

Tipps für die Vorbereitung auf JTFO- Triathlon in Niedersachsen

Die Vorbereitung auf einen Triathlon im Rahmen des Schulsports bringt spezifische Herausforderungen mit sich. Was benötigt es für eine gute Vorbereitung und wie kann man dieses umsetzen? Dieses Infoblatt soll als Hilfestellung für eine erfolgreiche Vorbereitung dienen.

Für einen detaillierteren Einblick in den Triathlon und spezifische Übungen zur Vorbereitung lohnt sich auch ein Blick in die Broschüre Triathlon im Schulsport der DTU.

Schwimmen

- Die richtige Einteilung der Kräfte ist für einen Wettkampf wichtig. Zu trainieren, dass sich die Athlet/innen die 200 Meter richtig einteilen ist von Vorteil.
- Techniktraining: Schwimmen ist eine Sportart, bei der man mit der richtigen Technik und Ausführung der Bewegung teils mehr erreichen kann als mit reiner Körperkraft. Ein Augenmerk auf die Technik zu legen ist daher ratsam.
- Um eine gute Vorbereitung für das Schwimmen im Wettkampf zu ermöglichen, kann es sinnvoll sein mit den ansässigen Triathlon- oder Schwimmvereinen in Kontakt zu treten. Diese geben ihr Wissen gerne weiter. (Für Hilfe bei der Kontaktaufnahme sind Kontaktdaten zum TVN unten angehängen)

Radfahren

Viele Fähigkeiten die wichtig für eine sichere und erfolgreiche Teilnahme an einem Triathlon Wettkampf sind, lassen sich oft auf kleinem Raum z.B. auf einem Pausenhof, einem Parkplatz oder einer Tartanbahn (Laufbahn) durchführen. Viel Platz ist oft gar nicht nötig um das Aufsteigen, Absteigen, Bremsen und die Fahrradtechnik zu üben.

- Wichtige Kompetenzen: Bremsen, Aufsteigen, Absteigen, sicheres Handling (Slalom etc.)
- Bremsen: Übe kontrolliertes Bremsen aus unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, beide Bremsen gleichmäßig einzusetzen, um ein Blockieren der Räder zu vermeiden.
- Auf- und Absteigen: Trainiere das sichere Auf- und Absteigen, insbesondere in Bewegung. Dies hilft, Stürze zu vermeiden. Wichtig ist auch das Absteigen vor einer Linie und Aufsteigen nach einer Linie, um den ein und Ausgang in die Wechselzone zu üben.
- Handling: Baue einen Slalom Parcours mit Hütchen oder Markierungen auf, um das Kurvenfahren und die Kontrolle des Fahrrads zu verbessern.

- Gleichgewicht: Übe langsames Fahren und Stehenbleiben ohne Absteigen, um die Balance zu trainieren. Das Spiel wer ist als letztes im Ziel ohne abzusteigen, kann die Balance in einem spielerischen Umfeld trainieren

Für Radfahrten außerhalb des Schulgeländes ist es hilfreich, sich mit der Schulleitung in Kontakt zu setzen, aktuelle Bestimmungen zu berücksichtigen¹ und das Einverständnis der Eltern einzuholen. Aus Erfahrungen des TVN's sind Fahrten in einer kleinen Gruppe (bis 10 Personen) auf verkehrsarmen Straßen gut durchzuführen. Erforderlich bleiben hierbei jedoch i.d.R. Absprachen mit der Schulleitung.

Laufen

- Die richtige Einteilung der Kräfte ist für einen Wettkampf wichtig. Zu trainieren, dass sich die Athlet/innen die 1300 Meter richtig einteilen ist von Vorteil
- Das Laufen unter Vorbelastung, also direkt nach dem Radfahren, hilft sich an die Belastung im Wettkampf zu gewöhnen

Wechsel

Ein oft unterschätzter Teil des Triathlons ist der Wechsel. Bei diesem können mit guter Vorbereitung wertvolle Sekunden errungen werden.

- Es sollte geübt werden wie eine Wechselzone sinnvoll aufgebaut wird. Wo liegt der Helm, die Schuhe, die Startnummer, das T-Shirt?
- Im Ablauf sollte auch das Einhalten der Regularien geübt werden:
 - In der Wechselzone darf das Fahrrad nicht gefahren, nur geschoben werden
 - Das Fahrrad darf nur mit geschlossenem Helm geschoben werden
 - Das Aufsteigen auf das Fahrrad erfolgt beim Ausgang der Wechselzone nach der Markierung, beim Eingang in die Wechselzone vor der Markierung
- Das Wechseln kann auch ohne Fahrrad gut geübt werden: Barfuß zum Wechselplatz hin, Schuhe an, Helm auf, Startnummernband oder T-Shirt mit Startnummer überstreifen und weiter zur Ziellinie
- Dies bietet sich auch sehr gut als Wettkampf, alle gemeinsam oder als Staffel an
- Tipp: Das Anziehen der Schuhe und ggf. dem T-Shirt ist mit nassem Körper schwieriger. Das zu üben kann sich im Wettkampf als Vorteil erweisen

¹ Bestimmungen für den Schulsport; Anhörungsfassung vom 14.08.2023 (Ziffer 3.2.3.2)



Wettkampf Übungen

- Hallentriathlon: Organisiere einen Hallentriathlon als Übung, bei dem Schülerinnen und Schüler sich mit den Armen über eine Bank ziehen, dann auf Rollern fahren und anschließend laufen. Solche Übungen können wetterunabhängig und sicher durchgeführt werden.
- Probewettkampf (öfter und mit kürzeren Strecken um die wechselnde Belastung und den Wechsel häufig zu üben)
 - Liegestütz bis Kommando (um Vorbelastung auf die Arme zu simulieren)
 - Wechsel in einer aufgebauten Wechselzone (Auf-/Absteigemarkierung, Vorgegebener Wechselplatz)
 - Radfahren
 - Wechsel
 - Laufen

Viel Erfolg bei der Vorbereitung auf JTFO Triathlon!

Falls noch weitere Unterstützung benötigt wird, wendet euch gerne an:

Lukas Stüfen (0174/7785028 stuefen@triathlon-niedersachsen.de)