

4.2 24-Stunden-Triathlon

Triathlon – eine verrückte Sache! Die Idee, Sportarten miteinander zu kombinieren, ist faszinierend. Übertragen wir diese Idee auf den Schul- und Freizeitsport!

Schafft es die Gruppe, 24 Stunden lang zu laufen, Rad zu fahren und zu schwimmen?

Idee: Einen Tag lang in einer Dreiergruppe (Klassenkamerad, Freundin, Grossvater, Tante...) Rad fahren, Laufen und Schwimmen!

Ziel: Jede Dreiergruppe hat das Ziel, innerhalb von ca. 3 Monaten die Aufgabe zu erfüllen. Dazu muss jedes Gruppenmitglied durchschnittlich 8 Stunden absolvieren. Der Start erfolgt im Sportunterricht, der Rest wird in der Freizeit absolviert.

Spielregeln: Pro Etappe mindestens 10 Minuten (oder länger) laufen, schwimmen oder Rad fahren, ohne anzuhalten. Die zurückgelegte Strecke ist nicht entscheidend. Die Zeit durch Ankreuzen der entsprechenden 10-Minuten-Felder in das Kontrollblatt eintragen. Die Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden addiert, bis alle Felder ausgefüllt sind. In der Lauf-tabelle darf nur die *gelaufene* Zeit eingetragen werden usw.

Preise: Alle eingesandten und vollständig ausgefüllten Protokollblätter (Ehrlichkeit!) nehmen an der Verlosung eines Preises teil.



Ⓣ Dieses oder ein ähnliches Ausdauerprojekt mit der Klasse planen, durchführen und auswerten.

24-Stunden-Triathlon

Kontrollblatt für die Zeit vom _____ bis _____

1. Name:

2. Name:

3. Name:

Schwimmen

										1 Std.
										2 Std.
										3 Std.
										4 Std.
										5 Std.
										6 Std.

Rad fahren

										1 Std.
										2 Std.
										3 Std.
										4 Std.
										5 Std.
										6 Std.
										7 Std.
										8 Std.
										9 Std.
										10 Std.

Laufen

										1 Std.
										2 Std.
										3 Std.
										4 Std.
										5 Std.
										6 Std.
										7 Std.
										8 Std.

Wir haben die Regeln genau eingehalten:

1. Unterschrift:

2. Unterschrift:

3. Unterschrift:

Datum: _____