

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kalli's Montagspost

Ausgabe 8/2019 29. April 2019

Die beliebte Montagspost wird in dieser Ausgabe nicht wie üblich von Kalli selbst geschrieben, sondern von Thorsten Kämpfer und Luisa Schürhoff. Nachdem Kalli in den Osterferien zu den weiter unten näher beschriebenen Trainingslagern mitgefahren ist, hat er sich jetzt in eine wohlverdiente Pause verabschiedet. Nächste Woche ist er wieder dabei.



Trainingslager 2019 in Duhnen bei Cuxhaven



Zur Vorbereitung auf die Freiluftsaison und dem Ziel zur Qualifikation zur Deutschen Jugendmeisterschaft führen am Samstag, den 13.04.19 19 Athletinnen mit dem Trainer- und Betreuerstab ins Trainingslager nach Duhnen bei Cuxhaven.

Wie immer war die Gruppe in der dortigen Jugendherberge untergebracht. Kalli Besting hatte im Vorfeld alles bestens organisiert. Dies war der gute Ausgangspunkt, um die Trainingsorte schnell zu erreichen. Nachfolgend beschreiben wir exemplarisch zwei Tage mit detaillierteren Infos zum Trainingsumfang.

Nach der Zimmerbelegung ging es schon zur ersten Trainingseinheit in die Sporthalle. Nach lockerem Volleyball in Kreisauflistung und Partnerballübungen sowie Jonglage gab es eine Kräfteinheit mit TRX-Bändern zur Stärkung der Bein- und Rumpfkraft.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Im Anschluss gab es noch Übungen auf der Koordinationsleiter zur Schulung der Übertragung von Kraft in Schnelligkeit. Nach dem Abendessen gab es eine Informations- und Vorstellungsrunde.



Am Sonntag ging es vormittags wieder in die Sporthalle, da es doch noch sehr kalt war. Cheftrainer Dieter Rotter hatte zur zweiten Krafttrainingseinheit eingeladen und dazu ein Stationstraining mit Bauch- und Rückenübungen mit diversen Geräten sowie Kasten- und Seilchensprünge vorbereitet. Zum Abschluss des Vormittages gab es dann noch zehn Treppensprints am Deichübergang. Dort wurde die Gruppe erstmalig mit bewundernden Blicken von Spaziergängern gewürdigt. Nach der Mittagspause ging es in Stadion. Nach einem ersten Aufwärmphase gab es Partnerübungen mit dem Medizinball. Im Anschluss gab es Koordinationsübungen paarweise mit Stabübergaben.



Die nächsten Tage waren vom Rhythmus ähnlich gestaltet.

Da das Wetter zusehend besser und die Temperatur deutlich anstieg fand das Training vormittags im Stadion und nachmittags am Strand statt. Der großen Bogen der Trainingseinheiten umspannte für einen Teil der Gruppe zum einen das Staffeltraining in all seinen Facetten und für den anderen Teil der Gruppe auch die Sprung- und Wurfdisziplinen. Damit war Kalli Besting beauftragt. Ihm zur Seite stand Thorsten Kämpfer, der gemeinsam mit Zoe Hübner auch für die Verpflegung der Gruppe direkt im Anschluss an eine Trainingseinheit zuständig war.



Zwei Nachmittage waren Trainings-, aber nicht Bewegungsfrei. Am Dienstag fuhr die Gruppe zum Bowlen. In vier Gruppen aufgeteilt battelten sich die Mannschaften, um den begehrten goldenen Hasen zu erhalten. Am Donnerstag fuhr ein Teilgruppe eine geführte Segwaytour.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Zwei kurze Anekdoten am Ende. Die eine spielte am Strand. Ein Teil unserer Athletinnen hat sich zweckmäßigerweise eine regenfeste Trainingsjacke zugelegt, auf der aber auf der Rückenseite „Germany“ steht und auf der Vorderseite das Deutsche Wappen. Da wir eh Aufmerksamkeit erregten, fragten manche Spaziergänger, ob wir das Deutsche Nationalteam wären. Wir verneinten richtigerweise. Andere Passanten fragten uns dies aber nicht und so gaben sie dann auf die Frage ihrer Kinder ihre Antwort, dass wir wohl das Nationalteam wären.

Die zweite Anekdote spielte dann vor unserer Unterkunft am Abreisetage. Da beluden wir unsere Fahrzeuge, dies sah ein Kind, welches dann aufgeregt zu seinen Eltern mit dem Hinweis lief, dass es gerade das „Nationalteam“ gesehen hätte.

Die Abende verbrachten wir beim gemeinsamen Tischtennis oder Kartenspiel. Andere gingen noch an den Strand oder genehmigten sich ein Eis in der Stadt. Am Karfreitag ging es nach einer Vormittagstrainingseinheit zurück nach Olpe. Es war eine schöne Gemeinschaft die von Hilfsbereitschaft, gegenseitiger Unterstützung und kollegialen Miteinander geprägt war.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Trainingslager Paderborn



Am Ostermontag haben sich 33 junge Athletinnen und Athleten mit neun Trainern und Betreuern auf den Weg ins Trainingslager nach Paderborn gemacht. Basis war die Jugendherberge Wewelsburg, die einzige Dreiecksburg in Deutschland. Nachdem die fünf Kleinbusse vor Ort eingeparkt waren, wurden die Zimmer belegt und eine erste Erkundung der Umgebung vorgenommen.

Anschließend ging es zur ersten Trainingseinheit – wie dann an den weiteren Trainingstagen ebenso – in den Ahornpark nach Paderborn. Der Ahornpark hat eine fantastische Multifunktionshalle mit allen leichtathletischen Anlagen sowie ein Freiluftleichtathletikstadion.



In verschiedenen Schwerpunktgruppen trainierten die Athletinnen und Athleten unter der Leitung von Michael Kluge, Kalli Besting, Wiebke Rosemeyer, Luisa Schürhoff, Paula Glasow und Marvin Huperz.



Vielseitige Trainingseinheiten standen auf dem Programm. Gerade die Rumpfmuskulatur ist für ökonomische Lauf- und Sprungbewegungen sehr wichtig. Daher gab es Kraffteinheiten mit Kleingeräten und im Krafraum, Stepaerobic sowie Training mit dem TRX-Band. Wenn verschiedene Athleten bei den Wettkämpfen jetzt den „Baby Shark“ singen liegt das auch daran, dass mit diesem motivierenden Song eine Serie von Bauchmuskelübungen durchgeführt wurden.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Diese Trainingseinheiten wurden in der Gesamtgruppe durchgeführt. Daneben gab es Schwerpunktgruppen für die Wurf- und Laufdisziplinen. Die Trainingsinhalte wurden je nach Alter- und Trainingshäufigkeit festgelegt. Der Schwerpunkt lag hier auf einer breiten und disziplinübergreifenden Basis. Dabei gab es eine entsprechende Rhythmisierung zwischen Belastung und Erholung, so dass eine Überforderung vermieden werden konnte. Für die Athletinnen und Athleten trat neben dem Grundlagentraining in der beginnenden Saisonvorbereitung das disziplinspezifische Techniktraining in den Vordergrund.



Dass das gemeinsame Training und das Zusammenleben auch den Zusammenhalt der Trainingsgruppen

und Athleten insgesamt stärkt war an den verschiedensten Stellen und Situationen schön zu sehen.

Neben dem Training gab es auch weitere Programmpunkte. Am Ostermontag wurden traditionellerweise die versteckten Osternester gesucht. Leider fand Kalli seins nicht, so dass dann alle auf der Suche nach dem bestens versteckten Osternest waren – mit vereinten Kräften fand man das Nest und anschließend bei Kalli ein freudiges Lachen.



Gemeinsam ging es auch zum Bouldern. Da konnte alle ihre Geschicklichkeit, ihren Mut und ihre Kraft unter Beweis stellen. Und da nach dem Training bei einigen noch ein paar Körner übriggeblieben waren, sind diese noch einen Abend zum Schwimmen gefahren. Am letzten Abend gab es auf der Wiese vor der Wehlsburg noch eine gemeinsame Runde mit Stockbrot, Lagerfeuer, Disco und Versteckspiel. Daneben gab es im Gruppenraum Gelegenheit für Gesellschaftsspiele, wie z. B. Werwolf und Pantomime.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Erika Rosemeyer, Steffi Schürhoff und Ralf Glasow waren u. a. für regenerative Einzeltrainings und für die Verpflegung der Gruppe mit Obst, Gemüse und reichlich Wasser nach den Trainingseinheiten zuständig.

Was wäre ein Trainingslager, wenn es nicht engagierte Trainer und Helfer gäbe. Daher danken wir an dieser Stelle allen Mitgefahrenen sehr herzlich. Danken möchten wir aber auch den Athletinnen und Athleten, die in hervorragender Weise eine harmonische Gemeinschaft waren, die aktiv und den anderen zugewandt trainiert haben.

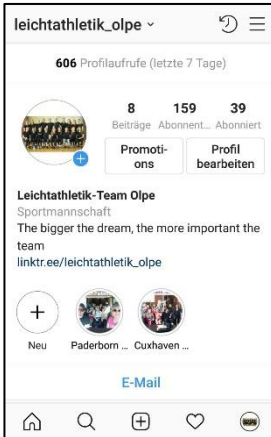


Der nächste Wettkampf

Am 11.05.19 beginnt für die meisten Athletinnen und Athleten die diesjährige Freiluftsaison. Wir sehen uns dann bei Attendorner Hansemeeting. Der LC Attendorf hat das Stadion dann wieder bestens vorbereitet, damit alle einen fairen und guten Wettkampf haben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Die Olper Leichtathletik bei Instagram

Wir sind seit einigen Tagen auch bei Instagram. Innerhalb dieses kurzen Zeitraumes haben wir bereits 159 Abonnenten. Wir werden über dieses Medium zukünftig auch über unsere Aktivitäten berichten. Wenn Sie ebenfalls in diesem sozialen Medium aktiv sind, folgen Sie uns doch.

Register: Themen zum Nachschlagen

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core – Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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