

#TriathlonD
steht für ...



Deutsche
Triathlon Union



NATURNAH
FAIRPLAY
SWIM BIKE RUN
SPANNUNG
VIELSEITIGKEIT
LEIDENSCHAFT
WEGBEGLEITER
TEAMWORK
VISIONEN

Triathlon für Kinder und Jugendliche

Stundenkonzeptionen & Übungsbeispiele
für die Nachwuchsgewinnung und die Kooperation
von Vereinen mit Schulen



www.triathlondeutschland.de



Gefördert vom:



IMPRESSUM

Deutsche Triathlonjugend in der Deutschen Triathlon Union e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main
Tel: 069/677 205-0, Mail: jugend@triathlondeutschland.de, www.triathlondeutschland.de

Autoren
Mirco Beyer
Armin Borst
Jens Kleinert
Jonas Konrad
Max Ludwig
Christof Nungesser
Dennis Sandig

Fotografen
Mirco Beyer
Uli Gasper
Jens Kleinert
Oliver Kraus
Katrin Müller
Jan Papenfuss
Jan Rockahr
Jule Wolf

Grafik & Layout
Svenja Philipsen, www.design-21.de

1. Auflage, 2023

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

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



Der Umwelt zuliebe gedruckt auf
PEFC™-Papier.

Einleitung	2
Vereinskooperationen mit Schulen	3
Distanzen in den Altersklassen	3
SCHWIMMEN	4
Triff die Zeit	6
SWOP Schwimmtechnik Optimierung	8
Zeit-Treff-Staffel	10
Goldtausch	12
RADFAHREN	14
Triathlon Technikparcours	16
Erfahrungsräume im Triathlon	18
Bike & Run	20
Punkte sammeln	22
Fahrrad Lauf	24
LAUFEN	26
Fang Frodo	28
Mission Impossible	30
Pyramidenstaffel & Intervallmethode	32
Biathlon & Triathlon-Puzzle	34
WETTKAMPFFORMATE	36
Triathlon	38
Duathlon	40
Swim & Run	42
Hallentriathlon	44
ERGÄNZENDE MATERIALIEN	46
Jugend Trainiert für Olympia und Paralympics Triathlon	60
Jugendabzeichen & Urkunde für Vereine und Schulen	60

VEREINSKOOPERATIONEN MIT SCHULEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihre Lust auf Triathlon im Kindes- und Jugendalter wecken und Ihnen zugleich abwechslungsreiche Materialien an die Hand geben, mit denen Sie die Sportart direkt erlebbar gestalten können. Dabei steht die Vermittlung der Freude an Bewegung im Mittelpunkt dieser Broschüre. Die fertigen Stundenkonzeptionen sind mit zusätzlichen Wissensbausteinen zur Sportart verknüpft und ermöglichen eine einfache Umsetzung.

Eigene Triathlonerfahrungen oder abgeschlossene Trainerausbildungen sind keine zwangsläufige Voraussetzung, um die hier vorgestellten Übungen durchführen zu können. Der Schwerpunkt der Übungssammlung liegt auf einem niederschweligen Ansatz in der Angebotsunterbreitung/ -durchführung. Die Deutsche Triathlonjugend möchte hiermit eine Vielzahl an Engagierten in der Nachwuchsarbeit im Triathlon unterstützen und somit Kinder und Jugendliche für den Triathlonsport begeistern.

Darüber hinaus bieten die Stundenkonzeptionen den Vereinen die Möglichkeit, um in Kontakt mit Schulen treten zu können und zugleich lernplankonforme Inhalte zu vermitteln. Neben einem exemplarischen Ablauf einer Projektwoche stellen wir auch mögliche Wettbewerbsformen für Schulen dar. Aber auch für Schnuppertage und Sportfeste lassen sich einzelne Übungsformen nutzen, um generelles Interesse am Triathlon zu wecken. 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. Darüber hinaus erwerben Kinder und Jugendliche durch regelmäßiges Triathlontraining wichtige Fähigkeiten, wie zum Beispiel einen sicheren Aufenthalt im Wasser, die Beherrschung des Fahrrads, von denen sie auch in anderen Lebenssituationen profitieren. Für die weiterführende Trainingsplanung /-gestaltung im Nachwuchsbereich empfiehlt die Deutsche Triathlonjugend die Absolvierung einer entsprechenden Qualifizierung in ihren Landesverbänden.

Wir sind uns bei der Zusammenstellung der Stundenkonzeptionen durchaus im Klaren, dass nicht alle Vereine oder Schulen die genannten Bedingungen vollständig erfüllen können (Kapazitäten für das Schwimmen, Verfügbarkeiten von Sportstätten et cetera). 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 Übungsleitenden vorgenommen werden. Wir hoffen, dass Ihnen unsere Broschüre hilfreich erscheint und wir mit unserer Darstellung des Triathlons Abwechslung, Vielseitigkeit und Spaß vermitteln.

Nun wünschen wir viel Freude beim Ausprobieren!

Den Übungen liegen nachfolgend beschriebene didaktisch-methodische Überlegungen zu Grunde, um Vereine bei der Kooperation mit Schulen zu unterstützen. Durch eine Erziehung zum Sport soll den Schülerinnen und 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 Kindern und Jugendlichen 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und 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 Deutsche Triathlon Union e.V. (DTU) in Ihrer Sportordnung festgeschrieben hat. Für den Schulsport empfehlen wir, die Distanzen an die Leistungsfähigkeit der Übenden und die Gegebenheiten vor Ort anzupassen und kürzere Strecken zu wählen.

MAXIMALE STRECKEN				
		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 - 1,5km
Schüler A	12/13	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 3km
Jugend B	14/15	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 3km
Jugend A	16/17	750m - 20km - 5km	5km - 20km - 2,5km	800m - 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 in der Regel 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. Die hier vorgestellten Stundenkonzeptionen stellen Möglichkeiten dar, um interessante, unterhaltsame und triathlonspezifische Inhalte im Hallen- oder Freibad zu vermitteln.

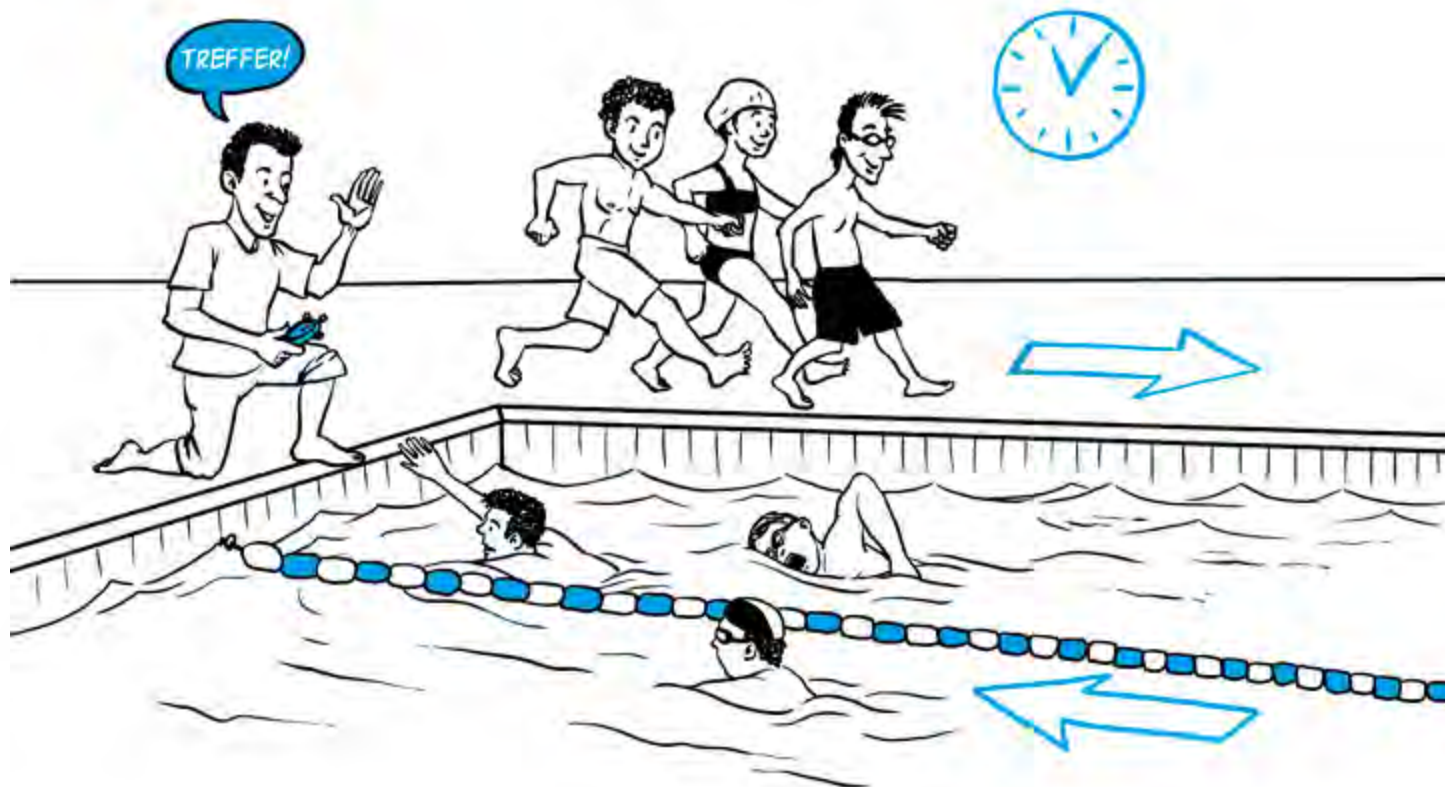
Die dargestellten Stundenkonzeptionen sind so geplant, dass Übungsleitende mit bis zu 20 Sportlerinnen und Sportlern die Einheiten durchführen können und die Wasserzeit zwischen 30-45 Minuten beträgt.

ZIEL

- > Zeitgefühl schulen
- > die eigene Schwimmleistung einschätzen und erfahren

HILFSMITTEL

- > Stoppuhr
- > Arbeitsblatt (Seite 49)



Grafik: Triff-die-Zeit

TRIAHLONWISSEN



MASSENSTART

Der Massenstart ist charakteristisch für den Triathlon und sieht von außen betrachtet spektakulär aus. Im Becken starten meist mehrere Triathletinnen und Triathleten 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 Wettkampfteilnehmenden befinden sich beim Startschuss bereits im Wasser) oder Landstart (die Wettkampfteilnehmenden rennen oder springen beim Startschuss erst ins Wasser) durchgeführt werden. Neben dem ungewohnten Körperkontakt, vor allem zu Beginn des Rennens und beim Wenden beziehungsweise Umschwimmen von Bojen, kommt im Freigewässer die erschwerte Orientierung hinzu. Mangelnde Sicht im Wasser sowie kleinere Wellen sorgen für weitere Herausforderungen.

VORBEREITUNG

Alle Kinder und Jugendliche schwimmen 3 Bahnen à 25m (Start jeweils im Wasser), die Trainingsleitenden stoppen die Zeit. Pro Durchgang wählen die Sporttreibenden ein anderes Schwimmtempo. Im ersten Durchgang schwimmen sie langsam, im zweiten mittelschnell und die dritte Bahn wird schnell geschwommen. Nach jeder Bahn wird den Schwimmenden ihre geschwommene Zeit von der den Zeitmessenden mitgeteilt.

TIPP: Die Teilnehmenden können sowohl in der Vorbereitung als auch im Hauptteil beim Stoppen und Notieren der Zeiten unterstützen.

HAUPTTEIL

Aufgrund der Erfahrung der bereits geschwommenen 3 Bahnen geben die Übenden 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 werden auf dem Arbeitsblatt notiert. Nach den ersten 25m verlassen die Schwimmenden 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.

Die Trainerin oder der Trainer stoppt für jeden Durchgang die Zeiten, trägt diese ins Arbeitsblatt ein und teilt sie nach jeder Runde den Aktiven 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 Personen auf einer Bahn nebeneinander schwimmen zu lassen, sodass immer mehrere Übende gleichzeitig im Wasser sind.

STUNDENABSCHLUSS

MASSENSTART

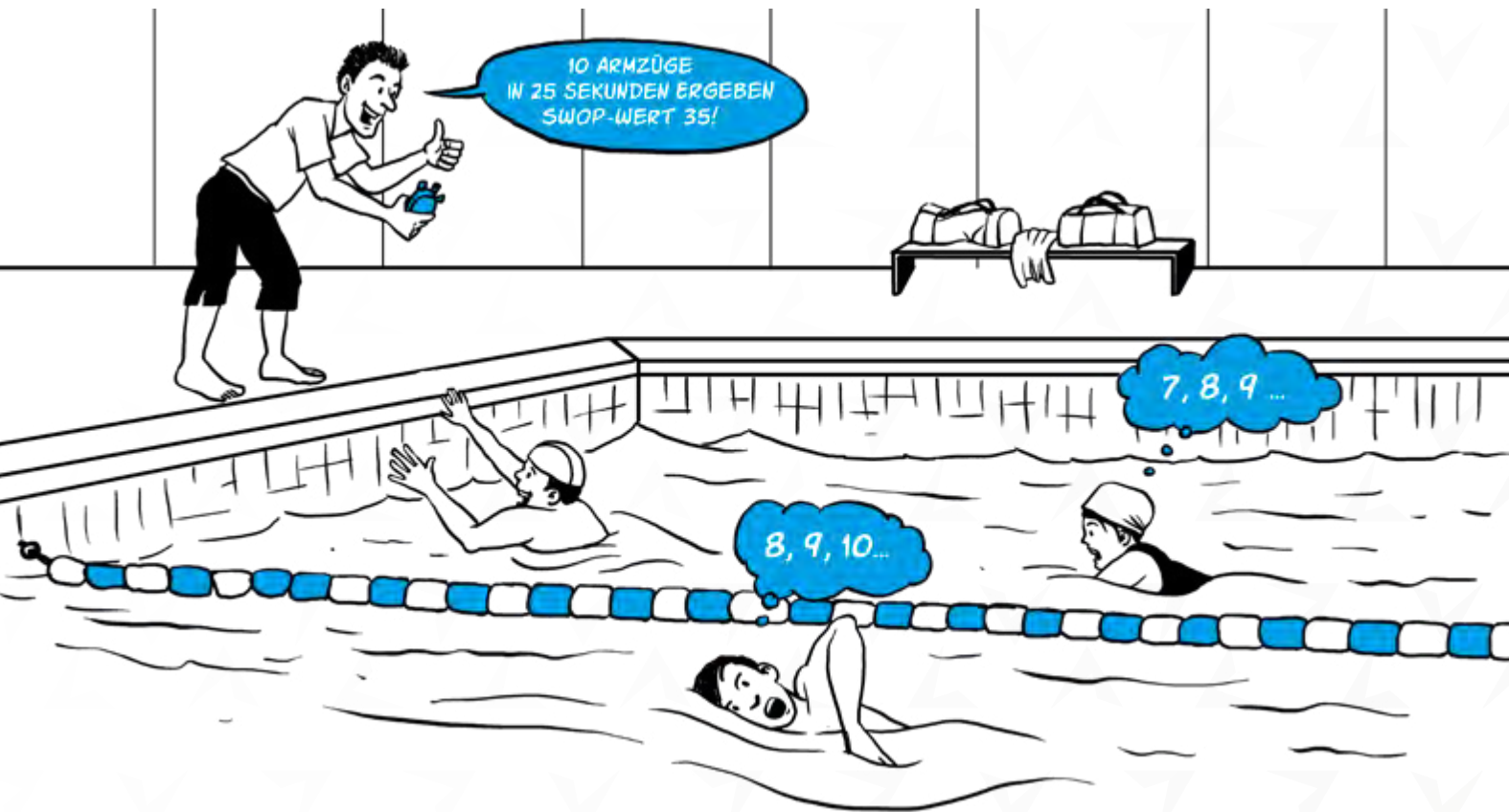
Beim Massenstart starten 5-6 Athletinnen und Athleten mit ähnlichem Leistungsvermögen gleichzeitig auf einer Bahn. Nun gilt es in 2 Durchgängen à 25m die jeweilige Prognosezeit, unter Beachtung der veränderten Bedingungen, erneut zu bestimmen und zu erreichen. Eine weitere Variante ist, die Startgruppe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

ZIEL

> Schwimmökonomie steigern

HILFSMITTEL

> Stoppuhr
> Arbeitsblatt (Seite 50)



Grafik: SWOP Wert

TRIAHLONWISSEN



KRAULSTIL

Übende 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.

VORBEREITUNG

Die Schwimmenden 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 Trainierenden 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.

HAUPTTEIL

Jede Schwimmerin und jeder Schwimmer absolviert 6 Bahnen à 25m und zählt bei jedem Durchgang die benötigten Armzüge selbstständig. Diese werden nach jeder Bahn den Kursleitenden mitgeteilt. Die Kursleitung stoppt die Zeit des jeweiligen Kindes oder Jugendlichen, notiert dessen Anzahl an Armzügen und bildet für jeden der 6 Durchgänge den Swop-Wert (= Zugzahl+Sekunden) der Person. Gewonnen hat, wer die größte individuelle Differenz zwischen ersten und besten Swop-Wert aufweist.

Beispiel: Eine Sportlerin benötigt für eine Bahn 10 Armzüge, sie bewältigt die Bahn in 25 Sekunden. Ihr Swop-Wert beträgt demnach 10 Armzüge + 25 Sekunden = 35

TIPP: Generell empfiehlt sich die Unterstützung bei der Zeitnahme durch die Teilnehmenden, damit mehrere Aktive in jedem Durchgang schwimmen können. Hier bietet sich Partnerarbeit an.

STUNDENABSCHLUSS

ÜBERHOLSPUR

Zwei Jugendliche schwimmen hintereinander. Die stärker schwimmende Person schwimmt hinter der schwächeren her und überholt diese nach einer halben Bahn. Der Überholvorgang sollte zunächst mit großem seitlichen Abstand zur zu überholenden Person durchgeführt werden. Im zweiten Durchgang erfolgt das Überholmanöver mit weniger Abstand zur vorausschwimmenden Person, sodass es zu leichtem Körperkontakt kommen kann.

ZIEL

- > Ausdauer fördern
- > Zeitgefühl schulen

HILFSMITTEL

- > Stoppuhr
- > Arbeitsblatt (Seite 51)

VORBEREITUNG

Zu Beginn bilden 3-4 gleichstarke Sportlerinnen und Sportler je eine Gruppe. Die Gruppe schwimmt hintereinander auf einer Bahn 50-100m, wobei sich immer die Führungsperson der Gruppe zurückfallen lässt und am Ende der Gruppe die letzte Schwimmposition einnimmt und sich somit wieder in den Schwimmschatten einordnet. Zur Vorbereitung auf den Hauptteil schwimmen im Anschluss die Trainierenden jeweils 50m und bekommen die entsprechend benötigten Zeiten von der Trainingsleitung mitgeteilt.

HAUPTTEIL

Die Aktiven finden sich jeweils in Paaren zusammen. Aufgrund der Erfahrung aus der Vorbereitung bildet ein Paar gemeinsam die Summe aus 8x 50m (jede Person 4x 50m) im Staffelmodus. Die startende Person schwimmt 50m, klatscht mit der zweiten Person ab, die die nächsten 50m schwimmt und wieder an die/den Erststartenden übergibt. Dies wiederholt sich so lange, bis die Schwimmenden jeweils für sich 4x 50m geschwommen sind. Die Staffelübergabe erfolgt stets im Wasser durch abklatschen. Vor dem Start geben die Paare eine Prognose für ihre erwartete Zielzeit ab, die die Unterrichtenden notieren. Geschwommen wird mit mehreren Teams auf einer Bahn, die Sporttreibenden dürfen während des Wettbewerbs nicht auf die Uhr schauen. Das Team, das am Ende mit der geringsten Abweichung der eigenen Prognosezeit anschlägt, gewinnt.

BEISPIEL: Schwimmerin A und Schwimmer B bilden ein Paar. Schwimmerin A möchte 50m in 65 Sekunden schwimmen, Schwimmer B in 70 Sekunden. Ihre Prognosezeit wäre damit $(4 \times 65\text{sek}) + (4 \times 70\text{sek}) = 540\text{sek} = 9\text{min}$, die die Sportfachkraft auf dem Arbeitsblatt notiert. Die Trainerin oder der Trainer 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.

STUNDENABSCHLUSS

BOJENSCHWIMMEN

Beim Bojenschwimmen platziert sich ein Kind oder Jugendlicher als Boje (mit Rettungsring) in der Mitte des Schwimmbeckens. Die restlichen Aktiven werden in Vierergruppen eingeteilt (4 Startende 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 Übenden jeder Gruppe gemeinsam und hintereinander 4 Bahnen. Circa 5m vor Erreichen des Beckenrandes bleibt die führende Person der Gruppe auf der Bahn stehen (Boje), die restlichen 3 Gruppenmitglieder umschwimmen die Boje. Die „Bojen-Person“ hängt sich danach wieder an die Gruppe. Nun führt eine andere Person aus der Gruppe diese an und wird am Ende der Bahn zur neuen Boje.



Grafik: Bojenschwimmen

TRIAHLONWISSEN



KÖRPERKONTAKT BEIM SCHWIMMEN

Das Schwimmen mit mehreren Triathletinnen und Triathleten auf einer Bahn beziehungsweise 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 Wettkampfteilnehmende im Vorfeld üben und sich auf Körperkontakt und Wellengang einstellen. Dadurch werden während des Wettkampfs ungewohnte Situationen vermieden.

ZIEL

- > Grundlagenausdauer fördern mit der Dauermethode

HILFSMITTEL

- > Stoppuhr
- > 4 T-Shirts und Badekappen

VORBEREITUNG

Vor dem Einschwimmen wird den Schwimmenden Olympiasieger Jan Frodeno vorgestellt. Im Anschluss versuchen die Athletinnen und Athleten, 2x 50m mit einem möglichst guten Swop-Wert (siehe Seite 10/11) zu schwimmen.

HAUPTTEIL

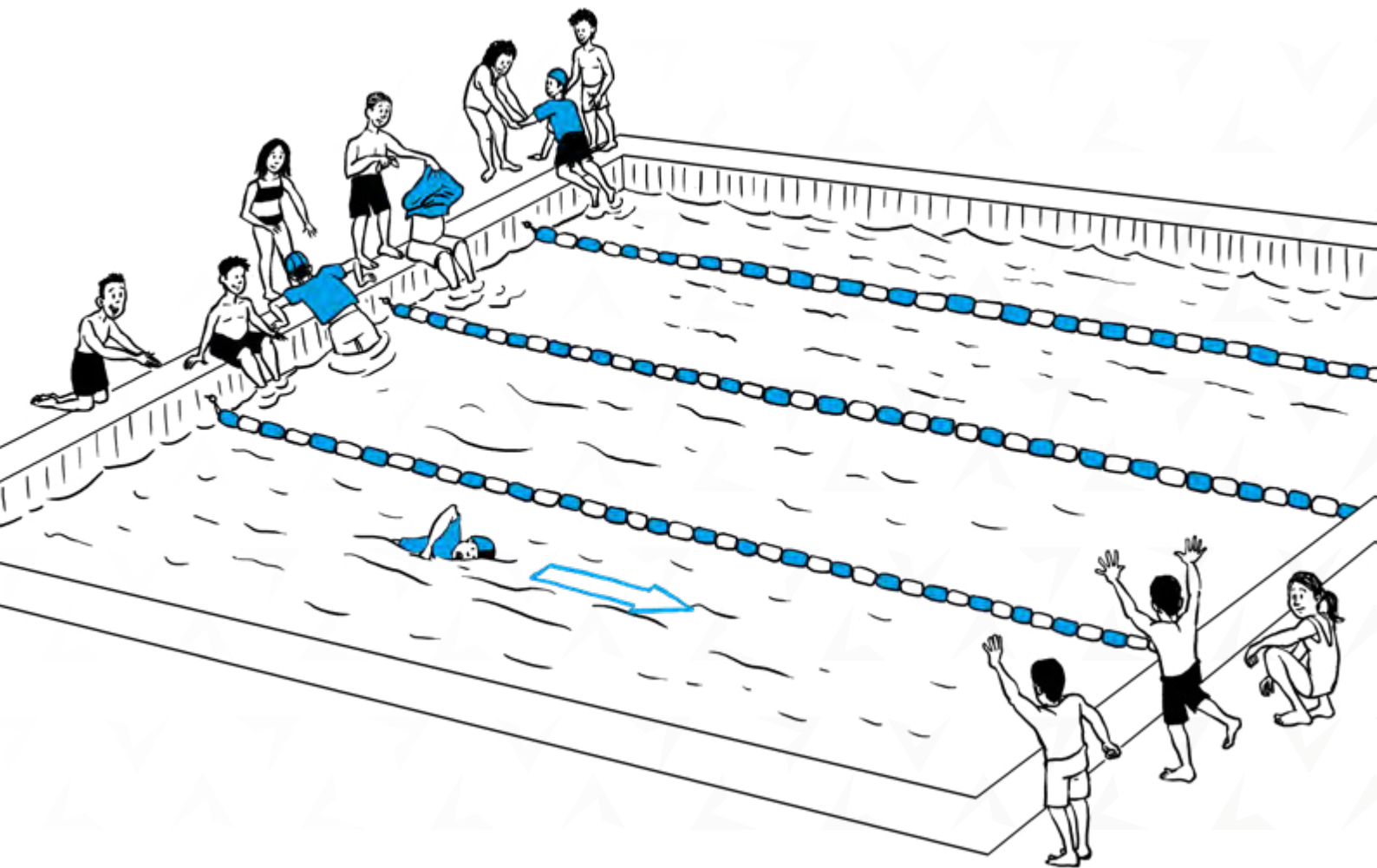
Die Übenden versuchen je nach persönlicher Leistungsfähigkeit, alleine, als Paar oder in Dreiergruppen eine möglichst lange Strecke in der Zeit von Jan Frodenos Olympiasieg-Schwimmzeit von 18:14 Minuten zurückzulegen.

Nach 9 Minuten wechseln die Schwimmenden der Zweiergruppen; nach 6 beziehungsweise 12 Minuten die der Dreiergruppen. Der Wechsel erfolgt im Wasser. Die Aktiven zählen die geschwommenen Bahnen selbstständig. Nach 18:14 Minuten stoppt die Trainerin beziehungsweise der Trainer die Zeit und fragt die Schwimmenden, wie weit sie gekommen sind. Hieraus ergibt sich ein Vergleich mit den zurückgelegten 1500 Metern durch Jan Frodeno und die Sportlerinnen und Sportler bekommen ein erstes Gespür für die Geschwindigkeit bei der Einstiegsdisziplin Schwimmen im Profitriathlon.

STUNDENABSCHLUSS

WECHSELSTAFFEL

Die Kinder und Jugendlichen 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. Die Startschwimmerin beziehungsweise der Startschwimmer beginnt bereits mit angezogenem T-Shirt und Badekappe im Wasser. Nach jeder Bahn wird gewechselt. Dabei setzt man sich auf den Beckenrand, zieht T-Shirt sowie Badekappe aus und übergibt beides an das nächste Teammitglied (ebenfalls am Beckenrand sitzend). Dieses zieht alles an und schwimmt wieder eine Bahn zum nächsten Teammitglied zurück. Gewonnen hat das Team, bei dem die letzte Schwimmerin beziehungsweise der letzte Schwimmer auf dem Beckenrand sitzt und T-Shirt und Badekappe ausgezogen hat.



Grafik: Wechselstaffel

TRIAHLONWISSEN



DER WECHSEL

Der Wechsel wird im Triathlon auch als vierte Disziplin bezeichnet. Nach dem Schwimmen müssen die Triathletinnen und Triathleten ihre Badekappe und gegebenenfalls 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 Triathletinnen und Triathleten besonders wichtig, die Abläufe in der Wechselzone zu üben und zu optimieren, um im Wettkampf keine unnötige Zeit zu verlieren.



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. Bei jedem Triathlonrennen besteht Helmpflicht, denn die Sicherheit der Sporttreibenden 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.

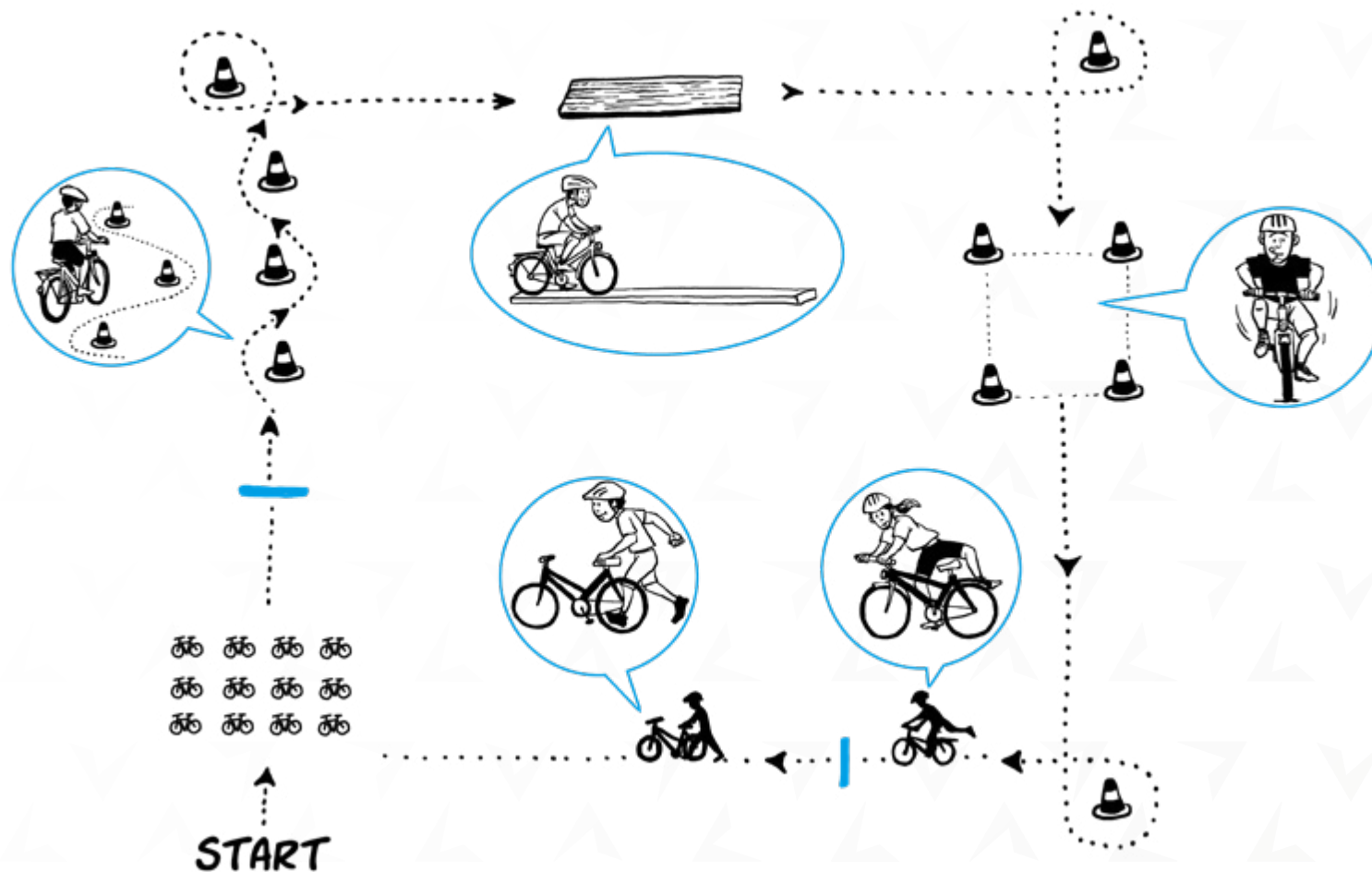
Vielseitige Ausbildung ist mit dem Rad ebenso möglich wie in den anderen Teildisziplinen, allerdings auch mit höherem Aufwand verbunden, da neben Rädern und Helmen ausreichend Platz zur Verfügung stehen muss.

ZIEL

- > Radbeherrschung verbessern
- > Geschicklichkeit schulen
- > sicheres Verhalten in der Wechselzone üben

HILFSMITTEL

- > Hütchen
- > Brett
- > Bodenmarkierungen (Kreide, Klebeband)
- > Fahrräder + Helme



Grafik: Triathlon Technikparcours

TRIAHLONWISSEN



SCHIEBEN DES RADES

Beim Wechsel vom Schwimmen auf das Rad und dann vom Rad auf die Laufstrecke gibt es eine Besonderheit, die Neulingen 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 man sich an den Pedalen verletzt.

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.

HAUPTTEIL

Der Parcours steht im Mittelpunkt des Hauptteils dieser Trainingseinheit. 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 dieses Bereichs kommt das Rad kurz zum Stehen, ohne vom Rad abzusteigen, und die Weiterfahrt wird fortgesetzt. Zum Schluss halten die Aktiven 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 hierfür eine gute Möglichkeit. Ebenso ist es möglich, den Parcours im Wettkampf gegeneinander oder gegen die Zeit zu durchfahren.

STUNDENABSCHLUSS

Gemeinsame Reflexion der Übungen. Was ist gut, was weniger gut gelungen. Was kann individuell noch verbessert werden?

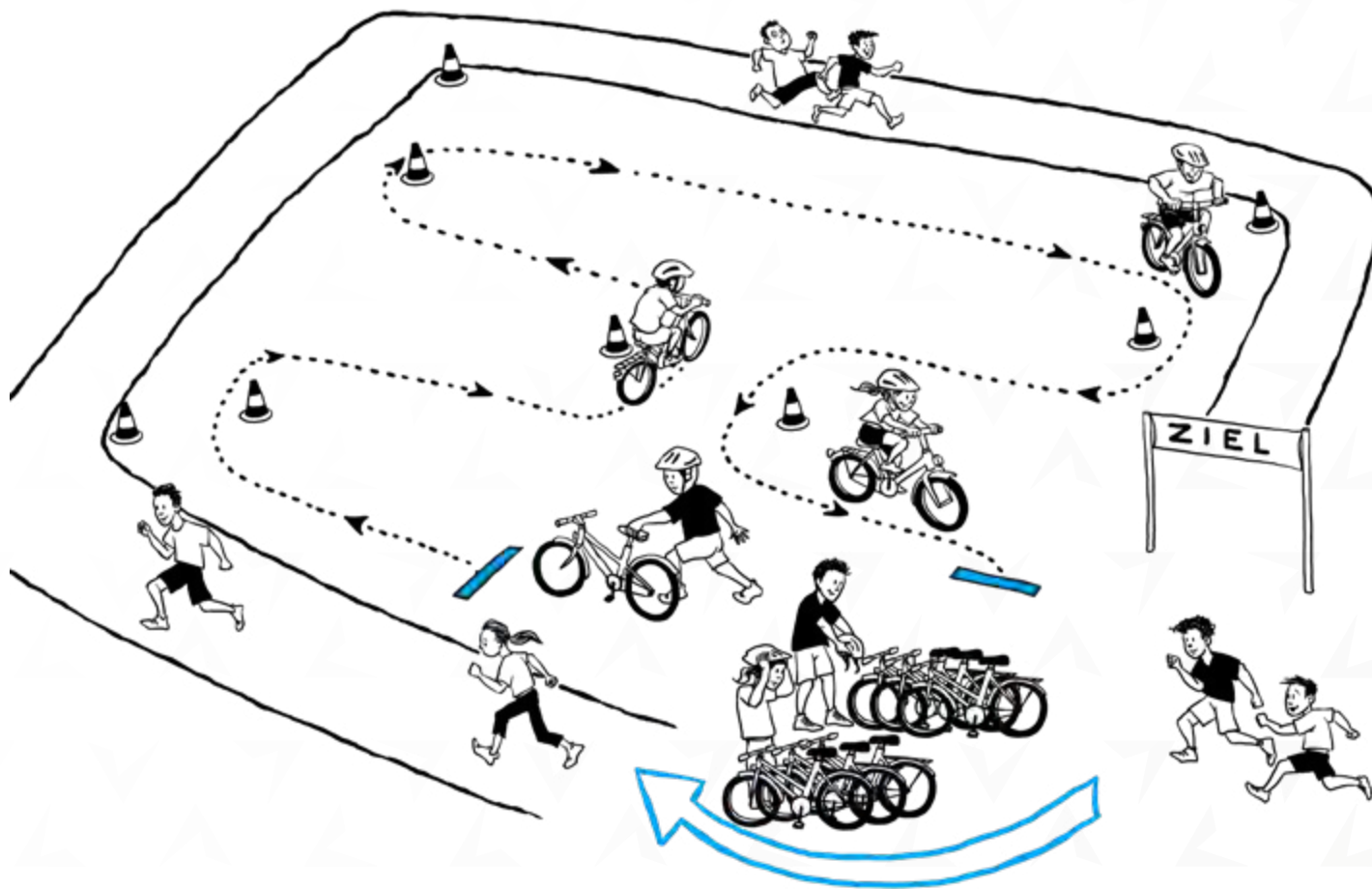


ZIEL

- > Triatlonspezifische Ausdauer verbessern
- > unterschiedliche muskuläre Beanspruchung erfahren
- > Gleichgewicht schulen

HILFSMITTEL

- > Hütchen
- > Bodenmarkierungen (Kreide, Klebeband)
- > Fahrräder und Helme
- > Laufschuhe



Grafik: Bike & Run

TRIAHLONWISSEN



WECHSELZONE

Nach dem Schwimmausstieg müssen die Triathletinnen und 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, durchaus mehrere hundert Meter sein. Erst nach der Linie, die das Ende der Wechselzone markiert, dürfen Wettkampfteilnehmende auf das Rad steigen. Nach dem Radfahren muss dann vor der Wechselzone zum Laufen wieder abgestiegen und das Rad bis zum Wechselplatz geschoben werden, bevor die Wettkämpfenden die Laufstrecke in Angriff nehmen dürfen.

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 Teilnehmenden 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.

HAUPTTEIL

Das Rad wird in einer Wechselzone vor dem Parcours platziert. Die Athletin oder der Athlet 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 Kinder oder Jugendliche können zeitgleich im Parcours fahren, der Start erfolgt in Gruppen. Der Parcours kann auch als Wettkampf mit Auf- und Abstiegsregelung durchgeführt werden. Die Radfahrenden werden jeweils zu viert in Ligen eingeteilt, das heißt, die 4 stärksten Sportlerinnen und Sportler in die 1. Liga, die 4 nächsten in die 2. Liga und so weiter.

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

STUNDENABSCHLUSS

BORDSTEINKÖNIG

Die Übenden 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 die Person, welche als letzte am Bordstein ankommt beziehungsweise als letzte absteigt.

ZIEL

- > Ausdauer verbessern
- > die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen

HILFSMITTEL

- > 100 Punktekärtchen (Arbeitsblatt Seite 52)
- > Fahrräder und Helme
- > Beutel zum Einsammeln der Punktekärtchen

VORBEREITUNG

Die anleitende Person fährt die Strecke des Hauptteils gemeinsam mit der Gruppe ab und erklärt ihr den Aufbau der Übung. Die Radfahrerinnen und Radfahrer werden zu viert in Teams eingeteilt. Die eine Hälfte der Gruppe führt die Übung durch, die andere Hälfte assistiert der/dem Anleitenden. Auf einem Radweg werden 3 unterschiedlich weit entfernte Stationen eingerichtet (nach 200m, 400m und 600m). Dort werden die helfenden Sportlerinnen und Sportler mit Punktekärtchen platziert. Die Punktekärtchen sind entsprechend dem Leistungsstand der Radfahrenden durch die Übungsleiterin beziehungsweise dem Übungsleiter so zu verteilen, dass jede Starterin und jeder Starter während der Übung mindestens zwei Kärtchen zum Start zurückbringen kann.

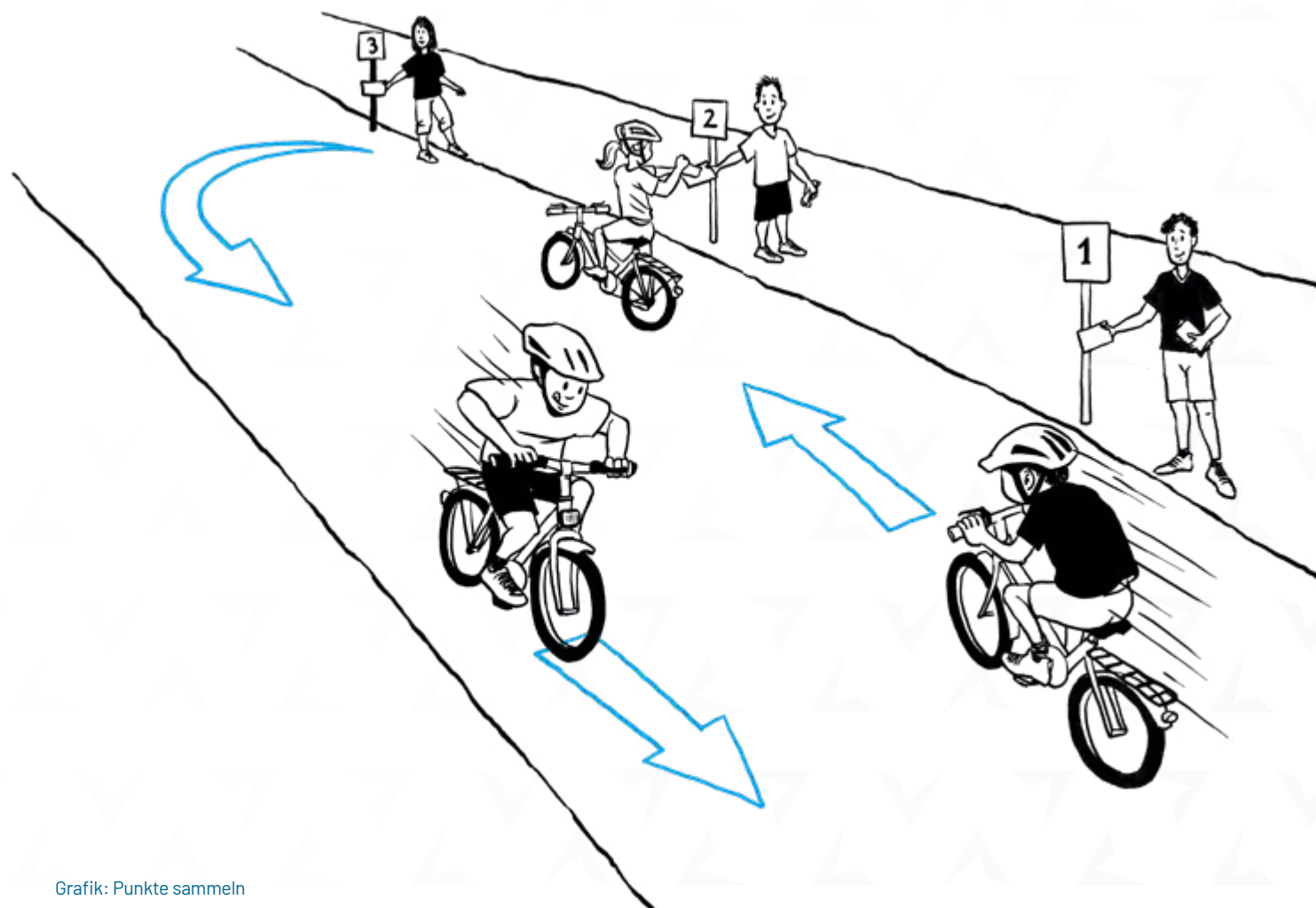
HAUPTTEIL

Die Aufgabe für die Trainierenden 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.

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 die letzte Person jedes Quartetts. Alternativ kann das Teamzeitfahren auch über 200m oder 400m durchgeführt werden oder mit allen Teams gleichzeitig. Die Betreuungskraft stoppt jeweils die Zeit.



Grafik: Punkte sammeln

TRIAHLONWISSEN



FAHREN IM WINDSCHATTEN

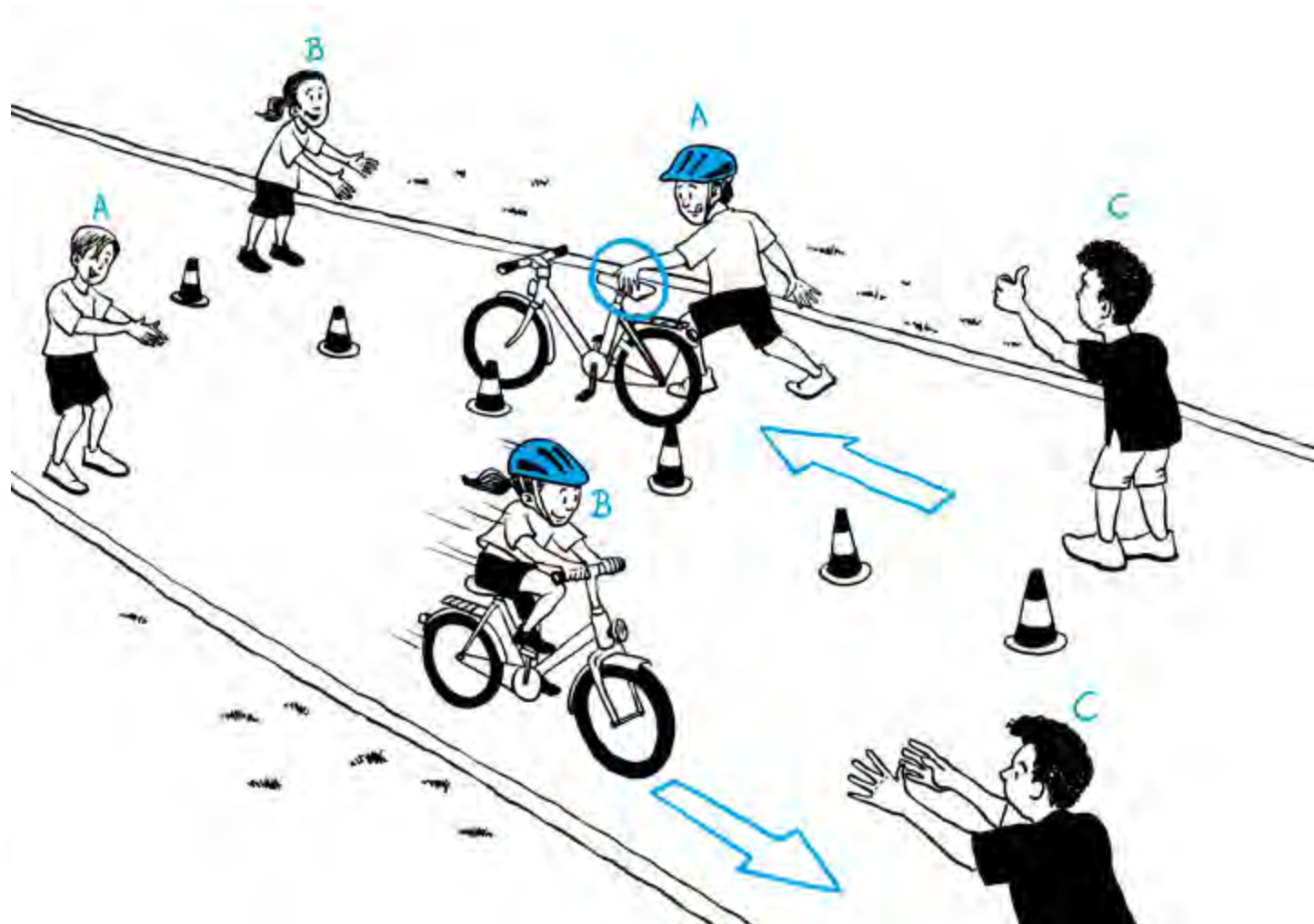
Die unterschiedlichen Streckenlängen und Wettkampfformate im Triathlon spiegeln sich auch in unterschiedlichen Regeln für die Teildisziplin des Radfahrens wider. So ist in den Langdistanz-Rennen das Fahren im so genannten Windschatten verboten. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden auf dem Rad einen Abstand zur vorausfahrenden Person einhalten müssen und das auch das Überholen bestimmten Regeln folgt. In den Profirennen über die olympische Distanz und in der World Triathlon Series herrscht hingegen Windschattenfreigabe. Das bedeutet, dass hier die Elite ähnlich wie bei einem Radrennen in Gruppen fährt, während bei Langdistanz-Wettbewerben die Profis und sog. Age-grouper einzeln auf der Strecke sind. Im Training der Triathletinnen und Triathleten werden dementsprechend je nach Ziel diese Aspekte berücksichtigt und beispielsweise das Fahren in der Gruppe geschult.

ZIEL

- > Triathlonspezifische Grundlagenausdauer fördern

HILFSMITTEL

- > Laufschuhe
- > Fahrräder und Helme



Grafik: Rad-Wechsel-Staffel

TRIAHLONWISSEN



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.

VORBEREITUNG

RAD-WECHSEL-STAFFEL

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

HAUPTTEIL

Jeweils 3 Teilnehmende bilden ein Team und teilen sich für die folgende Übung ein Fahrrad und einen Helm. Dabei sollte gewährleistet sein, dass allen Trainierenden des Trios der ausgewählte Helm passt. Die Trainerin oder der Trainer wählt eine Radstrecke zwischen 3-5km Länge, optimal wäre ein Rundkurs, der mehrmals zu absolvieren ist. Die Aktiven treten nun gegeneinander in Teams an und wechseln unterwegs selbstständig zwischen Radfahren und Laufen. Es muss darauf geachtet werden, dass die Radfahrenden immer einen Helm tragen. 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, siegt.

STUNDENABSCHLUSS

FÜSSE HOCH

Zum Abschluss der Stunde bietet sich ein kurzes Wettkampfspiel in Dreierteams an. Eine Athletin beziehungsweise ein Athlet sitzt auf dem Fahrrad, die beiden anderen Teammitglieder schieben Rad samt Person nach dem Startsignal zu Fuß über eine Strecke von 100m, wobei die Radfahrenden nicht treten dürfen. Das schnellste Team gewinnt.



LAUFEN

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

Für die Aktiven 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 im Kindes- und Jugendalter gefördert.

ZIEL

> Schnelligkeitsausdauer verbessern

HILFSMITTEL

- > 9 Reifen
- > 2x 3 gleichfarbige T-Shirts
- > Hütchen
- > Stoppuhr
- > Laufbahn
- > Laufschuhe

VORBEREITUNG

TAK-TIK-TRI

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

HAUPTTEIL

FANG FRODO

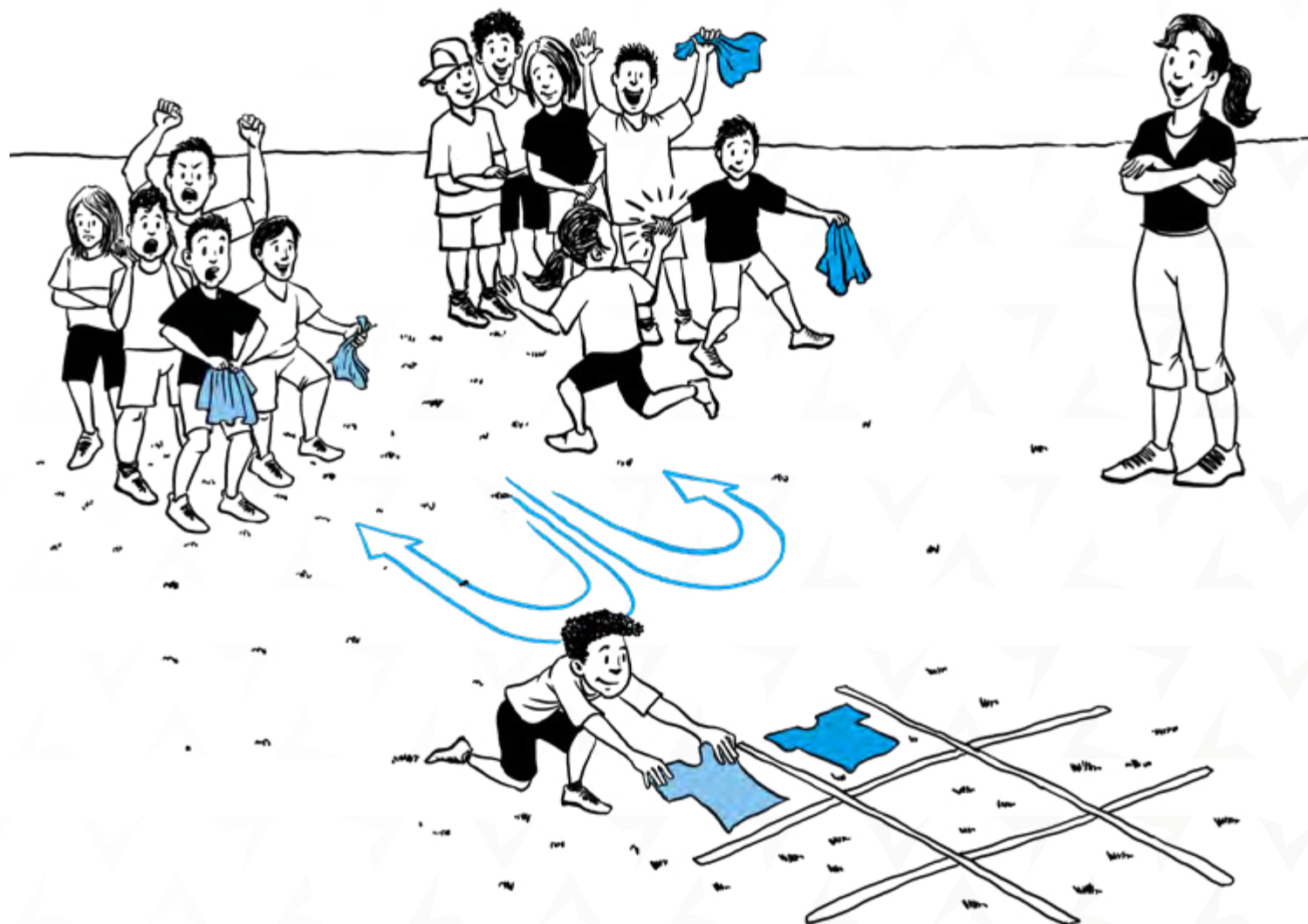
Jeweils 10 Trainierende versuchen gemeinsam, Jan Frodens 10km-Laufzeit bei seinem Olympiasieg (30:45 min) zu knacken. Dazu stellen sich auf der Sportbahn je 2 beziehungsweise 3 Laufende alle 100m an die Markierungen, die von der Trainerin beziehungsweise dem Trainer im Vorfeld aufgestellt wurden. Die/der erste Übende sprintet nun 100m zu seinem Team, der Wechsel zwischen den Laufenden erfolgt im Staffelsystem mit Abklatschen. Nach jedem Sprint an die neue Position gibt es Zeit sich auszuruhen, bis man wieder an der Reihe ist. Sobald insgesamt 10km absolviert wurden, ist die Aufgabe beendet. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter stoppt die Zeit und sagt Zwischenzeiten an.

Alternativen: Der 10km-Lauf kann auch als Pendelstaffel durchgeführt werden. Sollten 10 Sprints á 100m für die Aktiven zu herausfordernd sein, können die Sprints verkürzt werden (zum Beispiel 50m) und/oder die Übung wird mit der gesamten Mannschaft (beispielsweise 20 Personen) durchgeführt.

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

STUNDENABSCHLUSS

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



Grafik: TAK-TIK-TRI

TRIAHLONWISSEN



JAN FRODENOS OLYMPIA-LAUFZEIT

Jan Frodeno benötigte für die abschließenden 10 Laufkilometer bei seinem Olympiasieg 2008 genau 30:45min. Das entspricht circa 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.

ZIEL

- > Taktikschulung im Ausdauersport
- > Ausdauer fördern

HILFSMITTEL

- > Arbeitsblatt (Seite 53)
- > Material zur Streckenmarkierung
- > Laufschuhe

VORBEREITUNG

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

HAUPTTEIL

Auf einer bekannten Runde mit einer Länge von 400-600m werden Streckenpunkte markiert und den Kin-
dern und Jugendlichen vorgestellt. Diese Punkte können beispielsweise eine Parkbank, eine Laterne oder
Hütchen zur Streckenmarkierung sein.

Zu Beginn werden die Trainierenden in homogene Gruppen zu je 8 Läuferinnen und Läufer eingeteilt. Jede
teilnehmende Person bekommt eine Aufgabe auf einem Kärtchen zugeteilt, die sie beim Lauf zu erfüllen hat
und die sie vor ihren Mitlaufenden geheim halten muss.

TIPP: Die anleitende Person sollte die Aufgaben so verteilen, dass jede Sportlerin und jeder Sportler, auch
die schwächeren Läuferinnen und Läufer, die Möglichkeit haben, sie theoretisch erfüllen zu können.
Diese Aufgaben können beispielsweise sein:

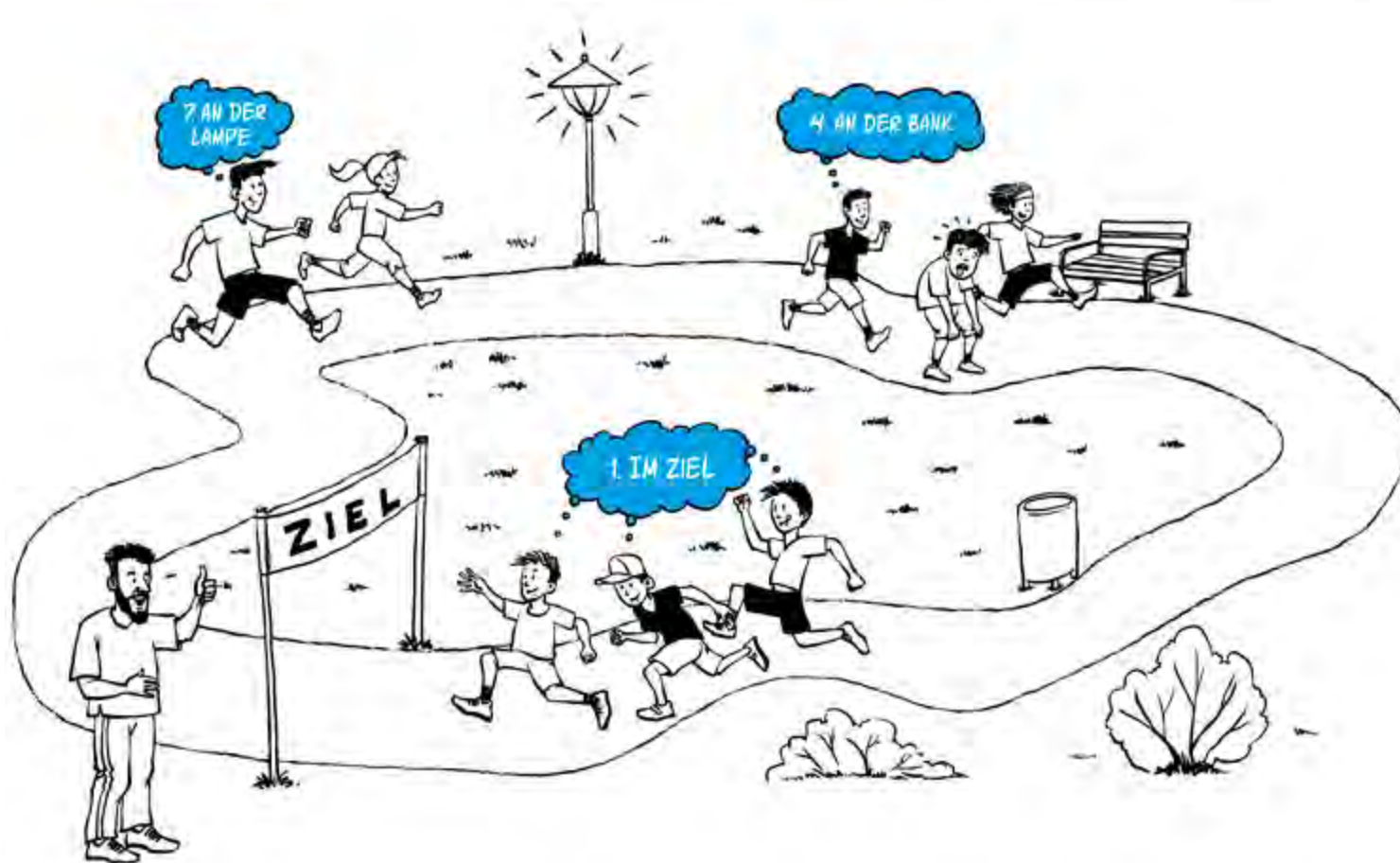
1. Platz Gesamtwertung | 3. Platz Gesamtwertung | 4. Platz Parkbank | 7. Platz Laterne

Um das taktische Verhalten beim Laufen zu schulen und die Spannung zu steigern, können die Aufgaben
auch doppelt vergeben werden, sodass es nur einer Person mit der Aufgabenstellung möglich ist, die Punkte
für die Erfüllung zu bekommen. Eine weitere Steigerung für die laufstärkeren Personen ist es, zwei Aufgaben
erfüllen zu müssen (zum Beispiel 7. Platz Hütchen, 1. Platz Ziel). Auch personalisierte Aufgaben sind denkbar
("Erreiche das Ziel vor Max"). Für jede erfüllte Aufgabe erhält die/der Aktive einen Punkt, nachdem die Runde
beendet wurde. Insgesamt ist die Laufrunde 3-5 Mal zu absolvieren. Nach jeder Runde werden die Karten
neu verteilt und die/der Anleitende notiert die erreichten Punkte. Die Athletin beziehungsweise der Athlet
mit den meisten Punkten gewinnt.

STUNDENABSCHLUSS

SCHUHSCHLAMASSEL

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Alle Schuhe und jeweils ein Kleidungsstück (zum Beispiel Jacke)
werden in einer mit Hütchen markierten Wechselzone durcheinandergeworfen. Die beiden Startenden eines
jeden Teams beginnen auf ein Signal hin das Schwimmen zu imitierten. Dies erfolgt, indem sie sich mit den
Armen über eine Turnbank ziehen (oder 5 Liegestütze zu machen). Daran anschließend geht es direkt weiter
zum Schuh- und Kleiderhaufen. Hier muss man die eigenen Schuhe und Kleidungsstücke finden und anzie-
hen (in der Wechselzone!). Erst danach läuft man zu seinem Team zurück, wo man die Wartenden durch
Abklatschen auf die Strecke schickt. Gewonnen hat das Team, das als erstes komplett angezogen ist.



Grafik: Mission Impossible

TRIAHLONWISSEN



TAKTISCHES VERHALTEN IM TRIATHLON

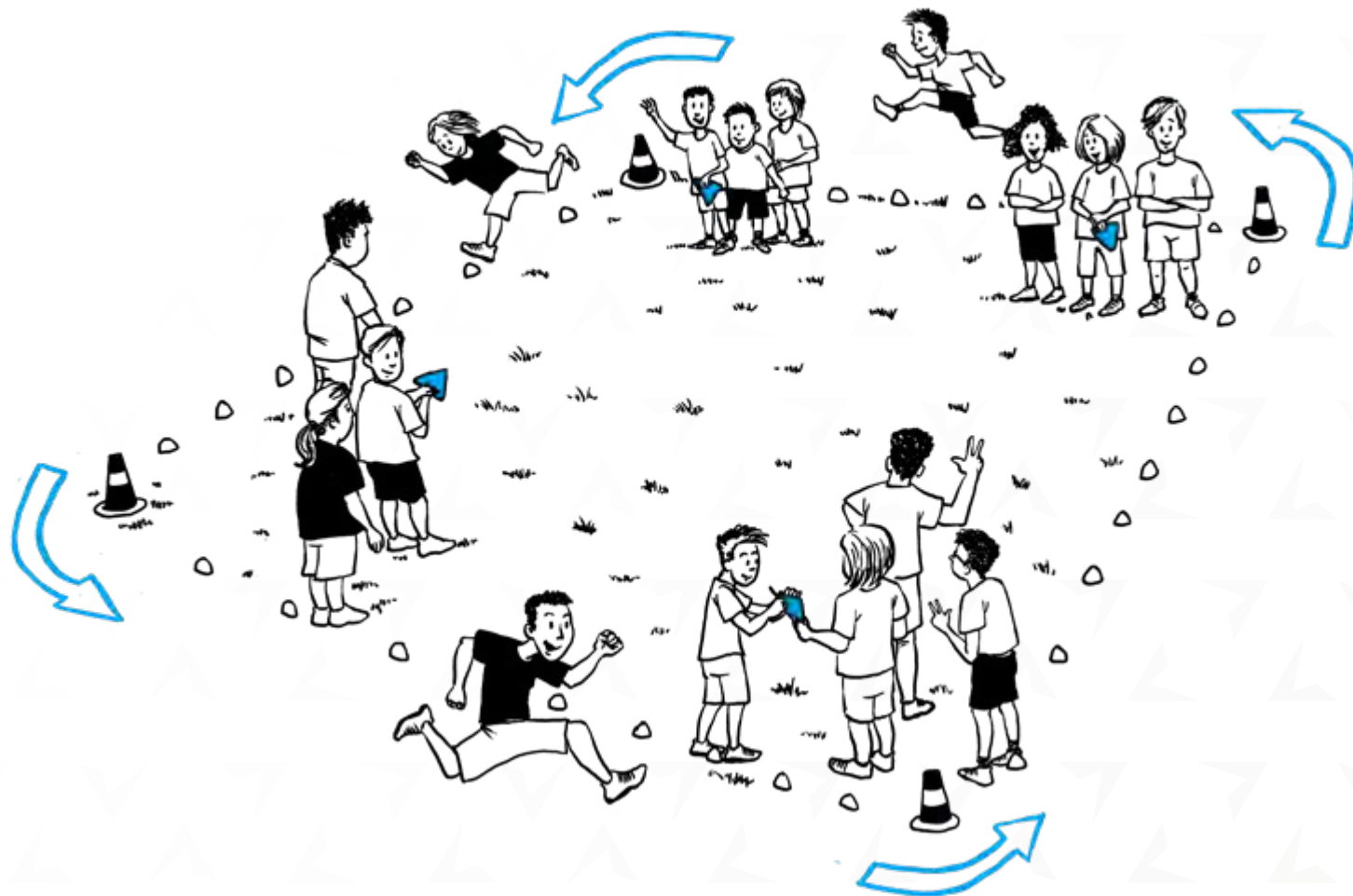
Im Triathlon-Wettkampf ist es wichtig, seine eigene Leistungsfähigkeit und die der Konkurrenz einschätzen
zu können. Bereits von Beginn an müssen sich Triathletinnen und Triathleten darüber Gedanken machen,
wie für sie die optimale Renneinteilung aussieht. Auf der einen Seite ist es notwendig, beim Schwimmen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

ZIEL

- > Ausdauer schulen
- > Teamgeist stärken

HILFSMITTEL

- > Arbeitsblatt (Seite 54 und 55)
- > Stifte
- > Smartphone oder Stoppuhr
- > Laufschuhe



Grafik: Pyramidenstaffel

TRIAHLONWISSEN



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 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.

VORBEREITUNG

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

HAUPTTEIL

PYRAMIDENSTAFFEL

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

Jedes Team hat nun insgesamt 20 Runden zu absolvieren, wobei die Zahlen auf der Pyramidenkarte anzeigen, wie viele Runden am Stück von jeweils einem Teammitglied gelaufen werden müssen. Pro Mannschaft läuft immer nur eine Person, die sich vorher auf die von ihr zu laufende Rundenzahl festlegen muss. Sobald die Person ihre Anzahl an Laufrunden absolviert hat, stellt sie sich wieder zum Team und streicht die entsprechend gelaufene Rundenzahl auf der Pyramidenkarte durch.

Die nachfolgenden Läuferinnen und Läufer verfahren gleichermaßen und suchen sich vor ihrem jeweiligen Laufstart eine der noch freien Rundenzahlen aus. Es ist stets darauf zu achten, dass die Reihenfolge der Laufenden beibehalten wird. Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Zahlen auf der Pyramidenkarte durchgestrichen hat.

INTERVALLMETHODE

Die Übenden kommen in Paaren zusammen, wobei eine Person läuft und die andere die Zeit stoppt. Die Erststartenden absolvieren 5x 400m mit jeweils circa 1min Pause zwischen den Läufen. Unmittelbar nach jeder Runde wird der Puls bestimmt und die Zeitnehmenden sagen 10sek zur Pulsmessung an. Die benötigte Zeit für die 400m und der Puls werden von den Zeitnehmenden auf die Pulskarte eingetragen, danach starten die Laufenden ins nächste Intervall. Nach Beenden der 5 Intervalle wechseln Laufende und Zeitnehmende die Rollen.

STUNDENABSCHLUSS

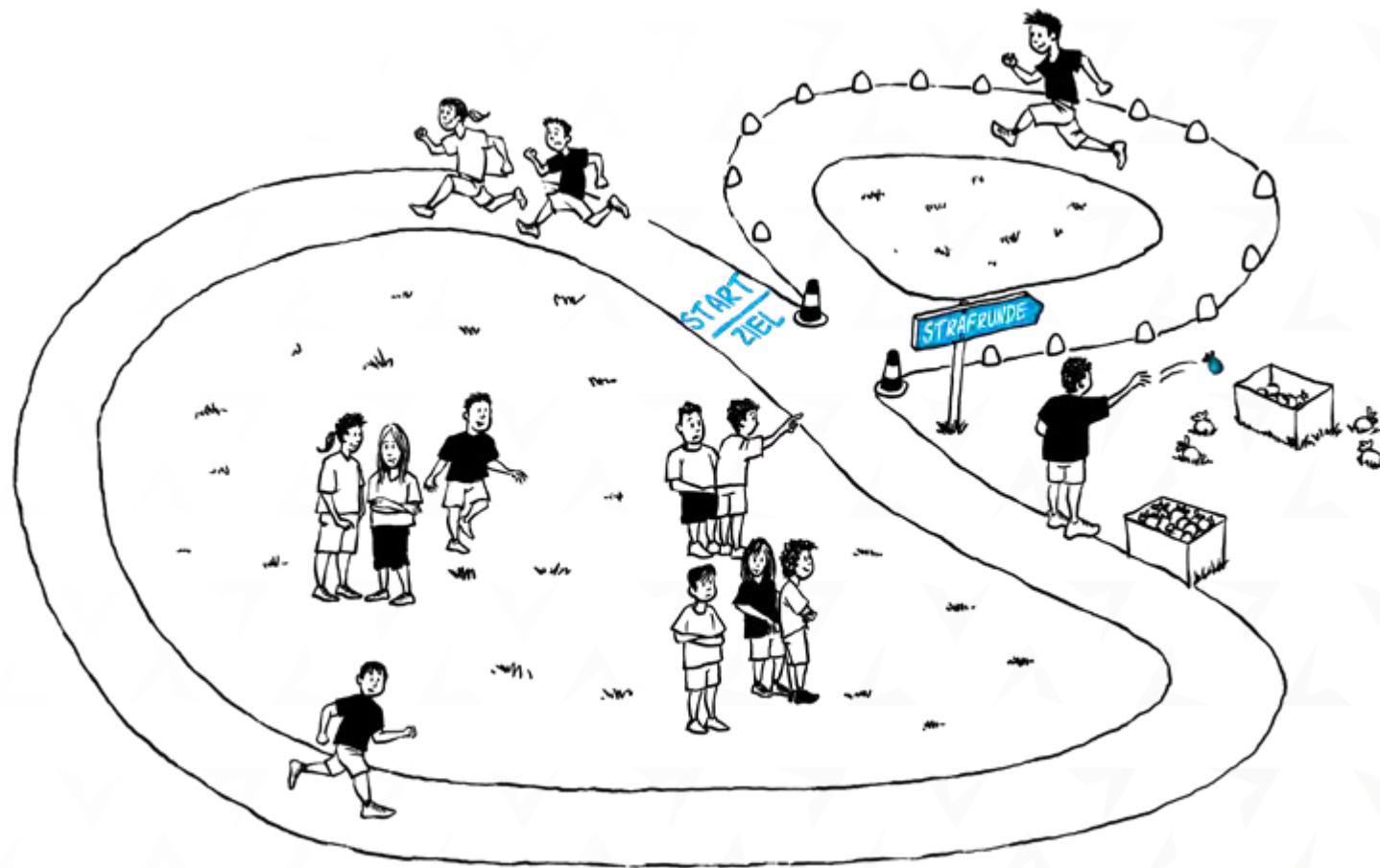
Die ermittelten Pulswerte und Laufzeiten werden mit den Athletinnen und Athleten thematisch besprochen.

ZIEL

- > Bekanntmachen der Sportart und ihrer Besonderheiten
- > Ausdauer und Koordination schulen

HILFSMITTEL

- > 12 Themenkarten Arbeitsblatt (Seite 58)
- > Hütchen
- > Laufschuhe
- > Reissäckchen o.ä.



Grafik: Biathlon

TRIAHLONWISSEN



KONZENTRATION UND KOORDINATION IM TRIATHLON

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

VORBEREITUNG

BIATHLON

3 Übende 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. Die Startenden jeder Mannschaft laufen nun eine 400m-Runde. Nach Ankunft am Start-/Zielbereich ist eine Aufgabe zu erfüllen, beispielsweise 5 Reissäckchen in eine Kiste werfen. Für jeden Fehlversuch muss die werfende Person im Anschluss an ihre 5 Wurfversuche eine Strafrunde absolvieren. Nachdem alle Strafrunden absolviert sind, wird die nächste Läuferin oder der nächste Läufer per Handschlag abgeklatscht und die nächste 400m-Runde gelaufen. Sollten keine Strafrunden anfallen (jeder Wurf ein Treffer) so erfolgt die direkte Übergabe an die Nachfolgenden. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle 3 Runden inklusive Strafrunden absolviert hat.

HAUPTTEIL

TRIAHLON-PUZZLE

Pro Mannschaft werden 12 Themenkarten von der Trainerin oder dem Trainer auf dem Laufgelände verteilt. Zu Beginn werden den Aktiven die Fundorte mitgeteilt (zum Beispiel über eine Karte oder auf einer Tafel). Befinden sich die Themenkarten außerhalb des Sportgeländes, können die Fundorte beispielsweise auf einer Online-Landkarte markiert werden. Die Trainierenden 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 Trainingsleitung nun die Aufgabe, die einzelnen Themenkarten den Kategorien "Triathlon" und "Einzeldisziplin" zuzuordnen. Die Gruppe, die 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.

STUNDENABSCHLUSS

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

unstoppable³

Deutsche
TRIATHLON
Jugend



WETTKAMPFFORMATE

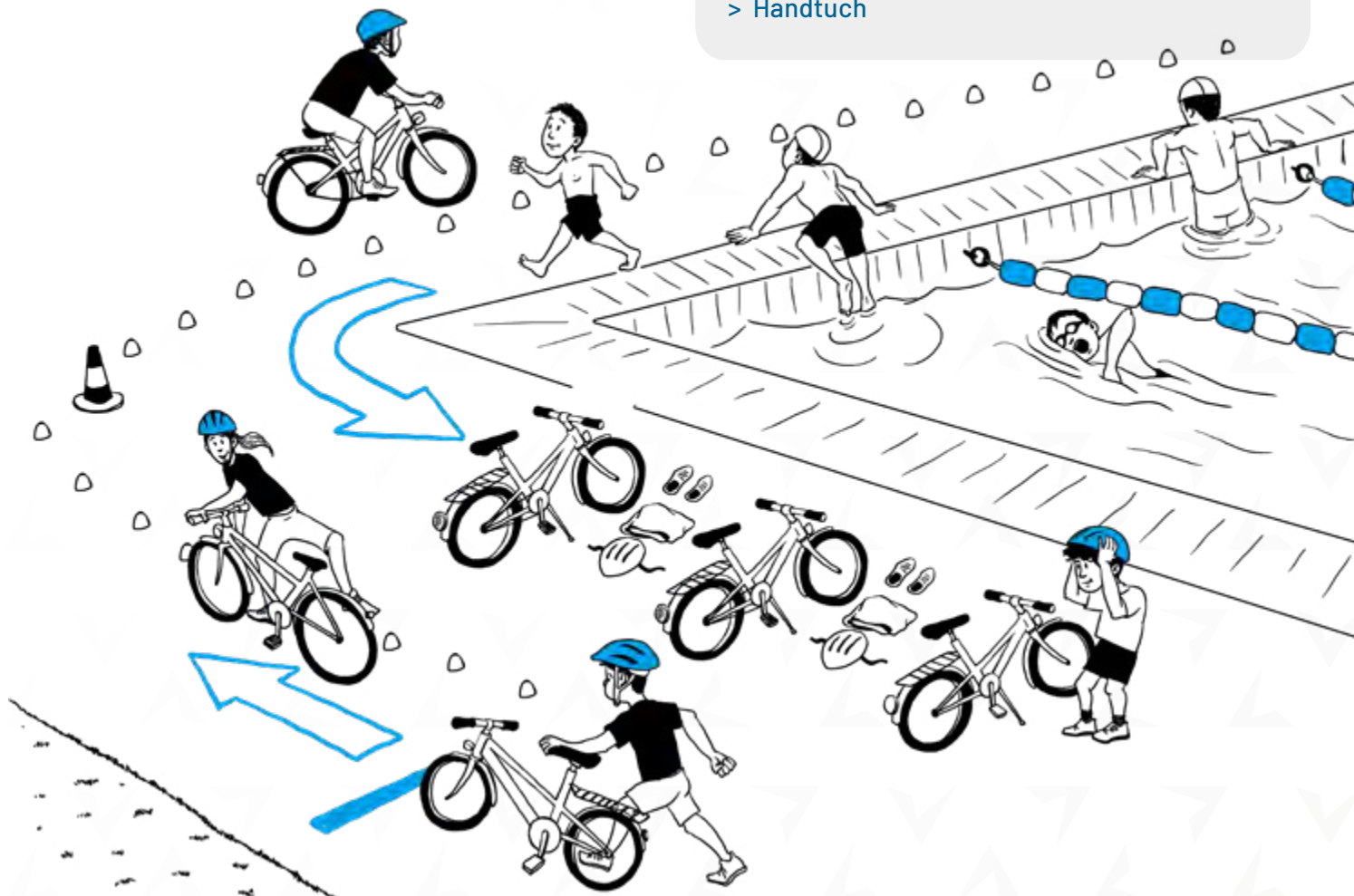
Neben dem klassischen Triathlon gibt es eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, den Ausdauer mehrkampf in Formaten mit vergleichendem und herausforderndem Charakter oder zum Erfahren und Ausprobieren durchzuführen. Und sollte das Wetter mal nicht mitspielen, ist es auch möglich, die einzelnen Disziplinen für die Sporthalle zu adaptieren.

ZIEL

- > Triathlonspezifische Ausdauer schulen
- > Wettkampferfahrung sammeln

HILFSMITTEL

- > Zieleinlauf-Protokoll (Seite 56)
- > Schwimmutensilien
- > Sportbekleidung
- > Räder und Helme
- > Laufschuhe
- > Handtuch



Grafik: Triathlon

TRIAHLONWISSEN



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 Schülerinnen und 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 jeder Schülerin und jedem Schüler das Deutsche Triathlonabzeichen Bronze überreichen, welches über die Deutsche Triathlonjugend bezogen werden kann.

VORBEREITUNG

Die Sportfachkraft geht mit allen Mitwirkenden den Ablauf des Triathlons durch, zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

HAUPTTEIL

Es wird eine Wechselzone in der Nähe des Schwimmbeckens eingerichtet, in der alle Sporttreibenden ihre Sachen ablegen: Laufschuhe, T-Shirt, Handtuch, Fahrrad und Helm werden entsprechend platziert.

Der Start erfolgt als Wasserstart, bei dem sich mehrere Aktive auf einer Bahn befinden. Das Ableinen einzelner Bahnen wird empfohlen, da es das Zählen von außen vereinfacht und schwachen Schwimmenden in der Mitte des Beckens notfalls die Möglichkeit gibt sich festzuhalten. Nach 50-200m klettern die Übenden aus dem Schwimmbecken und laufen zur Wechselzone, wo sie Badekappe und Schwimmbrille ablegen und gegen Sportbekleidung, Schuhe und Radhelm tauschen. Schuhe und Kinnriemen des Radhelms müssen am Wechselplatz verschlossen sein, ehe die Sporttreibenden 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 müssen die Radfahrenden 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 Übenden 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 Kinder und Jugendlichen sowie die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Beim Start mit mehreren Startgruppen kann die Sportfachkraft die Zeit stoppen und im Zieleinlauf-Protokoll notieren, um später die Erfolgreichsten zu ermitteln.

STUNDENABSCHLUSS

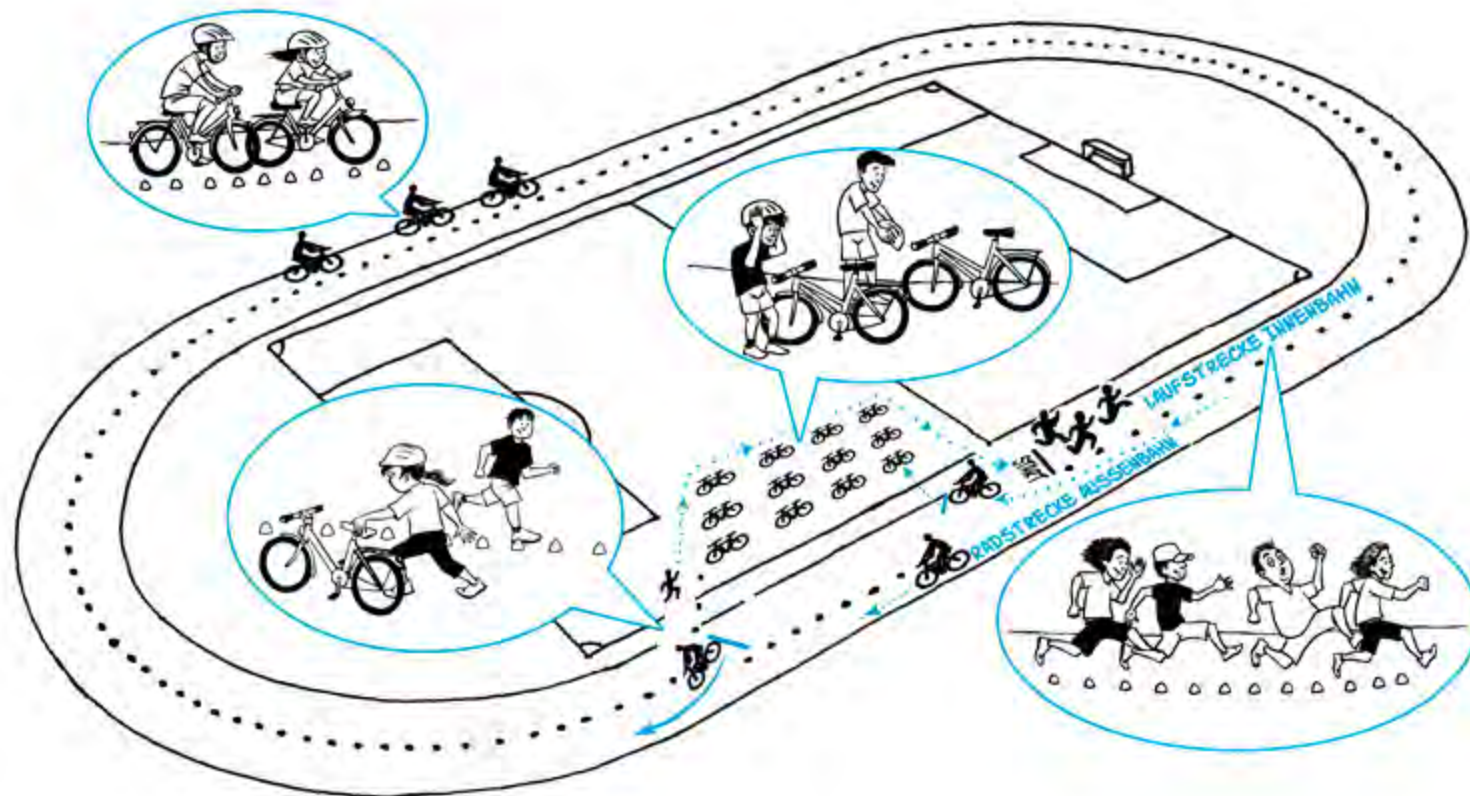
Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Mitwirkenden während des Triathlons wahrgenommen?

ZIEL

- > Triathlonspezifische Ausdauer schulen
- > Wettkampferfahrung sammeln

HILFSMITTEL

- > Zieleinlauf-Protokoll (Seite 56)
- > Räder
- > Helme
- > Laufschuhe



Grafik: Duathlon

TRIAHLONWISSEN



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 Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler 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.

VORBEREITUNG

Die anleitende Person geht mit allen Teilnehmenden den Ablauf des Duathlons durch, zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

HAUPTTEIL

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 Übenden zu schaffen sind, beispielsweise 400m Laufen, 3km Radfahren und 400m Laufen.

Laufen und Radfahren können auch gleichzeitig auf der Laufbahn stattfinden. Die Laufenden bewegen sich auf der Innenbahn, während die Außenbahn den Radfahrenden 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. 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 Aktiven 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 Radfahrenden 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 an erster Position das Ziel erreicht. Die Übungsleitung kann auf dem Zieleinlauf-Protokoll die Zeiten und Platzierungen 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 Sportlerinnen und Sportler nicht mit Radfahrenden kollidieren, beispielsweise durch Markieren einer "Beschleunigungsspur".

STUNDENABSCHLUSS

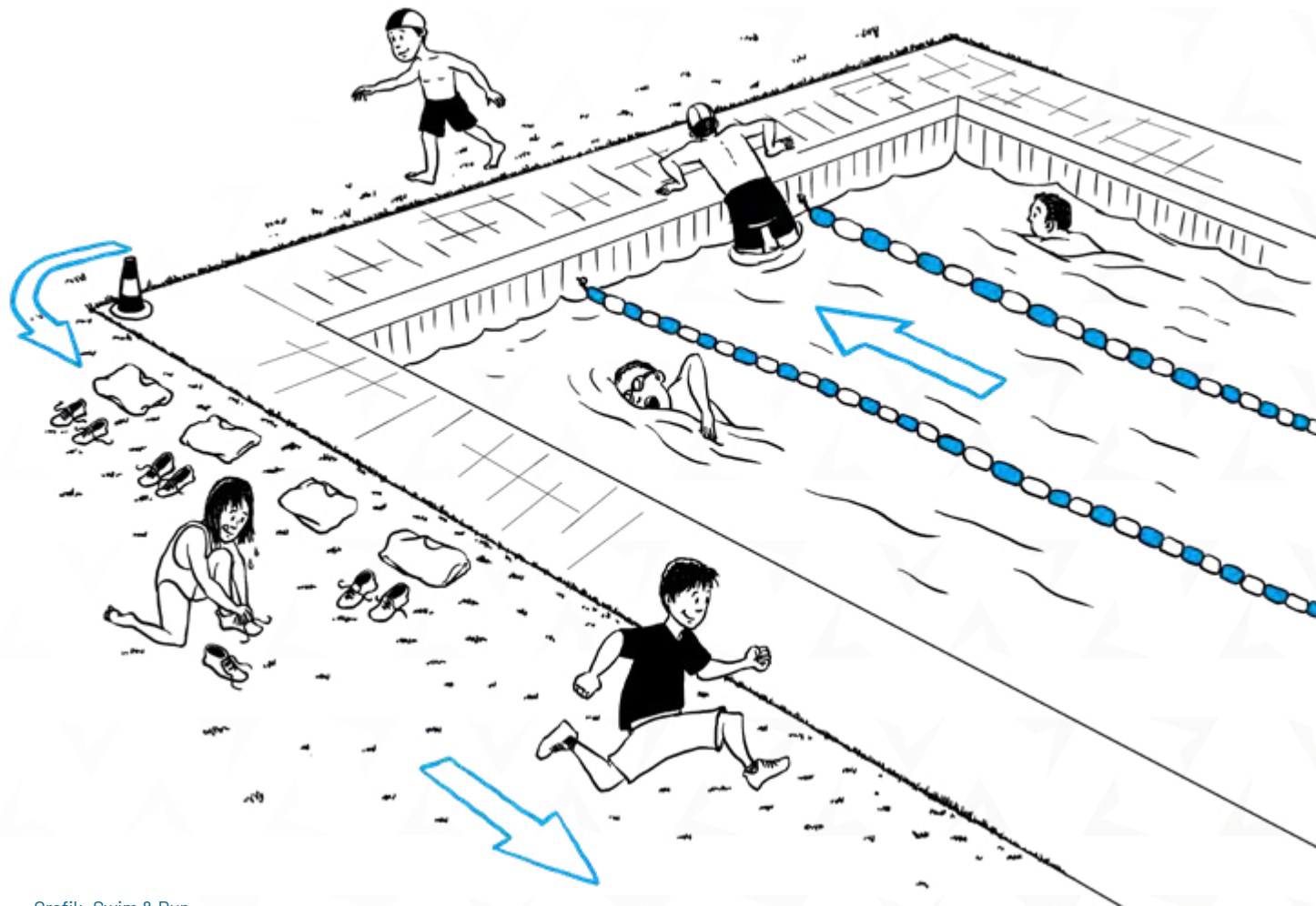
Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Teilnehmenden während des Duathlons wahrgenommen?

ZIEL

- > Triathlonspezifische Ausdauer schulen
- > Wettkampferfahrung sammeln

HILFSMITTEL

- > Zieleinlauf-Protokoll (Seite 56)
- > Schwimmutensilien
- > Sportbekleidung
- > Stoppuhr
- > Laufschuhe
- > Handtuch



Grafik: Swim & Run

TRIAHLONWISSEN



SWIM & RUN IM SCHULSPORT

Der Swim & Run stellt eine gute Einstiegsvariante 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 Schülerinnen und 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 Sporttreibenden geachtet werden. Das Rennen auf nassen Fliesen, wie es zum Beispiel in Hallenbädern oft der Fall sein könnte, muss vermieden werden.

VORBEREITUNG

Die Trainerin oder der Trainer geht mit den Athletinnen und Athleten den Ablauf des Swim & Run durch und zeigt ihnen die Strecke, die Wechselzone und das Ziel.

HAUPTTEIL

Es wird eine Wechselzone in der Nähe des Schwimmbeckens eingerichtet, in der alle Sporttreibenden ihre Sachen ablegen: Laufschuhe, T-Shirt und Handtuch werden platziert.

Zum Start befinden sich Wettkampfteilnehmenden einer Startgruppe im Wasser. Nachdem die Kinder und Jugendlichen 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 Teilnehmenden sowie die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Beim Start mit mehreren Startgruppen können Betreuende die Zeit stoppen und im Zieleinlauf-Protokoll notieren, um später die Siegerinnen und Sieger zu ermitteln.

STUNDENABSCHLUSS

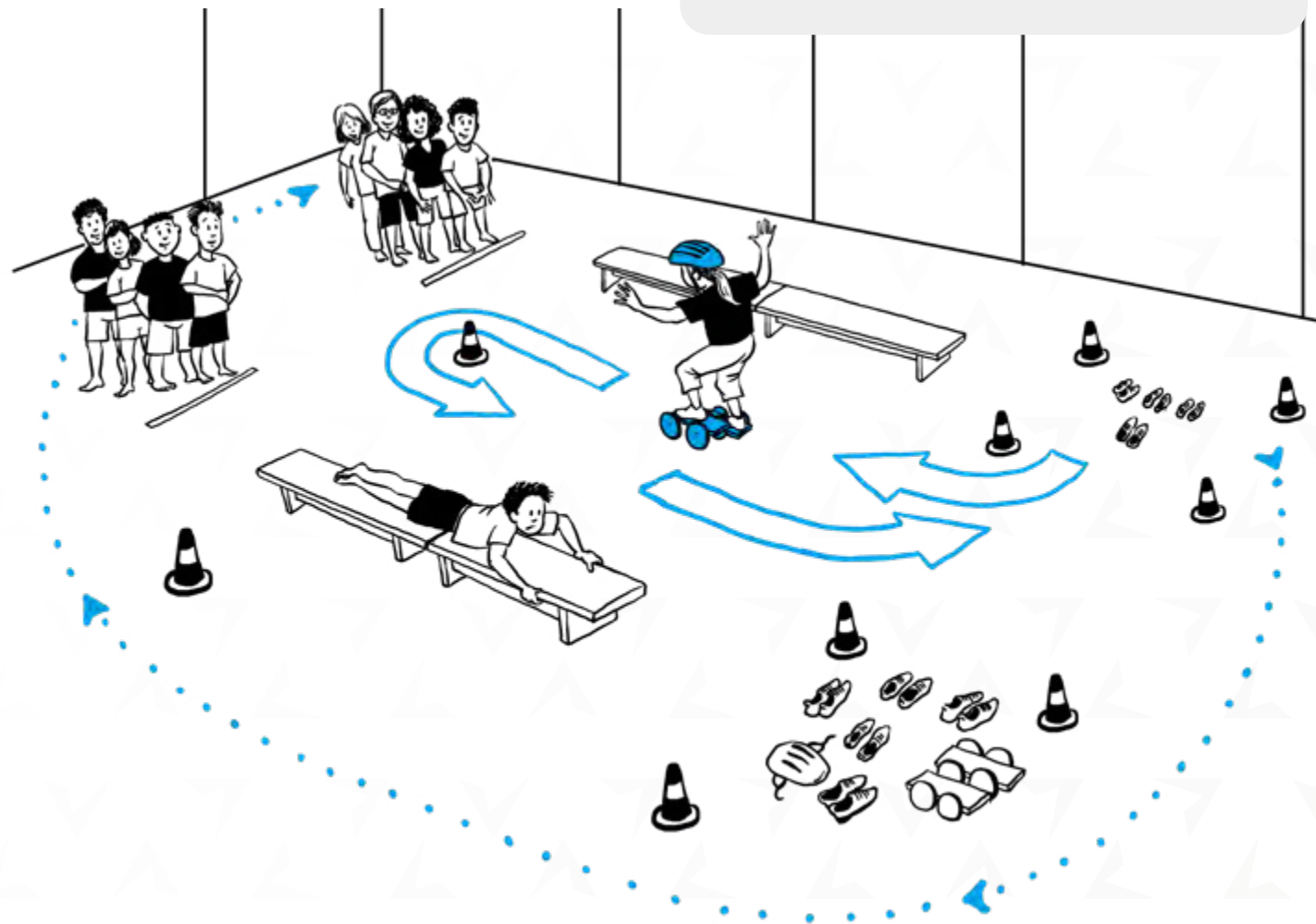
Reflexion des Wettbewerbs in der Gruppe. Welche Besonderheiten oder Schwierigkeiten haben die Mitwirkenden während des Swim & Run wahrgenommen?

ZIEL

- > Koordination schulen und Kondition verbessern

HILFSMITTEL

- > Turnbänke
- > Pedalos
- > Helme
- > Hütchen
- > Bingokarte (Seite 57)
- > Würfel



Grafik: Hallentriathlon

TRIAHLONWISSEN



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.

VORBEREITUNG

Die Sportlehrkraft baut gemeinsam mit den Schülerinnen und 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 Aktiven das Fahren mit dem Pedalo und richten ihre Wechselzone ein, indem die Mannschaften in ihrer jeweiligen Wechselzone ihre Schuhe und den Team-Helm deponieren.

HAUPTTEIL

Die Teilnehmenden werden beispielsweise in 3 Mannschaften eingeteilt. Die Teams stellen sich ohne Schuhe hinter der Startmarkierung ihres Parcours in einer Reihe auf.

Mit dem Startsignal beginnen die Startenden jedes Teams, indem sie sich im Liegen mit den Armen über zwei aneinander gestellte Turnbänke ziehen. Anschließend betreten sie die markierte Wechselzone, in der die Schuhe angezogen und der Team-Helm (Kinnriemen schließen) aufgezogen werden müssen. Erst danach darf man die Wechselzone verlassen und auf das Pedalo steigen. Nachdem die markierte Strecke abgefahren ist, werden die Pedalos wieder an Position gestellt. Die Übenden legen ihren jeweiligen Team-Helm in der Wechselzone ab und laufen eine Runde in der Halle.

Danach erfolgt die Übergabe per Handschlag an die Zweitstartenden und der gleiche Ablauf wird absolviert. Die Mannschaft, deren Schlussläuferin oder Schlussläufer als erstes ankommt, hat gewonnen.

STUNDENABSCHLUSS

AUSDAUER-BINGO

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



ERGÄNZENDE MATERIALIEN

Um den direkten Einsatz der Stundenkonzeptionen und Übungsformen zu erleichtern, haben wir Arbeitsblätter als Kopiervorlagen erstellt und dieser Broschüre beigelegt. Zur Unterstützung der Vereine im Zusammenspiel mit Schulen haben wir für eine mögliche Projektwoche einen beispielhaften Wochenplan erarbeitet und einige fächerübergreifende Ansätze ergänzt, die die Lehrkraft bei Bedarf aufgreifen kann.

Deutsche
TRIATHLON
Jugend



- alternativ Abschlusswettbewerb

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

SCHWIMMEN (S. 6-7)

[illegible]

[illegible][illegible]



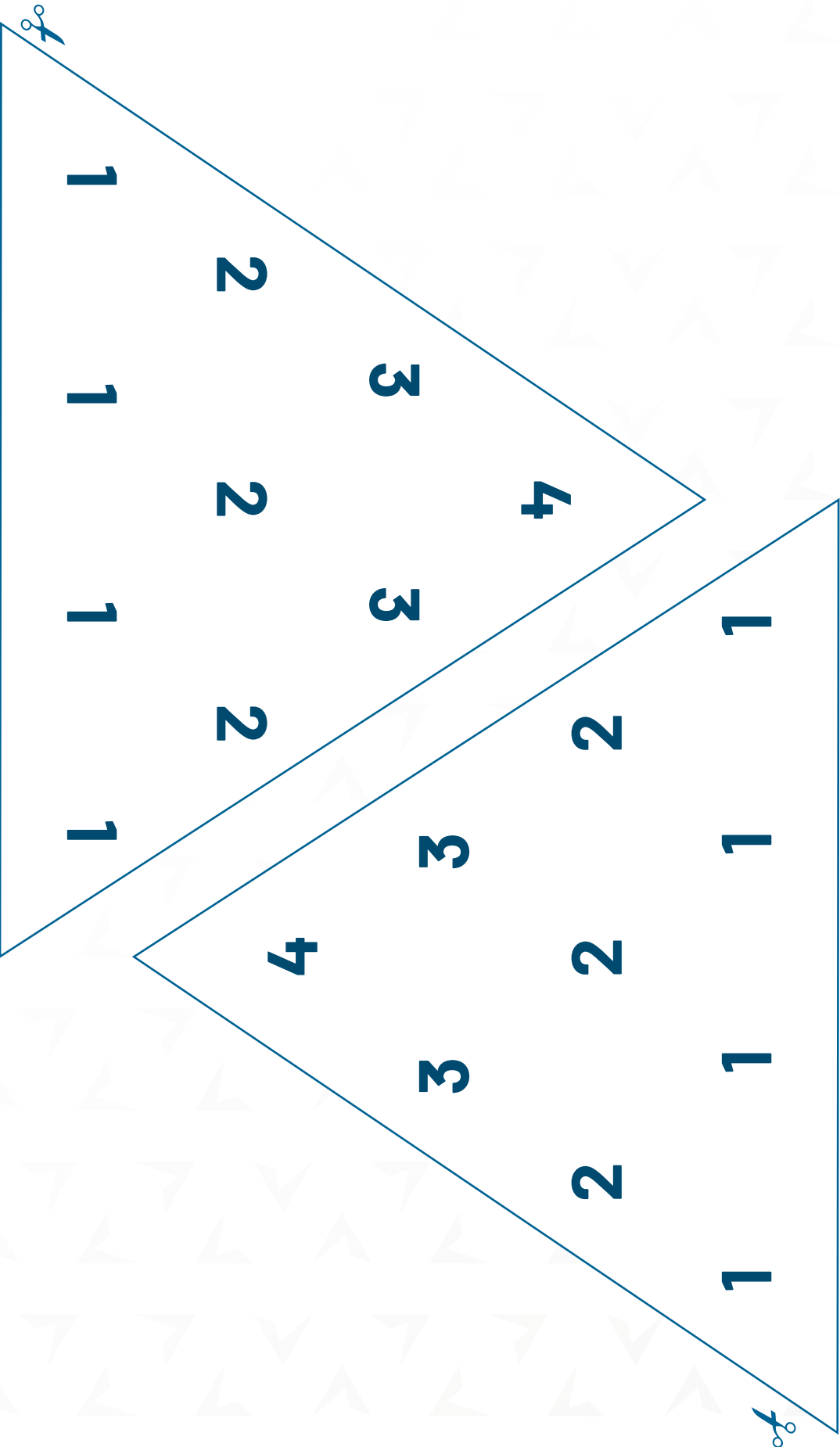
1 PUNKT	1 PUNKT
1 PUNKT	1 PUNKT
2 PUNKT	2 PUNKT
2 PUNKT	2 PUNKT
3 PUNKT	3 PUNKT
3 PUNKT	3 PUNKT



Erreiche Platz 1 Wo? ZIEL	Erreiche Platz ____ Wo? _____
Erreiche Platz 2 Wo? ZIEL	Erreiche Platz ____ Wo? _____
Erreiche Platz 1 Wo? ZIEL	Sei vor _____ Wo? _____
Erreiche Platz 1 Wo? ZIEL	Sei hinter _____ Wo? _____
Erreiche Platz 1 Wo? ZIEL	Sei vor _____ Wo? _____
Erreiche Platz 1 Wo? ZIEL	Sei hinter _____ Wo? _____

PYRAMIDENSTAFFEL

LAUFEN (S. 32-33)



INTERVALLMETHODE

LAUFEN (S. 32-33)



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

	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	166		
Matthias										

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Würfele, erfülle die Aufgabe und streiche danach die entsprechende Zahl durch.
Wer zuerst eine Reihe *waagrecht*, *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

EINZELSPORTARTEN

9

Schwimmen alleine auf der Bahn
Beim Triathlon im Becken starten mehrere Wettkämpfer auf einer Bahn. Im Schwimmsport hingegen haben die Sporttreibenden 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 Triathletinnen und 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

2

7

11

9

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA UND PARALYMPICS TRIATHLON

„Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ ist einer der größten Schulwettbewerbe der Welt und schon für viele Schülerinnen und 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 Sportlerinnen und 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“ 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. Termine und Ansprechpersonen finden sich auf den jeweiligen Homepages der Verbände.

JUGENDABZEICHEN & URKUNDE FÜR VEREINE UND SCHULEN



<https://shop.triathlondeutschland.de/collections/abzeichen-1>

DIE LANDESVERBÄNDE

