

## P-Seminar

# Triathlon

**Leitfach:** Sport

**Lehrkraft:** Arne Klevenhusen

Der Zugang zur Sportart „Triathlon“ soll im Rahmen des P-Seminars auf verschiedene Weise ermöglicht werden:

- Die SeminarteilnehmerInnen trainieren selbständig und in der Gruppe regelmäßig die drei Teildisziplinen (Schwimmen, Radfahren, Laufen). Unterschiedliches Ausgangsniveau spielt dabei keine Rolle, es sollte jedoch die Bereitschaft vorhanden sein, regelmäßig zu trainieren. Die Schüler übernehmen dabei auch im Wechsel Trainingseinheiten, die sie mit der Seminargruppe durchführen. Sie erstellen auch für sich selbst eigene Pläne.
- Am Ende des Schuljahres (ggf. im Rahmen der „Lozzidias“) soll ein kleiner Triathlon für interessierte Mitschüler des Pestalozz gymnasium organisiert werden. Ggf. kann dieser auch als Spenden-/Benefizveranstaltung ablaufen.
- Alle SeminarteilnehmerInnen nehmen im Laufe der Oberstufe mindestens einmal an einem offiziellen „Jedermann“-Triathlon in oder um München teil. Die erreichten Wettkampfzeiten spielen dabei für die Benotung keine Rolle.

Folgende außerschulischen Kontakte können im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

- Sportvereine
- ggf. gemeinnützige Organisationen, für die gespendet werden kann
- Organisationen zur Unterstützung der selbst organisierten Veranstaltung (Schwimmbäder, Rotes Kreuz etc.)
- Institutionen, die Berufsorientierung im weitesten Sinne anbieten (z.B. BiZ, LMU, TUM, AOK etc.)

Im Rahmen der drei Teilaspekte des Seminars (Training, Organisation, Wettkampfteilnahme) können die Schülerinnen und Schüler jeweils ihre eigenen Schwerpunkte setzen. Zu Beginn in 11/1 erfolgt zunächst eine längere Planungsphase, in der aber auch regelmäßige gemeinsame Trainingseinheiten stattfinden.