



Sports Academy 4



Sports Academy 4

- **Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Rekreation** sind Schwerpunkte im Unterricht der **Sports Academy 4**.
- Die bereits erlernten Entspannungstechniken werden, gemeinsam mit der Lehrkraft, weiter geübt und vertieft.
- Themenworkshops zur Bildung von **mentaler Stärke** mit professionellen ReferentInnen sind geplant.
- Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper bietet der Workshop „**Selbstverteidigung**“.

Individuelle Förderung

- Was bereits in der 3. Klasse begonnen hat, wird in **Sports Academy 4** weitergeführt: die individuelle Förderung **verschiedener Interessen** unserer SportschülerInnen.
- So gibt es die Möglichkeit die **Schülerliga-Teams** in Fußball, Basketball (beide ab der 1. Klasse), Flag Football und Tischtennis (beide ab der 3. Klasse) zu belegen.
- Die SchülerInnen vertiefen sich in den **Einzel sportarten** Leichtathletik (Laufen, Triathlon) oder Racketlon.

- Kognitives Lernen durch Bewegung

Die „Königsdisziplin Schule“ ist ein Konzept, welches speziell für die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten von Schülern entwickelt wurde.

Die Kinder werden in einem professionellen 5 x 4 Einheiten Workshop erfahren, dass Bewegung und Sport nachweislich mit der Leistungsfähigkeit im Unterricht verbunden sind.

Kraft und Kondition

- Die SchülerInnen werden mittels Übungen an den Geräten unserer **Kraft- und Bewegungszone** individuell ihre Körperkraft trainieren.
- Kondition, Ausdauer sowie mentale Stärke und Erfahrung der eigenen Grenzen lernen die Kinder weiters durch die Teilnahme an unserem „Weinviertel Extrem – School of Walk“.

- Begleitet von Musik und Spaß werden beim Tanzen Haltung, Atmung, Balance und motorische Fähigkeiten trainiert.
- Besonders werden durch Bewegung zu Rhythmen auch die kognitive Leistungs-, Konzentrations-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit gefördert.
- SchülerInnen stärken beim Tanz außerdem auf ganz besondere Weise ihre Körperwahrnehmung.

- Ein Sport für interessierte Schüler ist die **Akrobatik**.
- Akrobatik verbindet verschiedene pädagogische **Potenziale** auf **sozialer, emotionaler und motorischer Ebene**. Gleichzeitig ist der Showfaktor hoch.
- Dieser Sport erfordert Kraft, Körperkontrolle und Achtsamkeit.
- Im Unterricht lernen die interessierten SchülerInnen mit ihrer Lehrkraft verschiedene **einfache bis komplexe Übungen**, je nach Interesse und Fähigkeiten (Pyramide, Surfer,.....).