



## Presse-Information

Wien / St. Pölten, 17. März 2011

# Mit der Kraft der Mitte zum Tor.

**Noch bis Ende des Jahres läuft ein faszinierendes Kooperationsprojekt mit Mehrwert: Turntrainer arbeiten in jedem Bundesland in einem Landesausbildungszentrum des Österreichischen Fußballbundes (ÖFB) mit, um die Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit der 10- bis 14-Jährigen Nachwuchsfußballer zu verbessern. Eines der Zauberworte dabei heißt „Rumpfstabilität“.**

Die „Kraft der Mitte“ spielt im Turnen seit jeher eine entscheidende Rolle. Ohne „Mittelkörperspannung“ klappt im Turnen fast keine einzige Übung. In vielen anderen Sportarten stellt sich der Vorteil hoher Rumpfstabilität jedoch nicht auf den ersten Blick als wesentlich dar. Erst wenn man es genau betrachtet, erkennt man ihre Notwendigkeit z.B. auch für die „Optimierung der Körpergrundlagenausbildung junger Nachwuchsfußballer“.

Jörg Christandl leitet das gleichnamige Kooperationsprojekt zwischen ÖFB und ÖFT, das vom Sportministerium schon seit 2008 ermöglicht wird. Er schwärmt: „Längst sind alle Beteiligten vom Erfolg begeistert, auch jene unter den Fußballtrainern, die zu Beginn skeptisch waren. Erzielt wird nicht nur eine eindeutig stärkere Fußballleistung. Sondern auch eine verbesserte Verletzungsprophylaxe wird erreicht!“

### **Rückfragehinweis:**

Projektleiter Jörg Christandl: [joerg.christandl@htu.tugraz.at](mailto:joerg.christandl@htu.tugraz.at), Tel. 0699 137 427 16

ÖFT-Generalsekretär Mag. Robert Labner, [labner@oeft.at](mailto:labner@oeft.at), Tel. 0676 325 42 92

### **„Optimierung der Körpergrundlagenausbildung junger Nachwuchsfußballer“:**

Ein Vier-Jahres-Kooperations-Projekt 2008-2012 des Österreichischen Fachverbandes für Turnen mit dem Österreichischen Fußballbund, ermöglicht durch eine Förderung des Sportministeriums. C/o ÖFT: 1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10, +431 505 51 79, [office@oeft.at](mailto:office@oeft.at). Medienbetreuung: Allied Profit Consult GmbH.