

# Ausdauertraining- Motivation durch Triathlon

Wolfgang Jörlitschka, Gymnasium Karlsbad

„Ausdauertraining ist zeitintensiv und anstrengend – wozu sollten sich gerade Schüler das antun“?

Laut einer Studie des Bonner Instituts zur Zukunft der Arbeit (IZA) erzielen Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben, höhere Bildungsabschlüsse als ihre unспортlichen Altersgenossen. Woher kommt das?

Ein neuer Wissenschaftszweig, die Bewegungs-Neurowissenschaft, entschlüsselte einige interessante Auswirkungen regelmäßiger Muskeltätigkeit auf bestimmte Hirnareale:

- Steigerung der Durchblutung
- Anstieg der Endorphinausschüttung
- Anstieg der Serotoninausschüttung (moderne Antidepressiva greifen an diesem Stoffwechsel an)
- Verminderung der Angstsymptomatik
- Steigerung des Stressbewältigungsvermögens

Zugegeben, das sind Argumente für Lehrer, wie aber motiviere ich meine Schüler für Schweiß – Überwindung – Durchhaltewillen und Erschöpfung? Das muss man nämlich wirklich wollen, zum Beispiel weil es cool ist, angesagt, den Kick bringt, einfach etwas Außergewöhnliches ist.

Genau diese Attribute bietet **Triathlon**. Obwohl es sich mit Schwimmen, Radfahren und Laufen um drei traditionelle Sportarten handelt, erreicht man durch ihre Kombination ein gesteigertes Interesse. Durch diese Vielseitigkeit und die daraus erwachsenden Variationsmöglichkeiten bietet Triathlon Spaß an der Bewegung und das Gefühl, etwas geschafft zu haben.

Spätestens seit dem Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Sydney durch Stephan Vukovic (siehe auch Pressespiegel) und durch herausragende Platzierungen beim medienwirksamen Ironman auf Hawaii, aber mittlerweile auch durch hunderte von Veranstaltungen allein in Deutschland mit beachtlicher Medienpräsenz, erlebte der Triathlonsport einen enormen Aufschwung. Triathlon ist eine Lifestyle – Sportart geworden.

Das Gymnasium Karlsbad hat dies als Chance erkannt und Triathlon fest in den Sportarten-Kanon aufgenommen. Jedes Jahr findet am Schuljahresende

ein Schultriathlon statt (siehe Info Heft 33). Es gibt eine Triathlon AG und mittlerweile wird der Dreikampf in den Regelunterricht integriert.

Das positive Erlebnis, an persönliche Grenzen heranzugehen und sie zu überwinden, steigert das Selbstwertgefühl. Einen Wettkampf zu beenden, ein Finisher zu sein, steht dabei im Vordergrund, nicht die Zeit oder die Platzierung. Die einzigartigen subjektiven Empfindungen wie Grenzerfahrungen, Körpererlebnis, Gruppen- und Naturerlebnis, sowie einfach Spaß an der Bewegung ermöglichen eine Kombination positiver psychosomatischer Eindrücke, die Triathlon für den Schulsport besonders interessant und attraktiv machen. Mögliche Variationen ob im Freien oder in der Halle wie Duathlon, Biathlon, Wintertriathlon, Swim & Run und Rennsportarten wie etwa das Inlineskaten ergänzen und motivieren zusätzlich.

## Vielfalt statt Monotonie

Da den Variationen kaum Grenzen gesetzt sind, können in diesem Artikel nur einige grundsätzliche Gedanken angesprochen und erläutert werden. In den am Ende angegebenen Quellen werden konkrete Beispiele beschrieben.

## Schwimmen

Da nicht alle Schulen entsprechende Möglichkeiten haben, sei hier nur kurz darauf verwiesen, dass es beim Triathlon-Schwimmen einige Besonderheiten gibt, die gerade wegen der Abweichungen vom „normalen Schwimmen“ im Training motivierend wirken:

- Starten aus verschiedenen Positionen
- Starten im Pulk
- Schwimmen im Pulk
- Freiwasserschwimmen
- Orientieren im Wasser
- Überholen und Durchsetzen
- Wasserschaten-Schwimmen
- Der Übergang zum Laufen (aus der Waagrechten in die Senkrechte)

Koordinations- und Kraftvoraussetzungen können vorbereitend in der Halle entwickelt werden (siehe unten).

Was an vielen Schulen sicher problemlos durchgeführt werden kann, ist Rad-

fahren, Laufen und Koordinationstraining. Eine Sporthalle, ein Schulhof, ein Schulgelände oder eine Sportanlage im Freien sollten überall vorhanden sein.

## Radfahren

Radfahren unter Schulbedingungen muss nicht aus kilometerlangen Touren bestehen, vielmehr sollten Radbeherrschung und Technik im Vordergrund stehen.

Ein verkehrstaugliches Mountainbike oder Tourenrad und vor allem ein Helm sind die einzigen Materialvorgaben. Zum Kennenlernen des Radaufbaus und der richtigen technischen Einstellungen kann das Fachgeschäft vor Ort wertvolle Unterstützung leisten.

Die radspezifischen Basisthemen sind:

- Treten
- Steuern
- Bremsen
- Orientieren
- Fahren in der Gruppe
- Fahren unter physischer Belastung

Diesbezügliche Unterrichtsinhalte bringen Spaß, fördern die Koordination und sind letztlich Voraussetzungen für risikoarmes, erfolgreiches Radfahren. Konkrete Übungsbeispiele sind in der angegebenen Literatur zu finden.

Wenn es sich um eine offiziell genehmigte Schulveranstaltung handelt, gilt der gesetzliche schulische Unfallversicherungsschutz.

Triathlonspezifisch und für Schüler deshalb besonders reizvoll ist das **Koppel- und Wechseltraining**.

Beim **Koppeltraining** geht es um die Aneinanderreihung der verschiedenen Teildisziplinen. Die Schüler sollen zum Beispiel eine Teilstrecke schwimmen und gleich danach laufen. Oder an das Radfahren wird sofort das Laufen gekoppelt, usw. Koppeltraining stellt Ansprüche an die Ausdauerfähigkeiten und setzt daher schon eine gewisse Grundlagenausdauer voraus.

Beim **Wechseltraining** steht die Schulung koordinativer Fähigkeiten im Vordergrund, es ist daher auch für Schüler geeignet, deren Kondition noch nicht so gut entwickelt ist und ideal in Spielformen zu vermitteln. Das Absetzen



der Bademütze, Anziehen eines Oberteils, Anlegen der Startnummer, Anziehen der Schuhe, Aufsetzen des Radhelms, Aufsetzen der Sonnenbrille, Aufnehmen des Fahrrades, Aufsteigen auf das Fahrrad, Zurechtfinden in der Wechselzone u. a., sind hierbei zu schulen.

### Laufen

Auch hier gilt – stupider Dauerlauf ist verboten. Vielmehr kann Ausdauer zusammen mit Koordination trainiert werden, im Team und auch hier spaßbetont mit Spielformen.

Biathlon, Hindernisläufe, Orientierungsläufe und Staffeln seien beispielhaft erwähnt.

Obwohl Triathlon eine Outdoor-Sportart ist und deshalb bei jeder Gelegenheit das Training im Freien stattfinden sollte, gibt es bei uns Wettersituationen die Hallentraining notwendig machen.

Schwimmen, Radfahren und Laufen in der Halle? Mit etwas Fantasie kein Problem:

Geschwommen wird auf dem Rollbrett, das Kickboard übernimmt die zweite Disziplin und dann wird gelau-

fen. Alleine, als Staffel, mit richtigen Wechseln – Schuhe aus, Schuhe an, Helm auf, Helm ab in allen Variationen. Alles ist erlaubt, nur keine Langeweile. In der Schule kann neben der Technik vor allem auch die Koordination geschult werden. Für die Verbesserung der Grundlagenausdauer reicht die Zeit allerdings nicht. Hier sind wir auf zusätzliche Trainingsmöglichkeiten angewiesen. Leichtathletik- oder Schwimmvereine oder gar ein Triathlonverein bieten professionelle Möglichkeiten. Aber auch die gute alte Hausaufgabe kann hier wertvolle Hilfe leisten. „Schwimm doch einfach mal heute Mittag ein paar Bahnen, anstatt nur vom Turm zu springen!“ oder überredet eure Eltern am Wochenende zu einer Radtour. So vorbereitet kann der erste Triathlonwettkampf kommen.

### Tipps für die Praxis (Literaturangaben).

Homepage des Baden-Württembergischen Triathlon Verbandes: [www.bwvtv.de](http://www.bwvtv.de)

Homepage der Deutschen Triathlon Union [www.dtu.de](http://www.dtu.de) und [www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)

### DVD's:

Faszination Triathlon - Grundlagen  
Faszination Triathlon – Schwimmen  
Triathlon – Ein Sport für alle

### Broschüre:

Triathlon im Schulsport, Deutsche Triathlon Union