

Baden-Baden, Januar 2019

Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids

Bei **Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids** steht die Bewegung und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Ziel ist eine gute, gesunde und stabile Basis zu entwickeln, auf der die jungen Sportler im Nachwuchstraining ab etwa dem 15. Lebensjahr aufbauen können (wenn sie das möchten).

Auch ein Sportart spezifisches Wettkampftraining wird bei **Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids** nicht angestrebt. Vor allem im Alter von 6 – 12 ist es so, dass das Spielerische einen sehr hohen Stellenwert im Training einnehmen sollte. Das Üben vielfältige Bewegungsformen ist wichtiger als eine etwaige Wettkampfvorbereitung.

Das Ziel ist vielmehr die koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln und auszubauen, die allgemeine Motorik zu verbessern. Gelingt das alles, sollte in einem zweiten Schritt die Schnelligkeit trainiert werden, und erst danach die Ausdauerleistungsfähigkeit. ,

Folgende Leitsätze prägen daher die Trainingsmethodik und die Inhalte von **Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids**:

- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- Abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten nutzen
- Bekannte Übungen variieren
- Bekannte Übungen kombinieren