

Konzept Angewandte Sportwissenschaft V: Erweiterungssportart 3, Triathlon B-SBP107#03

Liebe Triathleten und Triathletinnen,

herzlichen Dank dafür, daß Sie sich in dieser schwierigen Zeit für dieses Seminar und diese faszinierende Sportart entschieden haben! Glücklicherweise gehört Triathlon zu den wenigen Sportarten, die zumindest in den Teilen Laufen und Radfahren unter Beachtung der üblichen Regeln ausgeübt werden dürfen, und hoffentlich kommt demnächst das Schwimmen noch dazu. Da der Übergang zwischen dem Radfahren und Laufen der anspruchsvollste Teil im Wettkampf ist, läßt sich das sog. "Koppeltraining" auch unter den gegenwärtigen Einschränkungen gut üben.

Gleichwohl ist es klar, daß diese Lehrveranstaltung ganz anders als üblich durchgeführt wird, und es wird deshalb leider keine einzige Präsenzstunde geben. Damit Sie jedoch ihre Leistungspunkte erhalten *und* praktische Erfahrungen sammeln, erstellen Sie bitte für den qT ein "**Corona-Tagebuch Triathlon**".

Abgabetermin ist spätestens der 30. August 2021 per pdf an mich und als Papierfassung an das sportwissenschaftliche Institut/z. Hd. Frau Krasznai und dem Vermerk "Court, Hausarbeit Triathlon"

Ich lasse Ihnen große Freiheiten, wie Sie es führen, und unterbreite hier nur einige Vorschläge:

- Ihre Erfahrungen mit Triathlon bzw. den einzelnen Bestandteilen
- Ihre Motivation für diese Sportart
- Analysieren von Filmen und Literatur (im Netz und ggf. auch über UB erhältlich)
- gesundheitliche/rechtliche/pädagogische Aspekte von Triathlon während "Corona"
- Erstellen und Führen eines Trainingsplans
- Selbstbeobachtungsberichte
- zeitgestopptes Trainieren der Wechsel (diese "vierte Disziplin" kann man zur Zeit besonders gut üben)

Gern können Sie diese Liste ergänzen und mir Fragen stellen. Ich hoffe sehr, daß im SoS 2022 für das nächste Triathlonseminar wieder "normale" Zustände herrschen und Sie ab und an als Gast dabei sein werden.