

**dmsj**  
deutsche motor sport jugend



## NEWS

### YOUTUBE-FILM ÜBER DMSJ-JUGENDTAGE 2016

Im Sommer 2016 fanden im Heide Park Resort und im Movie Park Germany die ersten dmsj-Jugendtage statt. Dabei konnten sich die Parkbesucher sowohl über ein ehrenamtliches als auch ein sportliches Engagement im Motorsport informieren. Darüber hinaus hatten sie die Möglichkeit, den Sport hautnah zu erleben und an den Stationen selbst ins Lenkrad zu greifen. Ein Filmteam hat für die dmsj das Geschehen eingefangen und in einen kurzen Clip verpackt, der ab sofort auf dem Youtube-Channel der dmsj verfügbar ist.

## JAHRESTREFFEN DER DMSJ-KADERATHLETEN

Die Sportlerinnen und Sportler der dmsj-Kader trafen sich Anfang November in Frankfurt am Main zum jährlichen Abschlusstreffen.

Neben intensiven Trainings- und Workshop-Einheiten stand diesmal auch die Wahl des Athletenvertreters auf der Agenda, die FIA-Langstreckenweltmeister Timo Bernhard für sich entscheiden konnte.

Im ersten Workshop ging es um die Trainingsoptimierung unter Zuhilfenahme einer Pulsuhr. Bei der morgendlichen Laufeinheit am Samstag, konnte das neu gewonnene Wissen dann sofort umgesetzt werden. In der folgenden Theorieeinheit zum Thema „Fahrphysik“ wurden wichtige physikalische Sachverhalte zur Optimierung der Fahrzeugführung vorgestellt. Das gemein-

same Schwimmtraining rundete den Vormittag ab. Nach dem Mittagessen folgte eine Theorieeinheit zum Thema „Trainingsplanung“ sowie eine Praxiseinheit zum Thema „Krafttraining“. Der Workshop zum Thema „Selbstdarstellung in den sozialen Medien“ bildete die letzte Lerneinheit des Tages. Auch der Sonntag begann mit einem gemeinsamen Lauftraining. Danach folgten Schulungseinheiten zum Thema „Mentales Training“ und „Doping & Ernährung“. Nach der abschließenden Feedbackrunde traten die Nachwuchssportler mit einer Vielzahl an neuen Erkenntnissen zur Trainingsplanung und -durchführung die Heimreise an.

## dmsj-Volunteam: Social-Media-Workshop in Frankfurt

Das dmsj-Volunteam beschäftigte sich bei einem Workshop mit dem Thema „Videoproduktion und Social Media“. Dazu gab es in Frankfurt zunächst eine Einführung in verschiedene Apps für Android und iOS, die das Aufnehmen und Verarbeiten von Videoclips für diverse Social-Media-Kanäle ermöglichen. Im Anschluss starteten die dmsj-Volunteamer/innen dann sogleich, ihre eigenen Clips aufzunehmen und zu produzieren. Neben Bildern aus den Workshop-Einheiten des Volunteams verwendeten die Teilnehmer auch selbst produziertes Bildmaterial von den dmsj-Kaderathleten, die zeitgleich in der

Sportschule des Landessportbundes Hessen ihr Jahrestreffen absolvierten. Ein Workshop zum Thema „Selbstdarstellung in den sozialen Medien“ rundete das Programm am ersten Tag ab. Am Sonntag stand nochmals Zeit zur Verfügung, um die Clips fertig zu stellen, bevor diese den Kaderathleten und Kaderathletinnen sowie den anderen Volunteamern vorgestellt wurden. Nach der Feedbackrunde wurde der Workshop mit einem gemeinsamen Mittagessen beendet.

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des



Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) über das Förderprogramm Zi:EL+ „Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport“.