

Sporttag an Grund- und Förderschulen am 27. Mai 2020

Versucht es doch mal mit Triathlon!

Kein Schwimmbad? Kein Problem!

Keine Fahrräder? Kein Problem!

Keine Laufbahn? Kein Problem!

Triathlon ist einfacher als ihr denkt – macht einfach Triathlon!

Zum Beispiel als HALLENTRIATHLON, vielleicht in Staffelform?

Alles was ihr braucht ist eine Turnhalle, ein paar Turnbänke, ein paar Rollbretter, ein paar Turnmatten, ein paar Pedalos und einen kurzen Hindernislauf-Parkours.

Auf den Turnbänke sitzen die „Triathlonteam“, z.B. 5-7 Schüler*innen einer Schulklasse. Oder eine ganze Schulklasse.

Geschwommen wird einer nach dem anderen über eine festgesetzte „**Schwimmstrecke**“ auf dem Rollbrett. Hin+her! Vorsicht mit langen Haaren! ;-) Aber hier kann eine Badekappe (Wollmütze?) helfen. Auch die Schwimmbrille kann durch eine Sonnenbrille ersetzt werden. Es kann aber auch darauf verzichtet werden. Barfuß schwimmen? Natürlich möglich.

Die Schuhe stehen dann in der **Wechselzone 1**. Zusammen mit dem Radhelm. Gewechselt wird auf der Turnmatte. Auch ein Startnummernband kann angelegt werden. Muss aber nicht.

Rad gefahren wird dann mit dem Pedalo. Wieder geht es hin+her. Wer unsicher ist und Hilfe braucht bekommt eine haltende Hand. Ist doch klar. Wir wollen uns nicht weh tun. Der Spaß steht im Vordergrund.

Wieder auf die Turnmatte, der **Wechselzone 2**, zurück, wird der Helm abgelegt und losgelaufen.

Der **Laufparcours** mit Hindernissen [Slalom, Balancierstrecke (Turnbank), Hindernis (kl. Kasten), Kriechtunnel –je nach Möglichkeit und Fähigkeit der Schüler*innen] wartet.

Und dann: Ab zurück zum Team: Die/Der Nächste hockt schon im Startloch.

Welches Team ist als erstes durch?

Noch eine Runde? Dann vielleicht in Disziplinenstaffelfolge: 1. Alle nacheinander Schwimmen. Dann Rad fahren und dann Laufen. Zum Beispiel.

Zur Belohnung gibt es das Jugendtriathlonabzeichen der Deutschen Triathlonjugend in Bronze! www.dtu-info.de

Weitere Anregungen hält die Schulsportbroschüre der Triathlonjugend bereit.

Infos auch per Nachfrage an folgende Mail: Schulsport@hessischer-triathlon-verband.de