

REVIEW

#04 - 2019


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK



Talentscouting Tirol

244 Volksschüler haben bisher an den sportmotorischen Tests teilgenommen. Wir geben einen ersten Zwischenbericht.

Basisübungen

Christoph Ebenbichler weiß was es vor dem Krafttraining braucht.

Information für Eltern

Eine Nachlese zu den Highlights und eine Termin-Vorschau.

#improvetalents

Damit Talente Sieger werden!



NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

olympiaworld

10 6180 60
INTERNATIONAL

DIE BASIS STÄRKEN ...



... **#kinderindensportverein** – dieses Ziel haben wir uns mit dem Talentscouting Tirol gestellt. Denn ohne Vereine, die Kinder zum regelmäßigen Sporttreiben bringen, wird es uns nicht gelingen auch weiterhin die Schuberts, Lingers oder Stiggers bei internationalen Großereignissen erfolgreich zu sehen. Alleine gelingt das natürlich nicht so leicht und so sind wir sehr froh, dass LHstV. Josef Geisler und der Landessportrat das auch so sehen und uns und die Tiroler Vereine mit dem Talentscouting Tirol unterstützen. Bottom up - von unten nach oben. Wir setzen ganz unten an, bei den Jüngsten, und legen hier die Schienen für den späteren Weg.

An der *BASIS* bleiben wir auch im Training – Chris Ebenbichler gibt uns in *REVIEW #4* einen sehr guten Einblick in die Trainingspraxis am Olympiazentrum Innsbruck und zeigt uns welche Basics wir täglich üben sollten.

Training, Schule ... bleibt unseren Athleten dabei auch noch Zeit für ganz persönliche Dinge?

Wovon träumen sie? Was sind ihre Stärken und Schwächen? Wer sind ihre Vorbilder? Und wie gehen sie mit Niederlagen um? Diese und andere Fragen stellen wir in unregelmäßigen Abständen in unsere Rubrik „Athletes on Air“ und lassen euch damit hinter die Kulissen des Sport-schullebens blicken. Schmökert dazu bei uns auf der Homepage www.nachwuchsleistungssport-tirol.at. Auch unsere Social Media Kanäle facebook und instagram sind immer einen Klick wert, passend dazu schauen wir uns ab dieser Ausgabe Social-Media-Auftritte unserer Nachwuchssportler an. Einige darunter sind sehr professionell, originell in jedem Fall lesenswert.

So wünsche ich allen Lesern der Ausgabe#4 viel Spaß beim Schmöckern. Unser Review kann man übrigens auch abonnieren, freuen würden wir uns wenn ihr davon auch Anderen erzählt und uns liked! Bei allen Trainern und Eltern bedanken wir uns an dieser Stelle für ihre Unterstützung und allen Sportschülern wünschen wir entspannte und erfolgreiche Ferien!

Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents



Die Kinder der VS St. Margareten freuen sich über ihre Urkunde nach dem Talent-Scouting.

In der dritten Klasse der Praxisvolksschule Wilten in Innsbruck sind es die Schüler gewohnt beobachtet zu werden. „Die Kinder zeigen gerne was sie können“, erklärt Birgit Gasser. „Wir sind eine Sportklasse und so war es für uns naheliegend, dass wir uns als Testklasse zur Verfügung stellen. Wissenschaftlich begleitet werden wir auch schon länger von der Universität Innsbruck.“ Birgit Gasser ist Klassenlehrerin der 3B und setzte mit ihrer Kollegin Martina Schwermar das Pilot-Projekt an der PVS Wilten um, zunächst in der Sportart Handball. „Wir nehmen außerschulische Angebote gerne an, weil sie die Kinder bereichern und auf das Leben vorbereiten.“

Viele Vorteile. Eine Chance für Vereine und Schulen sehen die Pädagogen auch in dem Scouting-Projekt, nachdem in immer mehr Schulen wie an der PVS Wilten auf Ganztagsbetrieb umgestellt wird. Neben der leichteren Vereinbarkeit von intensiven Lernzeiten und bewegtem Unterricht sind es vor allem auch gesellschaftliche

Strukturen, die für die Ganztagschule sprechen: viele Eltern arbeiten in Vollzeit, Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder fehlen in den meisten Familien. Für die Schüler bringt die Ganztagschule mehr Angebot und das an einem Ort gebündelt. Die Zeit in der Bewegungsangebote im Verein genutzt werden, wird parallel dazu immer seltener. Hier will das Talentscouting ansetzen und bietet Vereinen die Chance ihre Angebote sichtbar zu machen. „Wir versuchen auch die Strukturen vor Ort zu stärken und vermitteln in der Nachbetreuung an die Vereine in den Gemeinden“, ergänzt Benjamin Lachmann, vom Verein Nachwuchssportförderung Tirol.

Eine klare Kommunikation sei ein wesentlicher Faktor, der zum Gelingen des Projektes beitragen kann ist Birgit Gasser überzeugt. An den Schulen entsteht am Tag des Talentscoutings ein erster Kontakt zwischen Vereinen, Kindern und deren Eltern. In den nachfolgenden Wochen wird der Turnunterricht von einem Vereinstrainer geleitet, der die Kinder für die Sportart weiter begeistert

Das im Herbst angelaufene Talentscouting Tirol bringt nach dem ersten Halbjahr viele schöne Ergebnisse. Junge Menschen entdecken ihre Talente, lernen neue Sportarten kennen und wachsen im Idealfall später in einen Verein hinein. Nicht zwangsläufig steht die Sichtung möglicher Sport-Stars im Vordergrund des tirolweiten Scoutings. Ein Zwischenstand.

Die Basisarbeiter

will. Gelingt es dem Verein sein weiteres Angebot interessant und gut zu kommunizieren, bleibt der Kontakt auch nach dem Scouting bestehen. Ein Flyer mit Terminen zu Sommertrainings und Camps würde dafür schon reichen.

Kooperation. Längst haben Trainer und Lehrer erkannt, dass man auch die Eltern mit ins Boot holen muss, will man die Kinder für Bewegungsangebote begeistern. Sie sind es die den Alltag der Sprösslinge organisieren, Fahrgemeinschaften gründen und immer wieder als Motivator den Rücken stärken. Vergangenes Semester wurden die Eltern an der PSV Wilten zur Vereinstätigkeit ihrer Kinder befragt: Wie häufig macht Ihr Kind Sport? Wie viel Zeit verwendet es für das Training? An wie vielen Wettkämpfen nimmt es teil? So lauteten einige der gestellten Fragen. „Neben dem Sammeln von Informationen ist diese Befragung auch eine Form von Öffentlichkeitsarbeit“, weiß Birgit Gasser. Während sie und ihre Kollegin noch auf die Ergebnisse warten, laufen die Vorbereitungen für das kommende Schuljahr: Leichtathletik, Tanz, Eislaufen und Eishockey sind einstweilen im Angebot. Weiter ausbaufähig.

Kontinuität schafft Vertrauen. Während an der PVS Wilten alle Fäden bei Klassenlehrerin Birgit Gasser zusammenlaufen, lebt Ulrike Skofic in Hall vor was sie sich für den Nachwuchssport in Tirol wünscht. Die Obfrau des Eislaufvereines Hall ist auch Übungsleiterin und begeistert

seit vielen Jahren die Kinder in den Kindergärten und Grundschulen für den Sport am Eis. Im Herbst 2018 ist das Talentscouting an drei Volksschulen in Hall gestartet, zunächst wurden dritte und vierte Klassen angesprochen. „In Trainerkreisen hält sich noch immer die Ansicht, je jünger die Kinder sind, die mit dem Eiskunslauf beginnen desto besser. Aus persönlicher Erfahrung kann ich berichten, dass auch ein 10-Jähriger noch mit dem Kunslauf beginnen kann,



Zunächst werden Basisdaten wie Größe und Gewicht der Kinder gemessen.

wenn die Basis vorhanden ist,“ gibt sich Ulrike Skofic überzeugt. Mit Basis meint sie vor allem auch die Begeisterung für den Sport. Im Herbst 2019 soll das Scouting auch für Erst- und Zweitklässler möglich sein. Aus dem Angebot an den Schulen in Hall sei das Eislaufen nicht mehr wegzudenken.

Kontinuität ist ein weiterer Faktor, der zu einer erfolgreichen Basisarbeit beiträgt. „Der Erfolg steht und fällt mit der Begeisterung der Trainer und Lehrer“, weiß Ulrike Skofic. „Was wir uns von den Kindern wünschen, müssen auch wir vorleben.“

Ausdauer. Ulrike Skofic hat einen langen Atem. 2012 übernahm sie mit einer Freundin den Verein, der an einem Tiefpunkt angelangt war. „Der Leistungsdruck und seine negativen Folgen waren überall spürbar und diejenigen, die nicht mithalten konnten, wurden fallen gelassen. Der Weg an die Spitze ist steinig und nur für wenige Kinder möglich. Weil uns diese Strukturen nicht gefielen, haben wir neue entwickelt“, berichtet die Übungsleiterin, die bereits Bewegungsangebote wie das Tiroler Schulsportservice und die bundesweite Initiative „Kinder gesund bewegen“ nutzt. Erfolgreich wie auch aktuelle Zahlen belegen: von 50 Mitgliedern auf mehr als 100 ist der Verein in den vergangenen sie-

ben Jahren gewachsen und diese hielten sich stabil. „Wir wollen die Jungen mit unseren Angeboten durch die Pubertät bringen und das ist uns bisher gut gelungen.“ Mit dem Talentscouting sei nun quasi die Kür geglückt, die Arbeit für die Trainer beginne jetzt in der Phase der Nachbetreuung nachdem viele Lehrer weitere Anhaltspunkte suchen, um die Kinder in der Entwicklung ihrer Beweglichkeit zu fördern.

„Mit dem Talentscouting wollen wir möglichst viele Kinder ansprechen.“

Benjamin Lachmann, Nachwuchsleistungssport Tirol

Stärken und Schwächen erkennen. PVS Wilten, Volksschule Hall. Sportklasse, Grundschulklasse. Zwei ganz unterschiedliche Schulmodelle haben die Testphase des Talentscouting durchlaufen, in ihren Erfahrungen spiegeln sich auch schön die Ziele, die sich die Initiatoren setzen. „Talentscouting klingt zunächst nur nach

In sportmotorischen Tests werden Stärken und Schwächen der Kinder erhoben.





Geschicklichkeit und Bewegungsverhalten im Test.

Leistungssport, wir aber wollen aktiv bei allen Kindern die Lust an der Bewegung wecken“, stellt Benjamin Lachmann, Sportkoordinator des Vereins Nachwuchssportförderung Tirol, klar. Bis jetzt haben 244 Volksschüler die Tests durchlaufen, 26 Volksschulklassen waren beteiligt. Neben der PVS Wilten und den drei Volksschulen in Hall wurde auch an den VS St. Margareten, Kolsass und Stans getestet. Das Angebot werde weiter ausgebaut, blickt Benjamin Lachmann in den kommenden Herbst und sieht viele Vorteile in dem Scouting. „In der Nachbetreuung sind unsere Trainer zwischen zehn und 15 Stunden in den Klassen und lernen die Kinder besser kennen, sie können individueller mit ihnen arbeiten als das vielleicht in anderen Projekten möglich ist.“

Ein Blick durch die Bundesländer zeigt, Tirol ist mit dem Talentscouting im Breitensport noch einzigartig. In Oberösterreich wird auch mit dem Projekt „Talent Coaching“ an Schulen getestet, dieses schließt mit einem Wettkampf ab während die Tiroler mehr auf Nachhaltigkeit fokussieren und Nachbetreuung ermöglichen und dabei über den großen Ozean blicken. In den USA spielen sich der größte Teil des Breitensportes längst in den Schulen und Universitäten ab, weiß Benjamin Lachmann. „Wollen wir die Vereine in Tirol am Leben erhalten, ist die Politik aufgefordert sich hier mehr einzubringen“, rich-

tet sich Benjamin Lachmann an die Politik. Prävention statt Rehabilitation. Wer schon in jungen Jahren eine ganzheitliche Entwicklung des Menschen fördert, erspart sich vielleicht später Investitionen in die Regeneration. Inzwischen ist das Talentscouting Tirol als fixer Punkt in das Haushaltsjahr aufgenommen. Ein langer Atem lohnt sich meistens. Benjamin Lachmann kann jetzt aufatmen. Eine stabile Basis ist geschaffen, darauf lässt sich bauen. **Jane Kathrein**



Nicht alle Kinder sind so beweglich wie wir uns das wünschen, was beim Stand and Reach Test erhoben werden kann.

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.

Speedskating

Anna Petutschnigg stolz

GERA, HEERDE. Ein Erfolg folgt dem anderen. Anna Petutschnigg sichert sich nach zwei Goldmedaillen im Europacup-Bewerb in Gera (D, Sprintwertung und 5.000 Meter) nun auch im niederländischen Heerde nach zwei starken Sprintrennen die Silbermedaille. „Ich bin überglücklich nach diesem super Wochenende und hätte mir nicht gedacht, dass es so perfekt für mich laufen würde“, verrät die SportBORG-Schülerin. Trotz Hagels und Sturm zeigte die Tirolerin in einem fairen Rennen eine Top-Leistung. „Die Vorbereitungen auf den Heimeuropacup laufen planmäßig und ich bin mit den Ergebnissen sehr zufrieden“, sagt die Athletin des SC Latella Wörgl.

Nächste Station: die Weltmeisterschaften im Juli in Barcelona. Wir wünschen viel Glück!



Anna Petutschnigg sprintet im Europacup in Gera sensationell zur Goldmedaille.



Gewichtheben U17 WM

Victoria Steiner übertraf sich selbst

LAS VEGAS. Victoria Steiner schaffte als einzige Österreicherin das Limit und die Startberechtigung für die U17-Weltmeisterschaften in Las Vegas (Kat. bis 71 kg). Betreut wurde das Aushängeschild des KSV-Rum von ihrem Vater Harald Steiner.

Mit 76 kg Reißen - 97 kg Stoßen und 173 kg im Zweikampf zeigte die Schülerin des SportBORG eine ausgezeichnete Leistung und wurde dafür mit zwölf österreichischen Rekorden ausgezeichnet. Für die erst 15-Jährige waren es die ersten österreichischen Rekorde in ihrer Karriere. Zusätzlich freut sie sich über 23 neue Tiroler Rekorde.

Bouldern

Lettner startete Olympia-Quali

MEIRINGEN. Sandra Lettner verpasst beim Weltcup in Meiringen (Schweiz) nur knapp den Einzug ins Finale. Als Elfte sorgte die 17-jährige Straßwalchnerin aber für das beste Ergebnis aus österreichischer Sicht und einen optimalen Start in die Olympia-Quali-Saison. Als Dritte ihrer Qualifikationsgruppe stieg sie ins Halbfinale auf und löste zwei Boulderprobleme souverän. Fürs Finale und einen Platz unter die ersten Sechs hätte sie aber noch ein drittes Mal bis zum letzten Griff klettern müssen.

„Es war sehr cool! Die Stimmung und die Boulder haben richtig Spaß gemacht“, sagte Sandra Lettner später gegenüber Medienvertretern. Die Gewinnerin der Olympischen Jugendspiele 2018 bewies, dass sie auch in der Allgemeinen Klasse voll mithalten kann.

Berit Schwaiger und Julia Pinggera zeigten ebenfalls starke Leistungen und belegten die Ränge 14 und 19. Für Jakob Schubert und Jessica Pilz verlief der Saisonauftakt leider nicht ganz nach Wunsch. Beide schieden bereits in der Qualifikation aus.

NLST adaptiert seine Webseite Relaunche

INNSBRUCK. Nachdem wir unsere Angebote in den vergangenen Monaten durch das Talentescouting erweitern konnten, versuchen wir das auch auf unserer Webseite sichtbar zu machen. Damit greifen wir auch das in unserem Aufmacher mehrfach genannte Thema der Kommunikation auf, denn das schönste und beste Angebot kommt nur bei Schülern, Lehrern und Eltern an, wenn davon erzählt wird.

Der Verein Nachwuchssportförderung Tirol sieht sich unter Anderem auch als Kommunikationsplattform zwischen Dachverbänden, Vereinen, Trainern, Sportschulen, Lehrern, Eltern und Schülern. Vielleicht gelingt es uns damit gemeinsam noch bestehende Lücken in der Kommunikation zu schließen. Nach wie vor ist das Word-of-Mouth, oder auch Mundpropaganda genannt, der effizienteste Weg der Kommunikation. Also freuen wir uns, wenn ihr unsere posts liked oder unsere Webseite teilt !!!

Bild unten: Sandra Lettner in Meiringen beim Lösen eines Boulderproblems.



Aufklärung in Sportschulen Auf Anti-Doping-Mission

Die Blutdopingfälle bei den Nordischen Ski-Weltmeisterschaften in Seefeld waren auch bei den Tiroler Nachwuchssportlern ein Thema. Die NADA Austria setzt seit Jahren auf frühe Aufklärung und beantwortete dazu Fragen an den Sportschulen in Tirol.

Wie Doping verhindert werden kann wurde diskutiert und warum Sportler überhaupt zu unerlaubten Mitteln greifen. In verschiedenen Szenarien versuchten sich die Schüler in die Situation hineinzusetzen und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Florian Hoppel, Referent der NADA Austria,

hält jährlich an SportBORG und SportHAS Präventionskurse und erfuh von den Jugendlichen, dass sie bei jedem herkömmlichen Medikament prüfen müssen, ob es eine verbotene Substanz enthielte. Doping ist demnach schon im Jugendalter ein Thema.

Es sei wichtig, dass die Schüler wissen was sie dürfen und was nicht, damit sie sich bewusst gegen Doping entscheiden können, so Florian Hoppel gegenüber dem ORF. Ihm gehe es darum, Bewusstsein zu schaffen. „Wir werden es nicht verhindern können, dass Sportler später in Kontakt mit Doping kommen.“



Energiekugeln für Sportler

Martina Baldauf zeigte im Rahmen von „Mein Kind im Sport“ wie man leckere und gesunde Energy-Snacks schnell und einfach selberrichten kann.

ZUTATEN [für ca. 30 Kugeln]

100g Datteln, getrocknet
100g Mandeln, gemahlen
1 Prise Salz

Extra:

30g Kakaopulver (ungesüßt) / Kokosflocken / gemahlene Nüsse / gemahlener Graumohn / zerbröselte Cornflakes etc.

Zum Rollen: Kakaopulver (ungesüßt) / Kokosflocken / gemahlene Nüsse / gemahlener Graumohn / zerbröselte

ZUBEREITUNG

Die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen.

Wasser abgießen, die Datteln pürieren und mit den gemahlenden Mandeln und Salz (und ggf. dem Extra) zu einer kompakten Masse vermengen.

Aus der Masse kleine Kügelchen formen und in Kakaopulver o.ä. rollen.

Viel Spaß bei der Umsetzung und beim Genießen!

Martina Baldauf, BSc MSc, ist am - Olympiazentrum Campus Sport Tirol Innsbruck im Bereich der Sporternährungsberatung tätig. Sie studierte Ernährungswissenschaften und Biologie und hat auch einen feinen Blog unter sportkost.at auf dem viele Rezepte zum Nachmachen locken.



Dressurreiten

Daria Hohenwarter zielstrebig

LIER. Daria Hohenwarter war in Belgien im Sattel von Lehmann zielstrebig unterwegs. Beim Internationalen Dressurturnier (Junioren) erreichte das Team einen starken sechsten und elften Platz.



Athletes on Air

Sportschüler aus der Nähe

INNSBRUCK. Was motiviert Gabriel Odor, Bastian und Lisa Schulte? Wer sind die Vorbilder für Juri Gatt und Riccardo Schöpf? Und wie entspannen sie sich?

In der Rubrik *Athletes on Air* geben unsere Sportschüler erstmals auch Einblicke in ihr Privatleben sowie den Schul- und Trainingssalltag, sie erzählen von ihren Stärken und Schwächen und dem Weg, der sie zu ihrer Sportart gebracht hat. Niemals Aufgeben und an sich glauben, ist der häufig gegebene Leitsatz der Jugendlichen. Jede Erzählung bringt neue und manchmal auch überraschende Höhepunkte. Schmöckern lohnt sich! In unregelmäßigen Abständen ergänzen wir die Liste unserer Athletes on Air unter <http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/magazin>.



Skeleton

Rennserie erfolgreich beendet

ST. MORITZ/ KÖNIGSSEE. Unsere Athleten vom SportBORG und der SportHAS waren in der Rennserie OMEGA-IBSF Youth sehr erfolgreich unterwegs. In St. Moritz mussten die Sportschüler sich erstmals die Bahn neu erarbeiten und hatten dafür eine ganze Trainingswoche zur Verfügung.

Am Ende stand für den 17-jährigen Sandro Mai ein 14. Platz, wobei die viertbeste Startzeit hier sicherlich eine noch bessere Platzierung möglich gemacht hätte. Bei den Mädels kam Victoria Steiner sogar auf Rang 5, Annia Unterscheider auf Rang 11 – auch sie überzeugte mit einer sehr guten Startzeit. Auf der anspruchsvollen Bahn in St. Moritz werden übrigens im kommenden Jahr die 3. Youth Olympic Winter Games stattfinden.

In Königssee setzten sie die Serie fort. Sandro Mai feierte einen 8. Platz, Annia Unterscheider wurde Zweite und Victoria Steiner fünfte. Trainer Raphael Maier freut sich mit den ÖBSV-Athleten über die Früchte des Trainings und wir mit ihm.

Neue Bewegungsaspekte von Christoph Ebenbichler

Aufwärmen vor dem Krafttraining

Neue Bewegungsaspekte in den Trainingsprozess zu integrieren ist oftmals eine Herausforderung. Was man in die Aufwärmroutine implementieren sollte, um die Gesundheit zu erhalten und die Leistungsbereitschaft zu verbessern, halt viel mit Bewegungsgrundlagen und alternative Bewegungsformen zu tun.

Ohne einen, in den meisten Fällen langjährig verinnerlichten und gewohnten, Trainingsablauf von Athleten abrupt zu durchbrechen und von Grund auf zu verändern, können neue Bewegungsimpulse im Warm-up gesetzt werden. Letztlich ist Konditionierung ein Mittel zum Zweck, wenn wir sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten optimieren wollen.

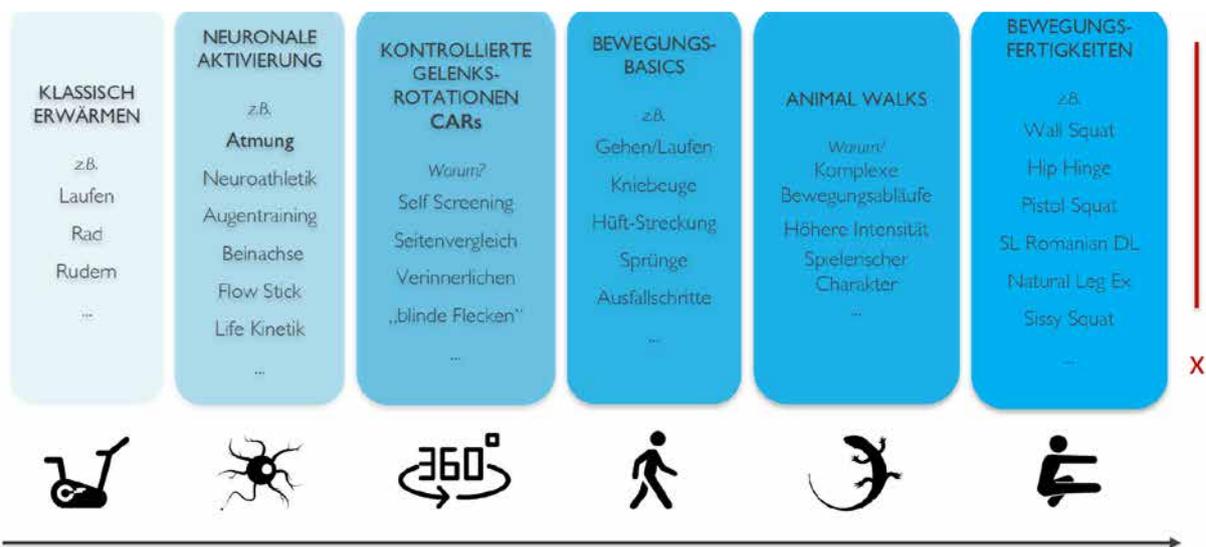
Anschaulicher wird das hier in Abbildung 1 bei der Vorbereitung auf eine Krafttrainingseinheit eines Skirennläufers: mit der Hauptübung Kniebeugen, könnten neue Inputs und Ergänzungen in den Aufwärmprozess integriert werden. Nach einer klassischen Erwärmung (z.B. am Fahrradergometer) mit dem Ziel, den Stoffwechsel zu

aktivieren und gegebenenfalls erhöhte Stresslevel zu senken, kann mit gezielten Atem-Protokollen, diversen Übungen für Auge-Hand/Fuß-Koordination und komplexeren koordinativen Abläufen eine verbesserte neuronale Aktivierung erreicht werden. Der Athlet wird dazu gezwungen, präsent zu sein und sein Informationsverarbeitungssystem „hoch zu fahren“. Nur dann ist es ihm möglich, im weiteren Verlauf eine Art Selbstprüfung durchzuführen.

Fragen dazu können sein:

- Wie ist mein aktueller Status Quo?
- Wie bewegen sich meine Gelenke?
- Über welche Bewegungsweite erstreckt sich mein momentanes Repertoire?

Dann werden von essentiellen Bewegungsbasics, wie zum Beispiel einem sauberen Gangbild oder diversen Sprungvariationen, über komplexere Bewegungsabläufe, wie dem Nachahmen von Fortbewegungsmustern einzelner Tiere



Zeitliche Abfolge

Blockstruktur eines alternativen Aufwärm- und Bewegungsablaufes (aus „Krafttraining im alpinen Skilauf“, Ch. Raschner et. al.)

(sogenannte „animal-walks“), bis hin zu grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, wie einem Pistol- oder Sissy-Squat, essentielle Informationen gesammelt, Intensitäten erhöht und Muster erweitert.

Sieben Basic Movements, die jeder Nachwuchssportler beherrschen sollte:

1. Vertikale Drückbewegungen (Schulterdrücken, Ausstoßen,...)
2. Vertikale Zugbewegungen (Klimmzug, Latziehen,...)
3. Horizontale Zugbewegungen (Bankziehen, vorgebeugt Rudern,...)
4. Horizontale Drückbewegung (Bankdrücken, Liegestütz,...)
5. Kniebeugebewegungen (Kniebeugen, Aufsteiger, Ausfallschritte, ...)
6. Hüftstreckbewegungen (Kreuzheben, KB-Swing, ...)
7. Gewichte tragen (beidarmig, einarmig,...)

Am Ende dieser Aufwärm-Kaskade steht ein optimaler Aktivitätslevel für die bevorstehende Krafttrainingseinheit. Immer mit dem Gedanken im Hinterkopf: Erst wenn der Athlet in der Lage ist, seine – durch klassische Trainingsformen – gesteigerte Maximalkraft in der Zielsportart und der spezifischen Bewegung optimal zu integrieren und aus dem Vollen seine Bewegungs-



Mit sanften Impulsen gelingt es Bewegungsmuster zu optimieren ohne dabei den vertrauten Trainingsablauf zu verändern.

fundus zu schöpfen, kann eine lückenlose Konditionierung erzielt werden.

Christoph Ebenbichler, Msc. ist Trainer am Olympiazentrum Innsbruck und Lehrender am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck. Nach einer Verletzung kurz vor den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver entschied sich der Skicrosser und Sportwissenschaftler für neue berufliche Wege und betreut seitdem im Olympiazentrum Innsbruck Athleten. Seine persönlichen Erfahrungen aus der Sportkarriere sind dafür sehr hilfreich.

Termine zum Vormerken

**Sommerferien 2019
Basistraining (Di./ Do. 9 - 11 Uhr)
Wo: Landessportzentrum, Innsbruck**

Anmeldung: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at

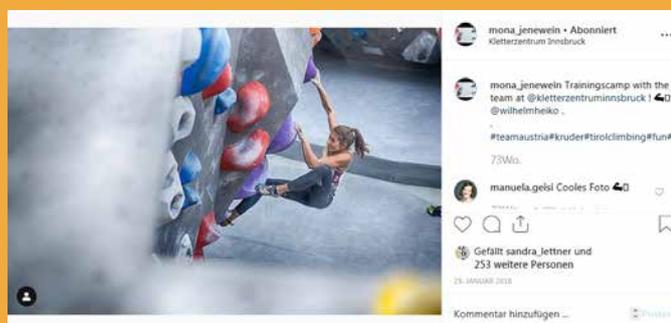
**11. bis 13.09.2019
Kennenlerntage SportHAS
Wo: AREA47**

**11. bis 13.09.2019
Kennenlerntage SportBORG
Wo: Sattelberg Alm, Sölden**

Wir wünschen allen Trainern, Lehrern und Schülern erholsame Ferien. Unsere Termine findest du unter www.nlst.at

Social Media Wall

Soziale Medien wie facebook oder instagram bieten Sportlern viele neue Möglichkeiten sich zu präsentieren, Sponsoren zu finden und eine Community aufzubauen. Wir zeigen ab jetzt hier auf unserer Wall ausgewählte Posts unserer Nachwuchssportler.



Nachwuchssport Tirol

in Zahlen

3 starke Förderer

Land Tirol, Sportministerium, Stadt Innsbruck

942 Follower

auf facebook und instagram

36 Sportarten

betreuen die Mitarbeiter des NLST

26 VS-Klassen

haben sich bisher am Talentscouting beteiligt

63 Neuaufnahmen

gibt es für das Schuljahr 2019/ 2020
für das SportBORG und SportHAS

2 Sportwissenschaftler

betreuen die jungen Talente

4 Massageterminale

werden den Sportschülern
angeboten

immer Donnerstags

244 Schüler
wurden an Volksschulen im Rahmen des Talentscouting getestet

242 Sportschüler

170 am SportBORG

72 an SportHAS



Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

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

Email: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at
www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

Newsletter unter nlst.com ; follow us



 Bundesministerium
Öffentlicher Dienst und Sport



**INNS'
BRUCK**

Impressum: Eine Information vom Nachwuchsleistungssport Tirol / Redaktion: Benjamin Lachmann & Jane Kathrein
Fotos: www.nlst.at, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum