

## Kurzbericht für das TL der Schülerinnenfördergruppe vom 26. – 28.10.2018 in Wals

Die Anreise zum letzten Schülerinnenfördergruppenlehrgang im Jahre 2018 am Freitag, 26.10.2018

(am Nationalfeiertag), war um 09:30 Uhr. Alle waren pünktlich in Wals angekommen. Ein Dankeschön an Franz Holzer, dass er die Tirolerinnen und die beiden Södingerinnen vom Hbf Salzburg abgeholt hat.

Ein Dankeschön auch an die Eltern von Laura Tonhofer, die alle Burgenländerinnen nach Wals gefahren haben und am Sonntag wieder abgeholt haben.

Dann wurden die Zimmer im super tollen Landesberufsschulheim in Salzburg-Walserfeld bezogen.

Die erste TE am Freitag startet um 10:30 Uhr mit einer Mattentrainingseinheit.

Schwerpunkte waren die im –Modul 7- erlernten Fassarten/Halteformen nochmals durchzuarbeiten und durch unzählige Wiederholungen zu perfektionieren. Auch die Inhalte der anderen Mattentrainingseinheiten orientierten sich an den Inhalten der Schülerfördergruppenmodule und deren Vorgaben:

◦ "Eine Seite aufgezo-gen/einseitiges Aufziehen, ESA"	1
◦ "Armklammer außen, AKA"	2
◦ "Armklammer innen, AKI"	3
◦ "Schleuderhaltung, SLDH"	4
◦ "Kopfpressgriff, KPR"	5
◦ "Kopfklammer, KK" (Standposition/Knieposition, Griff von vorne)	6

Nach dem Mittagessen im Landesberufsschulheim in Salzburg-Walserfeld, wechselten sich die Matten- und Langhanteltrainingseinheiten ab. Bis zum Freitagabend haben die Mädchen, jeweils zwei Matten- und zwei Langhanteltrainingseinheiten absolviert.

Am Samstag früh mussten wir leider aus wettertechnischen Gründen auf unseren Ausdauerlauf verzichten..... was alle Mädchen bedauerten.....

Der Hauptschwerpunkt des -Modul 8- der Schüler/innenfördergruppe des ÖRSV, waren insgesamt vier Trainingseinheiten zur Erlernung der Techniken im Langhanteltraining. Unter der Leitung von Hartmut Winter wurde sehr intensiv daran gearbeitet und immer wieder die einzelnen Phasen geübt und auch schon mit leichteren Gewichten probiert.



Nach dem gemeinsamen Frühstück am Samstagmorgen, übernahm Frau Gerlinde Wörndl die Mädchen und machte mit ihnen einen über zwei Stündigen Workshop.

Inhalte der Trainingseinheit „Sportpsychologie“ von und mit Frau Gerlinde Wörndl waren:

Lehrgangs-organisation <i>Zeitplan</i>	Ausbildungs-bereich	Übungs- bzw. Technikbezeichnung <i>Code</i>	Übungsbeschreibung <i>Bildmaterial, Videoclip</i>	Ausbildungsziel <i>Stilartbezug</i>
Samstag 07:45 h - 08:30 h	Frühspor/Laufen	Ausdauerlauf	lockerer Ausdauerlauf - 45 Minuten - ca. 5 bis 6 km	Ausdauer-schulung
Samstag 08:30 h - 09:00 h	Frühstück	Landesschulheim in Wals		Auffüllen der Energiespeicher
Samstag, 09:30 h - 11:30 h	Sportpsychologie 8 mit Frau Gerlinde Wörndl	• Wettkampfvorbereitung	Bedeutung einer (individuellen) Wettkampfvorbereitung. • was ist das, und wie können diese Abläufe in der Vorbereitung auf den Wettkampf, oder das Training genutzt werden? • was sind die verschiedenen Phasen in der WK-Vorbereitung? • was bewirkt das Erlernen von bestimmten Abläufen in der WK-Vorbereitung?	Wissensvertiefung zur Erweiterung der Kompetenz -> Stilart übergreifend

Sportpsychologie mit Frau Gerlinde Wörndl im Sitzungszimmer der Landesberufsschulheim in Salzburg-Walserfeld



Am Samstagnachmittag standen noch zwei Langhanteltrainingseinheiten mit Hartmut Winter und eine Mattentrainingseinheit mit Franz Holzer und Kai Nöster auf dem Programm. Bei der Mattentrainingseinheit waren viele Zaungäste in der Trainingshalle des AC Wals, da gegen 18:30 Uhr der Schülervergleichskampf zwischen Wals und Burghausen (BRD) stattfand. Diese Zaungäste waren sehr erstaunt, dass der ÖRSV in diesem jungen Altersbereich der Mädchen, so eine große und sehr gut entwickelte Truppe hat.

Am Samstag nach vier Trainingseinheiten, duften die Mädchen den Abend selbst gestalten und organisieren. Alle zusammen haben sich das „LASERTAG“ in Salzburg gewünscht. Dort haben dann alle Mädchen nochmals Vollgas gegeben und es war für die meisten die fünfte Trainingseinheit am Tag – jedoch mit einem sehr hohen Spaßfaktor.



Am Sonntag stand noch eine zwei stündige Mattentrainingseinheit auf dem Programm. Dann machten wir gemeinsam unsere Abschlussbesprechung und gingen auch gleich auf den nächsten Höhepunkt > dem internationalen Turnier in Berlin ein. In Berlin werden wohl insgesamt 18 Sportlerinnen des ÖRSV an den Start gehen. Unterstützt werden diese Mädchen von 7 Trainer-innen/Betreuer-innen.

Vielen Dank darf ich am Ende sagen für:

- die perfekte Betreuung im Landesberufsschulheim in Salzburg-Walserfeld
- für das zur Verfügung stellen der Trainingshalle des AC Wals
- Franz Holzer (Trainer, Fahrer, Organisator)
- Petra (Betreuerin, Fahrerin, Organisatorin, Mama)
- An den ÖRSV für die Förderung unserer Jungen und Mädchen
- Doris für ihre Organisation der Unterkunft und des Essens

Unsere Unterkunft war in dem Landesberufsschulheim Salzburg-Walserfeld / Hier der Speisesaal







Gruppenbild mit 22 Sportlerinnen (es fehlten: C. Ausserleitner, C. Lang und K. Begle) und den Trainern: Franz Holzer & Kai Nöster sowie die Betreuerin: Petra Ernst

Anbei eine Übersicht über die Gewichtsentwicklung unserer Mädchen:

					Steinbrunn	Steinbrunn	Steinbrunn	Götzis	18.06.17>08.07.18	Wals	08.07.18>28.10.18	
					18.06.2017	19.11.2017	20.05.2018	08.07.2018	Zu- oder Abnahme	28.10.2018	Zu- oder Abnahme	
Name	Vorname	Geburtsdatum	Staatsbürgerschaft	Verein	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht		Gewicht		
1	Hiebner	Sophie	2001	Österreich	URC Mörbisch	71,50	71,50	72,90	73,30	1,80	74,50	1,20
2	Luckenberger	Miriam	2002	Österreich	URC Mörbisch		55,70	57,50	58,10	2,40		
3	Ausserleitner	Carina	2002	Österreich	AC Wals							
4	Tatzer	Sophie	2003	Österreich	KSV Söding	58,00	56,20	61,00		3,00	61,40	0,40
6	Saller	Julia	2003	Österreich	RSC Inzing	49,50	52,00			2,50	55,40	2,40
7	Halwax	Sarah	2003	Österreich	URC Mörbisch	47,40	48,70	50,30	51,40	4,00	51,00	0,60
8	Hiebner	Magdalena	2003	Österreich	URC Mörbisch	55,80	55,00	55,80	58,00	2,20	58,40	0,40
9	Lang	Celina	2003	Österreich	URC Mörbisch	63,00	61,00	60,30	58,80	4,20		
10	Wieland	Hannah	2003	Österreich	AC Wals			44,30			46,70	2,40
5	Kurz	Michelle	2004	Österreich	KSC Hatting	41,70	43,90			2,20	48,40	4,50
11	Begle	Katrin	2004	Österreich	KSK Klaus	56,30	58,90	58,10	59,30	3,00		
12	Hartmann	Emma	2004	Österreich	KSK Klaus	38,70		39,20	40,10	1,40	42,70	1,60
13	Hartmann	Emilia	2004	Österreich	KSK Klaus	45,10	44,40	46,50	47,50	2,40	48,70	1,20
14	Salzgeber	Sina	2004	Österreich	KSV Götzis		44,50	46,70		2,20	48,70	2,00
15	Ernst	Julia	2004	Österreich	URC Wolfurt	38,80	41,50	44,80	44,80	6,00	47,20	2,40
16	Tonhofer	Laura	2004	Österreich	URC Mörbisch	41,40	43,10	47,10	48,00	6,60	49,50	1,50
17	Toth	Chiara	2004	Österreich	URC Mörbisch	34,80	36,20			1,40		
18	Janisch	Lisa	2004	Österreich	Leithaprodersdorf			46,80				
19	Berchtold	Sabrina	2005	Österreich	KSV Götzis	33,30	35,70		39,60	6,30	41,00	1,40
20	Gassner	Elena	2005	Österreich	KSV Götzis	33,30	35,60		39,60	6,30	40,90	1,30
21	Fonseca	Shirley	2005	Österreich	KSV Söding		56,90	62,30		5,40	61,50	0,80
22	Kloiber	Sophie	2005	Österreich	AC Wals			63,40	65,00	1,60	65,50	0,50
23	Wegscheider	Helena	2005	Österreich	RSC Inzing			36,20			39,00	2,80
24	Zimmermann	Anna	2006	Österreich	RSC Inzing	32,20		36,20		4,00	39,20	3,00
25	Lins	Sarah	2006	Österreich	KSK Klaus	31,50	32,80	34,80	35,60	4,10	38,60	3,00
26	Salzgeber	Lena	2006	Österreich	KSV Götzis	35,00	35,80			0,80	39,20	3,40
27	Reinisch	Theresa	2006	Österreich	RSC Inzing			43,60			46,70	3,10
28	Ofenbeck	Nika	2008	Österreich	KSV Götzis				33,00		34,50	1,50
29	Nöster	Kai			RSVV			68,80	68,20	0,60	68,40	0,20
30	Ernst	Benedikt			RSC Inzing							
31	Holzer	Franz			AC Wals		94,00	92,70	1,30	95,10	2,40	
32	Feitl	Arsen			RSC Inzing							
33	Ernst	Petra			URC Wolfurt							
34	Janisch	Susanne			Leithaprodersdorf							
35	Dravits	Thomas			URC Mörbisch							
36										Stand:29.10.2018		