

Hallentriathlon: Schwimmen, Radfahren und Laufen

Triathlon eignet sich wegen seiner Vielfältigkeit für den Ganztagsunterricht. Auch die Durchführung eines Hallentriatlons ist möglich, wie die in diesem Beitrag aufgezeigten diversen Aufbaumöglichkeiten verdeutlichen.

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 die Ergänzung von Vereinsangeboten stehen im Vordergrund, sondern die grundsätzliche Verankerung von gesunder, abwechslungsreicher Bewegung und Lebensführung. Ausdauersport nimmt eine wesentliche pädagogisch-präventive Haltung ein, die bis in die außerschulische Alltagswelt der Schüler wirkt - meist über die Lebenseinstellungen der den Sport vermittelnden Erwachsenen, die oft selbst ausdauernd aktive Menschen 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. Die positive Auswirkung auf die koordinativen Fähigkeiten der Schüler ist aufgrund des abwechslungsreichen Übens 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 sind enthalten: Kompetenzerweiterung auf dem Fahrrad und der Zugewinn an Sicherheit im Gewässer; dazu die Förderung des Miteinanders, bestärkt durch Lernerfolge in der Gruppe. Vor allem solche Vermittlungs- und Förderansätze für speziellere Zielgruppen, wie beeinträchtigte Schüler, sind wertvoll. Dieser Ansatz gilt auch im besonderen Hinblick auf die Erwartungen einer sich inklusiv entwickelnden Schullandschaft und Gesellschaft (siehe DTU-Schulsportbroschüre).

Kinder müssen rennen, rutschen, balancieren, hüpfen, klettern, springen, schaukeln, schwimmen, rollen und gleiten. Für die gesunde kindliche Entwicklung ist Bewegung unerlässlich. Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind wichtig, um den eigenen Körper wahrnehmen und mit ihm umgehen zu lernen. Nur wer das aufgrund mannigfaltiger Erfahrungen ausreichend kann, wird in der Lage sein, mit anderen Menschen in sozial adäquater Form





in Kontakt treten zu können. Triathlon ist eine Sportart, bestehend aus drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen; alle drei sind hintereinander zu absolvieren. Die Vielfalt macht Triathlon interessant, aber auch die großen Erfolge manch deutscher Triathlonsportler nicht nur in jüngster Zeit.

Triathlon = Multisport

Der Sport besteht aus mehr als ausschließlich Schwimmen, Radfahren und Laufen, und nicht nur der Wechsel zwischen den Disziplinen kommt hinzu. Triathlon ist ein Multisport und hat viele Gesichter: Duathlon, Bike + Run, Swim & Run, Aquathlon, die Crossvarianten, die Mixed-Team-Staffel (2020 im olympischen Programm), klassische Staffeln, solche im A-B-C-Format und den Wintertriathlon. Und bei allen gilt: Im Ziel sind alle Sieger!

Triathlon in der Schule?

Kein Wunder also, dass Triathlon immer mehr Zuspruch in den Schulen findet (Abb. 1). Der Sport bietet viele Bewegungsanlässe in vielfältiger Form. Projektleiter, Trainer, Lehrer/Schulleiter müssen im Vorfeld nicht selten Folgendes bedenken: Aufsichtserlass, fehlende Schwimmzeiten, Fahrräder, die nicht verkehrstauglich erscheinen, veraltete Helme und keine Laufwege, geschweige denn ein Leichtathletikstadion oder wenigstens ein Sportplatz in Schulnähe.

Was ist zu tun?

Mit Unterrichtsskizzen, die schon ab der Grundschule eingesetzt werden können, kann es zu ersten lehrplankonformen Berührungen mit dem Triathlon kommen.

In Zusammenarbeit mit einem Sportverein ist die Umsetzung vor allem im Nachmittagsbereich möglich. Die Bundesländer bieten dazu verschiedene Unterstützungsprogramme, die bei der Trainerfinanzierung behilflich sind. In Hessen z. B. ist das Programm „Schule und Verein“ über den Landessportbund abrufbar. Aber auch in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und weiteren Ländern gibt es ähnliche Förderansätze.

Triathlon im Lehrplan

Die Triathlonsportarten finden sich in den Sportlehrplänen der Bundesländer wieder, wenn auch nicht explizit unter

dem Oberbegriff „Triathlon“: Vielmehr sind es z. B. Schwimmen, Leichtathletik (~~Ausdauer-~~ oder Langstreckenlaufen), Radfahren zusammen mit Inline-Skaten im Themenbereich Gleiten und Rollen. Einer lehrplankonformen Durchführung einer Triathlon-Unterrichtsreihe steht demnach nichts im Wege. Bleibt noch die Frage der Aufsichtspflicht: Zur Erteilung von Schwimmunterricht sind neben der sportfachlichen Qualifizierung eine weitergehende aufsichtsrechtliche Qualifizierung und deren regelmäßige Auffrischung notwendig. Ein Rettungsschwimmerschein (mindestens Bronze) und - je nach Bundesland der sogenannte Schwimmschein - runden die Vorgaben ab, die noch flankiert werden können, vom Verbot des Schwimmens in offenen Gewässern und der Notwendigkeit der zweigeschlechtlichen Begleitung. Zum Radfahren finden sich ähnliche Vorgaben, vor allem, wenn auf der Straße oder im Gelände außerhalb der Schule gefahren werden soll: Verkehrssichere Räder, Helmpflicht und doppelte Begleitung sind das Minimum, das sich in den Vorschriften finden lässt.

Selbstverständlich sind dann noch die Information der Erziehungsberechtigten und deren Zustimmung zum Unterrichtsvorhaben einzuholen.

Die Deutsche Triathlonjugend wirbt dem Motto: ‚Einfach Triathlon‘ und hat Recht! Triathlon soll einfach sein, gerade im Schulalltag. Die DTU-Jugend bietet mit den Triathlonabzeichen der Jugend, der DTU-Jugend-Schultour und den Schulwettbewerben ‚Jugend trainiert für Olympia‘ gute Anreize und Lernziele, um den Ausdauerdreikampf, gleich in welcher Form, im Schulsport ein- und umzusetzen.

Welche Distanzen bieten sich für einen Hallentriathlon wie an?

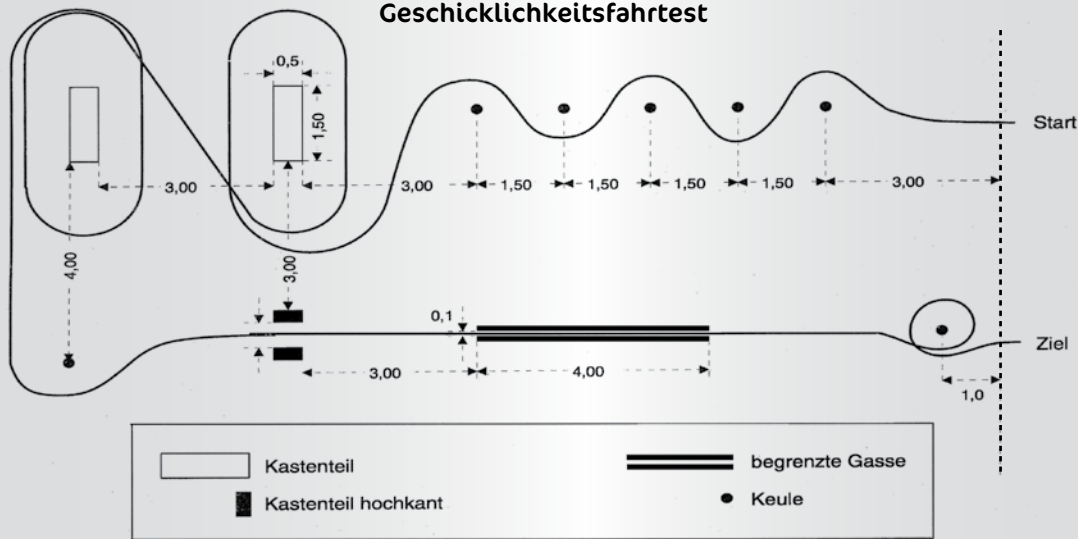
Das Schwimmen...

Wenn kein Schwimmbad in der Nähe ist und Schwimmunterricht nicht umgesetzt werden kann, gibt es ‚Trockenvarianten‘:

- » Bäuchlings über die Turnbank ziehen (Abb. 2) oder Hockwendsprünge über Turnbänke
- » Seilzugübungen im Stehen oder auf der Turnbank (in Schwimmposition liegend) mit Gummiband/Gymnastikband

3

Geschicklichkeitsfahrtstest



Quelle: Ausschreibung NRW-Talentiade 2012, www.nrw.tv.de
 Ergänzung zu Abb. 3: Ein Fahrrad-Parcours steht zum Download auf www.sportpraxis.com bereit.

- » Fitness-/Kraftübungen, wie Liegestütz, Beugestütz, Unterarmstütz etc.
- » „Schwimmen“ in Bauchlage auf dem Rollbrett über eine (Slalom-)Strecke

Diese Übungen können mit Wiederholungsanzahl- oder Zeitvorgabe durchgeführt werden. Als Partneraufgabe kann das Zählen und Zeitnehmen aufgegeben werden, wie bei nachfolgenden Aufgabenstellungen auch.

Bei allen Schwimmalternativen kann auf das Tragen von Strümpfen und Schuhen verzichtet und Badekappe und Schwimmbrille (oder Mütze und Sonnenbrille) getragen werden, um der Wechselrealität so nah wie möglich zu kommen. Mit herkömmlichen Schnürsenkeln an den Schuhen kann noch eine Alltagstätigkeit zur Schulung der Koordination und Feinmotorik verbessert werden.

Das Radfahren...

bietet zur Kompensation zum ‚echten‘ Radfahren (natürlich nur mit Helm) viele Variationsmöglichkeiten. Aus Gründen der einfacheren Aufsicht und der größeren Sicherheit bietet sich richtiges Radfahren auf dem Schulgelände an. Übungen zur Verbesserung der Radfahrtechnik (Slalom, Reifen umfahren, Fahren über kleinere Hindernisse, Wippe, Kreisel, Bremswegvorgaben), d. h. zur Schulung der Geschicklichkeit, werden Schwerpunkt sein. Wie z. B. bei folgendem Parcoursaufbau (Abb. 3).

Im Schulsport ist beim Radfahren auf rennsportspezifische Pedalsysteme (Klickpedale, Körbchenpedale, Pedalhaken) zu verzichten; Gleiches gilt für Lenkeraufbauten, die sog. Triathlonaufleger und Rennräder. Es ist immer ratsam, auf handelsübliche Mountain- oder Trekkingbikes zu setzen.

Im Projekt ‚Hallentriathlon‘ gibt es folgende Ersatzmöglichkeiten:

- » Befahren eines Parcours mit Pedalo oder Inline-Skates
- » Treppensteigen über kleine und große Turnkästen oder Steppbrettern

- » Skippings/Kniehub auf der Stelle, z. B. auf einer Weichbodenmatte
 - » Kraft- und Fitnessübungen mit Gummiband oder Medizinball, im Sitzen oder Liegen auf dem kleinen Kasten oder einer Turnbank
 - » Ergometer, Spinningräder, Fahrrad im Rollentrainer (Abb. 4) oder „eingehängte“ Fahrräder (Abb. 5)
- Bei der Absolvierung der gewählten Disziplinausführung spielt die Partnerarbeit (Wiederholungen zählen, Zeit messen; siehe oben) wieder eine Rolle.

4



Das Laufen...

ist die Abschlussdisziplin, die Ziellinie ist nicht mehr weit. Viel ist beim Laufen nicht zu beachten. Wichtig: Die Schuhe sollten passen und geeignet sein. Im Gelände gibt die Umgebung die Streckenbeschaffenheit und -bewältigung vor. Auf dem Schulhof sowie in der Halle kann die Laufstrecke mit Aufbauten variiert werden, z. B.:

- » Slalomstrecke mit Reifen oder Hütchen
- » Hürdenstrecke
- » Kriechtunnel (z. B. hochgestelltes Kasteninnenteil; Abb. 6)

Tabellarische Auflistung möglicher Aufbauvarianten eines Hallentriathlons

Schwimmen	Wechselzone 1	Radfahren	Wechselzone 2	Laufen	Zieleinlauf
Rollbrettparcours <ul style="list-style-type: none"> - Rollbretter - ggfs. Pylonen - Reifen für Wendepunkt - Rundenanzahl vorgeben Turnbankschwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Turnbänke - Hockwendsprünge oder ziehen in Bauch-/ Rückenlage (Teppichfliese o. Ä. als Unterlage verwenden) - Sprunganzahl pro Bahn oder Übungszeit vorgeben Seilzüge <ul style="list-style-type: none"> - Gummiband - Sprossenleiter oder Pfosten - Anzahl/Zeit vorgeben 	Turnmatte <ul style="list-style-type: none"> Aufnahme von <ul style="list-style-type: none"> - Schuhe (und Socken) - Radhelm (und Brille) - Startnummernband Ablage von <ul style="list-style-type: none"> - Badekappe (Mütze) - Schwimmbrille (Sonnenbrille) 	Treppensteigen <ul style="list-style-type: none"> - 2 Kastendeckel - 1 kl. Turnkasten - oder Step-Bretter - 2 Pylonen Skippings/Kniehebelauf <ul style="list-style-type: none"> - Turnmatte/Weichboden - auf der Stelle - Zeit/Anzahl vorgeben Rolltrainer/Ergometer/Spinbike o. ä.; Radaufbau siehe Fußnote* <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der zu absolvierenden Gesamtumdrehungen vorgeben - Tachometer am Hinterrad ermöglicht Streckenvorgabe Gummizug-Beinworkout <ul style="list-style-type: none"> - Beinstreckung oder <ul style="list-style-type: none"> - beugung gegen Zugwiderstand im Sitzen oder in Bauchlage - mit eingeklemmten Medizinball auf Turnkasten in Bauchlage 	Turnmatte <ul style="list-style-type: none"> Ablage von <ul style="list-style-type: none"> - Radhelm (und Brille) - Startnummer nach vorne drehen - Schuhwechsel, wenn z. B. mit Klickpedalen auf Ergometer o. Ä. gefahren wurde 	Laufparcours <ul style="list-style-type: none"> - Slalom (Pylonen oder Stangen) - Kletterhindernis: Gr. Turnkasten, kl. Turnkasten, Weichboden) - Balancelauf über Turnbank - Kriechtunnel (Kasteninnenteil, 2 Turnmatten) - Skippings (Stangen in ca. Knöchelhöhe) - Koordinationsleiter 	<ul style="list-style-type: none"> - Roter Teppich - Ziellinie (Flutterband, Klebeband) - Zielfoto (Kamera) - Zeitnahme (Stoppuhr)

* z. B. kann ein herkömmliches Straßenrad mit der Sattelnase auf einer Stange abgelegt werden, die zwischen zwei Turnkästen eingehangen werden kann; dann das Vorderrad von einem Mitschüler sichern lassen. ~~Das Vorderrad zwischen die Beine klemmen und den Lenker mit festhalten.~~ Die Sattelstange mit einer Reepschnur vor dem Verrutschen auf der Querstange sichern - siehe Abb. 5.

- » Diverse Hindernisse aus Turnkästen und/oder Bänken
 - » Wendepunkt, an dem auch ein Gummiband o. Ä. als Kontrolle vergeben werden kann
- Der Phantasie sind wenig Grenzen gesetzt. Es muss **erschaffbar** und **motivierend** sein.

Dem Wechsel...

- kann in spielerischer Art eine eigene Unterrichtseinheit gewidmet werden. Es bietet sich an in Staffelspielen zu üben.
- » Das Abnehmen und Deponieren von Badekappe und Schwimmbrille
 - » Das Anziehen des Schuhwerks und ggfs. der Strümpfe

- » Das Umbinden des Startnummerngummibandes
- » Das Auf- und Absetzen des Helmes
- » Das Umdrehen des Startnummerngummibandes
- » Das fröhliche Finish für das Zieleinlauffoto (Abb. 7)

Die Streckenlängen ...

spielen bei einem Triathlon in der Sporthalle keine **allzu** große Rolle. Im Freien anzugehende Distanzen sollten sich maximal an den Vorgaben der DTU-Sportordnung orientieren. Es empfiehlt sich im Schulbereich deutlich darunter zu bleiben. Flache und gut einsehbare Mehrundenkurse bieten sich für einen Triathlon in der Schule sehr gut an.

5



6





Sie halten den Bedarf an Streckenposten und anderem organisatorischem Aufwand gering. Außerdem spricht vieles für eine Absolvierung der Abläufe als Gruppe: Gemeinsames Schwimmen, gemeinsames Radfahren und gemeinsames Laufen. Auf jeden Schüler wird gewartet und die Klasse, das Team, 'finisht' gemeinsam. Empfehlenswerte Streckenlängen eines Schultriathlons (bis zu... Schwimmen - Radfahren - Laufen) für

- » Grundschüler: 50 m – 1 km – 200 m
- » Unterstufenschüler: 100 m – 3 km – 400 m
- » Mittelstufenschüler: 200 m – 5 km – 1 km
- » Oberstufenschüler: 400 m – 10 km – 2,5 km

Weitergehende Tipps

Triathlon-Outdoor

Bei der Vorbereitung eines Schultriathlons im Gelände sollten folgende Überlegungen zur Durchführung und Finanzierung gemacht werden:

- » Streckenauswahl und Helferpositionen
- » Ehrung der Teilnehmer (DTU-Jugendabzeichen, Urkunden, Medaillen)
- » Verpflegung auf der Strecke und im Ziel (gesund, regional, umweltschonend, frisch)
- » Finden sich gewerbliche Partner und Sponsoren? Geht das mit den Werbevorgaben des Landes, der Schule?
- » Inwieweit können Schüler in die Planung und Durchführung des Projektes eingebunden werden?

Hallentriathlon

Die Vorplanung vereinfacht sich hinsichtlich der Streckenauswahl und -posten entscheidend. Dennoch sind Anreiz und Herausforderung für die Schüler gegeben. Bedacht

werden muss der Geräteaufbau in der Halle unter Berücksichtigung der Hallengröße. Der Aufbau kann mehrfach nebeneinander erfolgen. So kann die Gruppe in mehrere Kleingruppen aufgeteilt werden, die in verschiedensten Staffelformaten gegeneinander wetteifern können:

- » Jeder absolviert einen kompletten Triathlon und übergibt an den Nächsten
- » Jeder absolviert zunächst die Schwimmdisziplin, dann folgt das Radfahren, dann das Laufen
- » Die Kleingruppe teilt sich gleichmäßig auf die einzelnen Disziplinen auf, jeder absolviert nur eine Disziplin ~~oder~~
- » Die Kleingruppe teilt sich gleichmäßig auf die einzelnen Disziplinen auf, jeder absolviert zunächst diese Disziplin, ~~wechselt aber nach Übergabe zur folgenden~~ Disziplin usw.

Für den Aufbau eines Hallentriathlonparcours siehe die folgende Tabelle sowie als Grafik siehe Abb. 8 auf www.sportpraxis.com.

Fotos: Autor



Armin Borst ist Fachlehrer für Sozial-/Erlebnispädagogik und Sport an einer hessischen Förderschule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Außerdem ist er staatlich anerkannter Dipl. Sozial- und Freizeitpädagoge (FHD), Schulsportbeauftragter des Präsidiums des Hessischen Triathlon Verbandes, DTU-B-Trainer im Nachwuchs-/Leistungssport sowie Cheftrainer und Koordinator der Nachwuchstriathlongruppen der TSG Limbach/Triathlonjugend.