

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 11/2018 7. Mai 2018

U 12 – Staffel mit Deutscher Jahresbestzeit

Olper Leichtathletik setzt auf Vielseitigkeit

Der am vergangenen Montag vermeldete Kreisrekord der weiblichen 4 x 50 Meter Staffel, aufgestellt beim Attendorner Hansemeeting, erfährt nach Prüfung eine sensationelle Ergänzung. Das Ergebnis bedeutet nämlich nicht weniger als eine Deutsche Jahresbestzeit. Zu berücksichtigen ist dabei, dass es noch früh im Jahr ist. Eine Zeit unter 30 Sekunden muss jedoch erst einmal gelaufen werden. Und selbst wenn einer der Großvereine aus Wattenscheid, Magdeburg oder Berlin die Zeit der Olper Mädchen im Jahresverlauf noch unterbieten sollte, das Erfolgserlebnis für Maja, Anne, Hannah und Mia bleibt.



Hinten von rechts: Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann, Mia Glasow, Lena Kindopp, Dieter Rotter
 Von rechts: Anna Schlösser, Daria Popov, Hannah Klein, Nesa Shabani, Nia Schubert

Der besondere Reiz des Teamsports in der Kinderleichtathletik ist das Miteinander und Gegeneinander in einem. Wie kann ein sportlicher Leistungsvergleich auf attraktivere und spannendere Art und Weise

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

gelingen als in den Staffelwettbewerben?

Die Realisierung dieser Idee findet ihren Niederschlag bereits in der Klasse U 8 mit der Einbein-Hüpfstaffel. In den Klassen U 10 messen sich die Teams dann erstmals in der Hindernisstaffel und der Weitsprungstaffel. In der Klasse U 12 dürfen sich die Kinder parallel zur Kinderleichtathletik schon in der Mehrzahl der klassischen Disziplinen der Deutschen Leichtathletikordnung messen. Dazu gehört auch die 4 x 50 Meter Staffel.

Das Staffelergebnis vom Hansemeeting passt, wie Dieter Rotter sagt, perfekt in die Philosophie und das Gesamtkonzept der Olper Leichtathletik mit der systematischen und kontinuierlichen Förderung von den Jüngsten bis zu den Erwachsenen. „In der Olper Leichtathletik“, so betont Dieter Rotter, „wird schon in frühen Jahren das Staffeltraining ein wichtiger Bestandteil des Sprinttrainings, neben anderen Disziplinen natürlich. Wenn sich die jetzigen U12 in den nächsten Jahren kontinuierlich weiterentwickeln, werde ich in der Trainingsgruppe U 16 bereits sehr gut ausgebildete Staffelläuferinnen bekommen. Diese Nachwuchsarbeit ist die große Stärke der Olper Leichtathletik.“

Nachstehend der Auszug aus der aktuellen Deutschen Bestenliste W12:

1. SC Olpe 28,37
2. SC Magdeburg 29,3
3. LG Augsburg 30,56

Im Rahmen des Samstagstrainings der Talentfördergruppe F 2 überreichte Dieter Rotter dem erfolgreichen Quartett als kleine Anerkennung einen Schuhbeutel mit der Aufschrift „Leichtathletik Olpe“.

Auf dem Trainingsplan der Gruppe F 2 stand am Samstag jedoch nicht das Staffeltraining, sondern eine erste Einführung in den Hürdensprint.



Paula Glasow

Paula Glasow die 30-Meter-Marke

Beim letztjährigen DJMM-Mannschaftsendkampf am 24. September in Gütersloh kam Paula Glasow bereits nahe an die 30-Meter-Marke heran. Damals warf sie den Speer auf gute 29,84 Meter. Dank ihrer Motivation und ihrem Trainingsfleiß war es für ihre Trainerin, Kerstin Paul-Meier, nur eine Frage der Zeit, wann die U 16 - Werferin die 30 Meter „knacken“ würde.

Am vergangenen Samstag beim Frühjahrs-sportfest in Hagen war es dann so weit. Paula machte es jedoch spannend und konnte erst nach dem sechsten und damit letzten Versuch befreit jubeln. 30,68 Meter, das war dann mehr als deutlich, und bedeutete in der Abrechnung Platz 1 des Wettbewerbs.

Der Erfolg wird Paula Auftrieb und Selbstvertrauen geben für die kommenden Wettbewerbe.

Die nächste Prüfung: Die Attendorner Werfergala mit den Kreismeisterschaften am 12. Mai.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de



Olper Leichtathletik startet international

Zu einem ersten Höhepunkt der Stadionsaison geht es am kommenden Donnerstag, 10. Mai, zu einem Internationalen Sportfest nach Amsterdam. Auf eine Verbandsinitiative hin war eine Auswahl an NRW-Kaderathleten eingeladen worden. Franka Linse wird am Hochsprung teilnehmen. Marlitt Spille, Achte der diesjährigen Deutschen Winterwurfmeisterschaften, tritt im Speerwurf an. Wiebke Rosemeyer, startet über die 400 Meter Hürdendistanz. Alina Hoberg verzichtet auf einen Hürdenstart und konzentriert sich auf die Staffel. An den Kurzsprindisziplinen nehmen Julia Hippler, Christin Schneider, Annica Deblitz und Emma Rehse teil.

Die 4 x 100 Meter Staffel versucht in der Besetzung Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg und Christin Schneider in der Aufstellung einer deutschen Jahresbestzeit.

Die nächsten Wettkämpfe

| | | |
|---------------------|--|----------------|
| Donnerstag, 10.5. | Sportfest in Amsterdam | U 16 und älter |
| Donnerstag, 10.5. | Himmelfahrtssportfest in Köln | U 12 und U 14 |
| Sa./So. 12.5./13.5. | Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/Wittgenstein | U 16 und älter |
| Samstag, 12.5.2018 | Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf und Stoß | U 14 und älter |
| Samstag, 19.5.2018 | Borsig-Meeting, Gladbeck | U 18 und älter |
| Mittwoch, 23.5.2018 | Kreismeisterschaften über die Mittel- und Langstrecken | U 10 und älter |

Die Ausschreibungen für die Attendorner Werfergala mit den Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß und für die Kreismittel- und Kreislängstreckenmeisterschaften sind als Datei beigefügt. Die jeweiligen Meldefristen sind in den Unterlagen enthalten.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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 |
| 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 |
| 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