

Fachlehrplan Triathlon für den Differenzierten Sportunterricht

Triathlon ist eine Ausdauersportart, bei der im Wettkampf Schwimmen, Radfahren und Laufen unmittelbar aufeinander folgen. In der Schule können die drei Disziplinen aus organisatorischen Gründen gesondert trainiert werden.

1. Gesundheit

Triathlon verbessert die aerobe Ausdauer und die Kraftausdauer der gesamten Skelettmuskulatur. Kältereize beim Training im Freien erhöhen die körperliche Widerstandskraft. Um das Verletzungsrisiko zu verringern und muskulären Dysbalancen vorzubeugen, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z. B. Schutz vor Kälte, Regenbekleidung) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z. B. sorgfältiges Aufwärmen, Beachten der Baderegeln, Tragen eines Sturzhelmes, verkehrsgerechtes Fahren, Überprüfen der Funktionstüchtigkeit der Fahrräder) kennen lernen. Die Auswahl einer verkehrssicheren Übungsstrecke für das Radfahren durch den Lehrer (in Absprache mit der Verkehrspolizei und/oder der zuständigen Umweltbehörde) ist eine wesentliche Voraussetzung für einen sicheren Unterricht. Im Schulsport ist das Schwimmen nur in Hallen- und Freibädern gestattet. Die Schüler erwerben zudem Grundkenntnisse über eine richtige Ernährung bei Ausdauersportarten.

2. Fairness, Kooperation

Training und Wettkampf bieten in vielfältigen Situationen (z. B. Stausituationen in den Wechselzonen, Fahrradpanne) Möglichkeiten fairen und kooperativen Verhaltens. Durch gemeinschaftliches Lernen wird bei den Schülern das Verständnis für die unterschiedliche Leistungsfähigkeit entwickelt. Die Schüler erfahren durch geeignete Spiel- und Übungsformen, dass Triathlon unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinander durchgeführt werden kann. So kann z.B. Windschattenfahren ein Mittel zum Unterstützen des Leistungsschwächeren sein, im Wettkampf verbieten es die Fairness und die Regeln. Die Schüler lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben sowie beim Einsatz als Kampfrichter üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Weiterhin werden sie zur Organisation gemeinsamen Trainings außerhalb des Sportunterrichts angeregt.

3. Umwelt

Radfahren und Laufen ermöglichen den Schülern, ihre Bewegungsräume besser kennen zu lernen. Über das Erleben der Natur wird ihnen die Schutzbedürftigkeit der Naturlandschaft und die Notwendigkeit eines rücksichtsvollen Umgangs mit ihr bewusst (z.B. Vermeiden von Abfall, Lärmen und Schreien im Gelände, Rücksichtnahme auf Wanderer und Fußgänger). Der Radsportunterricht findet je nach verwendetem Radtyp ausschließlich auf für das Radfahren ausgewiesenen Straßen, Radwegen, befestigten oder unbefestigten Wegen bzw. auf Radrennbahnen und Rundkursen statt. Die Schüler sollen sich daran gewöhnen, dass es aus ökologischen Gründen nicht vertretbar ist, abseits von genehmigten Straßen und Wegen zu fahren (Flurschaden!). Im Schwimmunterricht erleben die Schüler spezifische Bewegungsmöglichkeiten im Wasser und setzen sich mit den Bedingungen in öffentlichen Bädern auseinander (Badeordnung beachten!). Sie werden zu schonendem Umgang mit den Geräten sowie zur Sauberhaltung von Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.