INFORMATION FÜR ELTERN

TRIATHLONJUGEND: Unser Lauf-, Rad & Athletiktraining

Hier erfährst du, welche Ziele wir verfolgen und wie wir Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Voraussetzungen begleiten.

Unsere Leitidee

Wir wollen Kinder und Jugendliche langfristig für den Triathlonsport begeistern, sie durch vielseitiges Athletik-, Lauf- und Radtraining zu technisch sicheren, belastbaren und selbstständigen Sportlerinnen und Sportlern entwickeln. Dazu gehört für uns, dass sie gerne zum Training kommen und sich in der Gruppe wohlfühlen.

Erfolg zeigt sich für uns in Freude an Bewegung, persönlichen Fortschritten und einem fairen Miteinander. Diese Ziele gelten für alle Kinder – unabhängig davon, ob sie an Wettkämpfen teilnehmen.

Unsere Trainingssäulen und was dein Kind dabei lernt

Freude und Gemeinschaft	Sich zugehörig fühlen, neue Aufgaben ausprobieren, fair miteinander umgehen und andere unterstützen.
Vielseitige Athletik	Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle aufbauen.
Lauftechnik und Ausdauer	Technisch zunehmend sauber laufen, ein passendes Tempo finden und längere Laufaufgaben altersgerecht bewältigen.
Radtechnik und Sicherheit	Kontrolliert bremsen, Kurven fahren, Hindernissen ausweichen sowie sicher und schnell auf- und absteigen.
Koordination und Reaktion	Bewegungen gezielt steuern, das Gleichgewicht halten und auf Signale oder wechselnde Situationen reagieren.
Wechsel und Wettkampfabläufe	Material übersichtlich vorbereiten, Handlungsschritte kennen und Übergänge zwischen Radfahren und Laufen üben.
Körpergefühl und Belastung	Anstrengung einschätzen, das eigene Tempo wählen, Körpersignale wahrnehmen und Pausen akzeptieren.
Selbstständigkeit und Verantwortung	Trainingssachen vorbereiten, eigene Ziele formulieren und Verantwortung für sich und die Gruppe übernehmen.

Folgende Prinzipien wenden wir bei uns im Training an

- vielseitig und altersgerecht üben,
- Technik schrittweise festigen
- Belastung an die individuellen Möglichkeiten anpassen
- Wiederholung macht den Meister: Wiederkehrende Inhalte helfen, das Gelernte sicher anzuwenden.

Gemeinsam trainieren und individuell weiterkommen

Unser Grundsatz lautet: gemeinsames Thema – unterschiedliche Anforderungsstufen. Wir passen Strecken, Tempo, Wiederholungen, Pausen und die Schwierigkeit der Aufgaben an. Dabei zählen Erfahrung und Entwicklungsstand; das Alter allein ist nicht entscheidend.

Ein Beispiel: Alle üben das Kurvenfahren. Einsteiger fahren weite Bögen bei geringem Tempo. Fortgeschrittene bewältigen engere Kurven und verbinden sie mit Bremsen, Beschleunigen oder einem Schulterblick. So können alle am gleichen Thema arbeiten und passende Herausforderungen finden.

Mit einer **regelmäßigen Selbsteinschätzung und Zielabfrage** möchten wir erfahren, wie die Kinder das Training erleben, was ihnen Freude macht und welche ein oder zwei persönlichen Ziele sie verfolgen. Daraus entwickeln wir gemeinsam nächste Schritte.

Wettkämpfe als Möglichkeit zur Entwicklung

Eine **regelmäßige Wettkampfteilnahme ist keine Voraussetzung** für die Zugehörigkeit zur Gruppe. Wer zunächst mit Freude trainieren möchte, ist ebenso willkommen wie Kinder mit konkreten Wettkampfzielen. Wir wünschen uns Neugier, faires Verhalten und die Bereitschaft, an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten.

Wir bereiten Lauf- und Radfähigkeiten, Wechselabläufe, Tempogefühl und den Umgang mit Belastung vor. Wer einen Wettkampf ausprobieren oder sich gezielter vorbereiten möchte, kann dies in die persönliche Zielsetzung einbringen. Individuelle Fortschritte sind dabei ebenso wertvoll wie Ergebnisse.

Konkrete Wettkampfziele und eine mögliche Betreuung vor Ort stimmen wir gesondert ab. Aus dem Gruppentraining ergibt sich keine feste Betreuungszusage für einzelne Veranstaltungen.

Unser Beitrag und das separate Schwimmtraining

Unser Verantwortungsbereich umfasst Athletik, Laufen, Radfahren sowie Wechsel- und Wettkampfabläufe. Wir vermitteln keine Schwimmtechnik; das Schwimmtraining erfolgt separat. Abläufe nach dem Schwimmausstieg können wir auch trocken d.h. außerhalb des Wassers üben.

So ist das Trainingsjahr grob aufgebaut

Die Übersicht gibt eine grobe Orientierung, wie das Training über das Jahr aufgebaut ist. Schwerpunkte kehren im Jahresverlauf wieder und werden an Wetter, Gruppe und individuelle Ziele angepasst.

Herbst	Lauftechnik und Radgrundtechnik, Koordination und Gruppengefühl.
Winter	Athletik, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit sowie allgemeine Ausdauer.
Frühjahr	Radtechnik, Schnelligkeit, schrittweise mehr Laufen und Kombinationen aus Radfahren und Laufen.
Frühsommer	Wechseltraining, Wettkampfabläufe, Tempogefühl und Renneinteilung.
Wettkampfphase	Gelerntes anwenden, individuelle Schwerpunkte setzen und Raum für Erholung

Du unterstützt dein Kind, indem du Interesse an seinen Fortschritten zeigst, seine eigenen Ziele ernst nimmst und Rückmeldungen zu Freude, Anforderungen oder Beschwerden mit uns teilst.