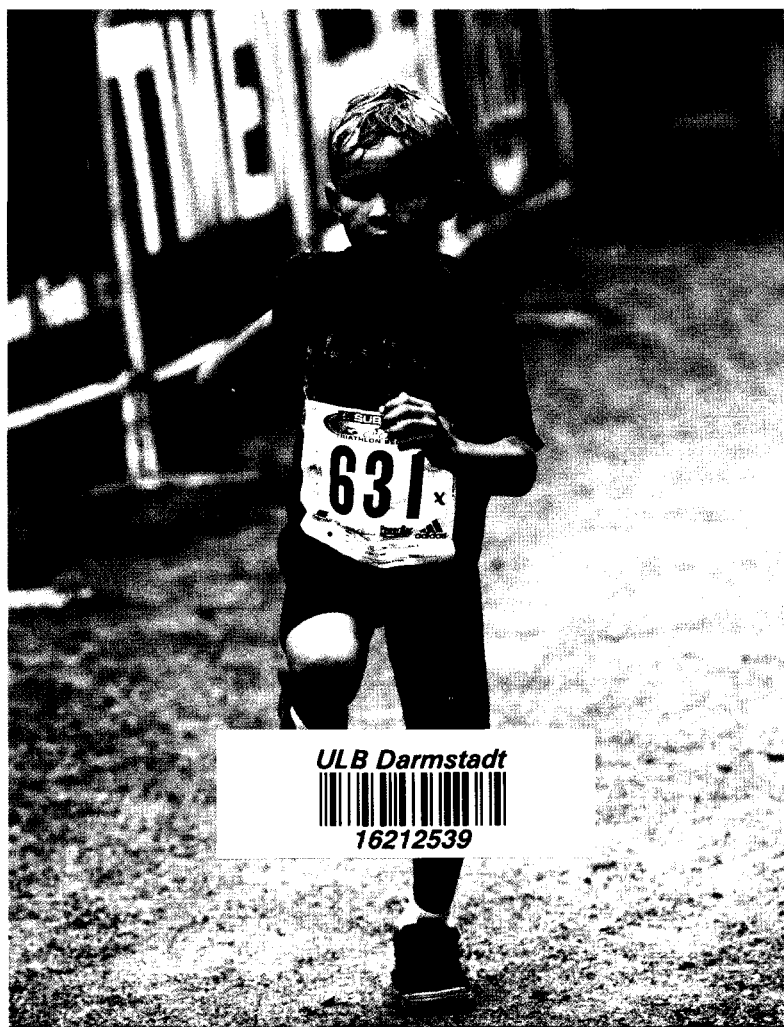


Kinderleicht zum Triathlon

Ironkids



ULB Darmstadt



16212539



Inhalt

<i>Einleitung</i>	8
<i>Bewegung macht Spaß</i>	11
Das optimale Trainingsprogramm.....	13
Positives Feedback.....	13
„Vielseitiges“ Training.....	14
Spaßbetontes Training.....	16

Sportunspezifisches Training für Sportanfänger	17
Erstes Ziel: Entwicklung der sportlichen Fertigkeiten....	18
Coachingphilosophien.....	20
<i>Vorbilder</i>	21
Sportlich aktive Eltern.....	22
Gemeinsames Training mit den Kindern	24
<i>Ernährung</i>	25
<i>Teil 2: Spielerisches Training</i>	29
<i>Bewegungsspiele</i>	29
Fangspiele	30
Ballspiele	32
Staffelwettbewerbe	33
<i>Kraft und Beweglichkeit</i>	35
Krafttraining.....	35
Zirkeltraining.....	36
Beweglichkeitstraining	40
<i>Teil 3: Sportspezifisches Training</i>	43
<i>Schwimmen</i>	43
Ausrüstung.....	43
Altersspezifisches Training	47
Techniktraining.....	50
<i>Radfahren</i>	57
Ausrüstung.....	57
Altersspezifisches Training	62
Techniktraining.....	64
<i>Laufen</i>	67
Ausrüstung.....	67
Altersspezifisches Training	70
Entwicklung der läuferischen Fertigkeiten	71
<i>Wechseltrainingseinheiten</i>	79
Ausrüstung für Wechseltrainingseinheiten.....	80

<i>Trainingsvorschläge</i>	81
5-7-jährige Kinder	82
8-12-jährige Kinder	84
<i>Teil 4: Wettkampf</i>	89
Spaß beim Wettkampf	89
Techniktraining	90
Positiver Umgang mit Leistungsdruck	91
Vorbild sein	91
Triathlonwettkämpfe für Kinder	94
Andere Wettkampfangebote	97
Triathlonwettkampftag	99
<i>Teil 5: Anhang</i>	101
<i>12-Wochen-Trainingsprogramme</i>	101
12-Wochen-Programm für 5-7-Jährige	103
12-Wochen-Programm für 8-9-Jährige	106
12-Wochen-Programm für 10-12-Jährige	114
<i>Über die Autoren</i>	122
<i>Bildnachweis</i>	124