

■ Orientierungsplan „Triathlon im Ganzttag“

Inhalt

1. Allgemeine Einführung.....	1
2. Einführung zur Rolle des Triathlons in der Schule bzw. im Ganzttag.....	2
2.1 Gesellschaftliche Aspekte des Ausdauersports / Triathlons.....	2
2.2 Triathlon im Rahmenlehrplan Sport.....	2
2.3 Ausbildungsetappen im Triathlon ¹ – Schulkonform.....	3
2.4 Triathlon im Ganzttag.....	3
3. Darstellung ausgewählter Triathlon-Inhalte und Methoden im Ganzttag.....	5
3.1 Allgemeine Zielbeschreibungen.....	5
3.2 Sportartspezifische Ziele	5
Schwimmen	5
Radfahren.....	6
Laufen	6
Ergänzende Inhalte und erweiternde Übungsmöglichkeiten.....	7
3.3 Mögliche Orientierungshilfen für Triathlon im Schulalltag	8
4. Ideen und Tipps zum Umgang mit schulischen Rahmenbedingungen.....	10
4.1 Inhaltliche Organisationshilfen.....	10
4.2 Allgemeine organisatorische Hinweise	11
5. Stundeninhalte – ausgewählte Beispiele	12
6. Literaturtipps, Informationsquellen und Kontakte	13
Anlagen ¹⁷	15



1. Allgemeine Einführung

Immer mehr Sportvereine kooperieren mit Schulen und bieten im Rahmen der Ganztagsbetreuung Sport- und Bewegungsangebote an. Dies ist eine wichtige Reaktion des organisierten Sports auf das „Zeitalter der institutionalisierten Kindheit“, welches durch die verlängerte Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule entsteht. Die sportartbezogenen- und sportartübergreifenden Kooperationsangebote stellen als allgemeine motorische Grundlagenausbildung eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht dar, insbesondere für die Klassenstufen eins bis acht.

Zwei Bereiche

Den Sportvereinen stellen sich in der Zusammenarbeit mit Schulen Herausforderungen in zwei Bereichen. Der erste ist die Gestaltung der Kooperation mit Anbahnung, Organisation und Finanzierung. Hier sind in erster Linie die Sportkreise gefordert, die Kooperationen vor Ort zu unterstützen bzw. mit den Schulämtern zusammen zu arbeiten. Auf diesem Bereich lag in den ersten Jahren das Hauptaugenmerk.

Der zweite Bereich ist die attraktive, zielgruppenbezogene und qualifizierte Umsetzung eines Sportangebots. Dafür sind inhaltliche Konzepte und zielgruppenbezogene Qualifizierungen notwendig. Hier können und müssen sich die Sportfachverbände einbringen. Denn beim „Sport im Ganztag“, der dritten Säule des Sports neben Sportunterricht und Vereinstraining, sind zum Teil andere Inhalte, Methoden und pädagogische Kompetenzen gefragt als beim Sport im Verein. Das liegt an der heterogenen Zusammensetzung der Schüler/innengruppen am Nachmittag.

Qualifizierung als zentrale Aufgabe

Für diesen Bereich besteht Nachholbedarf. Deshalb kooperiert die Sportjugend Hessen schon seit 2010 mit den hessischen Sportfachverbänden. Zunächst wurde eine spezielle ÜL-Ausbildung „Sport im Ganztag“ aufgelegt, deren Grundlagen- und Praxismodule seitdem sehr nachgefragt sind. Ein weiterer großer Schritt war der Start des Programms „Sportarten im Ganztag“ im Rahmen der Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport im Frühjahr 2014. Darin beteiligen sich bislang 22 Verbände mit dem Ziel geeignete Inhalte, Methoden und Qualifizierungsangebote für ihre jeweilige Sportart zu entwickeln.

Vier Bausteine des Programms

Das Programm „Sportarten im Ganztag“ gliedert sich in vier Bausteine:

Baustein 1: Förderung, Beratung und Evaluation von sportartbezogenen Schule-Vereins-Kooperationen.

Baustein 2: Speziell auf den Ganztag bezogene Fortbildungen

Baustein 3: Sportartbezogene Orientierungspläne für die Arbeit im Ganztag.

Baustein 4: Die Sportjugend-Broschüre „Anstöße 16 – Sportarten im Ganztag“ mit Zusammenstellung der Ergebnisse

Orientierungsplan

Die in dem vorliegenden Orientierungsplan erstellten Grundlagen für die Praxis im Ganztag sind bisher bundesweit einmalig. Der Plan setzt einen besonderen Impuls für die innerverbandliche Weiterentwicklung dieser wichtigen Zukunftsthematik. Vor allem soll er Trainer/innen und Übungsleiter/innen viele Tipps für die sportartspezifische Praxis wie auch für den Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen geben.

2. Einführung zur Rolle des Triathlons in der Schule bzw. im Ganzttag

2.1 Gesellschaftliche Aspekte des Ausdauersports / Triathlons

Eine Sportart – drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen, hintereinander zu absolvieren. Die Vielfalt macht Triathlon interessant. Deutsche Triathlet/innen konnten schon in den 90ern internationale Erfolge feiern. Seit dem Gewinn der ersten deutschen Silbermedaille bei Olympia 2000, der Weltmeisterschaft 2007 und die olympische Goldmedaille 2008 begann sich das Bild vom Ausdauerextremsport hin zu einem Breitensporttauglichen Alltagssport zu wandeln. Mit dem Gewinn des Titels Teamweltmeister 2013 in Hamburg rückte Triathlon aus der Individualsportart in die Kategorie Mannschaftssportart vor. Aber nicht nur Triathlon, Ausdauersport allgemein und insbesondere das Laufen, bewegen heute hauptsächlich aus gesundheitlichen Aspekten Massen. Für Kinder bietet Triathlon Distanzen schon für Sechsjährige, dann Breitensportliche „Jedermann“- Strecken, Ligabetrieb und Weltcup. Für jede und jeden ausdauerbegeisterten Menschen, gleich welchen Alters und egal, ob mit oder ohne Handicap, aktiv oder passiv, ist was dabei. Und: Duathlon, Swim- und Aquathlon, Crosstri- und duathlon, sowie der Wintertriathlon gehören zu „unserer“ Multisportfamilie. Und ob Einzel oder zu zweit/zu dritt/zu viert im Team, als Familie – ganz egal – es bleibt Triathlon. Ganz einfach! Im Schulsport ergänzen das Schüler- Triathlonabzeichen der Deutschen Triathlonjugend, ohne Zeitnahme und Wettkampfgedanken, und die Schulwettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“ das Angebot und überall gilt: Im Ziel sind ALLE Sieger/in!

2.2 Triathlon im Rahmenlehrplan Sport

In den acht Bewegungsfeldern des hessischen Lehrplans findet sich Triathlon nicht explizit, steckt aber in allen. Schwimmen, Radfahren und Laufen gehören gemäß Rahmenplan verbindlich in den Schulsport der Grund- und weiterführenden Schulen. Liegt der Schwerpunkt des Grundschulsports noch in der spielerischen und vielseitigen Heranführung, der sportlichen Grundausbildung, hier besonders im Schwimmen (Stichwort Wassergewöhnung), kann in den weiterführenden Schulen die sportliche Ausbildung spezieller fortgeführt werden und durchaus die weitere Heranführung an Wettkampfformate beinhalten. In der Grundschule ist besonders im Schwimmen, von großer Heterogenität in der Lerngruppe auszugehen, was ein großes, differenzierendes Handlungsspektrum der/des Lehrenden voraussetzt.

2.3 Ausbildungsetappen im Triathlon ¹ – Schulkonform

Die Grundausbildung ist eine weitgehend sportartübergreifende, allgemeingehaltene und vielseitige Bewegungsschulung. Die Grundschulzeit sollte von solch hauptsächlich spielerischen Übungsformen charakterisiert sein. Die Entwicklung grundlegender koordinativer Fähigkeiten bildet den Schwerpunkt.

Das Nachwuchstraining kann ungefähr ab dem 3. Schuljahr einsetzen. Die Grundausbildung ist noch nicht gänzlich abgeschlossen, speziellere Übungsformen halten Einzug. Diese Phase streckt sich bis in das Jugendalter und kennt drei Bereiche: Das Grundlagentraining (bis ca. 13 Jahre), das Aufbaustraining (bis etwa 16 Jahre) und das Anschlussstraining (ab ca. 17 Jahre) - dann mit dem Ziel leistungs- bis hochleistungsorientiert trainieren zu können.

Im Nachwuchstraining werden in allmählich steigender Form wesentliche Merkmale zur Bildung von Leistungsvoraussetzungen geschult. Sie haben perspektivischen Charakter und sind für die Umsetzung im Sportangebot für die Ganztagsschule bedingt geeignet. Die erste Etappe, das Grundlagentraining, ist die im Wesentlichen vorkommende Übungsform. Immer noch wird bezogen auf die Sportart vielseitig und unspezifisch geübt. Hauptmerkmale finden sich in der Ausbildung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, flankiert von Techniktraining und Zuwachsen der Schnelligkeit und Schnellkraft. So, wie es auch für Talentaufbau und auch Fördergruppen gelten wird.

Das Aufbau- und Anschlussstraining belassen wir im Vereins- und Wettkampfsport. Es hat keine oder nur sehr geringe Relevanz für den Sport im Ganztag. Ebenso die dann folgende Stufe des (Hoch-)Leistungstrainings. Diese Formen finden in besonderen Ausnahmen Anwendung in Talentfördergruppen und Sport-Schwerpunktschulen.

2.4 Triathlon im Ganztag

Durch die vielseitige Bewegungsmöglichkeit im Triathlon kommt dem Angebot im Ganztag ein spezieller Ansatz zu und ergänzt die Zielsetzungen des planmäßigen Schulsportunterrichts sinnvoll. Nicht die gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe oder Vereinsangebote stehen im Fokus, auch wenn sie für Talente nicht vernachlässigt werden sollte. Wichtiger scheint das Schaffen einer Grundlage für eine grundsätzliche Verankerung von gesunder Bewegung und Lebensführung der Schüler/innen zu sein. Hier nimmt Triathlon im Ganztag eine wesentlich pädagogisch-präventive Haltung ein, die bis in die außerschulische Alltagswelt der Schüler/innen wirkt. Ganz oft über die Lebenseinstellungen der unseren Sport vermittelnden Erwachsenen, die oft selbst aktive Triathlet/innen sind.

Neben diesen gesundheitsfördernden Aspekten und der Freizeitrelevanz mit dem Ziel des lebenslangen Sporttreibens sind mit Triathlon im Schulsport Ziele vereinbar, die sich mit Begriffen wie Bewegungserlebnis und Körpererfahrung verbinden lassen. Die positive Auswirkung auf die koordinativen Fähigkeiten der Schüler/innen ist aufgrund des abwechslungsreichen Triathlonübens im Wasser, im Gelände, in der Sporthalle und mit unterschiedlichen Geräten zu erwarten. Die Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten hin zur Erlangung von Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl lassen sich ebenso finden. Sei es durch die Kompetenzerweiterung auf dem Fahrrad im Straßenverkehr oder der Gewinnung von Sicherheit im (Frei-)Gewässer. Nicht zum Schluss steht die Förderung des Miteinanders, bestärkt durch (Lern-)Erfolge in und mit der Gruppe. Partnerschaftliches miteinander Üben steht dafür genauso, wie kleine Spielformen mit

Wettkampfcharakter in Einzel- oder Teamform. Besonders solche Vermittlungs- und Förderansätze für speziellere Zielgruppen, wie beeinträchtigte Schüler/innen gleich welcher Art, sind sehr wertvoll, wenn der Schulalltag Erfolgserlebnisse ansonsten seltener bereithält. Dieser Ansatz gilt auch im besonderen Hinblick auf die Erwartungen einer sich inklusiv entwickelnden Schullandschaft und Gesellschaft.²



3. Darstellung ausgewählter Triathlon-Inhalte und Methoden im Ganzttag

3.1 Allgemeine Zielbeschreibungen

Allgemein verfolgt der Triathlon im Ganzttag die schon oben genannten Ziele, die sich aus den acht Bewegungsfeldern des hessischen Rahmenlehrplans³ ergeben:

- Heranführung der Schüler/innen an ein regelmäßiges, gesundheitsorientiertes ausdauerndes Sporttreiben zur Erlangung und Erhaltung von allgemeiner Fitness
- Begeisterung der Schüler/innen für die vielfältig herausfordernden Disziplinen des Multisports Triathlon und seiner ihm verwandten Sportarten (siehe oben)
- Dominanz eines breitensportlichen Bewegungs- und Förderungsansatzes durch abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsformen
- Vertiefung und Fortführung der auch im Regelsportunterricht einfließenden Bewegungsziele der motorischen Beanspruchungsformen Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit mit verschiedensten Materialien und Geräten
- Triathlon durch Aufzeigen partnerschaftlichen Miteinanders und gemeinschaftlicher Spiel- und Übungsformen als Teamsport verstehen
- Entdeckung, Sichtung von Talenten, Heranführung an Vereinstraining und Wettkampfsport

3.2 Sportartspezifische Ziele

Die Ziele der Einzeldisziplinen sind denen der 'Spezialsportarten' nahe und finden sich in den Rahmenlehrplänen. Vor allem im Ganzttagssport sollte die spielerische Komponente hervorgehoben und betont werden und die technische und koordinative Weiterentwicklung der Schüler/innen ermöglichen. Eine schriftliche, elterliche Genehmigung zur Teilnahme am Triathlon: Schwimm-, Rad- und Lauftraining; ist obligatorisch und muss gemäß Aufsichtserlass von der Schule eingeholt werden⁴. Siehe auch Seite 10. Übungsformen und Methodensammlungen finden sich vielfältig.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen bietet z.B. die bekannten Stundenentwürfe „Praktisch für die Praxis“ sortiert nach unterschiedlichen Themenbegriffen⁵.

Schwimmen

Die Inhalte finden sich wieder im Lehrplan unter „Bewegen im Wasser“.

- Gleiten im und auf dem Wasser, Erspüren des Auftriebs im Wasser in unterschiedlichen Wasserlagen
- Verschiedene Startmöglichkeiten im und außerhalb des Wassers
- Sportliches Schwimmen in allen Lagen, technik-, schnelligkeits-, ausdauerorientiert
- Kenntnisse über Baderegeln und sicherheitsrelevanter Maßnahmen im Schwimmbad und an Freigewässern, Fremd- und Selbstrettungstechniken; Tief- und Streckentauchen
- Vielfältige Spielformen: Staffeln, Ballspiele, Springen
- Aqua-Jogging, Wassergymnastik, Aqua-Cycling als Ergänzung und Ausgleich
- Aussteigen aus dem Becken und sofortiges Laufen in die Wechselzone, Anziehen von Oberbekleidung, ggfs. Hose, Socken und Schuhen im nassen Zustand

Aber auch außerhalb des Wassers kann im Ganzttagssport Schwimmen simuliert und dennoch trainiert werden: Rollbretter und Zugseile beispielsweise bieten verschiedene Möglichkeiten.

Radfahren

Das Radfahren ist die Disziplin unseres Sports, die mit einem Gerät absolviert wird. Im Bereich „Fahren, Rollen und Gleiten“ ist sie im Lehrplan verankert. Die Übungsformen sind hauptsächlich auf die koordinativen Aspekte auszulegen. Eine relativ kleine Fläche, meist reicht der Schulhof aus, ist nötig, um Radfahrtechniken und somit die Geschicklichkeit zu üben. Dadurch nimmt die Sicherheit auf dem Rad zu, und die Unfallträchtigkeit ab. Nebenbei wird die Ausdauer geschult und es erübrigt sich für einige Unterrichtsstunden die zweite Aufsichtsperson. Eine Ausfahrt in die näher gelegene Umgebung muss aber eingeplant werden, woraus sich die Schulung der Verkehrssicherheit und des Fahrens in Gruppen (siehe unten) ergibt. Der sog.

'Fahrradführerschein', der zumeist Ende des dritten, Anfang des vierten Schuljahres in Kooperation mit der Verkehrsschule der örtlichen Polizei erworben wird, ist erste Voraussetzung für einen Ausflug außerhalb des Schulgeländes. Die tatsächliche Verkehrssicherheit des/der Schüler/in die Zweite. Bei Gruppenausfahrten ist auf eine zweite aufsichtsfähige Person zu bestehen. Erwachsene führen die Gruppe an und bilden das „Schlusslicht“. Das ordnungsgemäße Tragen eines Fahrradhelmes ist Pflicht für Jede/n. Der unbeschädigte Helm muss den gängigen Prüfungskriterien (EN 1078) entsprechen und sollte nicht älter als ein Jahr sein. Auf enganliegende Kleidung (Hosenbeine!) ist zu achten. Eine Radbrille ist sinnvoll, verhindert tränende Augen und Insekten, Dreck in den Augen.

Übungsinhalte auf dem Rad:

- Geradeaus, Kurven, Slalom, Kreise und Achten fahren
- Bremsen
- Handhabung der (Ketten-)Schaltung. Auf leichte Gänge und hohe Frequenzen soll aus gesundheitlichen Gründen großen Wert gelegt werden ⁶
- Überwinden von Hindernissen (Vorderrad/Hinterrad anheben), Sprünge
- Einhändiges Fahren, Abbiege-, Stopp- und Warnsignale kennen, verstehen und geben
- Fahren allein, zu zweit und in der Gruppe, nebeneinander, hintereinander

Hinzu kommen in dieser Disziplin die Abläufe rund um den Wechsel von einer Disziplin zur anderen:

- Das Auf- und Absteigen, im Stehen, in Bewegung (Lauf) und der Übergang vom Schwimmen/Laufen bzw. zum Laufen
- Das Auf- und Absetzen des Helmes, das Anlegen eines Startnummernbandes
- Das Anziehen und ggfs. Binden des Schuhwerks

Nicht zuletzt kann eine Triathlon AG im Ganztage auch die Aspekte Fahrradwartung, -pflege und kleinere Reparaturen beinhalten:

- Reifendruck kontrollieren, aufpumpen, Schlauch ausbauen, flicken und einbauen
- Bremsklötze wechseln, Kette säubern und schmieren
- Sitz- und Lenkerposition, Schaltung einstellen
- Fahrrad putzen, Brems- und Schaltzüge ölen

Laufen

Im Triathlon kommt dem Laufen als Abschlussdisziplin eine besondere Bedeutung zu. Im Breiten- und Schulsport, weil die Umstellung der Muskulatur von Radfahren auf Laufen geschult werden



muss und im Wettkampf, weil nicht selten hier über Sieg und Niederlage entschieden wird. Für den Schulsport und besonders im Ganzttag ist wieder die Techniks Schulung zentraler Übungsinhalt. Zudem lässt sich mit Laufen (aus dem Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen ergo Leichtathletik) ganz hervorragend Ausdauerschulung betreiben, die wiederum Grundlage für die weiteren Disziplinen ist. Vielfältige Methoden tragen zu einem sehr abwechslungsreichen Repertoire bei:

- Übungen des Lauf-ABCs zur Koordinations- und Techniks Schulung
- Unterschiedlichste Fang- und Staffelspiele, die schon „triathlonspezifisch“ aufbereitet werden können (Helm auf- und absetzen, Schuhe an- und ausziehen,...)
- Laufspiele, die Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Gedächtnistraining verknüpfen: Zeitläufe, Sprints, Synchronläufe, Steigerungs- und Minderungs läufe
- Geländelauf, Hindernislauf, Orientierungslauf, Chaosrallye ⁷

Ergänzende Inhalte und erweiternde Übungsmöglichkeiten

Viele weitere Möglichkeiten, um Triathlon im Schulsport, im Ganzttag zu üben und Schüler/innen zu motivieren, bietet die Palette des Fitness- und Zirkeltrainings. In der Regel ohne spezielle Geräte, eventuell mit dem leichten Theraband bzw. der üblichen Turnhallenausstattung, wie Bänke, Kästen, Barren etc. Der sogenannten Rumpfstabilität, dem Training der Muskulatur, die wesentliche Stützarbeit unseres Bewegungsapparats leistet, kommt dabei besondere Bedeutung zu. Altbekannte Übungen, die fast ausschließlich mit dem eigenen Gewicht ausgeführt werden, gibt es zum Teil neu aufbereitet: Liegestütz, Beugestütz, Hampelmann, Kniebeugen, Sit-Ups, Seitstütz, Beckenlift, Anhocksprünge, Strecksprünge, Liegestützsprünge, Seilspringen usw. Sie fordern im Zirkel ungemein, trainieren hervorragend und machen die alte Turnhalle schnell zum Fitnessstudio ⁸.

Anregungen finden sich im Internet.

Ein weiteres Thema ist die Verbindung des Sports mit gesunder Ernährung in Theorie und, wenn möglich, auch in der Praxis.



3.3 Mögliche Orientierungshilfen für Triathlon im Schulalltag

Schüler/innen, die sich für das Angebot Triathlon im Ganztagschulsport entscheiden, haben unterschiedliche Motive. Grundsätzlich ist von der Freiwilligkeit auszugehen und alle brauchen motivierende und erreichbare Ziele. Eine nicht zu unterschätzende Aufgabe, zumal ein breites Leistungsspektrum zu erwarten ist. Die gemeinsame Teilnahme am örtlichen Stadtlauf, die Durchführung eines kursinternen Triathlons zur Erlangung des DTU-Triathlonabzeichens ⁹ oder die Planung, Vorbereitung und Durchführung einer triathletischen Schulsportveranstaltung, z.B. ein Duathlon oder ein Swim+Run, könnten angegangen werden. So vielfältig der Sport, so zahlreich die

Ziele. Selbst der Aufbau einer Fahrrad-Werkstatt könnte eine Zielsetzung sein. In diesen Bereichen sollte ein Unterschied zwischen Angeboten für die Grundschule (eher aktiv) und den weiterführenden Schulen (sowohl aktiv, als auch passiv/organisatorisch) zu finden sein.

Die Streckenvorgaben der DTU gemäß der offiziellen Sportordnung ¹⁰ sind für schulsportliche Veranstaltungen als Orientierung zu verstehen. In der Praxis des Schulsports können diese - auch deutlich - unterschritten werden.

Ein gelungener Einstieg könnte sein, diese Zielvorstellungen zunächst zu klären oder vorab mit der AG-Ausschreibung schon dargelegt zu haben. So kommen Schüler/innen in den Kurs, die wissen, worauf sie sich einlassen: Ein Schülertriathlon soll im Sommer absolviert werden, das Team am Schulwettbewerb 'Jugend trainiert für Olympia' teilnehmen oder es werden gezielt adipöse Schüler/innen angesprochen, die gemeinsam etwas gegen ihr Übergewicht tun möchten ... Egal, welche Zielsetzung voransteht, klare Formulierung und Erreichbarkeit beugen Frust und Demotivation vor.

Eine Einstiegsstunde ¹¹ der aktiveren Art könnte ein Hallentriathlon sein, den alle Schüler/innen auch ohne Vorkenntnisse absolvieren können ¹²:

- Ort: Turnhalle
- Organisation: Staffelwettbewerb, z.B. 4 Staffeln mit bis zu je 6 Starter/innen
- Dauer: 1 Doppelstunde inkl. Aufwärmen, Auf- und Abbau
- Material: Je Staffel ein Rollbrett und ein Pedalo (Alternativ: Eine Langbank und eine Weichbodenmatte), 1 Fahrradhelm, Hütchen zur Streckenmarkierung
- Ablauf: Jede/r Staffelstarter/in absolviert einen Triathlon bestehend aus Schwimmen (festgelegte Strecke liegend auf dem Rollbrett oder festgelegte Anzahl an Wiederholungen "über die Bank ziehen", beides barfuß), Radfahren (festgelegte Pedalo-Strecke oder festgelegte Anzahl Kniehübe auf dem Weichboden (Kampfrichter zählen mit) und Laufen (festgelegte Rundenzahl). Zwischen den Disziplinen müssen in den Wechselzonen A) Schuhe an- und Helm aufgezogen und B) Helm ausgezogen werden. Die Staffelübergabe erfolgt durch Abklatschen. Gewonnen hat die schnellste Staffel.
- Varianten: Das gesamte Team absolviert erst das Schwimmen, dann das Radfahren und abschließend das Laufen.
Innerhalb einer festgelegten Gesamtzeit gewinnt das Team mit den meisten Wiederholungen.
- Bemerkung: Schuhe und Helm müssen vor dem Weiterlaufen fest verschlossen sein.



Bei Nutzung der Rollgeräte kann die Strecke die Hallenlänge oder -breite sein. Die Wechselzone ist dann gleichzeitig der Bereich der Staffelübergabe. Werden Langbank und Weichboden genutzt, liegen die Wechselzonen (z.B. markiert durch Turnmatten) zwischen den Stationen, es reicht eine Laufstrecke (mit oder ohne Hindernisse) für alle Teams.

Aufwärmen: Ab- und Umlaufen des aufgebauten Triathlonparcours, ggfs. zu Musik. Bei Unterbrechung wird eine Bewegungsübung auf der Stelle durchgeführt, z.B. Hampelmann, Liegestütz, Kniebeuge, Wechselsprünge etc.

Abschluss: Siegerehrung, gemeinsamer Abbau und Reflexion

Weitere Stundenentwürfe finden sich auf den schon vorgestellten Seiten „Praktisch für die Praxis“¹³ und in den im Anhang aufgeführten Publikationen, insbesondere der dort erwähnten Schulsportbroschüre der Deutschen Triathlon Union. Weitere Beispiele und Literaturhinweise finden sich in Kapitel 5 und 6.



4. Ideen und Tipps zum Umgang mit schulischen Rahmenbedingungen

Eine Triathlongruppe wird in der Schule in der Regel ohne Schwimmbad auskommen (müssen). Daher stehen Übungsformen in der Halle, auf dem Schulgelände oder einem nahegelegenen Sportplatz im Vordergrund. Je nach Ausstattung der Schule und Wohnort der Schüler/innen ist evtl. sogar der Verzicht auf das Fahrrad denkbar. Bzw. stellt die Umsetzung von Übungsformen im Wasser und/oder mit dem Fahrrad höhere organisatorische Anforderungen an die/den Lehrenden. Die Sicherheit der Schüler/innen hat immer oberste Priorität.

4.1 Inhaltliche Organisationshilfen

Räume: Für die Durchführung von Triathlonstunden bieten sich viele Räume an. Die Turnhalle, ein Schwimmbad, ein Klassenraum, der Schulhof, ein Sportplatz mit oder ohne Laufbahn, die nahegelegene Umgebung mit Rad- oder Waldwegen. Die Wahl ist abhängig von Wetter, Gruppengröße, Leistungsstand der Gruppe, Erreichbarkeit der Sportstätte und Inhalt der anstehenden Sportstunde. In den Wintermonaten wird vermehrt 'indoor' zu üben sein. Ab dem Frühjahr wird vorzugsweise draußen mit dem Rad geübt und die Disziplinen miteinander gekoppelt.

Material: Im Schwimmbad bieten sich Schwimmbretter, Poolnudeln, Bälle, Tauchringe etc. an. Sollte keine feststehende Unterrichtszeit bestehen, sollten vor dem Besuch eines Hallen- oder Freibades mit der Betreibergesellschaft Absprachen über Nutzungszeit, Eintrittspreis und Nutzungsbereich getroffen werden.

Für das Radfahren ist das vorhandene Rad der Schüler/innen erste Wahl, sofern die Schule keinen eigenen 'Bikepark' besitzt. In Hessen gibt es den sogenannten 'Bikepool', der Radsport an Schulen ermöglicht ¹⁴. Rennräder finden generell keinen Einsatz. Vor jeder Fahrt ist die Fahrtüchtigkeit und -Sicherheit zu prüfen. Hütchen, alte Reifen, Latten, Balken zu Schrägen und Wippen umgebaut etc. dienen als Hindernisse in einem Parcours. Das Befahren von Sportplätzen und Tartanbahnen ist in der Regel nicht gerne gesehen und sollte vorher mit dem Eigentümer abgeklärt werden.

Der Laufbereich ist mit bequemer Sportkleidung und entsprechenden Schuhen seitens der Schüler/innen abgedeckt. Für Laufübungen bieten sich ebenfalls, je nach Inhalt, viele Alltags- und Sportmaterialien an.

Auf geeignete Sportkleidung und entsprechende Schuhe ist generell zu achten.

Zeiten: Diese geben i.d.R. die Schulen vor. Je nach Stundeninhalt sollte bedacht werden, wann die letzte große Mahlzeit eingenommen wurde. Eine Doppelstunde pro Einheit ist ausreichend.

Zur Gruppe: Die Gruppengröße sollte auch außerhalb des Schulgeländes übersichtlich bleiben. In der Praxis hat sich der Schlüssel 6 Teilnehmer/innen : 1 Lehrender bewährt. Jungen und Mädchen können miteinander üben. Immer sollte das Prinzip gelten, möglichst alle Schüler/innen beschäftigt und in Bewegung zu haben. Gerade der Beginn der Stunden soll bewegungsreich sein, die Schüler/innen stimmen sich ein und toben sich aus. Auf lange Pausen und zu ausführliche Erklärungen ist zu verzichten.

4.2 Allgemeine organisatorische Hinweise

Finanzierung: Aktuell bietet der HTV keine konkreten Finanzierungsmöglichkeiten. Anträge zur Kostenbeteiligung für triathlonrelevante Schulaktionen können gestellt werden. Für Kooperationen von Schulen und Sportvereinen bietet das Hessische Kultusministerium mit dem Programm 'Schule und Verein' eine dreijährige Anschubfinanzierung. Anträge nehmen die zuständigen Schulämter entgegen. Informationen und Formulare sind auf der Internetseite www.verwaltung.hessen.de unter der Bezeichnung „Programm zur Förderung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen“ zu finden.

Rechtliche Aspekte: Die Sportart Triathlon bringt aufgrund der Disziplinen Schwimmen und Radfahren Besonderheiten mit sich, die sich u.a. in dem aktuellen Aufsichtserlass wiederfinden ¹⁵. In seiner Gänze findet sich dieser Erlass unter

<https://kultusministerium.hessen.de/schule/schulrecht/schulsport> ¹⁶. Neben der gültigen Lizenz einer/eines Übungsleiters/in wird mindestens das Rettungsschwimmabzeichen Bronze benötigt, wenn mit den Schüler/innen ein Schwimmbad aufgesucht werden soll. Im Schwimmbad bleibt die aufsichtsführende Person in aller Regel außerhalb des Wassers. Ein anwesender Schwimmmeister übernimmt keine Aufsichtsfunktion für die Gruppe. Beim Radfahren außerhalb des Schulgeländes sollte eine zweite aufsichtsfähige Person die Gruppe begleiten. Ein Erste Hilfe Set und ein Handy gehören, neben Warnwesten für die Lehrpersonen, heller Kleidung für die Schüler/innen und Helme, für alle zur Grundausrüstung. Grundsätzlich muss von der Schule eine schriftliche Elternerlaubnis für die Teilnahme von Schüler/innen an Schwimm- und Radaktionen eingeholt werden.

Da sich die Erlasse noch in der Überarbeitung befinden, sollte sich regelmäßig über deren Gültigkeit in Kenntnis gesetzt werden, z.B. bei den zuständigen Schulleitungen.

5. Stundeninhalte – ausgewählte Beispiele

Ausgearbeitete Stundeninhalte gibt es eine Vielzahl. Sie finden sich an bereits genannten Stellen im Internet. Die Schlagworte Schülertriathlon, Kindertriathlon, Schwimmen Radfahren, Laufen, Fitness, Krafttraining, Zirkeltraining, Ausdauer usw., ... für/mit Kindern helfen schnell weiter. In der Anlage (ab Seite 14) sind ausgewählte Beispielstunden aufgeführt. Weitergehende inhaltliche Anregungen, Tipps und Informationen bieten Fortbildungen, z.B. mit dem Thema „Drei Ausdauersportarten – ein Sport: Triathlon im Ganztage“ am 7. November 2015. Ausschreibung und Anmeldung unter <http://www.hessischer-triathlon-verband.de/news/verband/fortbildung-für-lehrkräfte> .

Eine weitere Empfehlung für engagierte junge Menschen ist die Schülermentorenausbildung der Sportjugend Hessen: <http://www.sportjugend-hessen.de/sportverein-und-schule/schuelermentorenausbildungen> .

Die so ausgebildeten Schüler/innen können z.B. in AGs zur Unterstützung und Ergänzung der Lehrkraft eingesetzt werden.



6. Literaturtipps, Informationsquellen und Kontakte

- Veröffentlichungen der DEUTSCHE TRIATHLON UNION (Hrsg.):
Triathlon im Schulsport. Schulsportbroschüre. Ein Leitfaden der DTU für Lehrerinnen und Lehrer. 1. Auflage 12/2004 → Überarbeitete Neuauflage für 2015 in Planung
- a) Faszination Triathlon – Grundlagen. Spielzeit: ca. 58 Minuten. DVD
- b) Faszination Triathlon – Schwimmen. Spielzeit ca. 81 Minuten. DVD
- <http://www.sportjugend-hessen.de/sportverein-und-schule/>
- GRUSS, Stefan u. TrainerTeam TSG Limbach/Triathlonjugend 1974 e.V. (verant- wortlich A. Borst): Grundlagentraining für 8- bis 10-jährige Kinder. Peak+Performance Verlag, Aarbergen 2011.
- GROßKOPF, C. u. BEYER, M.: Möglichkeiten der Umsetzung triathlonspezifischer Übungen im Sportunterricht. Vierteilige Themenreihe in: Betrifft Sport 3-6/2014, Praxis für den Schulsport. Meyer&Meyer Verlag, Aachen.
- <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/>
- VOGEL, F., WIRTH, C., ZIEMAINZ, H.: Triathlon: Lehrplankonform im Schulunterricht. Zweiteilige Themenreihe in: SportPraxis 7+8; 9+10/2014 und BAUMANN, Johanna: Triathlon in der Schule: Abwechslungsreiches Fitnessstraining. In: SportPraxis 9+10/2014 Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer. Limpert Verlag, Wiebelsheim.
- <http://www.dtu-info.de/footer/deutsche-triathlonjugend/triathlon-in-schule-und-verein/dtu-triathlon-schultour/>
- ENGEL, Florian: Triathlon im Schulsport. Praxisbeispiele und Übungsreihen. In: SportPraxis 5+6/2010 Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer. Limpert Verlag, Wiebelsheim.
- HARTNCK, Florian (Hrsg.): Triathlon für Kinder. Radfahren, Schwimmen und Laufen in Schule und Verein. Verlag Dr. Kovač, Hamburg 2013.
- MACKINNON, Kevin: Kinderleicht zum Triathlon : Ironkids ; vorbereitende Spiele und erstes Training. Meyer+Meyer Verlag, Aachen 2005. Und: Jugendtriathlon : Training ; eine gesundheitsorientierte Hinführung zu Wettkämpfen. Meyer+Meyer Verlag, Aachen 2007.
- <http://www.trainingsworld.com/sportarten/triathlon-sti90653/triathlon-schule-ausdauertraining-wirkt-2938773.html>
- Hessischer Triathlon Verband, Armin Borst, Schulsportbeauftragter Nord: Zwischen den Krämen 4; 34560 Fritzlar, Tel. 0 56 22 / 79 99 45
Süd: Otto-Fleck-Schneise 8; 60528 Frankfurt am Main, Tel. 0 69 / 97 76 77 24
schulsport@hessischer-triathlon-verband.de , info@hessischer-triathlon-verband.de , www.hessischer-triathlon-verband.de
- Deutsche Triathlon Union, Mirco Beyer, Jugendsekretär der Triathlonjugend in der DTU Otto-Fleck-Schneise 8; 60528 Frankfurt am Main, Tel. 0 69 - 67 72 05 15
mirco.beyer@triathlonjugend.de , info@triathlonjugend.de , www.triathlonjugend.de , www.dtu-info.de



¹ GRUSS, S.: Grundlagentraining für 8-10jährige Kinder. 2011

² Vgl. DTU-Schulsportbroschüre

³ https://verwaltung.hessen.de/irj/HKM_Internet?cid=fed0f69a13c4fa385a6d2a571d7d7e51

und <http://www.sportpaedagogik-online.de/lehrplanhessen/bewegungsfelder.html#c>

⁴ Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler hier insbesondere Abschnitt 3 §§16-21

⁵ <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/>

⁶ Siehe dazu auch <http://www.shtu.de/Kids2UCup/Ablaufaenge.pdf>

⁷ z.B.: http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Vereinspraxis/Individualsportarten/1997-09_Ausdauernd_laufen.pdf

⁸ <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/arbeiten.html> und <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/muskelkraeftigung-mit-ohne-geraete/kraftfitnessstudio-sporthalle-teil-1/> und <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/muskelkraeftigung-mit-ohne-geraete/kraftfitnessstudio-sporthalle-teil-2/>

⁹ <http://dtu.aktivcomm-shops.de/footer/deutsche-triathlonjugend/lehrmaterialien-und-pr%C3%A4vention/abzeichen.html>

¹⁰ <http://www.dtu-info.de/home/news/regelwerk/-ordnungen.html>

¹¹ Vgl. PACEM, Mareike: Notizen für eine Lehrerfortbildung, Downloadbereich der Triathlonjugend in der DTU

¹² Siehe auch Kapitel 5 ab Seite 12

¹³ Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler hier insbesondere Abschnitt 3 §§16-21

¹⁴ <http://www.bikepoolhessen.de/>

¹⁵ Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler hier insbesondere Abschnitt 3 §§16-21

¹⁶

http://www.rv.hessenrecht.hessen.de/jportal/portal/t/k8v/page/bshesprod.psml?pid=Dokumentanzeige&showdoccase=1&js_peid=Trefferliste&documentnumber=1&numberofresults=11&fromdoctodoc=yes&doc.id=hevr-SchAufsVHE2014rahmen&doc.part=X&doc.price=0.0&doc.hl=1#focuspoint

¹⁷ Auszüge aus: Schulsportbroschüre der DTU, siehe Literaturtipps

Anlagen ¹⁷

Die folgenden Seiten dürfen mit freundlicher Genehmigung der DTU/Triathlonjugend, Frankfurt hier genutzt werden. Sie entstammen der Schulsportbroschüre einem Leitfaden für Lehrer, Übungsleiter und Trainer. Beispiele für Stundeninhalte zu den Themen:

Schwimmen: Dauerschwimmen – 'Wäscheklammern' und 'Karten drehen'

Radfahren: 'Fahrrad Mathe' und 'Bordsteinkönig'

Laufen: 'Steintransport' und 'Zeitschätzlauf' Kombinationen: 'Swim & Run' und 'Schuhschlamassel'



Dauerschwimmen

Dauerschwimmen: „Wäscheklammer“

Vier Schüler bilden eine Mannschaft. Jeder befestigt eine Wäscheklammer an seiner Badebekleidung (pro Mannschaft eine Farbe). Alle schwimmen je nach Leistungsvermögen 400 oder 200 Meter.

Nach 100/50 Metern darf die erste Wäscheklammer, nach 200/100 die zweite, nach 300/150 die dritte und nach 400/200 Metern die vierte am Beckenrand abgelegt werden. Wer ist zuerst fertig?

Ziel:

Schwimmen über längere Zeit, Tempogefühl entwickeln und Wettfernen mit der Mannschaft.

Hilfsmittel:

Wäscheklammern in unterschiedlichen Farben

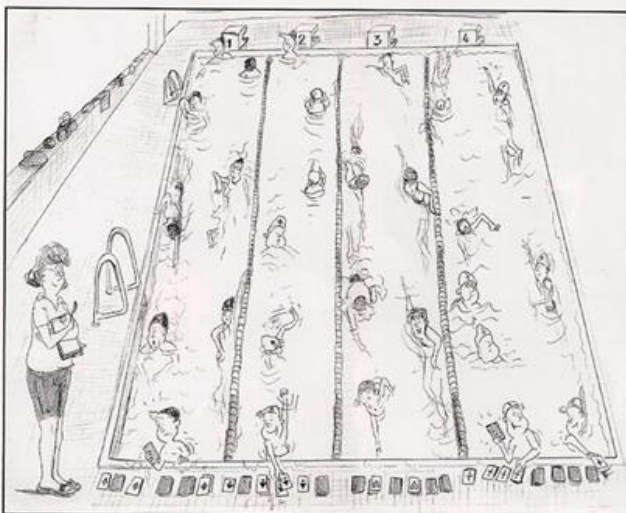
Dauer:

Abhängig vom Leistungsstand.

Variationen:

Je nach Leistungsstand der Schüler kann die Bahnlänge variieren (z.B. Querbahnen schwimmen).

Dauerschwimmen: „Karten drehen“



Auf der einen Seite des Schwimmbeckens liegen pro Bahn 32 Spielkarten auf dem Kopf nebeneinander.

Der Start erfolgt hintereinander auf der gegenüberliegenden Seite. Die Schüler dürfen sich einen Schwimmstil ihrer Wahl aussuchen. Bei Erreichen der „Kartenseite“ darf jeder Schüler eine beliebige Karte aufde-

cken. Wird das der Gruppe vom Lehrer vorher zugeteilte Symbol (Kreuz, Pik, Herz oder Karo) sichtbar, so bleibt die Karte aufgedeckt. Alle anderen werden wieder verdeckt und an gleicher Stelle abgelegt. Nach einer Spielzeit von 10 Minuten wird gezählt, welche Mannschaft die meisten Symbole „erschwommen“ hat.

Ziel:

Schulung der Ausdauer und Entwicklung des Teamgeistes.

Hilfsmittel:

Laminierte Spielkarten, Stoppuhr

Dauer:

10 Minuten

Variationen:

Je nach Leistungsstand der Schüler kann die Bahnlänge variieren (z.B. Querbahnen schwimmen).

Praxis

Fahrrad-Mathe

Auf einer 200 Meter langen Strecke sollen vier Schüler in einem bestimmten Abstand (drei bis sechs Meter) auf einem schmal abgesteckten Kurs hintereinander fahren. Der Letzte zeigt seinem Vordermann mit der Hand eine Zahl von eins bis fünf an. Dieser muss beim Umschauen geradeaus weiterfahren und darf nicht ausscheren bzw. die markierte

Spurbreite verlassen. Er nennt die Zahl laut und zeigt danach seinem Vordermann eine Ziffer von eins bis fünf an, die dieser erkennen und zur ersten addieren muss. Anschließend nennt er die Summe und zeigt dem Ersten eine Zahl an, die dieser zu der gehörten addiert.

Ziel:

Schulung von Balance und Geradeausfahren.

Hilfsmittel:

Kreide

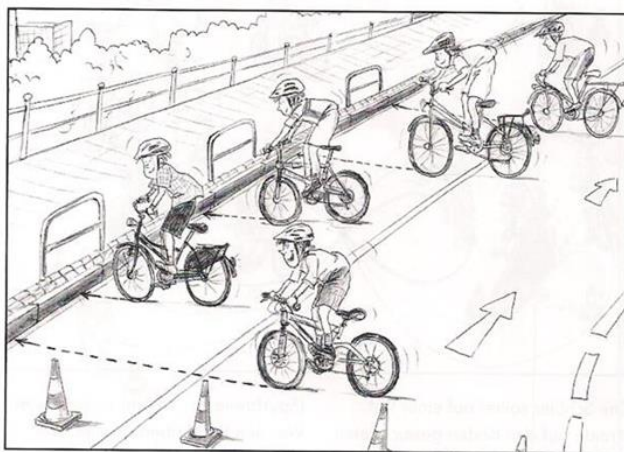
Dauer:

15 – 20 Minuten

Variationen:

- Personenzahl variieren.
- Abstände verringern/vergrößern.
- Mehrere Gruppen fahren nebeneinander.
- Durch den rechten/linken Arm zurückschauen.

Bordsteinkönig



Die Schüler fahren in der Gruppe eng nebeneinander aus einer Entfernung von 10 bis 20 Metern langsam auf eine Bordsteinkante zu.

Gewonnen hat derjenige, der am längsten für die Strecke braucht und als letzter absteigt.

Ziel:

Schulung von Balance, dichtes Fahren nebeneinander, Stehen auf dem Rad.

Hilfsmittel:

Kreide

Dauer:

10 – 15 Minuten

Steintransport

Ziel:

Schulung von Ausdauer und Mannschaftsgeist.

Hilfsmittel:

Pro Mannschaft 2 Eimer/Behälter in unterschiedlichen Farben und eine große Menge Steine/Tennisbälle oder Ähnliches.

Dauer:

Abhängig vom Leistungstand.

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Pro Mannschaft werden zwei Eimer benötigt. Für jede Mannschaft eine andere Farbe. Ein Eimer jeder Mannschaft wird mit Steinen/Tennisbällen gefüllt.

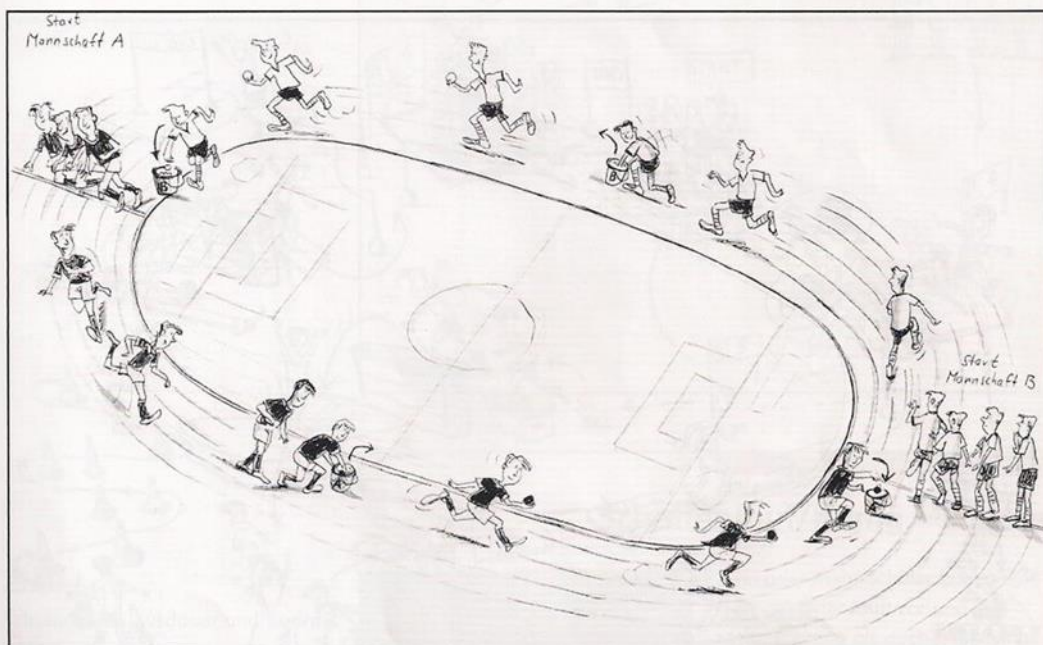
Start jeder Mannschaft ist in der Hälfte einer Kurve. Die Eimer werden nach folgendem Schema auf einer 400-Meter-Laufbahn verteilt.

Der gefüllte Eimer wird auf der Hälfte der ersten Geraden platziert.

Der leere Eimer wird auf Höhe der anderen Mannschaft aufgestellt.

Auf ein Zeichen von der Lehrkraft laufen alle Schüler einer Mannschaft los und transportieren die Steine dabei von dem vollen in den leeren Eimer. Jeder Schüler darf pro Runde nur einen Stein mitnehmen.

Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Steine vom vollen in den leeren Eimer transportiert hat.



Laufen

Ziel:

Schulung von Ausdauer, Zeitgefühl und Koordination.

Hilfsmittel:

Keine

Dauer:

Abhängig vom Leistungstand.

Der Lehrer gibt eine bestimmte Minutenangabe vor. Die Schüler müssen solange laufen, bis sie glauben, die Zeit sei verstrichen. Derjenige, der sich am nächsten an der vorgegebenen Zeit wieder an einer zuvor festgelegten Stelle einfindet, hat gewonnen.

Zeitschätzlauf

Für die Koordinationsschulung können zusätzlich Bälle eingesetzt werden, die die Schüler mit sich führen müssen (Hand/Fuß). Es kann auch in Kleingruppen von zwei bis drei Schülern gelaufen werden.

Swim & Run

Diese Übung eignet sich gut als Schulwettbewerb und kann am besten im Freibad durchgeführt werden. Es wird eine Wechselzone eingerichtet, in der die Laufschuhe und ein T-Shirt der einzelnen Schüler liegen. Nachdem eine bestimmte Strecke (50 – 150 Meter) ge-

schwommen wurde, läuft der Schüler barfuß in die naheliegende Wechselzone, zieht sich dort ein T-Shirt und seine Laufschuhe an und läuft eine bestimmte Strecke (100 – 400 Meter). Wer am schnellsten wieder an einer bestimmten Stelle (Wechselzone/Ziel) ist, hat gewonnen.

Ziel:

Schulung der Ausdauer.

Hilfsmittel:

Schwimmutensilien, Laufschuhe, T-Shirt

„Schuhschlamassel“

Die Schüler ziehen ihre Schuhe aus und werfen sie zu einem großen Haufen („Schuhschlamassel“) zusammen. Dann stellen sie sich in einer vorgegebenen Entfernung (25 – 50 Meter) zusammen mit ihren Rädern auf.

Nach dem Startsignal müssen sie zunächst zu ihren Schuhen sprinten, sie anziehen und dann zu ihren Fahrrädern zurücklaufen, ihre Helme aufsetzen und eine abgesteckte Rodrunde möglichst schnell zurücklegen. Gewonnen hat derjenige, der am schnellsten im Ziel ist.

Ziel:

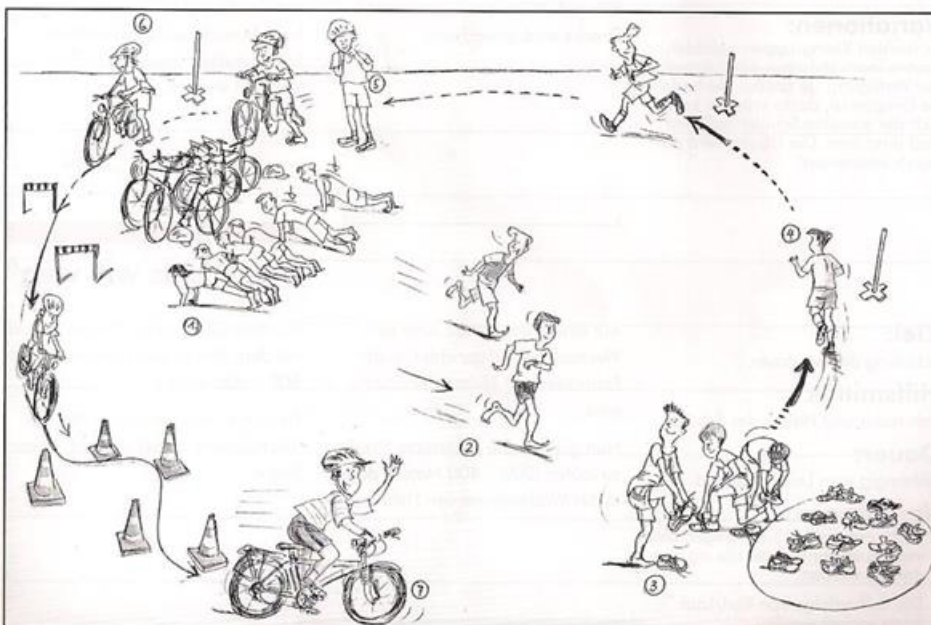
Schulung von Schnelldauer und Kopplungsfähigkeit, Wechseltraining

Hilfsmittel:

Fahrräder

Dauer:

10 – 15 Minuten



Kombinationen

Variationen:

- Abstände verringern bzw. vergrößern.
- Vor dem Laufen sind zehn Liegestütze zu absolvieren.
- Die Helme sind in einem anderen Haufen („Helmschlamassel“) an anderer Stelle deponiert oder im „Schuhschlamassel“ selbst.