

# Schnupperkurs Triathlon



Der TRImaS Schnupperkurs Triathlon ist auf eine unterrichtsbegleitende kostenlose Vorstellung der Sportart Triathlon ausgelegt. In insgesamt vier Übungseinheiten à 45 Minuten werden die Teildisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen vorgestellt und zum Abschluss ein Hallentriathlon durchgeführt. Die Abläufe des Triathlons werden systematisch erläutert und mit den Kindern praktiziert. Auch der Wechsel zwischen den Disziplinen wird mit eingebunden.

Der Schnupperkurs ist auf eine vollständige Durchführung in der Turnhalle ausgelegt und bedarf seitens der Schule keiner besonderen Ausrüstung.

## Inhalte des Schnupperkurses

### 1. Stunde

In der ersten Stunde wird das Schwimmen durch Ziehen über Bänke simuliert und eingeführt.



Der anschließende Wechsel zum Radfahren wird mit Anziehen der Schuhe, Aufsetzen des Helmes und Anlegen der Startnummer ausgiebig geübt.



### 2. Stunde

Radfahren wird durch Roller ersetzt. Die Roller werden von TRImaS bereitgestellt, ebenso können Helme zur Verfügung gestellt werden.



### 3. Stunde

In der Laufeinheit wird großer Wert auf eine individuell angepasste Tempowahl gelegt.



### 4. Stunde

In der letzten Einheit werden die in den drei Stunden zuvor erprobten Abläufe in Form eines kompletten Hallentriathlons zusammengeführt. Allen Kindern wird eine Teilnahmeurkunde überreicht.



Kurze Athletikblöcke begleiten jede Stunde



## Terminliche Durchführung

Unterrichtsbegleitend klassenweise (bevorzugt 3. und 4. Klassen) im Sportunterricht durch erfahrene Übungsleiter des TRImaS-Projektes. Durchführbar in Einzel- oder Doppelstunden oder Kombinationen daraus. Bei mehreren Klassen ist eine tageweise Zusammenlegung der Einheiten wünschenswert, um Anfahrtsressourcen zu minimieren. Das Mitbringen eigener Fahrradhelme ist erforderlich, ggf. fehlende Helme können von TRImaS gestellt werden.

## Kontakt

Weitere Informationen zum Schnupperkurs und Terminkoordination:

Christian Schlums

Projektleiter TRImaS - Triathlon macht Schule

Tel. 0179/4569458

E-Mail: [schlums@triathlon-niedersachsen.de](mailto:schlums@triathlon-niedersachsen.de)

[www.triathlon-niedersachsen.de/de/trimas](http://www.triathlon-niedersachsen.de/de/trimas)