

# Triathlon im Schulsport

## Praxisbeispiele und Übungsreihen

Wenn man das Wort Triathlon hört, denkt man unweigerlich an einen knallharten Ausdauerdreikampf, der aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht. Man denkt an den bekanntesten Triathlon der Welt, den Ironman Hawaii. Bilder von gestählten Männern und Frauen schwirren durch den Kopf, die schwimmend, laufend und radfahrend (stundenlang) unvorstellbar weite Distanzen durch den welligen Ozean und die flirrende Lavawüste Hawaiis zurücklegen und schließlich erschöpft im Ziel zusammenbrechen.

Wie soll so eine Sportart in den Schulsport passen? Mit Schülern im Alter ab 8 Jahren? In einer Turnhalle während einer Doppelstunde Sport? Ziel des vorliegenden Textes ist es, Sportlehrer zu ermutigen, die Ausdauersportart Triathlon im Schulsport anzubieten und praktische Übungsbeispiele für den Unterricht zu geben.

▶ **T**riathlon ist die Kombination der drei beliebtesten Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die einzelnen Disziplinen sind fast jedem vertraut, doch in der Kombination ergeben sich neue Erfahrungen und Möglichkeiten. Diese Sportart ermöglicht abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen und eine Bewegungsvielfalt in verschiedenen Elementen und mit verschiedenen Sportgeräten, die in dieser Art und Weise in den meisten zyklischen Ausdauersportarten sonst nicht erlebt werden können. Der Einstieg ist dank der kindgerechten Streckenlängen etwa ab dem 6. Lebensjahr möglich und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden; Triathlon ist ein Lifetimesport!

Das Anforderungsprofil der Sportart Triathlon wird wesentlich von der aeroben Ausdauer dominiert (vgl. Neumann, Pfützner & Hottenrott 2004). Doch im Schulsport mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche stehen zunächst das Erlernen der Grundstruktur der Vortriebstechniken der drei Sportarten sowie die „vierte Disziplin“, der Wechsel von Disziplin zu Disziplin, an erster Stelle. Dies bedeutet primär sportartspezifisches Technik- und Koordinationstraining in den drei Disziplinen. Das Koordinationstraining hat demnach in der Anfangsphase den größten Anteil im Training. Das umfangsbetonte Training der aeroben Ausdauer ist untergeordnet und hat keine Priorität, solange nicht leistungsorientiertes Training betrieben werden soll.

### Kindgerechte Streckenlängen

Die Teilnahme an einem Triathlon ist ab dem 6. Lebensjahr möglich. Dabei steht das Dabeisein und das Bewältigen der Strecke, das sogenannte „finishen“, im Vordergrund. Der Zeitmessung, der Platzierung und dem Rekordgedanken wird im Schülertriathlon allenfalls eine untergeordnete Bedeutung beigemessen. Die von der Deutschen Triathlon Union (DTU) vorgesehenen Streckenlängen sind im Schüler- und Nachwuchsbereich mehr für den Leistungssport konzipiert. So ist es zum Beispiel unrealistisch, dass ein 14jähriger Schüler bei seinem ersten Triathlon die von der DTU vorgesehene Distanz von 400 Metern Schwimmen, 10 Kilometern Radfahren und 2,5 km Laufen ohne Pause durchführt. Gerade für Schüler mit wenig oder keiner Triathlonerfahrung empfiehlt es sich, kürzere Distanzen zu absolvieren. Daher haben die einzelnen Landesverbände Streckenempfehlungen herausgegeben, die deutlich unter den Empfehlungen der DTU liegen und für Einsteiger und breitensportlich orientierte Kinder und Jugendliche besser geeignet sind. Die Strecken sind ohne übertriebenen Trainingsaufwand zu bewältigen. Diese gemäßigten und breitensportlich orientierten Distanzen werden überwiegend bei Schülertriathlons angeboten. Die Teilnahme an einem Schülertriathlon kann vor diesem Hintergrund durchaus auch im Sportunterricht vorbereitet werden. Die Distanzen für die verschiedenen Altersklassen (Kinder und Jugendliche) sind in Tabelle 1 dargestellt:

Schulklasse	Alter	Schwimmen	Radfahren	Laufen
2. Klasse	6 – 7 J.	30 m	1000 m	300 m
3. Klasse	7 – 8 J.	30 m	1000 m	400 m
4. Klasse	9 – 10 J.	50 m	1500 m	500 m
5. Klasse	10 – 11 J.	100 m	2000 m	600 m
6. Klasse	12 – 13 J.	100 m	3000 m	800 m
7. Klasse	14 – 15 J.	200 m	4000 m	1000 m
8. Klasse	16 – 17 J.	200 m	5000 m	1500 m

Tab. 1: Distanzempfehlungen im Triathlon für Kinder und Jugendliche im Breitensport. (nach: Nordrheinwestfälischer Triathlon Verband 2009).

Bei den hier dargestellten Streckenlängen wird deutlich, dass es sich beim Triathlon im Schülerbereich keineswegs um eine stundenlange Ausdauerbelastung mit nahezu unendlichen Distanzen handelt. Die Strecken können erfahrungsgemäß nach einigen Wochen des Übens von den Kindern bewältigt werden.

Bei vielen Schülertriathlons variieren die Distanzen aufgrund der örtlichen Gegebenheiten geringfügig, doch entsprechen sie in etwa den in der Tabelle dargestellten Distanzen.

## Die Disziplinen

### Schwimmen



Die Schwimmstrecke bei einem Schülertriathlon.

Grundsätzlich können Schüler an einem Triathlon teilnehmen, wenn sie wassersicher sind und die im Triathlon zu absolvierende Schwimmstrecke problemlos absolvieren können. Dabei muss bedacht werden, dass bei einem Triathlon 8 bis 12 Kinder gleichzeitig auf einer Bahn starten und es dadurch zu einer vermehrten Wellenbildung und kurzzeitig zu Gedränge kommen kann (triathlonspezifisches Schwimmen). Doch erfahrungsgemäß ordnen sich die Schüler spätestens nach einer Bahn entsprechend ihrer Geschwindigkeit ein, sodass es zu keinen weiteren Problemen im Ablauf der zu bewältigenden Schwimmdisziplin kommt. Beim Triathlon ist jegliche Schwimmlage erlaubt. Es gibt keine Disqualifikation aufgrund von falscher Schwimmtechnik. Das Kraulschwimmen stellt jedoch die schnellste und ökonomischste Schwimmage dar, weshalb das Erlernen der Kraultechnik angestrebt werden sollte.

Folgende Übungsschwerpunkte sind in der angegebenen Reihenfolge mit den Schülern zum Erlernen der Kraultechnik zu berücksichtigen:

- » Gewöhnung/Erlernen der gestreckten und horizontalen Wasserlage mit dem Kraul- Wechselbeinschlag bildet die Grundlage des Kraulschwimmens.
- » Die Unterwasserphase des Kraularmzugs.
- » Die Überwasserphase des Kraularmzugs.
- » Übungsformen zur Gewöhnung an den Massenstart und das triathlonspezifische Schwimmen.

Grundsätzlich ist es notwendig, dass die Kinder beim Schwimmtraining eine gut passende und dichte Schwimmbrille tragen. Das erleichtert die Orientierung, die Kinder fühlen sich sicherer und können die Vorgaben schneller umsetzen.

#### 1.) Horizontale Wasserlage

Um die Schüler an die horizontale Wasserlage zu gewöhnen, werden Vorübungen durchgeführt, die sie für die richtige Wasserlage beim Kraulschwimmen sensibilisieren:

Dazu stoßen sich die Kinder in Bauchlage mit beiden Beinen vom Beckenrand ab und nehmen unmittelbar nach dem Abstoßen in der Gleitphase folgende Körperhaltung ein: Die Arme sind gestreckt und befinden sich über dem Kopf, die Hände liegen übereinander und die Oberarme berühren die Ohren. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine und Füße sind komplett gestreckt und die Beine sind geschlossen, um möglichst stromlinienförmig zu sein. Als anschaulicher Vergleich kann das Bild einer Rakete herangezogen werden.

**Ziel:** horizontale Wasserlage, Körperstreckung

**Hilfsmittel:** keine

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:**

- » in Rücken- und Seitlage
- » abstoßen an der Wasseroberfläche
- » abstoßen unter Wasser

Wenn eine ausreichende Körperstreckung bei den Kindern vorhanden ist, kann bei derselben Übung der Kraulbeinschlag eingeführt werden.

#### 2.) Kraulbeinschlag

Die Schüler beginnen während der Gleitphase in Bauchlage mit leichtem wechselseitigen Kraulbeinschlag. Beim Beinschlag ist darauf zu achten, dass er aus der Hüfte, mit gestreckten Füßen und ohne Pause erfolgt. Die Bewegung sollte nicht nur aus dem Knie erfolgen. Wenn der Kraulbeinschlag wenig effektiv ist, die Füße also nicht genug gestreckt werden können, können kurze Flossen als Hilfsmittel eingesetzt werden.

**Ziel:** korrekter Kraulbeinschlag



Der Kraulbeinschlag.

**Hilfsmittel:** ggf. Kurzflossen oder Schwimmbrett

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:**

- » in Rücken- und Seitlage
- » mit Schwimmbrett
- » kleiner, mittlerer und großer Beinschlag

### 3.) Der Kraularmzug / Unterwasserphase

Um das Erlernen des Kraularmzuges zu vereinfachen, wird der Armzug in seine Bestandteile zerlegt und zunächst elementhaft synthetisch geübt.

**Hundepaddel:** Die Schüler versuchen, wie Hunde zu schwimmen. Die Arme werden wechselseitig unter Wasser bis etwas zur Schulterhöhe durch das Wasser gezogen und unter Wasser wieder nach vorn geführt (komplette Streckung der Arme). Die Beine führen kontinuierlich den Kraulbeinschlag durch (vgl. Frank 2002, 130).

**Entenpaddel:** Die Oberarme werden am Oberkörper angelegt. Die Druckphase, also das letzte Drittel des Kraularmzuges, wird isoliert geübt. Die Unterarme werden wechselseitig aus der angewinkelten Position komplett gestreckt und dann wieder angewinkelt. Die Beine führen weiterhin kontinuierlich den Kraulbeinschlag durch. Um sich ganz auf die Armarbeit konzentrieren zu können, kann man diese Übungen auch mit Pull-Buoy absolvieren (vgl. Frank 2002, 130).

**Ziel:** korrekte Unterwasserphase des Kraularmzuges

**Hilfsmittel:** ggf. Pull-Buoy

**Dauer/Wiederholungen:** bis maximal 25 m am Stück

**Variationen:** keine

### 4.) Der Kraularmzug / Überwasserphase

Nachdem die Unterwasserphase des Kraularmzuges geübt wurde, wird der komplette Kraularmzug schrittweise eingeführt.

Die Schüler schwimmen in der Bauchlage mit unterstützendem Kraulbeinschlag. Die linke Hand liegt locker auf einem Schwimmbrett. Nun führt nur der rechte Arm den kompletten Kraularmzug aus. Bei der Überwasserphase ist darauf zu achten, dass der Ellenbogen immer den höchsten Punkt bildet (hoher Ellbogen). Die Hand hängt locker herunter und die Fingerspitzen zeigen Richtung Wasseroberfläche und befinden sich knapp über dieser. Wechsel des aktiven Armes nach jeweils einer Bahn. Die Atmung erfolgt zur Seite (vgl. Frank 2004, 64).

Es gibt verschiedene Korrektur- und Kontrollformen, durch die die korrekte Überwasserphase des Armzuges geübt werden kann:

- » Beim nach vorne schwingen des Armes berührt der jeweilige Daumen kurz die Achselhöhle.
- » Einen imaginären Reißverschluss an der Körperlängsseite mit dem Daumen zuziehen.
- » Mit dem Daumen erst kurz auf das Gesäß dann auf die Schulter tippen.
- » Die Fingerspitzen in der Vorführphase leicht über das Wasser ziehen.

Wenn die Grundstruktur des Armzuges sitzt, kann das Brett weggelassen werden und die Schüler schwimmen mit wechselseitigem Kraularmzug. Dieser kann Anfangs

auch noch vereinfacht, mit dem sogenannten Abschlagsschwimmen, durchgeführt werden: Die Kinder lassen den rechten Arm vorne vor dem Kopf an der Wasseroberfläche liegen und ziehen nur den linken Arm durch das Wasser. Wenn die linke Hand vorn bei der rechten Hand angekommen ist, klatscht die linke Hand die rechte ab und der rechte Arm absolviert den Kraularmzug, während der linke Arm vor dem Körper an der Wasseroberfläche liegen bleibt (vgl. Frank 2004, 64).

**Ziel:** korrekte Überwasserphase beim Kraularmzug

**Hilfsmittel:** Schwimmbrett

**Dauer/Wiederholungen:** bis maximal 25 m am Stück

**Variationen:** siehe oben

### 5.) Der Triathlon Massenstart

Da es nach dem Schwimmstart, bedingt durch den Massenstart, zu einer vermehrten Wellenbildung kommen kann, ist es nützlich, wenn man den Start vorher bereits einmal simuliert hat. Diese Übung bereitet den meisten Kindern viel Freude und kann den krönenden Abschluss einer Übungsstunde bilden.

Alle Kinder der Klasse versammeln sich am Schwimmstart.



Der Start bei einem Schülertriathlon.

Der Startbereich kann, je nach Gruppengröße, entweder der Bereich zwischen zwei Leitern sein oder mit diversen Materialien (z. B. Schwimmbrettern) gekennzeichnet werden. Wenn Schwimmleinen gespannt sind, teilt die Lehrkraft 6 bis 10 Kinder pro Bahn ein. Auf das Startsignal hin starten alle Schüler gleichzeitig und absolvieren eine vorher festgelegte Distanz.

**Ziel:** Gewöhnung an den Massenstart, Einteilen des Tempos

**Hilfsmittel:** ggf. Markierungen für den Startbereich

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand, jedoch bis maximal 100 m am Stück

**Variationen:**

- » ohne Abstoßen vom Beckenrand am Start
- » Umschwimmen einer Boje an einem Ende des Beckens
- » Zickzackkurs durch das Schwimmbecken schwimmen (vorher die Punkte festlegen, die angeschwommen werden sollen; es dürfen keine Schwimmleinen gespannt sein)



## Radfahren

Das Radfahren ist die zweite Teildisziplin im Triathlon. Im Erwachsenenbereich wird beim Triathlon häufig mit teuren Rennrädern gefahren. Im Schüler- und Jugendbereich sind keine aufwendigen Rennmaschinen nötig. Die Schüler sollen für den Triathlonsport begeistert werden und den grundsätzlichen Umgang mit dem Fahrrad und dem Fahren in der Gruppe lernen. Es kommt nicht darauf an, ob ein Hollandrad, ein Mountainbike oder ein Rennrad zur Verfügung steht. Wichtigste Voraussetzung ist ein verkehrssicheres Fahrrad und das Tragen eines Fahrradhelmes. **Bei allen Übungsformen des Radfahrens und beim Radfahren selbst besteht ausnahmslos immer eine absolute Helmpflicht!** Darüber hinaus sollte die Lehrkraft zu Beginn der Unterrichtsreihe darauf achten, dass die Helme der Schüler korrekt sitzen.

Alle hier auf aufgeführten Übungen sollten nur auf einem abgesperrten Übungsgelände, das für den öffentlichen Straßenverkehr nicht zugänglich ist, durchgeführt werden. Die meisten Schulhöfe entsprechen diesem Kriterium. Folgende Übungsschwerpunkte sollten im Schulsport im Hinblick auf den ersten Schülertriathlon behandelt werden:

- » Das sichere Fahren, Radbeherrschung.
- » Das triathlonspezifische Auf- und Absteigen nach bzw. vor der Wechselzone.

Diese Übungsschwerpunkte sollten nach der allgemeinen Verkehrsausbildung oder dem Fahrradführerschein erfolgen! Im Rahmen des Fahrradführerscheins sollten die Fahrräder auf ihre Verkehrssicherheit und die Fahrradhelme auf korrekten Sitz überprüft werden, sodass ein sicheres Üben gewährleistet ist.

### Das Radfahren im Schülertriathlon.



#### 1.) Zahlen merken (Fahren mit Umschauen)

Auf dem Übungsplatz wird mit Kreide eine ca. 1 m breite und gerade Gasse gemalt. Der Schüler fährt durch diese Gasse. Wenn der Schüler die Hälfte der Gasse absolviert hat, schaut er über die linke Schulter nach hinten. Kurz vor Ende der Gasse schaut er über die rechte Schulter nach hinten. Der Lehrer oder ein Mitschüler steht in der Mitte

der Gasse, im Rücken des Radfahrers und zeigt mit den Fingern eine Zahl an, wenn der Radfahrer sich nach hinten umdreht. Der Schüler soll sich die beiden Zahlen merken und sie im Anschluss der Lehrkraft nennen. Beim Fahren durch die Gasse und beim Umschauen sollte die Fahrtrichtung möglichst eng eingehalten werden (vgl. DTU 2002, 22).

**Ziel:** sicheres Geradeausfahren beim Schulterblick

**Hilfsmittel:** Straßenkreide

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:** unter dem rechten/linken Arm nach hinten schauen

Im Triathlon erfolgt nach dem Schwimmen in der ersten Wechselzone ein schneller Wechsel zum Radfahren. Das Rad muss in der Wechselzone schnell aufgenommen und aus der Wechselzone hinaus geschoben werden. Im Anschluss daran soll ein sicheres Aufsteigen und Losfahren, möglichst unter Beibehaltung der Fahrspur und ohne Schlenker, realisiert werden. Nach dem Radfahren muss vor der Wechselzone sicher gebremst und an der Markierung zum Eingang der Wechselzone abgestiegen werden. Das Radfahren in der Wechselzone ist streng verboten.

**Dabei sollen die folgende Übungen helfen:**

#### 2.) Aufsteigen und Losfahren

Die Schüler stehen an einer Startlinie neben ihren Fahrrädern. Mit dem linken Fuß auf dem linken Pedal stehend sollen sie mit dem rechten Bein anschieben und zu Beginn auf dem Pedal stehend 2 bis 3 Meter fahren. Dabei sollen sie in der mit Kreide aufgemalten Gasse (Übung 1) bleiben. Wenn diese 2 bis 3 m sicher zurückgelegt werden können, kann im Anschluss das Aufsteigen und Losfahren geübt werden. Die Schüler sollen das rechte Bein über den Sattel schwingen, sich auf den Sattel setzen und anfahren. Zu Beginn wird diese Übung aus dem Stand durchgeführt, dann aus dem langsamen Gehen und wenn die Schüler das Aufsteigen und Losfahren sehr sicher beherrschen, kann die Übung aus dem Lauf durchgeführt werden (vgl. DTU 2002, 23).

**Ziel:** sicheres Aufsteigen und Anfahren

**Hilfsmittel:** Straßenkreide, Startmarkierung, 1 m breite Gasse

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:** Losfahren aus dem Stand, aus dem Gehen, aus dem Laufen, Losfahren im Sitzen, Stehen

#### 3.) Bremsen und Absteigen

Es wird eine Markierung mit Kreide auf dem Boden aufgezichnet, die den Eingang zur Wechselzone darstellen soll. Die Schüler fahren aus 8 bis 10 Metern Entfernung auf diese Linie zu, mit dem Ziel das Rad vor der Linie zum Stehen zu bringen. Wenn das Fahrrad steht, wird zur linken/rechten Seite abgestiegen und das Rad wird zügig in die Wechselzone geschoben.

Beim Bremsen ist es wichtig, die Vorderrad- und Hinterradbremse gleichzeitig mit dosiertem Druck zu betätigen. Ein Blockieren der Räder ist gefährlich und daher stets zu



Das Absteigen vor der Wechselzone.

vermeiden. Wenn die Schüler das Bremsen und Absteigen sicher beherrschen, kann die Übung noch komplexer gestaltet werden: Die Schüler fahren aus ca. 15 m Entfernung zur Linie an, während des Fahrens schwingen sie das rechte Bein über den Sattel und bleiben nur mit dem linken Bein auf dem linken Pedal stehen. Dann wird das rechte Bein zwischen Fahrrad und linkem Bein nach vorne geführt. Am Eingang zur Wechselzone angekommen, wird auf Schrittgeschwindigkeit abgebremst und mit dem rechten Bein nach vorne abgestiegen und unmittelbar in eine Laufbewegung übergegangen, um die Geschwindigkeit des Fahrrades aufnehmen zu können (vgl. DTU 2002, 24).

**Ziel:** sicheres Bremsen und Absteigen

**Hilfsmittel:** Straßenkreide

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:** Absteigen zur rechten/linken Seite

### Der Wechsel

Im Triathlon wird der Übergang zwischen den Disziplinen als „Wechsel“ bezeichnet. Der Wechsel findet immer in der Wechselzone statt und besteht hauptsächlich aus dem Umziehen der Sportkleidung und aus dem Aufnehmen und Abstellen des Fahrrades. Im Triathlon gibt es zwei Wechsel. Einmal den ersten Wechsel nach dem Schwimmen zum Radfahren; hier werden Schwimmbrille und Badekappe abgenommen, ein Oberteil (T-Shirt) sowie der Fahrradhelm und die Schuhe werden angezogen. Die Startnummer wird mit Startnummernband übergestreift und nach hinten gedreht, sodass sie von hinten gut sichtbar ist. Beim zweiten Wechsel, zwischen Radfahren und Laufen, wird das Rad in die Wechselzone geschoben und abgestellt. Erst wenn das Rad abgestellt ist, darf der Helmverschluss geöffnet und der Helm ausgezogen werden. Die Startnummer wird nach vorne gedreht und es wird losgelaufen.

Da die Distanzen beim Schülertriathlon so kurz sind, verbringen die Kinder fast genauso viel Zeit in der Wechselzone als auf der Strecke. Außerdem geht es in der Wechselzone oft hektisch zu, wenn sich viele Kinder dort gleichzeitig befinden. Deswegen ist es wichtig, dass der Wechsel vorher geübt wurde und gut einstudiert ist. Die Kinder sollten sich die Laufwege in der Wechselzone gut einprägen, damit der Wechselplatz problemlos gefunden werden kann.

Der Wechsel bei einem Triathlon findet in der Wechselzone statt.





### 1.) Schuhschlamassel

Die Schüler ziehen Ihre Schuhe aus und legen sie an der Grundlinie der Sporthalle alle durcheinander zu einem großen Haufen („Schuhschlamassel“). Dann stellen sie sich in einer von der Lehrkraft vorgegebenen Entfernung, je nach Alter und Leistungsfähigkeit, auf. Aus Sicherheitsgründen (Rutschgefahr) müssen die Schüler die Socken ausziehen. Auf ein Startsignal rennen die Schüler los, ziehen sich die Schuhe an und laufen mit Schuhen einen vorgegebenen Parcours (z. B. vier Mal um das Volleyballfeld herum) ab (vgl. DTU 2004, 64).

**Ziel:** Wechseltraining, schnelles Anziehen der Schuhe, spielerische Ausdauererschulung

**Hilfsmittel:** keine

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:**

- » Abstände und Laufdistanzen verringern bzw. vergrößern
- » ein mehrmaliges an- und ausziehen der Schuhe (laufen – Schuhe anziehen – laufen – Schuhe ausziehen – kurze Distanz – laufen – Schuhe anziehen – laufen usw.).
- » Helme und Startnummern (an Startnummernbändern befestigt) in den Wechsel mit einbeziehen
- » Staffelwettkampf

### Laufen

Das Laufen bildet die abschließende Disziplin des Triathlons. Nach der Vorbelastung durch das Schwimmen und das Radfahren gehen die Schüler schon im ermüdeten Zustand auf die Laufstrecke. Deswegen sind eine gute Lauftechnik und ein guter Trainingszustand nicht unwichtig. Das Laufen kann im Vergleich zu den anderen zwei Disziplinen mit dem geringsten Zeit- und Materialaufwand trainiert werden. Das Lauftraining ist relativ unabhängig vom Trainingsort. Egal ob Turnhalle, Schulhof, Sportplatz, Rasenfläche oder der angrenzende Wald – ein Lauftraining ist überall möglich.



Fotos: Autor

Das Laufen ist die letzte Disziplin im Triathlon.

Auch beim Laufen gilt, wie auch bei den anderen beiden Disziplinen: Nicht das umfangsbetonte aerobe Training im monotonen langsamen Tempo ist im Schülerbereich wichtig, sondern ein abwechslungsreiches, technikorientiertes Training mit einer großen Variationsbreite. Zusatzaufgaben und alternative Bewegungsformen, die vom „normalen“ Laufen abweichen, schaffen zusätzliche koordinative Reize, lenken von der Belastung ab und verhindern Monotonie und Langeweile. Eine schnelle, intensive, dynamische und im Tempo variierende methodische Gestaltung des Ausdauertrainings kommt Kindern sehr entgegen, da es ihren natürlichen Bewegungsmustern entspricht. Dabei sind auch anaerobe Anteile im Lauftraining möglich. Entgegen der Lehrmeinung in der deutschsprachigen trainingswissenschaftlichen Literatur, haben aktuelle Forschungsarbeiten gezeigt, dass auch vorpubertäre Kinder durchaus anaerob belastbar sind.

### 1.) Fahrtspiel

Eine abwechslungsreiche Trainingsmethode, mit der das Lauftraining gestaltet werden kann, ist das Fahrtspiel, auch variable Dauermethode genannt. Beim Fahrtspiel wird über verschiedene lange Zeitabschnitte das Tempo – von Gehen bis hin zum Sprint – variiert. Dabei können je nach Alter und Leistungsfähigkeit die Zeit und die Intensität variiert werden. Der Vorteil des Fahrtspiels ist, dass keine bestimmte Distanzen zurückgelegt werden, sondern nur nach Zeitvorgabe gelaufen wird (z. B. drei Mal eine Minute schnell und drei Minuten lockerer Trab im Wechsel). Dies vereinfacht ein Training mit heterogenen Gruppen. Voraussetzung ist, dass das Training auf einem von der Lehrkraft überschaubaren Rundkurs durchgeführt wird. Die unterschiedlichen Geländebedingungen können in der Intensitätsgestaltung berücksichtigt werden. Ebenfalls können noch andere Zusatzaufgaben und Bewegungsformen, wie beispielsweise Liegestütze, Strecksprünge, Sidedsteps, Sprungläufe oder Elemente aus dem Wechseltraining eingebaut werden. Diese abwechslungsreiche Gestaltung kommt dem natürlichen Bewegungsverhalten der Kinder nahe und die Zeit vergeht subjektiv schneller (vgl. Oltmanns 2006).

**Ziel:** abwechslungsreiche Schulung der Ausdauer

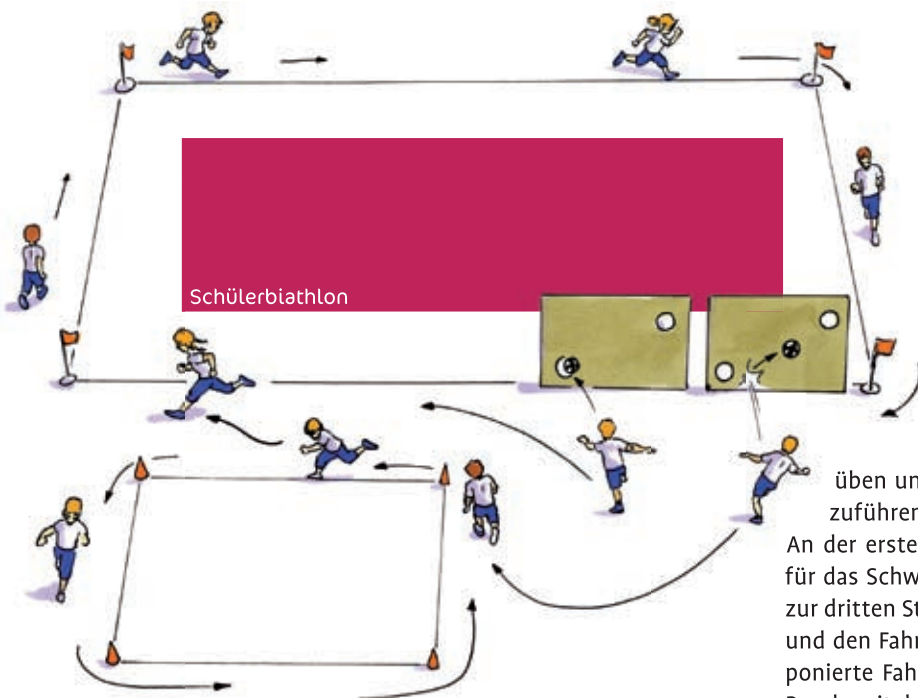
**Hilfsmittel:** Stoppuhr

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:** verschiedene Zeit- und Intensitätsvorgaben

### 2.) Schülerbiathlon

Je nach Wetter – in der Halle, draußen auf dem Schulhof oder im Gelände – wird von dem Lehrer ein Rundkurs abgesteckt, den die Schüler durchlaufen sollen. An einer festen Station auf der Runde muss eine Geschicklichkeitsaufgabe absolviert werden: Bälle oder Bohnensäckchen in eine Kiste werfen, Kegel umwerfen, Zielwerfen auf die Gitterleiterwand, Torwandschießen, Zielschießen auf Minitore ... An dieser Station befindet sich mindestens ein Helfer, der die Wurfgeräte nach jedem Durchgang zurück zur Abwurfstelle bringt. Für jeden Fehlversuch muss eine kleine, vorher abgesteckte Strafrunde absolviert werden, bevor es



wieder auf die Laufstrecke geht. Die Strafrunde sollte ca. 5 bis 10% der großen Runde betragen und darf die Hauptlaufstrecke nicht kreuzen. Natürlich kann der Biathlon auch ohne Strafrunde durchgeführt werden. Bei dieser Variante darf der Einzelläufer erst weiterlaufen, wenn er die Geschicklichkeitsaufgabe vollständig erfüllt hat. Der Schülerbiathlon kann als Staffelspiel mit Mannschaften durchgeführt werden oder als Massenstart, bei dem alle Schüler gleichzeitig starten. Jedoch muss bei einem Massenstart darauf geachtet werden, dass genügend Plätze an der Geschicklichkeitsstation eingerichtet sind (vgl. Oltmanns 2006).

**Ziel:** abwechslungsreiche Schulung der Ausdauer, Feinkoordination unter kardiopulmonaler Belastung

**Hilfsmittel:** Pylonen, kleine Kästen, Bohnensäckchen, ggf. Bälle, Kleintore

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:** Variation der Streckenlängen

### 3.) Mini-Triathlon

Der Mini-Triathlon kann entweder in der Turnhalle oder auf dem Schulhof durchgeführt werden. Er dient in erster Linie dazu, den Wechsel zwischen den Disziplinen zu üben und die Schüler an das Thema Triathlon heranzuführen.

An der ersten Station absolvieren die Schüler, als Ersatz für das Schwimmen Liegestütze. Dann laufen sie barfuß zur dritten Station, an der sie die Schuhe, die Startnummer und den Fahrradhelm anziehen sowie das vorher dort deponierte Fahrrad aufnehmen. Sie absolvieren eine kleine Runde mit dem Rad (4 - 6 Minuten) auf dem Schulgelände. Wenn der Mini-Triathlon in der Halle durchgeführt wird oder keine geeigneten Möglichkeiten für eine kleine Radrunde gegeben sind, kann das Radfahren auch durch einen weiteren Laufabschnitt oder Strecksprünge auf der Weichbodenmatte ersetzt werden. Nach dem Radfahren stellen die Schüler das Fahrrad wieder ab, ziehen den Helm aus, drehen die Startnummer nach vorn und gehen auf die abschließende Laufstrecke (vgl. DTU 2004).

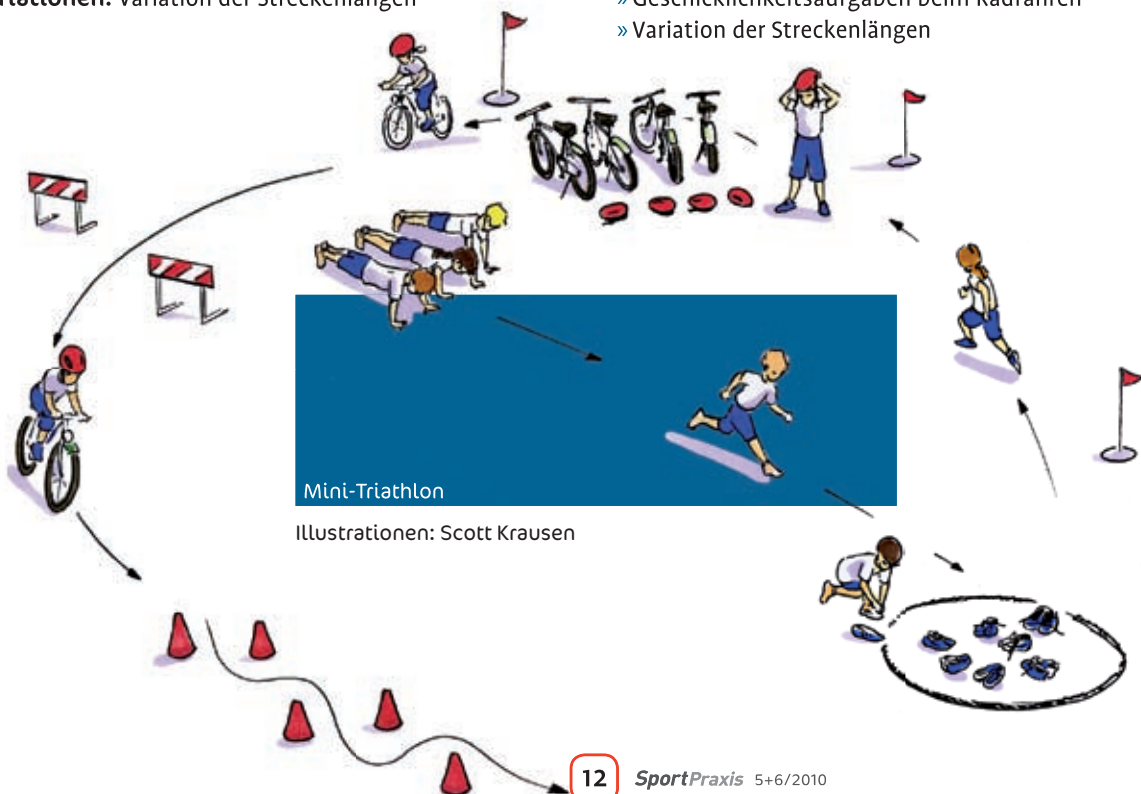
**Ziel:** abwechslungsreiche Schulung der Ausdauer, Üben des Wechsels (Feinkoordination unter kardiopulmonaler Belastung), Sensibilisierung für den Triathlon

**Hilfsmittel:** Fahrrad, Fahrradhelm, Sportschuhe, Startnummer mit Startnummernband, mit Pylonen oder Hütchen markierte Laufstrecke, mit Straßenkreide markierte Radstrecke

**Dauer/Wiederholungen:** abhängig von Alter und Leistungsstand

**Variationen:**

- » Geschicklichkeitsaufgaben beim Radfahren
- » Variation der Streckenlängen



Mini-Triathlon

Illustrationen: Scott Krausen

## Die Checkliste für den ersten Triathlon

Damit man beim ersten Triathlon in der Hektik und Aufregung vor dem Start keine bösen Überraschungen erlebt und alles griffbereit hat, ist hier eine Materialcheckliste aufgeführt. Damit ist man garantiert auf der sicheren Seite und kann sich ganz auf den Triathlon konzentrieren.

Termine für Schülertriathlons in ganz Deutschland und weitere Informationen rund um das Thema Triathlon für Schüler finden sie unter: [www.triathlonjugend.de](http://www.triathlonjugend.de)

### Literatur

Deutsche Triathlon Union e.V. (2004): Triathlon im Schulsport. Ein Leitfaden der Deutschen Triathlon Union für Lehrerinnen und Lehrer. Spiel – Sport – Spaß. Frankfurt.

Frank, G. (2002): Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Der Schlüssel zur perfekten Technik. Schorndorf.

Neumann, G., Pfützner, A., Hottenrott, K. (2004): Das große Buch vom Triathlon. Aachen.

Oltmanns, K. (2006): Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln. Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training. Münster.

[www.triathlonjugend.de](http://www.triathlonjugend.de)

Vor dem Start	Schwimmen	Wechselzone	Radfahren	Laufen	Ziel
Anreiseinformationen	Badeschlappen für den Weg zum Start	kleines Handtuch	verkehrssicheres Fahrrad	Laufschuhe	trockene, warme Sachen zum Anziehen
Zeitplan mit Startzeiten der Startgruppen	Badehose oder Badeanzug	Gummiband zur Befestigung der Startnummer	Helm mit Sicherheitsprüfsiegel	evtl. Kopfbedeckung als Sonnenschutz	Deine Lieblingsverpflegung
warme und bequeme Kleidung	Badekappe	Sicherheitsnadeln, um Startnummer am Band zu befestigen	evtl. Sportbrille		
etwas zu essen und zu trinken	Schwimmbrille	T-Shirt, Sportschuhe, Sporthose	Gefüllte Radflasche		
Luftpumpe, Fahrrad-Flickzeug					
Anzahl der zu absolvierenden Schwimmbahnen, Rad- und Laufrunden					

Tab. 2: Materialcheckliste für den Triathlon (nach: DTU 2008).

**Florian Engel** ist Dipl. Sportwissenschaftler und Mitarbeiter im Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) Karlsruhe.

» Hier könnte eine reizende Eigenanzeige sein