

## Wildcats Rookies



### Wer sind wir, die Wildcats Rookies?

Die jungen Triathleten der Wildcats, eine Sparte des Schwimmvereines beider Basel. Wir sind die Jüngsten, bereits ab 8 Jahren kann man bei uns mittrainieren. Triathlon bedeutet, sich in drei sehr unterschiedlichen Disziplinen, die in einem Wettkampf gefordert werden, fit zu machen.

### Was ist unser Ziel?

Für die 10- bis 13- jährigen finden im Frühjahr-Sommer Wettkämpfe statt, bei denen in der Regel die drei Disziplinen Schwimmen, Biken und Rennen bestritten werden. Jeder Athlet startet als Einzelner und wenn möglich auch im Team. Wer besonders erfolgreich ist über alle Wettkämpfe, darf an dem schweizerischen Finale teilnehmen. Die Parcours haben oft spielerische Elemente eingebaut, an denen es auch um die Geschicklichkeit geht, so ist neben der Leistung auch der Spass ein wichtiges Element. Zudem absolvieren die zwei jüngeren Jahrgänge kürzere Distanzen, so passt dies zu ihrer Leistungsfähigkeit.

### Schwimmtraining

Sehr oft wird Kraul geschwommen, daher gilt es hier speziell die Technik und Ausdauer zu fördern. Die anderen Schwimmdisziplinen wie Delphin, Rücken und Brustschwimmen werden auch in den Trainings eingebaut. Auch hier gibt es viel Abwechslung. Der Teamspirit wird z.B. mit Staffeln gefördert und es werden spielerischen Elementen wie Ringe tauchen trainiert. Natürlich wird auch der Massenstart, der oft beim Wettkampf zur Anwendung kommt, das Wenden und Sprints, nicht vernachlässigt.

### Lauftraining

Bei jeder Disziplin muss der Körper für den Wettkampf und Training vorbereitet / aufgewärmt werden. Beim Laufen ist dies das sogenannte Lauf ABC. Das darf auch beim Training nicht fehlen und fördert die Körperkoordination und Haltung. Beim Training für Ausdauer durch z.B.

Intervalltraining wird durch spielerische Elemente und Parcours auch die Geschicklichkeit und Technik trainiert.

### Biketraining

Rennräder sind noch kein Thema, wir fahren im Training und an den Wettkämpfen mit Mountainbikes. Neben der Fahrstrecke, bei der es um Zeit geht, gilt es die Geschicklichkeit mit dem Bike auszubauen. Spurgasse, Balancieren, Slalom etc. Daher sind wir in diesem Training auch im Gelände und auf Trails unterwegs.

### Wechseltraining

Der Wechsel vom Schwimmen zum Biken oder vom Biken zum Laufen muss ebenso geübt werden. Zum Beispiel wie man schnell mit nassen Füßen in die Laufschuhe schlüpft. Aber auch für den Körper ist dies eine Umstellung, die in wenigen Sekunden erfolgen muss, das braucht etwas Übung.

### Hallentraining

Im Winterhalbjahr halten wir uns mit einem wöchentlichen Training in der Halle fit. Hier bauen wir Kraft, Geschicklichkeit, Körperstabilität und auch Ausdauer auf. Natürlich darf hier auch der Spass und Teamzusammenhalt bei Sportspielen und Parcours nicht fehlen.

### Trainingslager

Über Auffahrt gibt es für 4 Tage ein Trainingscamp in dem intensiv alle Disziplinen trainiert werden und an der Technik geübt wird. Daneben kommen das Soziale und der Teamzusammenhalt nicht zu kurz. Es ist wichtig, an den Wettkämpfen und im Training zu spüren, dass man ein Teil der Wildcats Rookies ist.

Mehr Infos auf der Webseite der Wildcats:



# Triathlon- Schnuppertraining

**Dienstag, 15.8.2023**

**17.45 – 19:30**

beim linken Eingang zum Gartenbad St, Jakob

Weitere Schnuppertrainings sind am 22.8. und am 29.8.2023

Was brauchst du für das Training:

- Wenn vorhanden: Mountainbike, vielleicht kannst du eines ausleihen, wenn du keines hast
- Witterung angepasst, wir sind draussen
- Badekleid, Schwimmbrille Badekappe sofern vorhanden

**Wildcats**   
**swiss triathlon team**

