

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 3/ 2017 30. Januar 2017

Sport, Spiel und Spannung in der Kreissporthalle Teilnehmerrekord bei Fun in Athletics

Strahlende Kindergesichter kennzeichneten das Geschehen in der Kreissporthalle Olpe am vergangenen Samstag. Mehr als 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Altersklassen U 8 bis U 14 waren der Einladung der Olper Leichtathletik zu „Fun in Athletics“ gefolgt, Rekordbeteiligung! Neben den beiden ausrichtenden Olper Vereinen, SC Olpe und TV Olpe, hatte der FSV Helden gemeldet, der SC Fretter, der LC Attendorf und die SG Wenden.



Start zum „Grand Prix“ – erster Lauf in der Klasse U 8

Um trotz des enormen Ansturms auf die begehrten Startplätze den Zeitplan einhalten zu können, hatten die Organisatoren unter der Leitung von Kreisjugendwartin Ulrike Giese alle Stationen doppelt ausgelegt und die Anzahl der Kampfrichter und Helfer auf 35 erhöht. Der Plan glückte. Nach 3 ½ Stunden schloss die höchst stimmungsfrohe Veranstaltung mit der Siegerehrung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Nachdem die Olper Organisatoren in Zusammenarbeit mit dem KLA die traditionellen Wettbewerbe im vergangenen Jahr bereits in einigen Punkten an die Disziplinen der Kinderleichtathletik angepasst hatten, wurde in diesem Jahr ein weiteres Pilotprojekt realisiert: Die Reduzierung der Teamstärke von 10 auf 6 Kinder. Damit wurde es den Vereinen ermöglicht, die Anzahl der Teams zu erhöhen, bzw. überhaupt wettbewerbsfähige Teams zu melden.



Auf Weite mit dem Basketball: Lars Bungart

Was die Beteiligung nach Altersklassen betrifft, gibt die Statistik wichtige Erkenntnisse:

Klasse U 8: 10 Teams
 Klasse U 10: 9 Teams
 Klasse U 12: 5 Teams
 Klasse U 14: 3 Teams

Das Interesse der Kinder für die spielerische Art der Leichtathletik liegt eindeutig bei den jüngeren Jahrgängen U8 und U10, für die auch die Kinderleichtathletik unter Freiluftbedingungen im Stadion schwerpunktmäßig vorgesehen ist.

Die 10 Disziplinen im Einzelnen:

Block Sprint

Umkehrstaffeln

Umkehrstaffeln „drüber“

Umkehrstaffel „drunter und drüber“

Block Sprung

Speedbounce

Weitsprungstaffel

Wechselsprünge

Block Wurf

Zielwerfen

Speerwurf

Medizinballweitwerfen

Und als krönender Abschluss die 10. Disziplin, die Rundenstaffel „Grand Prix“.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Zielwerfen mit Stationsleiter Henning Rosemeyer

Die Ergebnisse U 8:

- Platz 1: Es siegte das Team Olpe 2 in der Besetzung: Paulina Schröder, Alina Krasniq, Alina Vogel, Mara Kipke Emily Kuckertz, Julia Ochel, Pia Sauter und Esther Riedel.
- Platz 2: SC Fretter
- Platz 3: Team Olpe 3 in der Besetzung: Maja Huperz, Marlene Bock, Marta Demmerling, Hannah Schmelzer, Lea Siedenstein, Thea Köhler, Jakob Thamm und Michel Kämpfer

Die Ergebnisse U 10:

- Platz 1: Team Olpe 1 in der Besetzung: Henning Schröder, Florian Maaß, Niklas Grebe, Lena Kindopp, Yasmine Ait lahssaine, Mia Glasow, Daria Popov
- Platz 1: Team SG Wenden **punkgleich mit Olpe 1**
- Platz 3: Team Olpe 2 in der Besetzung: Alexander Küster, Valentin Hähner, Julian Bitzer, Laura Bungart, Franziska Solbach, Anna Schlösser

Die Ergebnisse U 12:

- Platz 1: Startgemeinschaft Helden/Olpe in der Besetzung: Helena Hofmann, Julia Bergner, Pauline Bicher, Lia Tkocz, Mia Ösinghaus, Anna Vogt, Lena Wipperfürth und Marc Huperz
- Platz 2: Team LC Attendorf 2
- Platz 3: Team SC Fretter

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Ergebnisse U 14

Platz 1: Team LC Attendorn
 Platz 2: Team SG Wenden
 Platz 3: SC Olpe in der Besetzung: Lina Reiche, Jule Quast, Ronja Wurm, Oualid Ait lahssaine, Julius Maaß, Lara Küster und Medeni Pathmaraja



Spannung bei Lea und Thea

Ergebnisse gehören zum Sport, ebenso wie Spiel und Spannung. Fun in Athletics bietet dazu weitere wichtige Ziele, vor allem eines: die Kinder behutsam über die spielerischen Disziplinen an die Wettkampfpraxis heranzuführen, und dies stressfrei als Mitglieder eines Teams. „Kinderleichtathletik darf keine reduzierte Erwachsenenleichtathletik sein“, wie Cheforganisatorin Ulrike Giese stets betont. Diese Ziele scheinen am Samstag in Olpe erreicht worden zu sein.

Weiter geht es mit Fun in Athletics am Samstag, 9. Dezember 2017. Ausrichter wird dann die SG Wenden sein. Für das Jahr 2018 hat sich bereits der SC Fretter angemeldet.



Erfolgreiches Training hat simple Regeln

Um die Leistung zu steigern, genügt es nicht, einfach drauflos zu trainieren. Eine intelligente Steuerung des Trainings ist mindestens genauso wichtig wie das Training an sich. Dazu gehört zum einen ein abgestimmter Aufbau der Trainingseinheiten, aber auch, wie ein solches Training gut in den Alltag passt.

Von: Katharina Brinkmann und Valerie Bönström

25.01.2017 | aus „Functional Training“

Nur wer wirklich einen guten Plan hat, trainiert effektiv. Die folgenden Empfehlungen sollen dir helfen, das Training optimal vorzubereiten, sodass auch über die Übungsauswahl hinaus eine klare Struktur im Training vorhanden ist. Nichts ist demotivierender als viel zu trainieren, aber keinen Fortschritt zu erzielen. Wichtig ist vor allem die Qualität des Trainings, das heißt, eine saubere Ausführung der Übungen und maximale Leistung.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die richtige Belastungsintensität für eine optimale Anpassung

Die Fähigkeit der Anpassung stellt beim Menschen eine Grundfähigkeit zum Überleben dar. Unser Körper ist ein hochintelligentes System, das wir durch eine intelligente Trainingsgestaltung sehr gut nutzen können. Wenn du bereits regelmäßig trainierst, solltest du deine Belastungsintensität, also den Trainingsreiz, kontinuierlich steigern, damit du Fortschritte erzielst. Denn wenn du dich immer auf dem gleichen Niveau bewegst und dein Körper keine „Herausforderung“ meistern muss, bewegst du dich auf einem Trainingsplateau, auf dem kein Fortschritt mehr möglich ist. Es geht darum, die persönliche Komfortzone zu verlassen. Nur wenn dein Körper wirklich gefordert ist, du auch an deine Grenzen gehst, spricht man in der Trainingswissenschaft von einem ausreichenden Trainingsreiz.

Bewegst du dich innerhalb deiner Komfortzone, ist der Trainingsreiz lediglich moderat. Du wirst dich nur sehr langsam verbessern und irgendwann komplett auf der Stelle treten. Ziel ist es, den Organismus herauszufordern, und das über ein Maß hinaus, das er vorher noch nicht gewohnt war. Dein Körper baut nach einer solchen Einheit Kraft auf, um für die nächste Einheit gewappnet zu sein. Dadurch lässt sich die Leistungsgrenze immer mehr nach oben verschieben. Dieses Prinzip wird im Krafttraining auch Superkompensation genannt und kann ebenso auf das Functional Training, aber auch auf jede andere Form von Sport übertragen werden.

Erholung muss sein

Belastung und Erholung sind eine untrennbare Einheit auf dem Weg zum Trainingserfolg. Ohne Erholung kein Erfolg – so einfach lautet die Regel. Du kannst es als das Yin und Yang der Trainingslehre betrachten. Nach einem intensiven Training benötigt dein Körper eine Pause, um erholt und gestärkt wieder durchstarten zu können, denn Training hinterlässt Spuren im Körper. Während der Erholungsphase tankt der Körper wieder Energie, Mikroverletzungen in der Muskulatur werden vom Körper selbstständig repariert und Stoffwechselendprodukte abtransportiert. Setze die Intensität des Trainings mit der Erholung in Relation: Nach einer sehr intensiven Einheit benötigt dein Körper eine längere Erholung als nach einer geringen Belastung. Das Gleiche gilt für das Leistungsniveau. Als Einsteiger solltest du deinem Körper etwas mehr Erholung gönnen. Je trainierter du bist, desto schneller erholt sich dein Körper nach dem Training.

Dabei kann die Erholung ganz unterschiedlich aussehen. Ein heißes Bad, schwitzen in der Sauna oder eine wohltuende Massage sind die optimale passive Erholung. Du kannst dich aber auch mit einem entspannten Spaziergang oder einer extra Dehneinheit erholen und entspannen – hier spricht man von einer aktiven Erholung. Eine Dehneinheit direkt nach dem Training wirkt sich positiv auf die Regeneration aus. Egal für welche Variante du dich entscheidest – genieße sie.

Eine sinnvolle Belastungssteigerung

Ohne Steigerung der Intensität und des Schwierigkeitsgrads der Übungen wirst du auf der Stelle treten, da dein Körper durch das Training an Leistungsfähigkeit gewinnt, also stärker wird. Deshalb ist eine Progression sinnvoll und notwendig. Im klassischen Krafttraining wäre eine Belastungssteigerung ganz einfach das Erhöhen der Gewichte. Aber auch im Functional Training ergeben sich viele Möglichkeiten, eine Übung schwieriger zu gestalten. Nehmen wir als Beispiel die Kniebeuge. Du kannst die Kniebeuge zunächst als Basisübung beidbeinig trainieren, die Arme locker an den Hüften oder nach vorn gestreckt. Als Steigerung kann die Position der Arme verändert werden, um eine andere Hebelwirkung zu erzielen, beispielsweise, indem du die Arme während der Ausführung nach oben streckst und sie dort hältst oder dynamisch mitnimmst. Im weiteren Verlauf deines Trainings kannst du mit zusätzlichen Hilfsmitteln arbeiten wie Hanteln oder Miniband, die Kniebeuge auf instabilem Untergrund ausführen oder einbeinig



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

trainieren. Werde selbst kreativ und steigere so deine Trainingsmöglichkeiten, damit es nicht langweilig wird.

Abwechslung ist wichtig

Egal ob beim Training oder im Alltag – mit Abwechslung erreichst du nicht nur dein Trainingsziel schneller, es macht auch viel mehr Spaß. Das bedeutet jedoch nicht, jeden Tag andere Übungen auszuführen. Es geht vielmehr darum, das Training in regelmäßigen Intervallen zu variieren, denn ein und derselbe Trainingsreiz über einen längeren Zeitraum führt letztendlich zu einer Stagnation, denn der Körper passt sich nach einigen Wochen an. Abwechslung kannst du auf ganz unterschiedliche Art und Weise in dein Training bringen:

1. Erhöhe die Trainingseinheiten, die Übungsanzahl sowie den Schwierigkeitsgrad von Woche zu Woche.
2. Verändere die Übungsauswahl in einem bestimmten Rhythmus, zum Beispiel alle zwei Wochen.
3. Setze Schwerpunkte, indem du zum Beispiel bestimmte Übungen für die Beine oder den Bauch kombinierst.
4. Verändere die Bewegungsgeschwindigkeit, Stichwort: Plyometrie.

Regelmäßigkeit bringt Fortschritt

Trainiere regelmäßig und kontinuierlich, um das vorhandene Leistungsniveau zu erhalten und zu verbessern. Absolviere als Einsteiger zu Beginn zwei Trainingseinheiten pro Woche – und das wirklich konstant über mindestens drei Wochen. Dein Körper gewöhnt sich durch die Regelmäßigkeit viel besser an die Belastungen und du wirst feststellen, dass du dich bald steigern kannst. All die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper, wie Stoffwechsel, Enzyme, Muskel-Skelett-System, Nerven und viele mehr passen sich ebenfalls an. Das metabolische System, unser Stoffwechsel zum Beispiel, passt sich relativ schnell an. Dafür genügen bereits zwei bis drei Wochen regelmäßiges Training. Für Veränderungen im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder sind allerdings längere Belastungszeiten von mindestens sechs Wochen nötig, um spürbare Verbesserungen zu erreichen. Für den Einstieg sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche optimal – am besten mit mindestens einem Tag Pause dazwischen. Wenn du merkst, dass du bereits stärker, ausdauernder oder leistungsfähiger bist, kannst du die Erholungszeiten jederzeit anpassen und auch vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren.

Die Individualität beachten

Beachte, dass die körperliche Anpassung nicht nur von den bereits genannten Kriterien abhängig ist. Jeder Körper tickt anders und auch die Auswirkungen des Trainings machen sich in unterschiedlicher Form bemerkbar. Viele andere Faktoren wie Alter, Genetik, Schlaf, Ernährung und Stress beeinflussen das Training ebenfalls. Je nach Trainingsziel ist auch die Übungsauswahl eine andere. Je mehr Trainingserfahrung du hast, desto individueller kannst du deine Programme zusammenstellen. Individualität heißt auch, bei eventuellen gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen das Trainingsprogramm anzupassen. So solltest du bei Rückenschmerzen aufgrund einer mangelnden Stabilität im Rumpf vermehrt Übungen aus der Kategorie „Stabilität“ in dein Training integrieren.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Spannende Wettkämpfe in Leverkusen

Emma Rehse wird immer schneller

Hochspannung herrschte vor dem 60 Meter Finale der weiblichen Klasse W 14 (U16). In der Leichtathletik-Arena des TSV Bayer 04 Leverkusen traten Annica Deblitz und Emma Rehse gegen die Topsprinterinnen aus dem Landesverband Nordrhein an, Mifuba Juaninha vom TuS Wesseling und Vera Tsassi Kassy vom TSV Bayer 04 Leverkusen. Startschuss: Emma setzte sich mit ihrem gewohnt explosiven Antritt an die Spitze des Starterfeldes. Dann kamen die anderen drei Favoritinnen auf, allen voran Annica Deblitz. Annica übernahm nach 30 Metern die Führung, Emma folgte in ihrem Sog. Die beiden Olper Mädchen hielten dem Schlussangriff stand und überquerten siegreich die Ziellinie, Annica in ausgezeichneten 8,06 Sekunden, Emma nur 1/10 Sekunde hinter ihr. 8,16 Sekunden – neue persönliche Bestzeit für Emma Rehse. Ein toller Doppelsieg gegen starke Konkurrenz.



Das Rennen des Tages: Emma (li.) und Annica eingerahmt von stärkster Konkurrenz

Emma rückt mit diesem Ergebnis näher an Annica heran. Auf das Duell der beiden Vereinskolleginnen und Staffelpartnerinnen bei den Anfang März anstehenden Westfälischen Hallenmeisterschaften U 16 darf man gespannt sein.

In der nächsthöheren Altersklasse hagelte es weitere persönliche Bestzeiten über die 60 Meter Sprintdistanz. Alina Hoberg verbesserte sich auf 8,28 Sekunden, Luisa Schürhoff auf 8,52 Sekunden, Wiebke Rosemeyer auf 8,68 Sekunden und Zoe Hübner blieb in 8,92 Sekunden erstmals unter der 9-Sekunden-Marke.

Wiebke Rosemeyer und Alina Hoberg unterstrichen mit ihren Leistungen über die 60 Meter Hürden ein weiteres Mal ihre Ambitionen im Hinblick auf die Westfälischen Hallenmeisterschaften U 16 in Paderborn.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Alina erreichte das Ziel in 9,67 Sekunden, Wiebke in 9,87 Sekunden. Zum Vergleich. Die A-Norm für die Westfälischen liegt bei 10,90 Sekunden.

Über einen guten Einstand in die Hallensaison freute sich Malina Jahn in der Klasse W 14. Über 800 Meter erreichte sie in 2:44,77 Minuten einen ausgezeichneten 2. Platz. Im Weitsprung bewältigte sie erstmals die 4 Meter glatt. Das bedeutet persönliche Bestleistung, ebenso wie ihre Zeit von 9,16 Sekunden über die 60 Meter Sprintstrecke.



Emilie Kroes (re.): Start über 60 m



Paul Wacker beim Weitsprung

Gute Leistungen in ihrem ersten Wettkampf in diesem Jahr konnten die jüngsten Olper Starter in Leverkusen aufweisen, beide Jahrgang 2006. Emilie Kroes unterbot in 9,96 Sekunden erstmals die 10-Sekunden-Marke und schaffte im Weitsprung 3,39 Meter. Paul Wacker erzielte im Weitsprung 3,75 Meter und erreichte über 60 Meter das Ziel in 9,46 Sekunden.

Im Jahrgang 2004 lief Julius Maaß über die 60 Meter persönliche Bestzeit in 9.77 Sekunden.

In der gleichen Altersklasse erreichten Elsje Nies und Amelie Gärtner in 9,41 Sek. und 9,43 Sekunden Plätze im Mittelfeld des Starterfeldes.

Im Stabhochsprung erreichte Alica Schmitt (2003) in ihrer Klasse Platz 2. Melina Schürholz (2002) kam auf Rang 3. Beide bewältigen einträchtig die Höhe von 2,20 Metern.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de



Leichtathletik Olpe
Freude erleben