

Jugend im Fokus: Sport und Spaß in Obertraun

Die 68. **ASKÖ-Jugendsportwoche** fand von Sonntag, 14.7., bis Samstag, 20.7., statt. Und war ein Riesenerfolg.



Einige Leichtathleten erfrischten sich nach dem Morgenlauf beim Kneipen.

93 Jugendliche reisten für eine Woche in das schöne Bundessport- und Freizeitzentrum nach Obertraun an, um dort in ihren Kernsportarten intensiv zu trainieren. In diesen sieben Tagen absolvierten die Sportler mehr als 14 Einheiten in den Sportarten Judo, Leichtathletik, Tischtennis, Handball und Volleyball. Die Multisportgruppe setzte die Schwerpunkte dieses Jahr vor allem auf Ausdauer- und Schnelligkeitsspielformen sowie auf Kooperationsspiele.

Nach einem Kennenlernen am Ankunftstag gestaltete sich der Wochenbeginn schon für die meisten Sportarten sehr intensiv.

Neben ihren spezifischen Trainings, hatten die Jugendlichen Montagnachmittag die Möglichkeit, Rollstuhlbasketball auszuprobieren. Walter Pfaller, einer der erfolgreichsten Behindertensportler Österreichs, und die aktive Rohlstuhlbasketballerin Conny Wimber brachten dies den Sportlern mit einer großen Begeisterung näher, sodass das Match am Ende der Einheit allen eine große Freude bereitete.

Besonders spannend war auch der erste Kontakt mit der Sportart Torball, die von Max Ott, Claudia Schwab sowie zwei begeisterten jugendlichen Torballspielern angeleitet wurde. Außerdem probierten einige die Sportart Bogenschießen aus. Hier nahm sich Enikő Bodor viel Zeit, um den jungen Athleten die wichtigsten Punkte für diese Sportart näherzubringen.



Abwechslung zum Training

Weitere Höhepunkte der ASKÖ-Jugendsportwoche waren, wie auch bereits in den vergangenen Jahren, die unterschiedlichen Ausflugsprogramme am Mittwochnachmittag. Während der größte Teil der Teilnehmer sich für eine Schiffsfahrt über den Hallstätter See und den Besuch von Hallstatt entschied, fuhren der Großteil der Leichtathleten und einige Judokas mit der Gondelbahn auf den Krippenstein

und bestritten den Rundwanderweg zu den „Five Fingers“. Die übrigen Sportler absolvierten eine Wanderung von über einer Stunde bergauf und wurden mit einer Führung in der Eisriesenhöhle des Dachsteins belohnt.

Nachdem alle gut von den Ausflügen zurückgekehrt waren, gab es abends noch für alle Teilnehmer und einige Trainer die „hour of power“ – eine Mischung aus Rumpfkraftigung und Herz-Kreislauftraining. Donnerstagabend gab es dann einen Vortrag seitens der NADA durch Florian Hoppel zum Thema „Anti-Doping“ für die Sportler.



Neben den fünf Kernsportarten gab es auch heuer wieder eine Multisportgruppe.



Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern, Verantwortlichen und dem gesamten Trainerteam sowie dem BSFZ Obertraun für diese gelungene Woche und freuen uns schon auf die ASKÖ-Jugendsportwoche 2020!



Den Abschluss der Woche bildete auch im heurigen Jahr ein Biathlonparcours, den die Teilnehmer, in Staffeln aufgeteilt, im K.-o.-System durchlaufen sollten. Die bessere Staffel stieg in die nächste Runde auf. Anschließend stellten die Jugendlichen eine Auswahl an Spielern zusammen, die gegen die Trainer im Fußball antrat. Nach zweimal 20 Minuten konnten die Betreuer das Match für sich entscheiden. Samstag nach dem Frühstück war die 68. ASKÖ-Jugendsportwoche schon wieder zu Ende.