

FÜR SPORT BEGEISTERN

... und mit Sport groß werden!

Kinder und Jugendliche, die sich nicht ausreichend bewegen, können nicht nur Muskel- und Haltungsschäden, sondern auch Koordinations- und Konzentrationsstörungen und im schlimmsten Fall Übergewicht entwickeln.

Mit TRI4school bilden wir durch regelmäßiges Bewegen das motorische Gedächtnis unserer jungen Sportler aus. Vielseitige Bewegungsabläufe fördern ihr Körperbewusstsein, trainieren den Gleichgewichtssinn, die gesamte Körpermuskulatur und ihre Atmung.



BEWEGUNG BRINGT VORTEILE:

- 😊 Vermeidung von Haltungsschäden
- 😊 Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- 😊 Verbesserung des Lernverhaltens
- 😊 Stärkung des Selbstbewusstseins

Vom kleinsten bis zum größten Sportler vereint uns ein gemeinsames Motto:
Der Spaß an der Bewegung und die Freude zum Sport!



MARIO KAPLER

Diplomierter Triathlon-Trainer

Keltenweg 6/3

9063 Maria Saal

Tel: +43 699 19270612

mario@mariokapler.com

www.3athlon-kaernten.at



**Das Schulsport-Konzept
im Rahmen der
Nachmittagsbetreuung**



TRI4school

... ist ein speziell abgestimmtes Sport-Förderprogramm im Rahmen der Nachmittagsbetreuung an Schulen.

Die Idee zu diesem Schulsport-Projekt wurde von Mario Kapler und seinem Triathlon Verein „3athlon Kärnten“ geboren und ausgearbeitet. Als staatlich geprüfter Triathlon-Trainer veranstaltet er seit Jahren erfolgreiche Schwimm- und Triathlontrainings für jede Altersgruppe und weist im Nachwuchssport extrem viel Erfahrung auf.

Mit TRI4school widmet er sich im Rahmen der Nachmittagsbetreuung der Förderung der Sportarten **Schwimmen und Laufen**.

Einerseits durch Zeitmangel, andererseits aufgrund des Nicht-Beherrschens durch die Eltern, werden diese beiden Sportarten oftmals garnicht oder nicht korrekt erlernt. In der Schule sollte es dann die Aufgabe der Lehrer sein, den Kindern und Jugendlichen die richtigen Bewegungsabläufe beizubringen. Bei einem äußerst differenzierten Leistungsniveau der SchülerInnen ist es jedoch schwer, dies im Regelunterricht erfolgreich und mit Spaß am Sport umzusetzen.

Ziel von Tri4school ist daher das Erlernen der richtigen Schwimmtechnik sowie das koordinative Beherrschen der Laufbewegung.

ERFOLGSPROJEKTE

Der Start zu **TRI4school** erfolgte im Herbst **2018/2019**. Mittlerweile haben sich folgende Schulstandorte am Erfolgsprojekt beteiligt:

**Klagenfurt
St.Veit/Glan**

**Villach
Spittal/Drau**



TRIATHLON

... eine abwechslungsreiche Sportkombination für Kinder und Jugendliche.

Unter Triathlon versteht man eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme. Der Wettkampf beginnt mit dem Schwimmen. Danach begibt sich der Sportler in die Wechselzone, wo auf das Rad gewechselt wird. Nach Absolvieren der Radstrecke folgt schließlich der Wechsel auf die Laufstrecke.

Im Schul-Triathlon werden folgende Altersklassen und Distanzen unterschieden:

Distanzen/Bewerbe	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Supersprint Schüler E 6 - 7 Jahre	25 m	1 km	250 m
Supersprint Schüler D 8 - 9 Jahre	50 m	2 km	500 m
Supersprint Schüler C 10 - 11 Jahre	200 m	6 km	1500 m
Supersprint Schüler B 12 - 13 Jahre	300 m	8 km	2000 m
Supersprint Schüler A und Jugend 14 - 19 Jahre	500 m	13,3 km	3300 m



Kinder und Jugendliche erlernen mit Anleitung von geprüften TrainerInnen die korrekte Laufbewegung.

AQUATHLON

... ein Swim & Run Bewerb, der Spaß und Abwechslung im Training garantiert.

Der Aquathlon besteht als Mehrkampf aus den Disziplinen Schwimmen und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme. Der Wettkampf beginnt mit dem Schwimmen. Raus aus dem Wasser werden die Laufschuhe angezogen – teilweise auch die Sportbekleidung gewechselt – und es folgt die Laufstrecke. Für Kinder und Jugendliche bietet diese Kombination der beiden Disziplinen den optimalen Trainingseffekt für den gesamten Körper.

Im Schul-Aquathlon werden folgende Altersklassen und Distanzen unterschieden:

Distanzen/Bewerbe	Schwimmen	Laufen
Schüler E 6 - 7 Jahre	25 m	250 m
Schüler D 8 - 9 Jahre	50 m	500 m
Schüler B & D 10 - 13 Jahre	400 m	2000 m
Schüler A, Jugend & Junioren 14 - 19 Jahre	750 m	3000 m
Teambewerb ab 10 Jahren	200 m	1000 m
Standard Distanz	1000 m	5000 m

FINANZIERUNG

Das Schulsport-Projekt **TRI4school** wird in der ersten Phase finanziert durch:

Land Kärnten

**Schulen &
Elternverein**

Sponsoren

