

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 10 2017 20. März 2017

### Ferienzeit ist Trainingslagerzeit

In Cuxhaven und Paderborn werden wichtige Grundlagen gelegt

Eine Woche Trainingslagerzeit entspricht in der Effektivität einem Zeitraum von fünf Wochen üblichen Trainings in den heimischen Sportanlagen. Diese Aussage von Dieter Rotter unterstreicht die Relevanz der beiden anstehenden Maßnahmen in den Osterferien. Vom 8. April bis zum 15. April fahren die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2002 und älter nach Cuxhaven Duhnen. Vom 17. April bis 22. April trainieren die Jahrgänge 2003 bis 2006 im Ahornsportpark von Paderborn.



**Eine Herausforderung: Laufen mit dem Schirm im tiefen Strandsand gegen den Wind**

Viele neue Gesichter kennzeichnen das Teilnehmerfeld 2017, man kann fast von einem Umbruch sprechen. Denn in Cuxhaven sind 12 Neulinge erstmals dabei: Evelyn Pfaffenroth, Jill Weier, Alina Hoberg, Christin Schneider, Julia Hippler, Wiebke Rosemeyer, Luisa Schürhoff, Saimuson Manivannan, David Hartmann und Jan Eiden. Keine Regel ohne Ausnahme: Vom Jahrgang 2003 fahren die Sprinttalente Annica Deblitz und Emma Rehse erstmals mit an die Nordsee.

Unverändert gegenüber den Vorjahren stellt sich das Trainer- und Betreuersteam den anspruchsvollen Aufgaben: Dieter Rotter, Karl-Heinz Besting, Petra Werthenbach und Cynthia Linse.

Die Arbeit konzentriert sich auf die folgenden Trainingsstätten:

- das komplett eingerichtete Stadion am Strichweg, unweit der Jugendherberge in Cuxhaven-Duhnen



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

- den Sporthallenkomplex Grimmershörn
- Strände, Deiche und Dünen direkt am Meer
- der große Aufenthaltsraum in der Jugendherberge für das Entspannungstraining

Das Trainingsprogramm ist noch in Arbeit. Eine neue Initiative ist jedoch schon beschlossen: An einem der beiden freien Nachmittage ist ein Besuch des Kletterparks Cuxhaven vorgesehen. Er liegt im benachbarten Sahlenburg am Wernerwald, in dem die Läufer der SG Wenden parallel trainieren.

### **Auch in Paderborn sind viele Neulinge dabei**

Einen Umbruch gibt es auch bei den Teilnehmerinnen am Trainingslager in Paderborn in der zweiten Woche der Ferien. Hier sind nur noch 10 Mädchen dabei, die im vergangenen Jahr mitgefahren sind. Die 16 Neulinge sind klar in der Mehrzahl. Da kann man nicht nur von einem Umbruch sprechen, sondern eher von einem Aufbruch. Viele junge Talente haben durch Trainingsfleiß und entsprechend gute Leistungen auf sich aufmerksam gemacht. Sie gilt es besonders zu fördern.

Zum ersten Mal fahren mit: Julie Kalisch, Hanna Völlmecke, Jolina Henke, Amelie Gärtner, Helena Hofmann, Pauline Bicher, Carolin Schneider, Lara Czipura, Lucy Hengstebeck, Julia Bergner, Sophia Rütting, Anna Vogt, Lia Tkocz, Emma Glasow, Marleen Gronau und Emilie Kroes.

Nahezu unverändert gegenüber dem Vorjahr tritt das Trainer- und Betreuersteam an: Michael Kluge, Karl-Heinz Besting, Erika Rosemeyer, Steffi Schürhoff und Ralf Glasow. Nicht mehr dabei ist Trainerin Lena Braun. Sie wird ersetzt durch die beiden Sporthelferinnen Wiebke Rosemeyer und Luisa Schürhoff.

Trainiert wird im Ahornsportpark, logiert wieder in der Wewelsburg in Büren, bekannt als Deutschland einziger Dreiecksburg.

### **Hausaufgaben in der Leichtathletik?**

Aus dem Schulalltag sind sie nicht wegzudenken: Die Hausaufgaben. Aber im Sport? Der Trend ist eindeutig. 3 x wöchentlich ein 15 – 20 minütiges gezieltes Krafttraining zuhause wirkt Wunder. Nicht nur was die Verbesserung der Leistungsfähigkeit betrifft, sondern auch, was die Stabilisierung von Bändern, Sehnen und Gelenken betrifft. Und vor allem gilt es, die Wirbelsäule und die anderen labilen Rückenpartien zu kräftigen und zu sichern

Es gibt viele Methoden und unterstützende Hilfsmittel. Attraktiv und alles andere als langweilig ist beispielsweise der Einsatz eines Pezziballs. Im Folgenden hierzu ausführliche Erläuterungen und Ideen:

### **Was bringt ein Pezziball?**

Ein Gymnastikball ist ein relativ günstiges Trainingsgerät mit vielen Vorteilen. Mit ihm lassen sich viele komplexe und mehrdimensionale Übungen durchführen und damit z.B. Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft verbessern. Die (Gleichgewichts-) Übungen mit Gymnastikball stärken v.a. tiefergehende Muskeln.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Größentabelle Pezziball

Körpergröße	Ballgröße (Durchmesser)
bis 140 Zentimeter	45 Zentimeter
141-154 Zentimeter	55 Zentimeter
155-175 Zentimeter	65 Zentimeter
176-185 Zentimeter	75 Zentimeter
186-200 Zentimeter	85 Zentimeter

### Übungsbeispiele:



Lege dich in Bauchlage auf den Pezziball und stütze dich mit den Armen vor dem Ball ab. Die Füße werden auf dem Boden abgesetzt, allerdings sollte nur die Fußspitze den Boden berühren. Richte den Blick auf den Boden, damit die Wirbelsäule gerade bleibt.

Spanne den Körper an, insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur. Hebe nun den linken Arm und das rechte Bein vom Boden ab und strecke beide gerade aus. Bein und Arm sollten eine Linie mit dem

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Rest des Körpers bilden. Halte diese Position einige Sekunden lang. Senke dann Arm und Bein wieder ab und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Um das Gleichgewicht auf dem Pezziball besser halten zu können, kann die Übung auch jeweils nur mit einem Arm oder Bein durchgeführt werden. Wenn beispielsweise der rechten Arm angehoben wird, bleiben beide Beine auf dem Boden.

Ein kleines Gewicht in einer Hand kann den Balance-Effekt noch vergrößern.

Durch diese Übung mit dem Pezziball werden die folgenden Muskelgruppen trainiert:

- Rückenmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



Leg Dich flach auf den Rücken und die Hände neben dem Körper ab. Die Beine liegen angewinkelt auf dem Pezziball. Zwischen Gesäß und Pezziball bleibt eine kleine Lücke. Bewege nun mit gebeugten Beinen den Ball langsam von rechts nach links.

**Wichtig:** Achte beim Bewegen des Balles unbedingt darauf, dass der Rücken bis hinunter zum Kreuzbein den Kontakt mit dem Boden nicht verliert. Wenn der Rücken kurz davor ist, den Bodenkontakt zu verlieren, ist die Endposition erreicht.

Durch diese Übung mit dem Pezziball werden die folgenden Muskelgruppen trainiert:

- Schräge Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Beweglichkeit der Brustwirbelsäule
- Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

**Variante:** Lege dich flach auf den Rücken und strecke die Arme seitlich vom Körper weg. Lege die Unterschenkel auf den Pezziball und achte darauf, dass der Ball direkt am Gesäß anliegt. Klemmen den Ball leicht zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein. Drehe nun die Beine zur Seite – möglichst, bis diese den Boden berühren. Achte darauf, dass beide Schulterblätter stets in Kontakt mit dem Boden bleiben.

Durch diese Übung mit dem Pezziball werden die folgenden Muskelgruppen trainiert:

- Schräge Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



Setze dich auf den Pezziball. Gehe nun langsam mit den Beinen nach vorne, bis der Rücken auf dem Pezziball aufliegt. Rolle soweit zurück, dass die Lendenwirbelsäule Kontakt mit der Balloberseite hat. Lasse nun langsam den Kopf absinken. Nimm die Arme hinter den Kopf, so dass diese den Boden berühren. Halte diese Position einige Sekunden und richte dich dann langsam wieder auf dem Ball auf.



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Setze dich auf den Pezziball und rolle langsam nach hinten, bis der Rücken auf dem Pezziball aufliegt: Beide Schulterblätter sollten Kontakt mit dem Pezziball haben. Die Füße stehen mit der gesamten Sohle auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, die Hüfte ist nach oben gestreckt.

Strecke nun beide Arme nach oben aus und senke sie anschließend langsam hinter dem Kopf ab. Die Ellbogen sind leicht gebeugt. Halte die Position einige Sekunden, bevor die Arme wieder in die Ausgangsposition bringen.



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Lege dich in Bauchlage auf den Pezziball und rolle so weit nach vorne, dass nur noch die Unterschenkel Kontakt mit dem Pezziball haben. Die Arme wandern mit nach vorne und bleiben durchgestreckt. Die Schultern befinden sich senkrecht über den Armen. Spanne den Körper an, so dass dieser eine gerade Linie bildet – keinesfalls sollte die Hüfte durchhängen. Besonders darauf achten, dass die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.

Beuge nun die Ellenbogen und senke den Oberkörper langsam nach unten ab, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Halten diese Position kurz und drücken dich dann wieder nach oben, bis die Ausgangsposition erreicht ist. Achte darauf, dass Ihr Körper immer eine Linie bildet.



Lege dich flach auf den Rücken und stelle die Beine auf den Pezziball. Schiebe den Ball mit den Füßen so weit weg, bis die Beine gestreckt sind und nur noch die Unterschenkel auf dem Pezziball liegen. Hebe nun die Hüfte nach oben, so dass der Körper eine gerade Linie bildet. Spanne dabei die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

Beuge nun die Beine und rolle den Pezziball heran. Achte darauf, dass während der gesamten Übung die Hüfte oben bleibt und der Körper nicht absackt. Halte die Position einige Sekunden, bevor die Beine wieder ausgestreckt werden.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Setze dich auf den Pezziball und rolle langsam zurück, bis der Rücken auf dem Ball aufliegt. Der Rücken sollte von den Schulterblättern bis zur Lendenwirbelsäule Kontakt mit dem Pezziball haben. Die Hände haben leichten Kontakt zum Hinterkopf, die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Strecke nun die Wirbelsäule vom unteren Rücken bis zum Hals und spanne den Körper an. Hebe die Schulterpartie dabei leicht vom Ball ab. Halte diese Position zehn Sekunden und lege den Körper dann wieder auf dem Pezziball ab.



Lege dich in Bauchlage auf den Pezziball und rolle so weit nach vorne, bis nur noch die Unterschenkel Kontakt mit dem Ball haben. Die Arme wandern mit nach vorne und bleiben durchgestreckt. Die Schultern befinden sich senkrecht über den Armen. Spanne den Körper an, so dass dieser eine gerade Linie bildet



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

– keinesfalls sollte der Körper durchhängen. Besonders achte darauf, dass die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.

Rolle den Ball zu dir heran, indem du dein Knie- und Hüftgelenk beugst. Führe den Pezziball soweit wie möglich zu den Händen heran und halte diese Position einige Sekunden. Strecke anschließend die Beine wieder und nehme erneut die Ausgangsposition ein.



Du fängst in der Liegestützposition an, die Unterschenkel auf dem Ball, der ganze Körper ist angespannt. Danach rollst du dich mit dem Ball nach vorne und hebst deinen Po an, bis fast so etwas wie ein halber Handstand entsteht.

**Besonders wichtig:** Spanne während der ganzen Übung deinen Körper an.  
**Trainierte Muskeln:** Gerade Bauchmuskeln und Po

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Leg dich auf die Seite und stütze dich mit dem Unterarm ab. Dann klemmst du deinen Gymnastikball zwischen die Füße. Daraufhin hebst du die Hüfte vom Boden ab, während du deine Bauch- und Pomuskeln anspannst.

Diese Position sollte einige Sekunden lang gehalten werden und danach gehst du langsam wieder runter. Wenn du einige Wiederholungen geschafft hast, wechselst du die Seite.

**Trainierte Muskeln:** Gesäßmuskeln, schräge Bauchmuskulatur

**Schwierigere Version:** Senke deine Hüfte nicht soweit ab dass sie den Boden berührt sondern kurz über dem Boden "schwebt".





## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

In der Ausgangsposition liegst du flach auf dem Rücken. Die Beine stehen auf dem Pezziball und schieben den Ball so weit von dir weg, bis nur noch die Unterschenkel auf dem Gymnastikball liegen und deine Beine gestreckt sind. Die Hüfte nach oben heben, bis dein Körper eine gerade Linie bildet.

Dann beugst du die Beine und rollst damit den Ball zu dir ran. Wichtig ist, dass dein Körper nicht absackt. Diese Position sollte einige Sekunden gehalten werden, danach streckst du die Beine langsam wieder aus.

**Besonders wichtig:** Den Körper gerade halten und Bauch- und Pomuskeln anspannen.  
**Trainierte Muskeln:** Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskulatur.



In der Ausgangsposition liegst du vor dem Ball auf dem Rücken und hast deine Unterschenkel auf dem Ball liegen. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.

Danach spannst du deinen Bauch an und ziehst in ein, damit du kein Hohlkreuz machst. Richte deinen Oberkörper langsam auf, so weit wie es dir möglich ist. Wenn du am höchsten Punkt angekommen bist, verharrst du kurz und gehst wieder in die Ausgangsposition zurück.

**Tipp:** Atme beim Aufrichten aus und beim Senken ein.  
**Trainierte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Du kniest vor dem Gymnastikball und legst deinen Oberkörper auf ihm ab. Der Rücken ist gerade und du schaust geradeaus. Die Arme sind im Ellenbogen um 90° gebeugt und hängen neben dem Ball. Danach hebst du deine Arme an und senkst sie wieder.

**Schwierigere Version:** Presse die Arme gegen die Seiten des Balles statt sie hängen zu lassen.  
**Beanspruchte Muskeln:** obere Rückenmuskeln



Du liegst mit dem Bauch auf deinem Pezziball, der gesamte Körper ist angespannt, die Beine sind gestreckt. Hebe deinen linken Arm und deine rechten Fuß und geh so weit nach oben bis diese eine Linie mit deinem Körper bilden. Mit dem anderen Fuß und dem anderen Arm stützt du dich am Boden ab.



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Danach wiederholst du den Bewegungsablauf mit dem anderen Arm/Fuß.  
Bei Übungen mit dem Gymnastikball auf denen du mit deinem Rücken oder einem Bauch auf dem Ball liegst, musst du darauf achten, dass nicht zu viel Luft im Trainingsgerät ist.

**Trainierte Muskeln:** Rückenmuskulatur



Du liegst flach auf dem Rücken, die Hände neben dem Körper und die Unterschenkel auf dem Pezziball. Dann bewegst du den Ball langsam nach rechts, bleibst kurz in dieser Position und bewegst deine Beine Richtung links, auch das hältst du kurz.

**Besonders wichtig:** Dein Rücken muss während der ganzen Übung flach auf dem Boden liegen.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Du liegst auf dem Rücken und legst die Arme locker neben dem Körper, Handflächen zeigen zum Boden. Klemme den Ball zwischen die Füße und Bauch und Beckenboden anspannen. Danach die Beine im 90° Winkel zum Oberkörper ausstrecken. Danach Po und Rücken langsam anheben und den Ball weit über den Kopf schieben.

Wirbelsäule langsam wieder zurückrollen aber nur bis kurz vor dem Boden, weil der Po nicht mehr abgelegt werden darf.

**Besonders wichtig:** Versuch die Bewegungen so kontrolliert wie möglich zu gestalten.

### Der Basar

<u>Biete an:</u>	<b>Adidas Vereins-T-Shirt</b> , Größe 146 weiß/ blau	EUR 10,00
	<b>Erima T-Shirt</b> , Größe 128	EUR 2,00

L. Kroes, Telefon: 02761 72 999 19

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.



# 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
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
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](http://www.skiclub-olpe.de)