

Grundschüler schnuppern Triathlonluft

Gemeinsames Projekt mit dem TV Hilpoltstein Theorie und Praxis

erstellt am 24.07.2017 um 19:28 Uhr
aktualisiert am 24.07.2017 um 20:42 Uhr

Hilpoltstein (HK) Zwei dritte und vier vierte Klassen der Grundschule haben an einem Triathlonprojekt teilgenommen, das in Zusammenarbeit mit den TV Hilpoltstein stattfand.



Abschließend folgte die Runde über den Pausenhof. - Foto: Stöhr

Vor allem Laufen und Schwimmen kamen im Sportunterricht mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten auf den Stundenplan.

Zu Beginn stand eine Theorieeinheit, die den Trainingsalltag eines Triathleten mit Bildern und Filmen verdeutlichte. Darüber hinaus gab es Informationen zu den verschiedenen Wettkämpfen, dem Duathlon Day dem Burgfestlauf sowie dem Trainingslager der Hilpoltsteiner Ironkids.

Dann folgte eine Schwimmeinheit. Nach dem Einschwimmen folgten Wasserlageübungen, Technikübungen und Ringschwimmen. "Bei dieser Aufgabe muss ein Ring während des Schwimmens auf dem Kopf balanciert werden", sagt die Trainerin Lena Blum. Danach wurden Schwimmspiele ausprobiert. Den Abschluss bildeten Sprints im Wasser.

Die dritte Einheit war eine Laufeinheit auf dem Sportplatz und dem Pausenhof. Nach dem lockeren Warmlaufen kamen verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC, unter anderem Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf und das Schaukelpferd. Darauf folgten einige Laufspiele, wie zum Beispiel die "wilde Jagd", ehe es zum Koordinationstraining ging. Auf verschiedenste Weisen musste durch und in Reifen gesprungen werden. Nur mit dem rechten Bein, nur mit dem linken Bein, beidbeinig oder auch drei vor und zwei Sprünge wieder zurück. Zum Abschluss der Laufeinheit gab es einen kleinen Triathlon Wettkampf: zehn Brustzüge im Wasser stellt das Schwimmen dar, bevor die Laufschuhe angezogen werden. Nach dem ersten Wechsel folgen zehn Seilsprünge, die als Koordinationsaufgabe das Radfahren ersetzen. Danach musste ein Leibchen übergezogen werden, das den zweiten Wechsel beim Triathlon darstellt, bevor es auf die Laufrunde ging.

Die abschließende Einheit des Projekts war ein kleiner Swim- and Run-Wettkampf. Jeder musste im Grundschulbad sechs Bahnen schwimmen, anschließend schnell Schuhe und T-Shirt anziehen und dann eine große Runde über den Schulhof laufen.