



Triathlon am 16. /17.05.2020 und Team Relay Swim Challenge



# **Einstimmung (I)**













**Einstimmung (II)** 







# Schultriathlon – Was ist das? (I)











### Schultriathlon – Was ist das? (II)

- Schwimmen/ Laufen (1. 4. Schuljahr)
- Schwimmen/ Radfahren/ Laufen (5. 7. Schuljahr)
- kinderfreundliche Strecken
- kein Rennrad zugelassen
- Einzel-, Klassen- und Schulwertung
- Scoutsystem für die SchülerInnen



### Welche Distanzen?

- Swim and Run
- 1. bis 4. Klasse
- 50 m Schwimmen
- 400 m Laufen

- Triathlon
- 5. bis 7. Klasse
- 50 m Schwimmen
- 1200 m Radfahren
- 400 m Laufen





### Informationen zum mobilen Schwimmbecken

- Außenmaße: 28 x 23 Meter
- Schwimmmaße: 25 x 20 Meter
- Wasserhöhe 1,25 1,30 Meter
- Wassermenge ca. 750 cbm
- Ein- und Ausstiegspodest 20 x 3m
- Integrierte Wendevorrichtung an beiden Wendeseiten
- Ein- und Ausstiegrampe







# Lageplan Ostermanngelände gesamt





# Lageplan Ostermanngelände Radstrecke Schüler





# Lageplan Ostermanngelände Laufstrecke Schüler





### Wechselzone

- Sicherheitscheck durch DTU Kampfrichter
- Radreparaturservice außerhalb der Wechselzone





# **Bekleidung (I)**

- Badehose oder Badeanzug
- Schwimmbrille (optional)
- T-Shirt
- Turnschuhe
- Gummilitze zum befestigen der Startnummer
- Radhelm + verkehrssicheres Rad (Triathlon)





# **Bekleidung (II)**

- 2tes Handtuch
- 2tes T-Shirt
- 2tes Paar Schuhe



### Präsentation der Schulen







### Beispiel Zeitplan 1.- 4. Schuljahr

13:00 Uhr treffen der Schüler mit Lehrer/Betreuer

13:15 Uhr Treffen mit dem Scout (Startunterlagen)

Ab 13:30 Uhr einrichten der Wechselzone

14:20 Uhr Start

14:26 Uhr Ziel

ab 15:30 Uhr Siegerehrung





### Beispiel Zeitplan 5. – 7. Schuljahr

13:45 Uhr treffen der Schüler mit Lehrer/Betreuer

14:00 Uhr Treffen mit dem Scout (Startunterlagen)

Ab 14:35 Uhr Einchecken des Rads in die Wechselzone

Einrichten der Wechselzone

Ab 15:25 Uhr Start

15:35 Uhr Ziel

ab 16:30 Uhr Siegerehrung





# Wertung (I)







# Wertung (II)

- Einzelwertung getrennt nach Geburtsjahrgang und Geschlecht
- Klassenwertung getrennt nach Schuljahrgang
- Schulwertung getrennt nach Grundschule und weiterführender Schule mit Lehrer-/ Elternstaffel





### Wertungsmodus

 Wertung innerhalb des Schuljahrgangs getrennt nach Geschlecht

Punkte je nach Platzierung

1. Platz - 10 Punkte

2. Platz - 9 Punkte

:

9. Platz - 2 Punkte

10. Platz - 1 Punkt

11. bis ?? Platz - je 1 Punkt

Addition der Punkte pro Klasse oder Schule

 Wertung durch Bildung eines Quotienten (Punktzahl im Verhältnis zur möglichen Schülerzahl)





# Lehrer-/ Elternstaffel (I)











### Lehrer-/ Elternstaffel (II)

- 3 Teilnehmer teilen sich als TEAM einen Triathlon
- 100 m Schwimmen
- 3600 m Rad (kein Rennrad)
- 1200 m Laufen
- jede Menge Spaß für die Aktiven



# **Anmeldung**

- Meldung bis zum 03.05.2020 per Email an schultriathlon@t-t-w.de
- Sammelmeldung mit Excel Tabelle
- Gesundheitsbestätigung am 17.05.2020 vorlegen
- Startgeld pro Schüler:

Grundschule: 5,- € weiterführende Schule: 7,- €





### **Downloads auf Homepage**

- http://www.t-t-w.de/veranstaltungen.html
- Excel Tabelle für die Sammelanmeldung
- Elternbrief
- Gesundheitsbestätigung

Emailadresse schultriathlon@t-t-w.de





### Vorbereitung (I)

### Sportunterricht

- Lauf- und Fangspiele zur Ausdauerschulung,
   Zeitschätzläufe, Läufe über Hindernisse, Staffelspiele mit Leibchen anziehen usw.
- Gewöhnung an die Dauer der Belastung
- Kombination von unterschiedlichen Bewegungsformen (bspw. Hampelmann – Laufen, Pedalofahren – Laufen, Seilspringen – Laufen, usw.)
- Triathlon in der Halle

### Schwimmunterricht

- Gewöhnung an das Schwimmen auf abgetrennten Bahnen mit Gegenverkehr (rechts Schwimmen)
- in sicherer Schwimmart schwimmen





### **Vorbereitung (II)**

### Radfahren

- Gewöhnung, Bremsen, Lenken, Schalten
- Spielerische Übungen zu Geschicklichkeit, Fahrtechnik und Koordination
- Laufen mit dem Rad
- Duathlon
   (100m Laufen/ 200m Radfahren/ 100m Laufen)
   (100m Laufen/ Radparcour / 100m Laufen)





### Literatur

- Triathlon im Schulsport
- DVD "Faszination Triathlon Grundlagen"
- DVD "Faszination Triathlon Schwimmen"



http://www.radfahrenindergrundschule.de/

https://www.bkk-mobil-oil.de/tri-aktiv





### Weitere Fragen

### Emailadresse schultriathlon@t-t-w.de



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!