

# REVIEW

## #02 - 2018

  
NACHWUCHS  
LEISTUNGSSPORT  
TIROL INNSBRUCK



### ***Talenteschmiede***

Nach den Olympischen Winterspielen arbeiten die Tiroler Rodler an ihrer Basis weiter. ÖRV-Trainer René Friedl weiß warum.

### ***Information für Eltern***

Eine Nachlese zur zweiten Ausgabe von „Mein Kind im Sport“.

### ***Functional Movement Screen***

Bewegungsschule in der Schule.

#improvetalents

**Damit Talente Sieger werden!**



NACHWUCHS  
LEISTUNGSSPORT  
TIROL INNSBRUCK

olympiaworld

10 6 180 60  
INTERNATIONAL

# AUF NEUEN WEGEN...

  
NACHWUCHS  
LEISTUNGSSPORT  
TIROL INNSBRUCK

... sind wir ab diesem Herbst im Nachwuchsleistungssport Tirol unterwegs. Nachdem wir in den vergangenen zwei Jahren die Rahmenbedingungen dafür geschaffen haben, bauen wir unser Angebot weiter aus. Wir stehen nicht still, vielmehr nutzen wir unsere Atempausen um auf den weiteren Weg zu blicken. Wir bleiben in Bewegung und freuen uns auf viel Neues, das dank der finanziellen Unterstützung des Landes Tirol möglich wird.

Esmeralda Mildner bringt seit Jänner als Sportwissenschaftlerin viel Erfahrung mit in unser Team und unterstützt im Trainingsbetrieb. Außerdem wird sich „Essi“ ab Herbst verstärkt mit dem Bewegungsumfeld in Volksschulen und Sportmittelschulen beschäftigen. Und damit leiten wir auch zur nächsten großen Veränderung auf die wir uns schon jetzt freuen über.

*GEMEINSAM* mit dem Land Tirol übernehmen wir mit dem kommenden Schuljahr im Bereich der Nachwuchsgewinnung und der Talente-

ausbildung neue Aufgaben. Wir wollen Kinder bereits im Volksschulalter für den Sport und das Angebot in unseren Sportvereinen begeistern. In einer Kooperationen mit den neun Sportmittelschulen in Tirol werden wir auch in den Bereichen Training und Umfeldbetreuung sowie Elternschulungen unterstützen.

Der Sommer darf also noch eine Weile anhalten. Wenn unsere Sportschüler an den Leistungssportschulen nun in die Ferien gehen, beginnen wir voll Energie mit der Umsetzung unserer neuen Aufgaben! Ich freue mich, wenn wir uns auf diesen *NEUEN WEGEN* begegnen und präsentieren euch Review #2 aus dem Nachwuchsleistungssport Tirol.

Allen Sportschülern wünschen wir inzwischen eine entspannte Zeit und viel Erfolg bei ihren Wettkämpfen. Bedanken möchte ich mich bei unseren Lehrern und Trainern für ihre Arbeit, sowie allen Partnern und Förderern von Nachwuchsleistungssport Tirol!



**Benni Lachmann**

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

**Damit Talente Sieger werden!**  
**#improvetalents**



Ein starkes Rodelteam unterwegs zu den Olympischen Winterspielen in Südkorea.

Der Kunstbahnrodelsport steht alle vier Jahre im Blickpunkt der Öffentlichkeit - nach den Olympischen Spielen sprachen Medienvertreter von einem Rodelmärchen. Tatsächlich ein Märchen oder das Ergebnis harter Arbeit?

**Rene Friedl:** Seit 13 Jahren bin ich nun hier in Österreich Cheftrainer. Wir haben es geschafft zu jedem Wettkampfhöhepunkt der Saison zumindest eine Medaille zu erringen. Weltcup, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele, die Medaillengewinner Gebrüder Linger sind da natürlich sehr präsent, auch Nina Reithmayer, das Duo Penz/Fischler, auch Wolfgang Kindl – der seine Leistung jetzt bei Olympia nicht erbringen konnte aber eine Top-Saison hatte. David Gleirscher war ein Überraschungssieger der Olympischen Spiele. Er hatte gezeigt, dass er schnell fahren kann auf dieser Bahn und konnte

das dann auch beim Wettbewerb umsetzen. Im Teamwettbewerb hat Madeleine Egle uns überrascht, sie hat immer wieder aufblitzen lassen was in ihr steckt und sich in den vergangenen zwei Jahren permanent und auf einem harten Weg nach oben gearbeitet (... siehe Interview). Es freut mich natürlich als Trainer wenn zum Saisonhöhepunkt alles so gut aufgeht.

Welche Früchte wird der Rodelverband nach diesen Erfolgen ernten?

Es braucht in der Regel zehn Jahre um einen Athleten vom Nachwuchsbereich in die Spitze zu führen, Ausnahmetalente ausgenommen. Mit Madeleine Egle zeigen sich nun die ersten Früchte der Arbeit im Bundesleistungszentrum. Vielleicht gelingt es uns nun die organisatorischen Strukturen im Leistungssport weiter aus-

**Der Spitzensport hat für den Breitensport eine Vorbildfunktion. ÖRV-Trainer René Friedl spricht über Gründe, die für frühes Talentescouting sprechen, warum Rodler Allroundtalente sind und was ihn nach 13 Jahren als Trainer in Österreich noch immer motiviert.**

# ger wachsen auf er stabilen Basis

zubauen. Der Spitzensport hat natürlich auch für den Breitensport eine Vorbildrolle - neue Sportler sind hoffentlich neugierig auf das Kunstbahnrodeln geworden.

In Vorarlberg entsteht eine neue Kunstbahn. Inwiefern kann Tirol davon profitieren?

Vorarlberg ist für mich ein kleiner Vorreiter in der Fokussierung im Leistungssport mit ihrem Stützpunkt und dem Heeresleistungszentrum in Dornbirn sowie dem Olympiastützpunkt. Mit der Landesförderung haben sie es geschafft sich einen zentralen Ort zu schaffen an dem Leistungssportstätten frei verfügbar sind. Man kann dort auch kurzfristig auf Unterkünfte zugreifen. Alles liegt recht zentral, es sind auch Physiotherapeuten vor Ort, auch teilweise Ärzte und es gibt eine durchgehende Küche mit leistungssportgerechter Ernährung. Es wurde ein zentraler Ort geschaffen an dem sich Sportler und Trainer begegnen und austauschen können. Davon kann Tirol noch viel lernen. Für die Vorarlberger wird die neue Bahn eine Entlastung bringen, da die Sportler nicht mehr so oft nach Tirol pendeln werden müssen.

Welche strukturellen Herausforderungen siehst du in Tirol?

Wir sind in Tirol noch sehr zerklüftet - der Olympiastützpunkt ist an die Universität angeschlossen, das Landesleistungszentrum liegt hier im Süd-Westen. Wir haben eigentlich keine Möglichkeit für unsere Athleten, dass sie sich sportartenübergreifend an einem Ort treffen an dem leistungssportgerechtes Essen geboten wird. Es gab mehrere Versuche, aber es ist bisher nicht gelungen alles in eine Drehscheibe zu fassen. Das wäre eine große Aufgabe wenn wir schon von weiteren Entwicklungen im Nachwuchsleistungssport reden. Wir haben zwar schon Schulen wie SportBORG und SportHAS, aber für eine Drehscheibe bräuchte es den politischen Willen. Profitieren würden hiervon auch die Athleten und Trainer. Die Dynamik unter den Athleten wird dann auch eine ganz andere. Man motiviert sich untereinander, hebt untereinander das Level hoch. Ich habe das selber im Internat erlebt. Das würde dem Leistungssport hier auch gut tun, dass man sich zusammen Schritt für Schritt hocharbeitet.

Du bist als Leistungssportler in der DDR groß geworden, hast später als Trainer in Deutschland gearbeitet - welche Unterschiede bemerkst du in deiner Arbeit hier in Österreich?

In Deutschland wird viel strukturierter gearbeitet, weil man weiß die Grundlagen entwickeln sich im Nachwuchsbereich. Es ist wichtig als Verband im Nachwuchsbereich ein professionelles System aufzubauen und dort mit gut ausgebildeten Trainern die Talente erstmals allgemein sportlich auszubilden. Es geht dabei noch gar nicht konkret um die Sportart Rodeln, sondern um eine koordinative Grundausbildung, mit der ich dann in jede Sportart bis zu einem bestimmten Level weitergehen kann.

In manchen Sportarten macht es jedoch Sinn möglichst früh mit der leistungsbezogenen Ausbildung zu beginnen.

Wenn ich an Geräteturner denke, dann geht das leistungsorientierte Training eigentlich schon im Kindergarten los. Auch beim Eistanzen oder im Eiskunstlauf sollte man zeitig beginnen, um überhaupt die koordinativen Fähigkeiten die dafür gebraucht werden entwickeln zu können. In Sportarten wie den Rodelsport kann ich auch noch mit zehn Jahren einsteigen, wenn die koordinativen Grundlagen gelegt worden sind. Ideal wäre natürlich für jede Sportart möglichst früh eine Talente-

auswahl zu treffen. Die Kunstbahnen lassen aus technischen Gründen nicht viel mehr Frequenz zu. Wenn wir in mehreren Disziplinen in einer Sparte olympisch wären, könnte sich auch die Breite in der Mitte vergrößern. Mit dem Naturbahnrodel-sport spreche ich auch wieder mehr Athleten an. Als Verband haben wir hier noch viel zu tun. Als Verein dürfen wir lernen in alle Richtungen offen zu sein, da es Talente gibt, die sich nicht als Fußballer eignen aber etwa im Bob-Sport brilliant sein können. Eine Drehscheibe wäre dafür sehr hilfreich.

Was treibt dich als Trainer heute an?

Anfangs war es die Lust auf etwas Neues. Ich musste mich daran gewöhnen, dass die Uhren in Österreich anders ticken. Heute sehe ich viel Knowhow und auch viel Unterstützung, aber Manches versickert irgendwo in dieser Weitläufigkeit. Mit unterschiedlichen Trainern und in der nächsten Generation an Sportlern haben wir es geschafft in der kleinen Rodelfamilie unsere Ziele zu erreichen. In Deutschland haben mit mir vor zehn Jahren 30 Trainer gearbeitet. In Österreich war ich der erste hauptberufliche Trainer, inzwischen sind wir zu Dritt. An dieser Basis werden wir weiter arbeiten.

***Das vollständige Interview ist nachlesbar unter [www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)***

**Aktuelle und ehemalige SportBORG Schüler bei Olympia: Madeleine Egle, Wolfgang Kindl und Hannah Prock.**



## Madleleine Egle -

Bronzemedaille im Teambewerb



## Nach den Olympischen Spielen voll Euphorie

***Madeleine Egle überraschte bei den Olympischen Winterspielen in Südkorea. Wir wollten wissen, was man braucht um vorne mitzufahren und wie ihr Alltag beim Heeresleistungszentrum aussieht.***

Einige Wochen nach den Olympischen Winterspielen frage ich Dich - kam die Medaille wirklich so überraschend?

**Madeleine Egle:** Es war mega cool. Für uns Junge ging es zunächst um das Sammeln von Erfahrungen. Dass ich mich für das Team qualifiziert habe und damit in der Teamstaffel für Österreich starten durfte war cool - die Medaille war dann die Krönung. Wobei ich sagen muss als ich dann in der Teamstaffel gestartet bin habe ich gewusst, wenn ich gut fahre ist eine Medaille möglich.

Welche Faktoren waren in Südkorea entscheidend für deinen guten Lauf?

Man wusste nach den Trainingsläufen das Material funktioniert auf der Bahn in Südkorea und nach der Fahrt von David Gleirscher hatten wir die zusätzliche Sicherheit. Das Team war für mich extrem wichtig, der Zusammenhalt hat mich gestärkt und das Wissen dass Alle hinter mir stehen. Natürlich muss man auf sich selber konzentriert bleiben, das ist besonders schwierig wenn rundherum viel los.

Ist die Euphorie noch spürbar?

Mit etwas zeitlicher Distanz gesehen erlebe ich schon, dass ich durch die Medaille jetzt richtig

motiviert bin zum Trainieren und ich weiß wohin ich möchte – die Medaille hat mir viel Energie gegeben. Jetzt denke ich in Momenten in denen es härter ist durchzuhalten an die Olympischen Spiele zurück und weiß wofür ich Alles gebe.

Bereitet man sich auf Olympische Spiele anders vor als auf ein Weltcuprennen?

Ich habe versucht mich wie auf ein Weltcuprennen vorzubereiten, wobei der große Unterschied wohl darin liegt, dass ein einzelnes Rennen zwei Tage andauert. Man versucht das wegzublenden und konzentriert sich auf jeden Lauf neu.

Kehren wir zurück nach Tirol wo du seit einem Jahr im Heeresleistungszentrum trainierst. Was hat sich für dich verändert?

Mein Alltag sieht jetzt anders aus als er es am SportBORG war. Ich kann mich mehr auf das Training konzentrieren. Um halb acht Uhr ist Standeskontrolle in Innsbruck beim Heeresleistungszentrum, dann geht man Trainieren, hat dann Mittagspause und geht anschließend wieder Trainieren. So wiederholt sich das, wobei es unterschiedliche Trainingseinheiten gibt. Drei bis vier Krafteinheiten in der Woche, dann spezifische Rodelübungen, Koordination, Schnelligkeit, Läufe,... Die Zeit am SportBORG war eine ziemlich harte Zeit, weil man als Rodler den Winter hindurch viel unterwegs ist – den fehlenden Stoff über Mitschüler nachzuholen ist dann auch nicht immer ganz einfach. Die Lehrer versuchen natürlich zu unterstützen, aber die Schule muss man dennoch selber schaffen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Grenzen überschritten und mit Erfolgen zurückgekehrt - der Nachwuchs hat in diesem Jahr neue Erfahrungen gesammelt. Hier eine Auswahl - mehr davon gibt es auf der Website.

### 30 Jahre Sport BORG

INNSBRUCK. Seit 1988 können Tiroler Talente das Schulmodell mit Sitz in Innsbruck für eine schulische und sportliche Ausbildung nutzen. Zur 30-Jahr-Feier geladen waren auch ehemalige BORG-Schüler darunter die Rodel-Stars Andreas und Wolfgang Linger, der Doppelweltmeister Wolfgang Kindl und die erfolgreichen Judokamädels Bernadette Graf und Kathrin Unterwurzacher. Aktuell sind 32 Sportarten und viele hoffnungsvolle Talente vertreten, wie die Juniorenweltmeisterin im Mountainbike Laura Stigger, die mit dem „Viktor“ als Aufsteigerin des Jahres 2017 gefeiert wurde. Mit Matura gehen die Absolventen gut vorbereitet in die Welt. Mit vier Olympiasiegen, 49 Weltmeistertiteln, 41 Europameistertiteln und zahlreichen weiteren internationalen Erfolgen ist das SportBORG Tirol eine der erfolgreichsten Talentschmieden Österreichs!



Bild oben (v.l.): ORF-Moderator Norbert Belina gratuliert Vanessa Herzog, Laura Stigger, Hannah Schubert und Madeleine Egle zu ihren Erfolgen. Unten: Wolfgang Kindl signiert in der neuen „Hall of Fame“ am SportBORG.



Triathlon

### Magdalena Früh Staatsmeisterin

TULLN. „Es ist unglaublich! Ich habe gewusst, dass es möglich ist, so einen Titel muss man aber erst einmal gewinnen!“, so klingt die Staatsmeisterin Magdalena Früh nach dem Wettbewerb. In Tulln wurden bei idealen Bedingungen Wettkämpfe auf hohem Niveau ausgetragen.

Die SportBORG-Schülerin bewältigte nach dem Schwimmen die Radstrecke beinahe alleine. Auf den abschließenden fünf Laufkilometern konnte die Tirolerin den Rückstand von einer Minute auf die führende Beatrice Weiß aufholen. Nach 17:37 Minuten lief Magdalena Früh als Staatsmeisterin ins Ziel, es ist ihr erster Meistertitel.

Campus Sport Tirol

## We test the future award 2018

INNSBRUCK. Bereits zum vierten Mal wurde im Frühling der „We Test The Future - Award“ des Campus Sport Tirol Innsbruck-Olympiazentrums in Zusammenarbeit mit dem NLST verliehen.

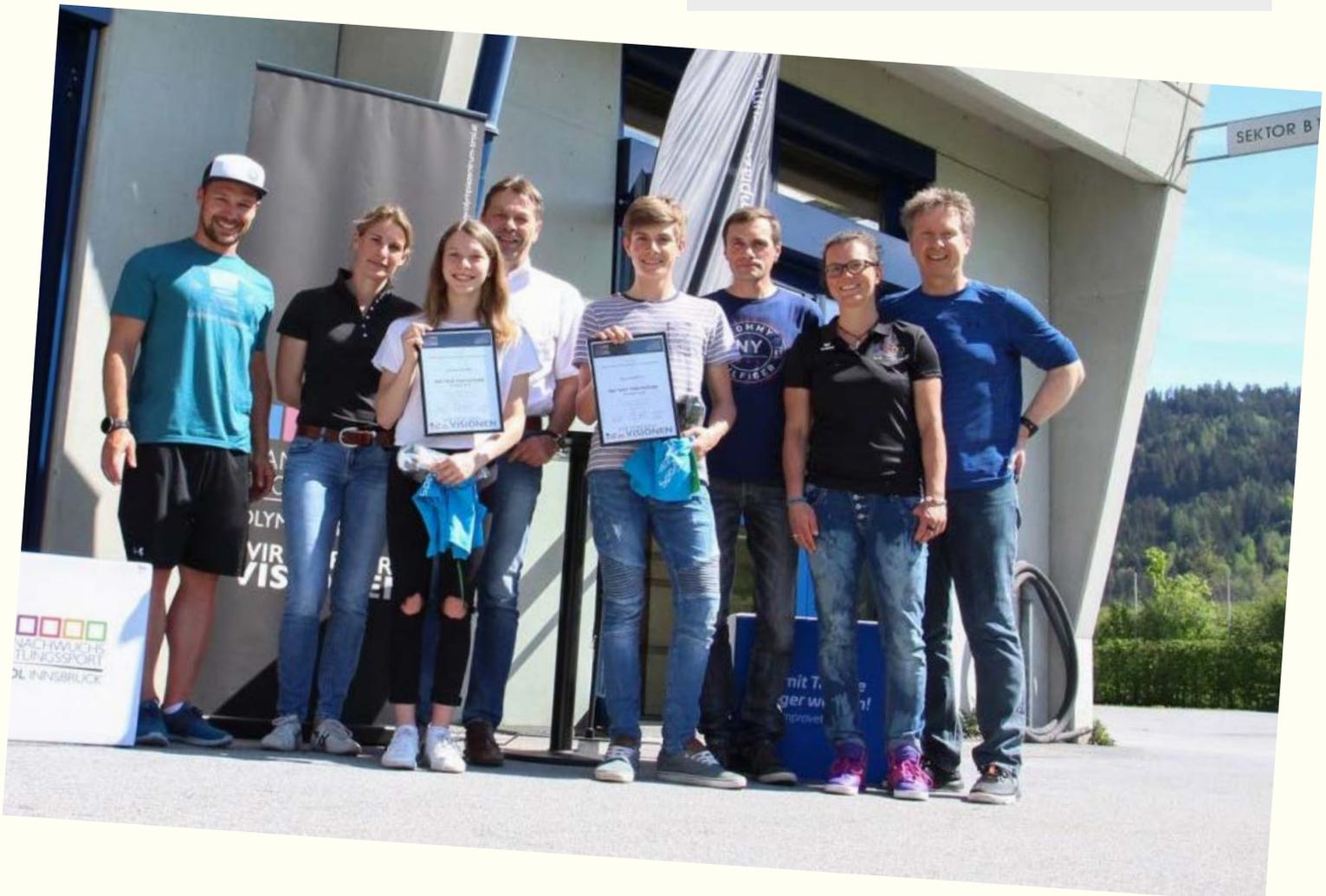
Dieses Jahr machten Marco Schrettl (Mountainbike) und Nina Bachbauer (Vollgieren) in allen Tests mit konstanten und hervorragenden Leistungen aufmerksam. Die beiden nehmen nun die Förderungen des Olympiazentrums in Anspruch, welche Modeltrainingseinheiten unter professioneller Aufsicht sowie sportwissenschaftliche Beratung beinhaltet. Mit dieser Auszeichnung werden die besten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des am Olympiazentrum durchgeführten sportmotorischen Aufnahmetests der Innsbrucker Sportschulen Sport BORG/HAS geehrt.

**Bild unten v.l.n.r:** Trainer Roland Luchner (Olympiazentrum Innsbruck), Nina Bachbauer und Marco Schrettl im Kreise ihrer Eltern, Esmeralda Mildner (NLST) sowie Christian Raschner (Sportlicher Leiter Olympiazentrum Innsbruck)

Kunstturnen

## Ali Amiri bereichert Frühtraining

INNSBRUCK. Wer das Frühtraining am Dienstag und Donnerstag im Turnleistungszentrum besucht kennt Ali Amiri. Allen Anderen sei der Kunstturntrainer hier kurz vorgestellt. „Ich arbeite als Trainer weil ich fachlich etwas weitergeben kann und dass es sich lohnt für ein Ziel zu kämpfen und man dennoch Freude daran haben kann“, sagt Ali Amiri zu seiner Motivation. Er sieht seine Arbeit als tägliche Herausforderung, indem er hilft Barrieren zu überwinden und neue Fähigkeiten zu erlernen. Sie wachsen zu sehen und zu beobachten wie auch Selbstvertrauen und soziale Fähigkeiten wachsen, bestärkt den jungen Afghanen in seiner Arbeit. Weiterzugeben hat der 28-Jährige Vieles: von 2010 bis 2012 Trainer in iranischen Leistungsgruppen ist er seit 2015 als Trainer im Turnleistungszentrum Innsbruck für Jugendliche sowie seit 2017 für Kinder tätig. Er vermittelt Kunstturnen von der Basis bis zu den Anforderungen im Leistungssport.



## Talente von Kindesbeinen an begleiten Neues Nachwuchskonzept

Es wurde schon vielfach gemunkelt und ist nun offiziell: der Förderverein für den Nachwuchsleistungssport Tirol baut das Angebot der Umfeldbetreuung und des Talentescouting mit Herbst weiter aus. Im Fokus sind Volksschulen und Sportmittelschulen.

„Qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus den Fach- und Dachverbänden vermitteln mit dem Programm ein interessantes und abwechslungsreiches Sportangebot und den Kindern wird über das Talente Scouting ein Anreiz zur Weiterentwicklung in der passenden Sportart angeboten“, fasst Reinhard

Eberl, Leiter der Abteilung Sport des Landes Tirol, die Inhalte des neuen Förderprogrammes zusammen. Die Vorteile: Bewegungstalente können nun früher erkannt werden. Kinder mit Defiziten erhalten altersgerechte Angebote. Gezielte Informationen für Eltern zum Thema „Ernährung“ sowie orthopädische Test werden auch an Sportmittelschulen angeboten. „So können mit einer gesunden und altersgerechten Ausbildung junge Talente in Zukunft qualitativ noch besser vorbereitet zum Leistungssport hingeführt werden“, ist Benjamin Lachmann überzeugt.



## „Mein Kind im Sport 2“

**Förderungen sowie Karriereplanung waren Themen der zweiten Auflage der Info-Veranstaltung „Mein Kind im Sport“.**

„Ich glaube für Eltern ist es wichtig rechtzeitig über weitere Ausbildungswege informiert zu werden. Der Übergang von der Schule in das Berufsleben bzw. Profleben im Sport ist planbar“, ist Sportkoordinator Benjamin Lachmann überzeugt. Die zweite Auflage von „Mein Kind im Sport“ brachte Austauschmöglichkeiten mit Experten zu den Themen „Förderungen“ und „Laufbahnplanung“. Brigitte Clara SportHAS startete mit einem Ausblick auf Förderungen während der Schulzeit und verwies auf Geldgeber wie Bund und Land Tirol.

Als Sportler selber aktiv werden ermöglicht Crowdfunding – im Rahmen der Plattform „I believe in you“ werden Sportprojekte bekannter. Andreas Gradinger (IBIY) beschrieb diese neue Chance der Sponsoringhilfe. Welche Fäden im NLST zusammenlaufen zeigte Benjamin Lachmann (Dipl. Sportw.). Karriereplanung werde nach der Schule umso wichtiger berichteten auch Athleten die in die Eishalle der Olympiaworld Innsbruck gekommen waren. Allen voran das Team vom Heeresleistungssportzentrum 6 Innsbruck (siehe Bild) begleitet von Anton Ganzer und Franz Loidhold, die Fragen zur Aufnahme beantworteten. Die HLSZ-Athleten Janine Flock (Skeleton), Kathrin Unterwurzacher (Judo), Manuel Poppinger (Ski/Sprunglauf), Benjamin Maier (Bob) und Miriam Kastlunger (Rodeln) berichteten aus dem Trainingsalltag.

„Die Resonanz an diesem Samstagnachmittag war groß, wir hatten auch Anfragen aus Salzburg und Eltern aller großen Sportschulen Tirols wie SportBORG/HAS Innsbruck, Skigymnasium Stams und der Sportmittelschulen waren vor Ort“, zeigt sich Esmeralda Mildner (NLST) zufrieden. Auflage 3 wird im Mai 2019 folgen und bringt u.A. einen Kochkurs für Eltern. **Die Beiträge der Referenten gibt es zum Nachhören unter [www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)** (BL)

## 62 starten mit Herbst an Sport HAS und Sport BORG

72 Mädchen und Jungs gingen in die sportmotorischen Aufnahmetests, die am Olympiazentrum Innsbruck begleitet worden sind. 62 davon werden im kommenden Jahr diese Kombination aus Trainingsumfeldbetreuung und Unterricht in Sport HAS und Sport BORG nutzen können. Mit diesem Herbst sind auch zwei weitere Sportarten an den Schulen vertreten - Gewichtheben und Naturbahnrodeln. Letztere wurde schon einmal von Athleten vertreten. Bei den Kennenlerntagen kommen die „Neuen“ erstmals zusammen.



### Neues Gesicht im NLST **Esmeralda Mildner**

„Träume nicht dein Leben sondern lebe deinen Traum“, lautet das Lebensmotto von Esmeralda Mildner, dem neuen Gesicht das seit Jänner das Team des Nachwuchsleistungssport Tirol mit Lebensfreude bereichert. Die Sportwissenschaftlerin teilt sich mit Benjamin Lachmann das Feld der Trainingsbetreuung, im Büro in der Olympiastraße pflegt sie die neue Initiative zwischen den Sportmittelschulen und dem Nachwuchsleistungssport Tirol.

Essi (Kurzform für Esmeralda) wohnt in Mieming, hat Sportwissenschaften studiert und bringt Erfahrungen aus ihrer Arbeit am Trainingswissenschaftlichen Zentrum Pulverturm in Innsbruck sowie in der Skimittelschule Neustift mit. „Es freut mich besonders unsere Athleten, die alle einen Traum vor Augen haben zu begleiten und zu fördern diesen Traum zu leben. Die vielfältigen Aufgaben und der abwechslungsreiche Ablauf im NLST machen mega Spaß zum Arbeiten und ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Trainern und Lehrern um gemeinsam etwas zu bewegen.“



*Anstehendes und Wichtiges zum Vormerken*

**Sommerferien 2018**  
**Basistraining (Di./ Do. 9 - 11 Uhr)**  
**Wo: Landessportzentrum, Innsbruck**

Anmeldung: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

**12. bis 14.09.2018**  
**Kennenlertage SportHAS**  
**Wo: AREA47**

**12. bis 14.09.2018**  
**Kennenlertage SportBORG**  
**Wo: Sattelberg Alm, Sölden**

**26.10. bis 04.11. 2018**  
**Herbstferien SportBORG/ HAS**

**5. bis 7.12.2018**  
**BeSt Innsbruck (SportHAS u.v.a. ist mit einem Stand vertreten)**  
**Wo: Messe Innsbruck**

**Wir wünschen allen Trainern, Lehrern und Schülern erholsame Ferien. Unsere Termine findest du unter [www.nlst.at](http://www.nlst.at)**



Judo

**Natascha Pircher glänzt bei den Staatsmeisterschaften**

STRASSWALCHEN. Erfolgreich waren in dieser Saison auch die Tiroler Judokas an unseren Sportschulen. Natascha Pircher -70kg (JC Volksbank Kufstein) und Fabian Hofer -73kg (Judozentrum Innsbruck) brachten gleich zwei Österreichische Meistertitel U21 von den Staatsmeisterschaften in Strasswalchen (Salzburg) nach Tirol. Bereits in der Vorrunde gewann Natascha Pircher gegen die Steirerin Laura Riess und die Oberösterreicherin Rebecca Autengruber. Das Finale wurde dann äußerst spannend: die 17-jährige Tirolerin setzte sich gegen Alina Jenner aus Oberösterreich durch.

Fabian Hofer besiegte gleich vier Oberösterreicher bis er sich zum Österreichischen Meister krönte. Der SportBORG-Schüler gab an diesem Tag zwar keine Wertung ab, gewann aber alle seine Kämpfe mit Ippon.



## SportHAS Klasse sammelt Erfahrungen im Sponsoring

# Schwarmfinanzierung

„Liebe Unterstützer, mein Name ist Simon Bucher, ich bin 17 Jahre alt, lebe und trainiere in Innsbruck. Ich gehe derzeit in die Sport-HAS Innsbruck und bin ein Teil des Österreichischen-Juniorenkaders. Da wir in ganz West-Österreich keine 50 m Halle zum Trainieren haben, müssen wir öfter auf Trainingslager fahren um uns auf wichtige Wettkämpfe auf der Langbahn vorbereiten zu können. ... Mein größtes Ziel ist Olympia 2020. Unter anderem habe ich mich schon für die allgemeine Kurzbahn WM 2018 in China qualifiziert.“ Der Schwimmer Simon Bucher suchte über die Crowdfundingplattform „I believe in you“ IBIY Unterstützer und erreichte sein Finanzierungsziel innerhalb weniger Wochen: 44 Unterstützer, 3.000 Euro.

Seit 2014 unterstützt die Crowdfundingplattform Sportler sowie Sportvereine bei der Finanzierung ihrer Projekte. An der Sport HAS in Innsbruck erlernen die jungen Erwachsenen Fertigkeiten, die ihnen auf dem weiterem Weg zum Profisportler helfen. Als Gegenleistung bieten die Athleten ein exklusives Dankeschön wie eine Postkarte zu Weihnachten, eine gemeinsame Bergwanderung oder eine Einladung zum nächsten Spiel

der Profi-Mannschaft. Karolina Bucher, Lehrerin an der Sport HAS, freut sich als Unterstützerin über ihr kürzlich eingetroffenes Gym-Bag und sieht in Projekten wie IBIY für Nachwuchssportler viel Potential zum Wachsen. „Eine schöne Möglichkeit selber aktiv zu werden und erste Erfahrungen mit dem Thema Sponsoring zu machen. Wird das Finanzierungsziel erreicht, gehen alle Beträge an den Sportler.“ Wird es nicht erreicht, bleibt die Geldsumme bei den Sponsoren und so lernen die Schüler eine wichtige Lektion: Sponsoring basiert auf Geben und Nehmen.

Auch Alexander Valant kommt dank IBIY in seiner Laufbahn ein Stück weiter. Der 17-Jährige spielt seit rund 12 Jahren im Eishockeyteam des HC Innsbruck. Eines Tages will er in der Kampfmannschaft des HCI auflaufen. Zwischen sechs und sieben Schläger braucht Alexander Valant zum Spielen pro Saison, fünf kann er nun über IBIY finanzieren.

Simon Bucher und Alexander Valant haben ihr Crowdfunding-Ziel erreicht. Zum großen Teil sind Bekannte und Freunde als Unterstützer aufgetreten. Mundpropaganda half. (jak)

[www.ibelieveinyou.at](http://www.ibelieveinyou.at)



„Bei den Jugend-Olympischen-Spielen in Buenos Aires will ich heuer vorne schwimmen. IBIY hilft mir Trainingslager und Ausrüstung zu finanzieren.“

**Simon Bucher**  
(Schwimmer, Sport HAS)



„Mein Traum ist es in der Kampfmannschaft der „Haie“ Innsbruck zu spielen. Durch das Crowdfunding kann ich neue Schläger kaufen.“

**Alexander Valant**  
(Eishockey, Sport HAS)

## Bewegungsschule

# Functional Movement Screen



### Deep Squat (Model: Anna Thurnbichler)

Katharina Elsbacher, was kann man sich unter FM vorstellen?

**Katharina Elsbacher:** Ich möchte den Begriff noch auf FMS erweitern - das steht für Functional Movement Screen. Er besteht aus sieben Bewegungstests, die sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität erfordern. Die verwendeten Muster des Tests umfassen Bewegungen, welche die Athleten in Positionen bringen, in denen Schwächen, Dysbalancen, Asymmetrien und Einschränkungen erkannt werden.

Auf welchen Grundlagen bauen diese Tests?

Die Wurzeln von FMS liegen in den USA. Er wurde 1998 entwickelt um Bewegungsmuster von High School Sportlern zu bewerten und einzuordnen. Die Idee war die Darstellung der Qualität von verschiedenen Bewegungsbildern durch ein einfaches Bewertungssystem. Er dient nicht der Diagnose oder der Messung von isolierten Gelenkbewegungen.

Welche konkreten Fähigkeiten werden überprüft?

Erfasst werden die motorische Kontrolle innerhalb von Bewegungsmustern und die Ausführung von grundlegenden, nicht sportartspezifischen Bewegungen. Er bestimmt die am stärksten betroffenen Bereiche der Bewegungsschwäche und deckt Einschränkungen sowie Asymmetrien auf.

Wie kann man sich den Ablauf vorstellen?

Der Test dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Grundsätzlich ist er ortsungebunden, er wird aber momentan in der Schule (SportBORG/ HAS) zu Beginn des neuen Schuljahres durchgeführt bzw bei uns im Haus (A.d.R. Sporttherapie Huber). Es sind sieben Tests, der Athlet hat jeweils drei Versuche.

1. Deep Squat (Tiefe Kniebeuge)
2. Hurdle Step (Hürdenschritt)
3. Inline Lunge (Ausfallschritt)
4. Shoulder Mobility (Schulterbeweglichkeit)
5. Active Straight Leg Raise (Aktives Beinheben)
6. Trunk Stability Push Up (Liegestütz)
7. Rotary Stability (Rotationsstabilität)

Welche Auswirkungen haben die Ergebnisse auf das weitere Training?

Der FMS Test deckt Dysfunktionen und Schmerzen innerhalb einer Bewegung auf. Viele Athleten benützen daher sehr früh Kompensationsbewegungen. Wenn diese Kompensationen nicht beseitigt werden, schleifen sich ungünstige Muster ein, die zu biomechanischen Fehlbelastungen des Bewegungsapparates führen und das Verletzungsrisiko deutlich erhöhen können.

Jeder Athlet hat seine eigenen Schwachstellen, die durch den Test heraus gefiltert werden können. Auf diese Schwächen abgestimmt, bekommt jeder ein eigenes Übungsprogramm mit Korrekturübungen, welche in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden.



**Hurdle Step.**



**Inline Lunge.**



**Shoulder Mobility.**

Werden diese Tests später wiederholt um eine Veränderung beobachten zu können?

Der Test sollte idealerweise keine einmalige Idee sein. Optimal wäre es natürlich jedes Schuljahr einen Test durchzuführen um Verbesserungen oder aber auch etwaige Verschlechterungen messen und darstellen zu können. Momentan ist das FMS im SportBORG/HAS ein Pilotprojekt. Die Finanzierung des Testverfahrens ist allerdings die Herausforderung. Unabhängig davon kann man sagen, es ist ein leichtes Testverfahren und die Umsetzbarkeit der Ergebnisse im Trainingsalltag relativ einfach.

Gibt es speziell ausgebildete Trainer dafür?

Ja, in der Sporttherapie Huber und Mair haben alle Physiotherapeuten und Trainer diese Zusatzausbildung abgeschlossen und sind zertifizierte FMS Experten. Grundsätzlich kann jede Person, die im Gesundheits- und Fitnessbereich tätig ist diese Zusatzausbildung absolvieren.

***Katharina Elsbacher betreut als Physiotherapeutin die Sportschüler an SportBORG/ HAS, arbeitet am Olympiazentrum Campus Sport Tirol Ibk und bei Sporttherapie Huber und Mair.***

**Active Straight Leg Raise.**



**Trunk Stability Push Up.**



**Rotary Stability.**



# Nachgefragt

in der Tiroler Nachwuchssportszene

## Was ist ein O-Liner?

**In Medienberichten findet man viele Fachwörter, deren Bedeutung zumeist nur Insider kennen - diese Rubrik startet den Versuch Fachjargon für Alle verständlich zu erklären.**



Paul-Philipp Lasch,  
Fachverbandstrainer

*Paul-Philipp Lasch (American Football):*

O-Liner steht für Offensive Lineman – Ein O-Liner ist ein starker großer Spieler der versucht seinen Quarterback zu beschützen und die Laufwege für den Ballträger frei zu blocken. Insgesamt gibt es fünf am Feld – sie sind dafür verantwortlich dass das Angriffsspiel in einem Team überhaupt funktionieren kann und wiegen gemeinsam oft an die 600 Kilo. An denen muss man erstmal vorbei kommen?!?!

O-Liner sind häufig die perfekten Beschützer. Auch wenn sie nicht so athletisch wie andere Footballer ausschauen, sind sie der Fels in der Brandung für das Team und gehören zu den Stärksten. Spitzenwerte wie 280 Kilo Tiefkniebeuge und über 200 Kilo Bankdrücken sind keine Seltenheitswerte. Ein gutes Beispiel ist der Sport-Has Schüler *Mario Kljajic*. Er zählt zu den Besten seiner Altersklasse in Österreich und wird die nächsten Jahre auf einer Highschool in den USA verbringen, und weiter an seinem großen Traum Profifootballer zu werden arbeiten.



**Nachwuchsleistungssport Tirol**  
**Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck**

**Telefon: +43 (0) 660 / 136 746 8**

**Email: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)**  
**[www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)**

