

# Young Athletes - es geht weiter: Präsenzcoaching Athletik am 05. April im Sportzentrum Mitte

**Am vergangenen Freitag startete für die Salzburger Young Athletes das erste Präsenzcoaching im Bereich Athletik. 11 Athleten:innen nahmen motiviert am dreistündigen Workshop mit verschiedenen Inhalten aus dem Bereich Athletik teil.**

Das Programm des Workshops, der im Sportzentrum Mitte stattfand, war in drei Teile gegliedert. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde durch die Projektkoordinatoren Lukas Leitner und Simone Schuster fand zuerst ein kleiner Theorieteil zum Thema Athletiktraining statt. Hier wurde den Sportlern und Sportlerinnen die Definition von Athletiktraining erklärt und thematisiert, warum ein athletisches Training überhaupt sinnvoll ist. Im Anschluss daran konnten sich die Young Athletes untereinander besser kennenlernen und sich in der Gruppe selbst Gedanken machen, in wieweit ein Athletiktraining wichtig ist für ihre Sportart. Spannend an dem Projekt der SPORTUNION ist, dass Sportler:innen aus allen Sportarten mitmachen und sich austauschen können. Im zweiten und dritten Teil des Workshops ging es mit Praxis weiter.

**“Mit Mobilisationsübungen, Agility Drills, Technik Langhantel und Coretraining wurden die Young Athletes zum Schwitzen gebracht“**

In einem kurzen, spaßigen High Five Bewegungsspiel ging es nach dem Theorieteil mit Praxis weiter. Im Anschluss daran wurden die Jugendlichen mit verschiedenen Mobilisationsübungen für Schulter, Hüfte, Arme und Beine erwärmt. "Hier haben die Jungs auch schon mal das Gesicht verzogen. Ich hoffe, ihnen ist bewusstgeworden, wie wichtig dieses Training ist, um damit Techniken in ihrer Sportart besser ausführen zu können" so Simone Schuster.

Im Agility Training hatten dann alle wieder Spaß bei verschiedenen Übungen mit der Koordinationsleiter und einem kleinen Schnelligkeitslauf. Beim sog. Sternlauf sollten sich alle im 2. Durchgang selbst verbessern, sodass auch ein Wettkampfcharakter im Programm eingebaut war. Nach einer kleinen Pause ging es im letzten Teil des Trainings um die Technik der Kniebeuge, ein essentielles Element in allen Sportarten und im Athletiktraining.

## **“Alle Young Athletes haben super mitgemacht!”**

Damit es zwischen den technischen Elementen, die mit dem Plastikstab und noch ohne Gewicht ausgeführt wurden, nicht allzu langweilig wurde, mussten die Sportler:innen Übungen zur Rumpfstabilität durchführen, die sie am Ende dann doch nochmal ganz schön ins Schwitzen brachten.

### **Rückfragen:**

**Dipl. MS. Simone Schuster**

Projektkoordinatorin

„Auftakevent YOUNG ATHLETES“

**Telefon:** +43 662 / 84 26 88 - 25

**E-Mail:** [simone.schuster@sportunion-sbg.at](mailto:simone.schuster@sportunion-sbg.at)