

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 6/ 2017 20. Februar 2017

Starker Auftritt der U 16 – Sprinterinnen in Dortmund

Emma Rehse erneut mit Bestzeit

Zwei Wochen vor den Westfälischen Meisterschaften der Klasse U 16 in Paderborn präsentierten sich die jungen Damen des SC Olpe in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle aufsteigender Form. Im Feld von 46 Teilnehmerinnen siegte Emma Rehse in der Jahrgangsklasse 2003 im Feld von 46 Teilnehmerinnen gegen starke Konkurrenz aus Dortmund, Bochum-Wattenscheid, Paderborn und Münster. Nach eher mäßigem Start steigerte sich Emma doch noch auf die persönliche Bestzeit von 8,06 Sekunden und verwies Victoria Isensee vom TSV Kirchlinde-Dortmund (8,25 Sekunden) auf Rang 2.



Knapper Einlauf mit Christin Schneider (374) und Alina Hoberg (371)

Ungemein spannend ging es in der nächsthöheren Altersklasse des Jahrgangs 2002 zu. Im hochklassig besetzten Feld von 40 Teilnehmerinnen siegte Christin Schneider in 8,27 Sekunden vor Anastasia Vogel vom TV Wattenscheid 01, die mit nur 1/100 Sekunde Rückstand auf Rang 2 kam. Knapp dahinter kam Alina Hoberg in 8,33 Sekunden auf Rang 4.

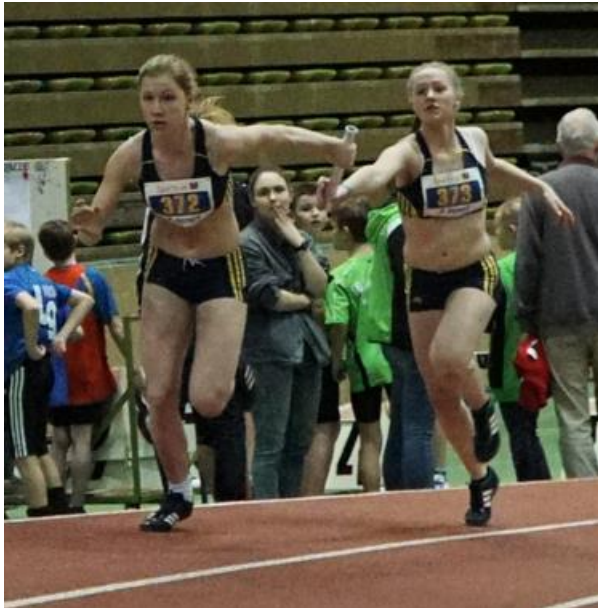
Die Staffel siegt mit neuem Kreisrekord

Eine Demonstration ihrer Stärke gelang den Olper Sprinterinnen in der Staffelkonkurrenz über 4 x 100 Meter. Ohne ihre Schnellste, Annica Deblitz, siegte das Team in der Aufstellung Luisa Schürhoff, Emma Rehse, Alina Hoberg und Christin Schneider in Kreisrekordzeit von 50,68 Sekunden. Dahinter, jedoch schon mit erheblichem Rückstand, landete das Staffelteam des Hamburger SV in 55,96 Sekunden auf Rang 2. Die vorab hoch gehandelten Mädchen von der LG Olympia Dortmund erreichten in 57,66 Sekunden lediglich Platz 5.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Staffel in Bildern



Wechsel 1: Luisa auf Emma



Wechsel 3: Alina auf Christin



Sieg in Kreisrekordzeit: Christin Schneider, Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Emma Rehse

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wiebke Rosemeyer mit starkem Einstand über die 300 Meter Distanz



Nach mehreren Einsätzen in der 4 x 200 Meter Staffel wagte sich Wiebke Rosemeyer (2002) erstmals an die Langdistanz über 300 Meter. Die Entscheidung für diese schwierige (Sprint-) Strecke traf Wiebke auch im Hinblick auf den geplanten Start auf der Langhürdendistanz, den sie für die anstehende Freiluftsaison ins Auge gefasst hat. Schnelligkeit, gepaart mit Ausdauer, das sind die Fähigkeiten, über die die Hürden-spezialistin bereits im beträchtlichen Ausmaß verfügt. Jedoch muss man, um mithalten zu können, auch die Langsprintdistanz schnell angehen. Was man am Anfang verliert, kann man auf dieser Strecke hinten nicht mehr aufholen. Insofern spielt immer die Frage eine Rolle: Wie komme ich durch und habe ich auf den letzten Metern noch die notwendigen Reserven. Der Test in Dortmund gelang. Wiebke behielt ihren Rhythmus und erreichte mit ausgezeichneten 47,75 Sek. eine Top-10-Platzierung.

Mit Mut und Entschlossenheit: Wiebke Rosemeyer



Hochspringerinnen vom SC Fretter bereits in guter Form

Lara Schmitt-Degenhardt und Jolina Henke vom SC Fretter können nach den gestern in Dortmund gezeigten Leistungen den anstehenden Westfälischen U 16 Meisterschaften zuversichtlich entgegenblicken. Auch ohne die Trainingsmöglichkeiten, die den großen Vereinen in ihren Leichtathletikhallen zur Verfügung stehen, zeigten die beiden beachtliche Leistungen. Lara belegte in den Klasse W 15 mit übersprungenen 1,55 Metern Rang 2, höhengleich mit der Favoritin Shanice Meister vom TV Wattenscheid 01. Die gleiche Höhe überwand in der Jahrgangsklasse 2003 Jolina Henke. Auch ihre Leistung wurde mit Rang 2 belohnt.

Deutsche Meisterschaften U 20 am Wochenende in Sindelfingen

Der absolute Höhepunkt der Hallensaison steht am kommenden Wochenende an, die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Sindelfingen. Für die Olper Leichtathletik starten Sarah Langemann über die 400 Meter und Sophia Werthenbach über die 60 Meter. Die beiden sind zudem Mitglied der 4 x 200 Meter Staffel, die ergänzt wird um Cathrin Eiden und Fiona Stutte. Als gleichwertiger Ersatz schließen sich Greta Wulff und Alina Franke an, beide vom Partnerverein SC Fretter.

Bereits am Freitagmorgen geht's los. Nachmittags wird die Wettkampfhalle, der Glaspalast in Sindelfingen, inspiziert und eine letzte Trainingseinheit absolviert. Die Rückfahrt erfolgt am Sonntag.

Interessenten können die Entscheidungen wieder am Bildschirm verfolgen unter www.leichtathletik.de



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Was ist eigentlich Core-Training?

Professor Dr. Phil. Volker Höltke, Ltd. Trainingswissenschaftler Sportmedizin Hellersen, berichtet in der „Sportmedizin“ über die Bedeutung des Core-Trainings wie folgt:

Der Hype begann vor zehn Jahren mit dem „Sommermärchen“ – Jürgen Klinsmann ließ die Mannschaft vor der Fußball-WM 2006 einige Übungen absolvieren, die so gar nicht nach Fußball aussahen. Die Rede ist vom Core-Training, einem speziellen Training zur Verbesserung der Rumpfkraft und Rumpfstabilität. Der „Core-Bereich“ des Körpers ist derjenige, der den Körperschwerpunkt darstellt und für die Stabilität der Bewegung sorgt. Er umfasst die knöchernen, sehnenhaften sowie muskulären Partien vom Zwerchfell bis zum Becken. Die zur Core-Stabilität beitragenden Muskeln sind die Bauch-, Wirbelsäulen-, Becken- und Hüftmuskeln. Je stabiler sie sind, desto besser kann die resultierende Rumpfstabilität den Körper gegen äußere Einwirkungen schützen und für ein stabiles Gleichgewicht bei allen Bewegungen sorgen. So können u.a. Rückenschmerzen vermieden werden.

Denn kippt das Becken durch eine abgeschwächte Bauch- und Rückenmuskulatur leicht nach vorne, entsteht ein Hohlrücken, der die Wirbel zusammendrückt und Rückenschmerzen auslöst. Auch andere Folgen von Core-Muskel-Defiziten sind mehrfach untersucht worden. Ein amerikanisches Forscherteam untersuchte zum Beispiel an 277 Sportlern Defizite bei der Core- (Nerv-Muskel-)Kontrolle des Rumpfes, die zu einer fehlerhaften Positionierung des Oberkörpers bei verschiedenen Spielsituationen führen können.

Verletzungsrisiko durch schwache Muskulatur

Bei den Athleten war folgendes deutlich: die Verschiebung des Oberkörpers, die durch mangelnde Rumpfstabilität entsteht, war der größte Ursachenfaktor (63 %) für eine mögliche Knieverletzung. Insbesondere bei weiblichen Athleten war der Zusammenhang zwischen abgeschwächter Core-Muskulatur und einer Bänderverletzung hochsignifikant. Die Ergebnisse unterstützen die Hypothese, dass eine beeinträchtigte Rumpfkontrolle zu einem erhöhten Stress im Kniegelenk führt und somit die Gefahr eines Schadens erhöht.

Wenn die Core-Stabilität eine wesentliche Basis für eine aktive Verletzungsprävention darstellt, dann müssten stärkere Core-Muskeln theoretisch auch zu einer Verbesserung der sportlichen Leistung führen. Diese Annahme ist aber (noch) nicht wissenschaftlich bewiesen. So untersuchten zum Beispiel amerikanische Wissenschaftler die Wirkung eines zusätzlichen sechswöchigen Core-Trainings mit dem Fitnessball auf die Laufleistung bei Läufern. Die Versuchsgruppe wies im Vergleich zur Kontrollgruppe eine deutlich bessere Core-Stabilität auf. Die Verbesserung führte jedoch nicht zu einer besseren Laufleistung. Hier bedarf es also weiterer Forschung.

Fazit: Wir alle brauchen Core-Kraft für eine aufrechte Haltung und die Aktivitäten des Alltags. Für Sportler liefert ein trainierter Core-Bereich ein stabiles Stützkorsett, das ein präzises „Rumpfgleichgewicht“ ermöglicht, um Verletzungsrisiken zu minimieren. Dazu reichen 15 Minuten Core-Training 2 – 3 mal pro Woche völlig aus.

Vergleiche auch:

Core – Säule der Kraft, in der Ausgabe 24 vom 4.7.2016



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
Core –Training	6	20.02.2017
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
Rumpfraining – 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