M 1 Triathlon

Schwimmen

Radfahren

Laufen

© RAABE 2020

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 3 Rollerstaffel

Material 1 Tret-/Cityroller und 2 Pylonen pro Gruppe, 1 Helm pro Schüler

Organisation Teilt euch in mehrere gleich große Gruppen ein. Für jede Gruppe wird mit den Pylonen eine Strecke von 20 Metern abgesteckt. Stellt euch hintereinander an eurer Startpylone auf.

Aufgabe Der Erste umfährt mit dem Roller die Wendepylone. Sobald er zurück am Start ist, übergibt er den Roller an den Nächsten, der dann startet, usw.

Beachtet

- Lasst ausreichend Abstand zwischen den Bahnen, damit es zu keinen Zusammenstößen kommt.
- Tragt einen Fahrradhelm.
- Jede Gruppe fährt insgesamt 20 Runden.

Variation Die Rollerstaffel kann als Wettbewerb ausgetragen werden. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen. Als „Staffelstab" kann auch die Übergabe des Fahrradhelms dienen.

© RAABE 2020

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 5 Klammerschwimmen

Material 1 Leine, ca. 4 Wäscheklammern pro Schüler, 1 Eimer pro Gruppe

Organisation Teilt euch in 2 gleich große Gruppen ein. Jede Gruppe befindet sich an einer Seite des Schwimmbeckens im Wasser. Außerhalb des Beckens steht pro Gruppe 1 Eimer. In der Mitte des Schwimmbeckens wird eine Leine gespannt, an der Wäscheklammern befestigt sind.

Aufgabe Auf ein Startsignal hin erfolgt der Massenstart und alle schwimmen zur Leine. Dort angekommen, löst ihr 1 Klammer und schwimmt mit ihr zurück. Steigt am Beckenrand aus dem Wasser und legt die Klammer in euren Eimer. Schwimmt dann wieder zur Leine und holt die nächste Wäscheklammer usw. Das Team, das nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Klammern im Eimer hat, gewinnt.

Beachtet Nehmt beim Schwimmen Rücksicht aufeinander (Zusammenstoßgefahr!) und beim Aussteigen aus dem Becken (Rutschgefahr!).

Variationen

– Die Schwimmart (Brust/Kraul) variieren.

– Nach dem Ablegen der Wäscheklammer in den Eimer kann der Wechsel zum Radfahren simuliert werden: Abstützen der Hände am Startblock (Liegestützposition), Wechselsprünge am Platz. Nach 20 Wiederholungen pro Bein darf wieder ins Wasser gesprungen und erneut zur Leine geschwommen werden.

© RAABE 2020

VORSCHAU

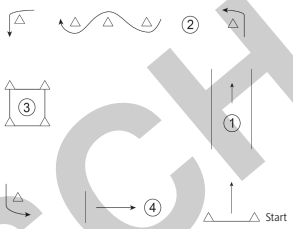
netzwerk lernen

zur Vollversion

M 7 Fahrrad-Parcours

Material 1 Fahrrad und 1 Helm pro Schüler, 14–16 Pylonen, Kreide

Organisation Ein Parcours wird wie auf der Skizze aufgebaut. Stellt euch mit eurem Fahrrad am Start auf.



© RAABE 2020

Aufgabe

1. Schiebt euer Fahrrad auf der ersten Gerade zunächst 1–2 Meter, steigt dann auf und fahrt durch die mit Kreide aufgezeichnete Fahrspur (0,7 Meter Breite/5 Meter Länge). Fahrt am Ende um die erste Eckpylone.

2. Fahrt auf der zweiten Gerade im Slalom um die Pylonen (Zwischenabstände 3 Meter). Fahrt am Ende um die zweite Eckpylone.

3. Fahrt auf der dritten Gerade bis zum Pylonen-Viereck, bleibt dort mit eurem Fahrrad stehen und versucht, möglichst lang das Gleichgewicht auf der Stelle (ohne Aufsetzen der Füße) zu halten. Fahrt dann um die dritte Eckpylone.

4. Fahrt auf der vierten und letzten Gerade bis zur markierten Linie, steigt dort vom Fahrrad ab und schiebt euer Fahrrad ins Ziel.

Beachtet Beim Bremsen sollten Vorder- und Hinterbremse gleichmäßig verwendet werden.

Variation Der Parcours kann als Gruppen-Wettbewerb ausgetragen werden. Die Gruppe mit der geringsten Gesamtzeit hat gewonnen.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion