



TRIATHLON

Charakteristik des Faches

Triathlon kombiniert die drei Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Dennoch bietet die Reduktion der ursprünglichen langen Strecke von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen, die Möglichkeit der Teilnahme auch ohne ein Training sehr großer Umfänge. Bedingt durch individuelle Schwächen und Stärken tritt vielfach der Leistungsgedanke des schnellstmöglichen Bewältigens in den Hintergrund und das Finishen einer insgesamt langen Strecke in den Vordergrund.

Triathlon ist ein klassischer Natursport, der zunehmend Einzug in große Metropolen hält. Olympisch ist Triathlon seit dem Jahr 2000, mit der Disziplin Team Relay ab 2020 wird das bisherige Format erweitert.

Erscheinungsformen

Triathlon ist eine alters-, geschlechts-, und leistungsunabhängige Sportart, die als Individualsportart oder Mannschaftssport (z.B. Staffelwettkämpfe) stattfinden kann. Die Distanzen variieren von 50m bis 3,8 km Schwimmen, 5 bis 180 km Radfahren und 1 bis 42,2 km Laufen. Darüber hinaus finden viele weitere Wettkampfformate mit divergierenden Strecken und Disziplin Kombinationen wie Duathlon, Ambathlon und Quadrathlon statt. Neben der Ausdauerleistungsfähigkeit erfordert Triathlon technische Fähigkeiten (z.B. beim Wasserschwimmen im Freigewässer), Radbeherrschung, schnelle Wechsel zwischen den Disziplinen und ein gutes Pacing. Bei Rennen mit Windschattenfreigabe auf dem Rad ist zudem taktisches Geschick gefragt.

Ziele des Seminars

Die beiden zentralen Ziele des Seminars sind zum einen Triathlon selbst zu erfahren und zum anderen Triathlon vermitteln zu können. Letzteres soll gleichermaßen für schulische wie außerschulische Vorhaben gelten.

Themenbereiche des Seminars

Zu den Themenbereichen des Seminars zählen unter anderem:

- Schwimm-, Rad- und Lauftechnik unter Berücksichtigung triathlonspezifischer Anforderungen
- Wechselfähigkeit vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen
- Trainingswissenschaftliche Methoden, Trainingsmittel und leistungsdiagnostische Maßnahmen.
- Ernährungsstrategien für Training und Wettkampf unter Berücksichtigung von Leistungsniveau und Streckenlänge
- Historie
- Regelwerk
- Alternative Wettkampfformate und Möglichkeiten der Eigenrealisation, z.B. im Schulsport
- Arbeitsplatz Triathlon (u.a. Eventmanagement, Trainer, Diagnostiker)
- Triathlon im Schulsport

Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Der Sportartenkurs Triathlon wird ausschließlich im Sommersemester als einsemestrige Wahlpflichtveranstaltung angeboten. Es muss ein Fahrrad (nicht notwendigerweise ein Rennrad!) vorhanden sein. Das Seminar umfasst zwei SWS.

Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme, Credit Points)

Die triathlonspezifischen Bewegungs-, Sach- und Vermittlungskompetenzen werden über seminarbegleitend zu erbringende sportpraktische und theoretische Studienleistungen nachgewiesen.

Nachweis der theoretischen Studienleistungen

Die Studienleistungen umfassen die Anfertigung einer schriftlichen Hausarbeit im Umfang von ca. 12-15 Seiten zu einem vorgegebenen Thema.

Nachweis der sportpraktischen Studienleistungen

Schwimmen

- Wasserschwimmen: Die Studierenden müssen eine Strecke von mindestens 100 m im Wasserschwimmen (seitlich neben oder hinter dem Vordermann) schwimmen können.
- Bojen umschwimmen: Die Studierenden müssen 100 m im 3er Zug schwimmen können. Dabei erfolgt der Kraulzug mit kurzer Orientierung zur Seite oder nach vorn (Mund verlässt nicht das Wasser).

Radfahren

Die Studierenden müssen eine Strecke von 3 m ohne abzusteigen in einer Zeit von nicht weniger als 15 Sekunden durchfahren können

Koppel-/Wechselleistungsfähigkeit

Die Studierenden müssen den regelgerechten Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen beherrschen. Dies wird in Form eines Parcours überprüft.

Kreditierung

Nach erfolgreichem Absolvieren sämtlicher Studienleistungen erhalten die Studierenden für das Seminar drei Kreditpunkte (3 CP).

Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfungen)

Die Studierenden haben die Möglichkeit, die theoretische und/oder sportpraktische Modulteilprüfung des Studienmoduls 4 (Wahlpflichtmodul) im Fach Triathlon zu absolvieren.

Modulteilprüfung Theorie

Die Prüfungsleistung ergibt sich aus einer mündlichen Prüfung im Umfang von 30 Minuten zu den unter „Themenbereiche ...“ verfassten Themen.

Modulteilprüfung Praxis

Die sportpraktische Prüfungsleistung umfasst einen Swim&Run-Wettbewerb über 500 Schwimmen und 5 km Laufen. Die Notenvergabe orientiert sich an folgendem Zeitschema:

Note	<u>Gesamtzeit Studentinnen</u>	<u>Gesamtzeit Studenten</u>
1,0	< 31:00 min	< 26:45 min
1,3	< 31:50 min	< 27:30 min
1,7	< 32:40 min	< 28:15 min
2,0	< 33:30 min	< 29:00 min
2,3	< 34:45 min	< 30:00 min
2,7	< 36:00 min	< 31:00 min
3,0	< 37:15 min	< 32:00 min
3,3	< 38:00 min	< 33:00 min
3,7	< 39:45 min	< 34:00 min

4,0 < 41:15 min < 35:15 min
n. b. > 41:15 min > 35:15 min

Der Wettkampf darf im Ausnahmefall aus zwei einzelnen Teilleistungen bestehen, die nicht hintereinander aber innerhalb eines Tages erbracht werden müssen.