-Sportarten.

DIE AUFGABEN DER DTU

Die Deutsche Triathlon Union e.V. hat folgende Ziele bzw. verfolgt folgende Zwecke:

- den Triathlon-Sport in seinen verschiedenen Ausgestaltungen, den Duathlon und abgewandelte Wettbewerbe des Ausdauer-mehrkampfs auf gemeinnütziger Grundlage zu fördern
- die DTU-Sportarten nach nationalen und internationalen Regeln und Ordnungen zu überwachen und einheitlich auszurichten
- den Triathlon-Sport im DOSB, in der Europäischen Triathlon Union (ETU) und der Internationalen Triathlon Union (ITU) zu vertreten
- Meisterschaften und Ligaveranstaltungen zu organisieren
- Athleten, Trainer und Übungsleiter fort- und weiterzubilden

TRIATHLON UNION E.V.

DIE LANDESVERBÄNDE

Baden-Württembergischer Triathlonverband
www.bwtv.de

Bayerischer Triathlon Verband
www.triathlon-bayern.de

Berliner Triathlon Union
www.btu-info.de

Brandenburgischer Triathlon-Bund
www.btb-triathlon.de

Bremer Triathlon Verband
www.triathlon-bremen.de

Hamburger Triathlon Verband
www.hhtv-triathlon.de

Hessischer Triathlon Verband
www.hessischer-triathlon-verband.de

Triathlon Verband Mecklenburg Vorpommern
www.triathlon-mv.de

Triathlon-Verband Niedersachsen
www.triathlon-niedersachsen.de

Nordrhein-Westfälischer Triathlonverband
www.nrwtv.de

Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband
www.rtv-triathlon.de

Saarländische Triathlon Union
www.triathlon-stu.de

Sächsischer Triathlonverband
www.triathlon-sachsen.de

Triathlonverband Sachsen-Anhalt
www.tvsa-online.de

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union
www.shtu.de

Thüringer Triathlon-Verband
www.triathlon-thueringen.de

NOTIZEN

Deutsche Triathlon Union

DTU

TRI-AKTIV KIDS

Mobil BETRIEBSKRANKENKASSE

KOOPERATIONSPROJEKT

» TRIATHLON? DAS BESTE SCHULFACH VON ALLEN! «

TRI-AKTIV Kids – das Programm für Triathlon im Schulsport

TRI-AKTIV Kids der BKK Mobil Oil bringt den Trendsport Triathlon mit altersgerechten Trainingsmodulen im Schwimmen, Radfahren und Laufen an die Schulen. Ziel von TRI-AKTIV Kids ist es, den Schülerinnen und Schülern auf spielerische Art das Interesse an den Themen Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Für die Kids geht es um persönliche Erfolgserlebnisse, um Spaß am Sport und einen effektiven Ausgleich zu Schule und Hausaufgaben. In Kooperation mit der Deutschen Triathlon Union, den Schulbehörden und -ämtern, den Landesämtern für Lehrerfortbildung und den Triathlon-Landesverbänden wird TRI-AKTIV Kids bereits in acht Städten angeboten – und das kostenfrei für die teilnehmenden Schulen.

INHALTE DES PROGRAMMS:

- verschiedene 90-minütige Unterrichtseinheiten ab 4. Klasse
- auf Jahrgänge, Intensitäten und Umfang abgestimmte Inhalte
- fachliche Anleitung durch qualifizierte Triathlon-Trainer
- Unterrichtsmaterialien
- zusätzlich: Fortbildungen und Gesundheitsseminare für Lehrerinnen und Lehrer

ANMELDUNG

Alle Informationen zu TRI-AKTIV Kids und den Anmeldemöglichkeiten gibt es unter www.bkk-mobil-oil.de/tri-aktiv.

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Deutsche Triathlon Union e.V. · Otto-Fleck-Schneise 8 · 60528 Frankfurt am Main · 069 / 677 205-0 · www.dtu-info.de