



Sports Academy 3



Sports Academy 3

- In **Sports Academy 3** steht die Verbesserung der individuellen sportlichen Fähigkeiten im Vordergrund.
- **Kraft- und Konditionstraining** einerseits, **Regenerations- und Entspannungstechniken** andererseits sind die Schwerpunkte in der 3. Klasse.
- Die Thematik „**Gesunde Ernährung für Sportler**“ rundet die Inhalte ab.

Kraft und Kondition

- In der speziell dafür gestalteten **Kraft- und Bewegungszone** an unserer Schule werden die SchülerInnen lustbetont von Eigenkraftübungen zu gezieltem Krafttraining mit Geräten herangeführt.
- Professionelle Trainer aus den Reihen des Kooperationspartners **LAC Harlekin** vermitteln den SchülerInnen in 3 x 2 Einheiten Techniken in den Bereichen Ausdauer, Koordination und Kondition und bereiten sie individuell auf diverse Wettkämpfe vor.
- Die Teilnahme an Extremwanderungen und anderen sportlichen Veranstaltungen wie „2.spusu#kids.tri.challenge“ halten die Motivation und Freude am Ausloten der eigenen Grenzen hoch.

- Bei einem speziellen Workshop werden die Kinder durch professionelle Trainer des Niederösterreichischen Leichtathletik-Verbandes neben anderen Leichtathletikdisziplinen speziell in der Schule des Laufens spielerisch gefördert.

- In weiteren **Workshops** stellen kompetente ReferentInnen aus der Region, gemeinsam mit der Lehrkraft, den SchülerInnen verschiedene Techniken zur **Entspannung und Erholung** vor.
- Die Wichtigkeit des zweiten Bereichs der Säule, die **Gesundheit**, wird visualisiert und bewusst gemacht.
- Atemtechniken, Achtsamkeitstraining und verschiedene Muskelentspannungsübungen wie die TSAR-Methode aber auch Wand-Pilates oder Yoga wirken integrativ, fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und beugen Verletzungen vor.

- In Vorträgen bzw. Workshops mit einer versierten Ernährungswissenschaftlerin lernen die SchülerInnen die Bedeutung und Wichtigkeit von **gesunder Ernährung** im Allgemeinen, für Sportler im Speziellen kennen.
- Einfache, schnell zubereitete Snacks, die dem jugendlichen Körper Energie und wertvolle Nährstoffe liefern, werden gemeinsam mit der Lehrkraft zubereitet und so in den sportlichen Alltag integriert.