



Thema	Triathlon – Eine Kombination der Ausdauersportarten „Schwimmen“, „Radfahren“ und „Laufen“
Zeitraum	2. Schulhalbjahr
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundstruktur der Vortriebstechniken der drei Disziplinen sowie der 4. Disziplin (Wechsel zwischen den Disziplinen) - Verbesserung der Ausdauerfähigkeiten in den drei Disziplinen - Kennenlernen von Trainingswirkungen im Ausdauersport - Erkennen der Bedeutung von Ernährung im Ausdauersport - Das „Über sich hinaus wachsen“ und das „nicht sofort aufgeben“ erleben und erfahren
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen/Training der persönlichen Kraultechnik (einige Sportstunden werden deshalb im USA Wellenbad durchgeführt, Schwimmbekleidung und Schwimmbrille wird benötigt) - Training der persönlichen Ausdauerfähigkeit auf dem Fahrrad (das Vorhandensein eines Fahrrades <i>ist von Vorteil</i>. Dabei ist es egal ob es sich um ein Mountainbike, Rennrad, City Bike oder Trekking Bike o. ä. handelt) - Training der persönlichen Ausdauerfähigkeit beim Laufen - Einfluss der Ernährung auf den Körper - Durchführung verschiedener Wettkampfformate (Swim and Run, Duathlon, Triathlon)
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen ➤ Beteiligung an Unterrichtsgesprächen ➤ Die Bereitschaft/das Vermögen das eigene Leistungspotenzial kennenzulernen und nach oben zu verschieben ➤ Wettkampffähigkeit: Umsetzung der Inhalte in einem internen Kurswettkampf