Auf Erfolgskurs in Schulen

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992315

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Auf Erfolgskurs in Schulen

Seit 1995 existiert das «tri-Mobil» und ist seither Jahr für Jahr an über 15 Schulen zu Besuch. Viele Schulen gehören inzwischen zu den «Stammkunden» des Schweizerischen Verbandes «Swiss Triathlon».

Redaktion: Francesco Di Potenza; Foto: Swiss Triathlon

Junge Menschen für sich gewinnen. So das erklärte Ziel von Swiss Triathlon. Deshalb legt der Verband seit Jahren einen besonderen Schwerpunkt auf die Förderung des Nachwuchses sowie der Vereine. Mit Erfolg: Die Anzahl der aktiven Triathleten/-innen in der Schweiz steigt stetig. Die Tatsache, dass die Schweiz zu den weltweit erfolgreichsten Nationen im Triathlon und Duathlon gehört, trägt sicher zum Erfolg bei.

Um insbesondere junge Schülerinnen und Schüler anzusprechen, ihnen Triathlon und somit Bewegung in der freien Natur näher zu bringen, lancierte Swiss Triathlon bereits vor 15 Jahren das Projekt «tri-Mobil». Damit stand allen Schulen der Schweiz die komplette Infrastruktur zur Organisation eines Duathlons oder Triathlons mit bis zu 600 Teilnehmenden zur Verfügung: Badekappen, Boyen, Startnummern, Velohelme, Absperr- und Signalisationsmaterial, Zeitmessung, Give-aways und vieles mehr. Die Idee dahinter: Schülerinnen und Schüler sollen auf eine spielerische Art und Weise die Freude an dieser Sportart entdecken oder die bereits aktiven Kinder fördern.

Faszination Triathlon

«Triathlon ist Freude, Erlebnis und Herausforderung», sagt die Ärztin und Triathletin Sibylle Matter. Die Kombination der drei Ausdauersportarten machts aus: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Praktisch alle Menschen verfügen von Kindheit an über die Fähigkeiten diese drei Sportarten auszuüben. Und man muss nicht unbedingt der Technik-Freak sein: Im Materialbereich sind eigentlich nur ein technisch einwandfreies Fahrrad, ein Velohelm und gute Laufschuhe vorausgesetzt. Triathlon ist also auch ein «erschwingliches» Hobby. Schliesslich kann man das Triathlon-Training sehr flexibel gestalten. Zeitlich und räumlich bestehen kaum Grenzen. Das allbekannte Problem der fehlenden Schwimm-Trainingsmöglichkeiten, insbesondere im Winter, macht auch vor dem Triathlon nicht halt.

Nichtsdestotrotz, Triathlon verbindet drei Sportarten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken: Der Wechsel der Muskelgruppen und damit der Beanspruchungsformen hilft, den ganzen Körper zu trainieren und Verletzungen vorzubeugen. Schon lange empfehlen Sportmediziner die Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen als die Gesundheitssportarten mit einem hohen präventiv-medizinischen Wert.

Wieso Triathlon für Kinder und Jugendliche?

Gesunde Kinder verfügen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Schon ab acht Jahren sind Kinder für Ausdauerleistungen geeignet. Im frühen Schulkindalter gibt es auch fast keine geschlechtsspezifischen Ausdauerunterschiede. Der grösste Zuwachs in der Ausdauerfähigkeit liegt zwischen dem 11./12. und 14. Lebensjahr. Ziel ist es deshalb, die Kinder das Besondere am Triathlon erleben zu lassen: Der Wechsel von einer Disziplin zur anderen. Genau hier liegt die Spannung beim Wettkampf und auch beim Training. Gerade mit Kindern kann man im Training zwei Disziplinen unmittelbar nacheinander üben. Sehr wichtig dabei ist, dass neben den klassischen Triathlon-Disziplinen viele verwandte Ausdauer-Sportarten und Sportart-Kombinationen gewählt werden, damit das Training abwechslungsreich und spannend verläuft (siehe auch Praxisbeilage Nr. 65).

Hohe Anforderungen an Organissation

Noch einen Tipp für Interessierte: Die Organisation eines Triathlons ist punkto Aufwand nicht zu unterschätzen. Dazu kommt, dass beim Triathlon die Disziplin Radfahren in der Regel auf öffentlichen, nicht gesperrten Strecken stattfindet. Die Verbindung der drei Sportarten zu einem Wettkampf stellt also einige Anforderungen an die Organisatoren. Mit dem «tri-Mobil» und mit ausführlichen Anleitungen will Swiss Triathlon helfen, den Aufwand für Schulen wesentlich zu verringern. ■

Weitere Informationen zum «tri-Mobil» finden Sie auf:
www.swisstriathlon.ch › Breitensport › tri-Mobil