



## **Unser Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche**

In unserer Triathlon-Jugendabteilung betreuen wir Kinder und Jugendliche von 12 – 18 Jahren durch qualifizierte Lizenztrainer. Es geht uns nicht nur darum, den Kindern und Jugendlichen Spaß an der Bewegung zu vermitteln, sondern auch um das Erlernen grundlegender Techniken und Fähigkeiten im Triathlon.

Zudem werden triathlonspezifische Fähigkeiten wie Stabilisation, Bewegungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Wechselfähigkeit trainiert.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Spaß am Sport und dem Training in der Gruppe. Ebenso werden im altersgerechten Training die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen entsprechend gefördert und ausgebaut. Je nach Ambition der Teilnehmer werden unsere Trainingseinheiten auch zur Wettkampfvorbereitung genutzt, etwa für Jugendwettkämpfe.

Der Jahresaufbau unseres Kinder- und Jugendtrainings ist abgesehen vom Schwimmtraining abhängig von der Jahreszeit, da Triathlon naturgemäß größtenteils eine Freiluftsportart ist. So ist es in den Wintermonaten wetterbedingt ungünstig, Radeinheiten durchzuführen. Lafeinheiten auf der Laufbahn im Stadion sind witterungsabhängig jedoch möglich. Unser Schwimmtraining findet im Hallenbad Heidelberg statt. Die Rad- und Lafeinheiten werden ebenfalls dort gestartet. Hier nutzen wir zeitweise die Laufbahn auf dem Gelände.

### **Trainingsaufbau Schwimmen**

Die Kinder von 12 – 13 Jahren erlernen spielerisch die Grundtechniken des Kraulstils. Es werden unter anderem Übungen zur Beweglichkeitsschulung durchgeführt.

Die Jugendlichen von 14 – 18 Jahren erlernen den korrekten Kraulstil sowie weitere verschiedene Schwimmstile, die auf die Sportart Triathlon ausgerichtet sind.

### **Trainingsaufbau Radfahren**

Der Schwerpunkt beim Radfahren liegt in der Technik. Es werden u.a. spielerische Fahrtechnikübungen durchgeführt.

Ggf. können wir die technischen Funktionen des Rades erläutern und auch einen Grundkurs anbieten, wie man selbst kleinere Reparaturen durchführen kann. Bei Wettkämpfen ist fremde Hilfe nicht erlaubt, der Athlet muss sein Rad also selbst wieder fahrbereit machen und sollte daher fahrradtechnische Grundkenntnisse haben.

Je nach Wetterbedingung werden zudem kleine Radausfahrten durchgeführt.

### **Trainingsaufbau Laufen**

Hier werden den Kindern und Jugendlichen die grundlegenden Lauftechniken spielerisch beigebracht und kindgerechte Sprints Spiele oder kurze Wettkäufe durchgeführt.

### **Wir bieten für 1 Monat ein kostenfreies Schnuppertraining an**

Möchte Ihr Kind das Training bei uns nach diesem Monat fortsetzen, erheben wir eine Jahresgebühr von 35 Euro, die alle Kosten abdeckt. Lediglich der Jugendstartpass muss, falls gewünscht, zusätzlich bezahlt werden und kostet 30 Euro (incl. Mitgliedsbeitrag und Versicherung).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich bitte an die Jugendleitung oder den Verein (Kontaktadressen auf der Rückseite).



**Kraichgau Triathlon e.V.**

Jochen Schembera  
1. Vorsitzender / Mitgliederverwaltung

Lilienstraße 22  
69245 Bammental

Mobil: +49 170 1247265  
Email: [verein@kraichgau-triathlon.de](mailto:verein@kraichgau-triathlon.de)  
Web: <http://verein.kraichgau-triathlon.de>

**David Fohl**

Jugendleiter  
Triathlontrainer C-Lizenz

Stockäckerweg 13  
69234 Dielheim

Mobil: +49 173 8816801  
Email: [swim@kraichgau-triathlon.de](mailto:swim@kraichgau-triathlon.de)  
Web: <http://verein.kraichgau-triathlon.de>