

A photograph of an indoor swimming pool with several swimmers in different lanes. The water is blue, and there are red lane lines. In the background, a person is sitting on a bench. The image is framed with a red border.

# Schulsportliche Wettbewerbe

## Triathlon



## Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Wettbewerbsbeschreibung
- 4 Kontakte/Links/Literatur

Impressum

## 1 Chancen

Die junge Sportart Triathlon kombiniert im Schulsport die Bewegungsfelder Schwimmen, Radfahren und Laufen miteinander.

Dieses regelmäßige Ausdauertraining legt somit die Grundlagen für ein lebenslanges Sporttreiben, da Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen und Chancen im Schulsportunterricht kennenlernen.

Einerseits steht in einem Wettbewerb meistens die persönliche Leistungsoptimierung bei vielen im Vordergrund, andererseits soll aber Schulsport auch die Möglichkeit anbieten, das Interesse an Bewegungsaktivitäten und –erfahrungen zu wecken. Der Sportart Triathlon kann hier eine wichtige Rolle zukommen, vereint sie doch klassische Sportarten mit einem modernen Bewegungsverständnis.



## 2 Erläuterungen

Im folgenden werden triathlonverwandte Wettkämpfe vorgestellt:

- Triathlon auf der Stelle
- Hallentriathlon<sup>4</sup>. Ohne Schwimmbad in Turnhalle
- Duathlon: Laufen, Radfahren, Laufen
- Bike+Run: Radfahren und anschließend Laufen
- BikeRun: Ein 2er-Team teilt sich das Rad und wechselt (beliebig oder an vorgegebenen Stellen) zwischen Radfahren und Laufen ab

Alle Wettbewerbsformate sind in Klassenstärke und auf Schulhöfen durchführbar. Dadurch entfallen aufwändige Aufsichten. Alle drei Formate bieten sich in unterschiedlichen Staffel-„Spielformen“ an.

### Beispiel Bike+Run-Staffel:

Teamgröße = Klassendrittel; Vorteil: eventuell reichen drei Räder;

SuS1 radelt die vorgegebene Strecke und startet so die Staffel – SuS2 radelt – SuS3 radelt – SuS4 ... – SuS10 radelt – SuS1 läuft (1 Schulhofrunde) – SuS2 läuft – SuS3 ... – SuS10 läuft und beendet die Staffel.

Dabei kann der Startpunkt jeder Staffel an einem anderen Ort auf der Runde liegen. Somit sind Kontakte reduziert.

Schulintern bietet sich auch eine Projektwoche zum Thema ‚Triathlon‘ an. Theoretische Unterrichtseinheiten zu den Themen Ernährung, Fahrradtechnik, Trainingslehre/ Biologie, Ethik (Doping, Fairness, Umwelt) etc. ergänzen sinnvoll<sup>5</sup>.



## 2 Erläuterungen

### Allgemeines

Je nach Pandemieverlauf ist eine regionale Durchführung zu bevorzugen. Die Eventorganisation kann dann z.B. an einem Schulsportzentrum erfolgen und nur die lokalen Schulen bzw. deren 6er-Teams nehmen gemäß den allgemeinen und den dann aktuell (evtl. lokal) geltenden Richtlinien zur Durchführung unter Coronabedingungen am Event teil.

Das Format Swim+Run kann sogar „virtuell“ durchgeführt werden.

Bei vorhandenem Schwimmbad (25m oder 50m Bahn) und 400m-Laufbahn im Stadion sind die Ergebnisse unterschiedlicher Schulen vergleichbar.

Voraussetzung: Fairness, Ehrlichkeit; „Videobeweis“ oder neutrale Kontrolle, z.B. durch Schulsportkoordinatorinnen und Schulsportkoordinatoren und/oder Kampfrichterinnen und Kampfrichter des Hessischen Triathlon Verbandes. Somit könnte in der WKIII virtuell eine Landessiegerschule ermittelt werden, gegebenenfalls auch in den Kategorien A. Elite-/Partnerschule des Sports; B. IGS-KGS-HRS-Gymnasium; [C. Grundschule]

### Mögliche Formate

- A-B-C-Staffel
- Swim+Run (S+R, Verzicht auf Radfahren): 200m Schwimmen und 1000m Laufen als Einzelwettkampf bzw. drei- bis sechsfach hintereinander vollzogene Staffel. Es befinden sich max. +/- 20 Personen gleichzeitig im Wettkampf. Bei Dreifach = 2 Starts mit anschließender Zeitaddition.
- Zusätzlicher Bikeparkours: Ein Fahrrad-Geschicklichkeitsparkours (zu durchfahren auf Zeit und mit Fehlerpunkten) kann den S+R ergänzen. Während die A-Teams schwimmen und laufen, absolvieren die B-Teams den Parkours (siehe Anlage).
- „Normaler“ Staffeltwettkampf. A- schwimmt, B- fährt Rad, C- läuft. In zwei Durchgängen. Es erfolgt Zeitaddition zur Ermittlung des Schulteamergebnisses.
- Auch als Sechserdurchgang möglich. Dann folgt ohne Pause D= Schwimmen, E= Radfahren, F= Laufen. Addition entfällt.
- Ultrasprints der Varianten Triathlon, Duathlon, Swim+Run: Besonders kurze Strecken (z.B. 100m – 2km – 500m) werden als (z.B.) echter Triathlon von einem Dreierteam (= zwei Starts und Zeitaddition) oder einem Sechserteam absolviert.

## 3 Wettbewerbsbeschreibung

### Triathlon auf der Stelle

#### 1. Schwimmen

Lege dich auf einen Stuhl oder Hocker und führe 30 beliebige Schwimmbewegungen aus.

Alternativ für Schulklassen: Bäuchlings über eine Turnbank ziehen. 3-5 Wiederholungen je SuS.

Wechsel 1: Turnschuhe anziehen. Fahrradhelm aufsetzen.

#### 2. Radfahren

Setze dich auf den Stuhl oder Hocker und führe 30 Radfahrbewegungen mit beiden Beinen aus.

Alternativ für Schulklassen: Eine beliebige Strecke, z.B. eine halbe Turnhallenlänge pro SuS, mit dem Pedalo hin und zurück absolvieren.

Wechsel 2: Fahrradhelm abnehmen und vorsichtig ablegen.

#### 3. Laufen

Laufe 30 Schritte auf der Stelle.

Alternativ für Schulklassen: Eine halbe mit Hindernissen bestückte Turnhallenrunde laufen.



## TRIATHLON AUF DER STELLE

Im Triathlon gilt es, drei Disziplinen hintereinander ohne Pause zu absolvieren. Dazwischen steht der Wechsel.

#### Du brauchst:

- Nur 5 Minuten Zeit
- Platz für 1 Stuhl oder Hocker
- deinen Fahrradhelm
- deine Turnschuhe und bequeme Sportkleidung
- 1 Stoppuhr o.Ä.

## 3 Wettbewerbsbeschreibung Hallentriathlon Aufbauvarianten

Turnmatte mit Helm,  
Nummernband, Schuhe

Beispiele! Individuell kombinier- und veränderbar

Schwimmen

Wechseln

Radfahren

Wechseln

Laufen

Ablage Radhelm

Parkours mit beliebigen Hindernissen

1



Hocksprünge



Pedalo-Parkours



2



Rollbrett-Strecke



Ergometer o.Ä.



Tunnel

3



Zugseil-Station



gr. Kasten ggfs. mit  
Theraband



Slalom

Exemplarischer Aufbau mehrerer Hallentriathlonvarianten

Armin Borst/HTV-Schulsportbeauftragter

## 3 Wettbewerbsbeschreibung Hallentriathlon

- Drei Staffeln je Klasse
- Jedes Staffelteam (~10 Schülerinnen und Schüler) hat einen eigenen Schwimm- und Radparkours.
- Die Laufrunde hat drei Zu-/Ausläufe, braucht aber nur ein Mal aufgebaut zu werden.
- Die Regeln für Rollbrett- und Pedalonutzung sind bekannt, die Nutzung in einer Sportstunde davor geübt.
- Die Schülerinnen und Schüler eines Teams sollen sich gegenseitig helfen (Pedalo).

### Mögliche Varianten

- a. Jede Schülerin und jeder Schüler absolviert einen „Triathlon“: Schwimmen-Radfahren-Laufen ohne Pause.
- b. Zuerst wird von jeder Schülerin und jedem Schüler „das Schwimmen“ absolviert, dann erst das Radfahren und abschließend laufen die Schülerinnen und Schüler eines Teams nacheinander die Laufrunde.



## 3 Wettbewerbsbeschreibung – Triathlon I

### Sportartspezifisch

- Es bleibt (schulübergreifend) bei der Regelung, dass ein z.B. Sechserteam aus Mädchen und Jungen (4+2, 3+3 oder 2+4) der WKIII besteht wie auch jedes Dreierteam (2+1 oder 1+2). Für die Reihenfolge der einzusetzenden Schülerinnen und Schüler unter Beachtung der o.g. Regelung gibt es keine Vorgabe.
- Selbstverständlich können auch die schulübergreifenden Wettbewerbe schulintern durchgeführt werden.
- Für alle Schulformate gilt die Reduzierung der jahrgangstauglichen Maximaldistanzen gemäß DTU-Reglement. Weniger ist immer möglich.

### Klassen 3 und 4

25-50 m Schwimmen (1 Bahn)

1 km Radfahren (1 Runde, kein Gegenverkehr! Oder: entfällt!!)

200 m Laufen (Wendepunktstrecke)

### Klassen 5 bis 7

50m-100 m Schwimmen (2 Bahnen)

2-3 km Radfahren (1-2 Runden, möglichst kein Gegenverkehr!)

400 m Laufen



## 3 Wettbewerbsbeschreibung – Triathlon II

### Klassen 8 bis 10

100-200 m Schwimmen (2-4 Bahnen)

3-5 km Radfahren (2-3 Runden, möglichst kein  
Gegenverkehr)

1000 m Laufen

### ab Klasse 11

bis zu 500 m Schwimmen

bis zu 10 km Radfahren

bis zu 3 km Laufen

Mit Sportklassen (LK) der SEK 2 ist durchaus auch das Absolvieren der Distanz eines Fitnesstriathlons (500 m – 20 km – 5 km) trainierbar.

### Tipp:

Triathlon an drei Tagen oder in einer Projektwoche (Tag 1 Schwimmen – Tag 2 Radfahren – Tag 3 Laufen – Tag 4 Übungen zum Wechseln – Tag 5 Kurzer Triathlon) Viele praxistaugliche Übungsbeispiele bzw. ausgearbeitete Unterrichtsentwürfe bietet die Schulsportbroschüre der Triathlonjugend der DTU<sup>1</sup>



## 3 Wettbewerbsbeschreibung – Triathlon III

Die folgenden Wettbewerbe können z.B. von Klassenteams oder auch ganzen Klassen absolviert werden. So kann ein klassen- bis schulinternes Ranking entstehen. Dem Ranking können verschiedene Wertungsparameter zugrunde liegen. Es kann nach wettbewerbsüblichen (Zeit, absolvierte Strecke) Kriterien gewertet werden. Unübliche Parameter wären z.B. die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die insgesamt zurückgelegte Strecke oder die benötigte Zeit im Verhältnis zur Teilnehmeranzahl.

Zur Belohnung kann das DTU-Jugendabzeichen in Bronze<sup>2</sup> genutzt werden, für das außer dem „Ziel erreichen“ keine weitere Anforderung besteht. Der Hessische Triathlon Verband bietet im Schuljahr 20/21 zudem einen Wettbewerb an, bei dem es Gesamtpreise im Wert von über 4.500€ zu gewinnen gibt.

Für die schulinternen Formate gilt die beschriebene Teamzusammenstellung (gemischtgeschlechtliche Dreier-Teams) nicht. Die Teams können beliebig zusammengestellt sein.

Bei allen Formaten soll sich von den im DTU-Reglement<sup>3</sup> als maximal vorgegebenen Distanzen gelöst und diese im Schulkontext deutlich verringert werden.

## Ein möglicher Radfahrtechnik-Parcours I

Dieser standardisierte Parkours oder Teile oder Varianten davon könnte einen *Swim+Run*-Wettbewerb sinnvoll ergänzen.

Der HTV-Nachwuchscup-Radparkours enthält weitere Elemente:

Radaufstieg mit Anschub, Slalom, Engstellen, Kurve, U-Turn, Wippe, Gegenstand aufnehmen, Fahren einer 8, über einen Gegenstand fahren, Bremstest, Radabstieg mit Schieben des Rades bis zur Ziellinie.

Steht der Parkours frühzeitig fest, kann im Rahmen des Sportunterrichtes (Rollen und Gleiten) geübt werden.

Der Parkours wird auf Zeit durchfahren.

Jedes fehlerhafte Element und/oder das Auslassen eines Elementes wird mit Strafsekunden auf die Gesamtzeit aufgeschlagen.

Es besteht Helmpflicht.

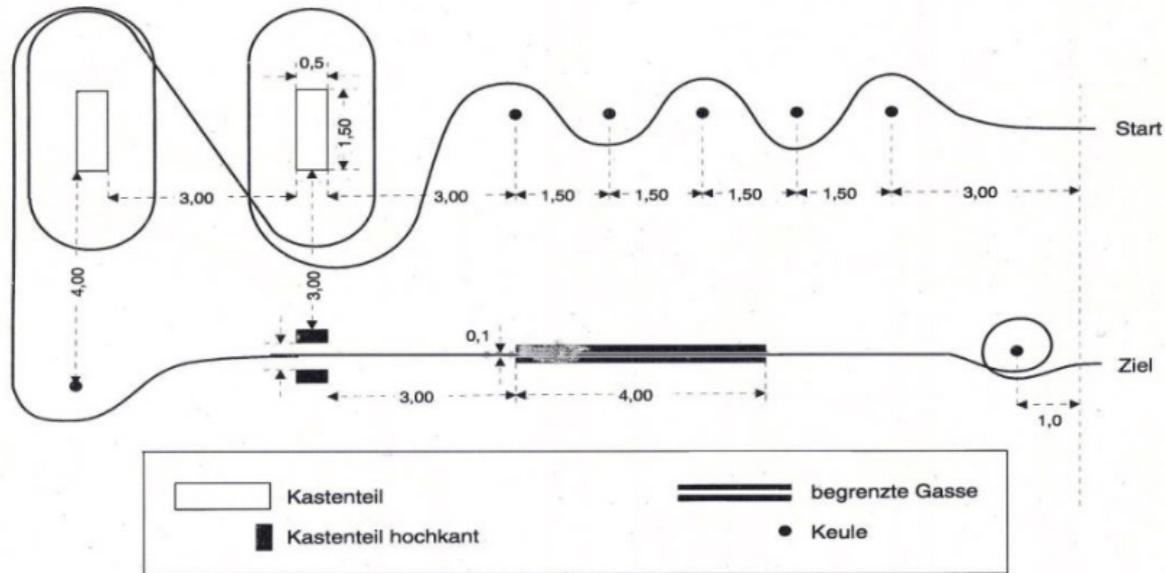
Möglicher Wertungsmodus:

Die Teamzeit (6 Athletenzeiten zuzüglich der Strafsekunden für Fehler) werden addiert und der Teamzeit des *Swim+Run* hinzugerechnet.

Der Vorteil dieser Variante (*S+R* +Radparcours) wäre eine weitere Begegnungs-/Kontaktentzerrung bei gleichzeitiger Beibehaltung aller drei triathlonrelevanten Sportdisziplinen Schwimmen-Radfahren-Laufen.

Dies kann auch im Rahmen einer Projektwoche genutzt werden. Eine Ausleihvariante des HTV-SchulSportTeams ist in Arbeit.

## Ein möglicher Radfahrtechnik-Parcours II



Geschicklichkeitsfahrt (Abbildung)

## 4 Kontakte/Links/Literatur

- Kurzinfo Hallentriathlon: <https://hessischer-triathlon-verband.de/wp-content/uploads/2020/01/Kurzanweisung-Hallentriathlon-1.pdf>
- 1 siehe: <https://www.dtu-info.de/home/deutsche-triathlonjugend/schulsport/schulsportbroschüre.html>
- 2 siehe: <https://www.dtu-info.de/home/deutsche-triathlonjugend/angebote-fuer-kinder-und-jugendliche/abzeichen.html>
- 3 siehe: <https://www.dtu-info.de/downloads/sportordnung-2020.pdf> Abschnitt 9, ab S. 23.
- 4 siehe: Limpert Verlag: SportPraxis Sonderheft 2017 Sport im Ganzttag, S. 31-35.
- 5 siehe: Vorschläge, Tipps und vielfältige Unterstützung hält das HTV-SchulsportTeam bereit. Nachfrage per Email [Schulsport@hessischer-triathlon-verband.de](mailto:Schulsport@hessischer-triathlon-verband.de)
- HTV Geschäftsstelle: <https://hessischer-triathlon-verband.de>; DTB Haus der Athleten Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main; Telefon: 069 / 97 76 77 24; Fax: 069 / 15 34 70 24; [gs@hessischer-triathlon-verband.de](mailto:gs@hessischer-triathlon-verband.de)
- Verantwortlich: HTV Schulsportbeauftragter Armin Borst <https://hessischer-triathlon-verband.de/schulsport/> Telefon +49 175 / 7 09 54 86 [Schulsport@hessischer-triathlon-verband.de](mailto:Schulsport@hessischer-triathlon-verband.de)
- Alle Texte und Bilder (nicht markierte ©A. Borst/HTV-Schulsport) werden mit freundlicher Genehmigung der genannten Rechteinhaber\*innen genutzt.



# Impressum

## Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autor & Fotos:

Armin Borst

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland, Jochen Rüdell

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 18.03.2021 Version: 1.0