

Kallís Montagspost

Ausgabe 16/ 2015 4. Mai 2015

Endlich wieder draußen !

Kinder lieben das Training bei Sonne, Wind und Regen



Die Gruppe E 4 mit den Übungsleiterinnen Luisa Knebel und Sophia Werthenbach

Jede Jahreszeit mit ihren Veränderungen in der Natur hat ihre besonderen Reize und Schönheiten. Dies wirkt sich auch auf die Leichtathletik aus. Immer wenn es auf die Herbstferien zugeht, freuen sich alle auf die vielfältigen Möglichkeiten, die ein Hallentraining bietet. Geht es auf die Osterferien zu, freuen sich alle auf Sonne, sauerstoffreiche Luft und die vielen Möglichkeiten, die die Stadionanlagen nebst Umgebung zur Verfügung stellen.

Zu der Vielfältigkeit und dem Abwechslungsreichtum der Sportart Leichtathletik kommen also die Vorteile der sich ändernden Umgebung. Viel Freude am Stadiontraining hatte in der vergangenen Woche auch wieder die **Gruppe E 4** der jüngsten Mädchen und Jungen mit dem Jahrgangsschwerpunkt 2011. Kindergeburtstage, Schwimmkurse und vieles mehr verhindern oft ein vollständiges Erscheinen. Ein zweiter Termin in jeder Woche hilft, dies auszugleichen. Manchmal machen ältere Geschwisterkinder mit und sind eine willkommene Hilfe für die Trainer bei der Betreuung der Gruppe.

Alles im Training wird spielerisch gestaltet. Gezählt, gemessen oder gestoppt wird noch lange nicht in diesen Altersklassen. Ein bereits ausgeprägter Wettkampfgedanke kommt nur dann auf, wenn es gilt, schneller zu laufen als der Trainer, zum Beispiel beim „Turbo-Lauf“ auf dem Rasen.



Lauftraining der Trainingsgruppe Speer mit Trainerin Kerstin Paul-Meier

Der Speerwurf ist nach dem Sprint die anspruchsvollste Disziplin in der Leichtathletik. Das Erlernen der leichtathletischen Disziplinen wird oft mit dem Erlernen einer Sprache verglichen. Über Jahre hinweg werden kleinste Bewegungseinheiten wie Vokabeln gelernt. Aus den Vokabeln werden schließlich Sätze gebildet und irgendwann wird einmal ein Gesamtkunstwerk daraus, gesichert durch eine zielgerechte Einbindung der Grammatik.

Das Wurfgerät Speer stellt die Werfer beim Abwurf vor die schwierige Aufgabe, Anstell- und Abflugwinkel möglichst zur Deckung zu bringen und dies mit der Abfluggeschwindigkeit und der genauen Bewegung der Wurfhand zu koordinieren. Der Speer mit seinen Wurfgewichten von 400 Gramm bis 800 Gramm erfordert nicht nur Wurfkraft, sondern auch eine Vorbeschleunigung. Daher kommt dem Anlauf eine entscheidende Bedeutung zu. Speerwerfer müssen laufen können. Die Schnelligkeit ist für alle leichtathletischen Disziplinen von überragender Bedeutung.

Die Technik spielt eine entscheidende Rolle

Länge und Gewicht des Speers wirken sich auf den Bewegungsablauf aus und verlangen eine ausgefeilte Technik. Die Rücknahme des Gerätes gegen Schluss des Anlaufs ist eine schwierige Herausforderung. Sie sollte spätestens beim drittletzten Schritt beendet sein. So vermeidet man Verluste der Anlaufgeschwindigkeit. Der Abwurf verlangt unter anderem eine starke Ausprägung der Bogenspannung, hervorgerufen durch die Verwindung der Hüfte und der Schulterachse.

Der azyklische Teil im Anschluss an den zyklischen Teil des Anlaufs erfordert in der kurzen Zeit der letzten 3 – 5 Schritte

- das energische Nachvornebringen der Hüfte auf der Wurfarmseite
- das intensive flache Hebeln des Stemmbeins auf der anderen Seite
- ein hartes Blockieren der Körperseite des Nichtwurfarmes
- einen deutlicher Schleifkontakt des hinteren Fußes mit dem Boden

Viele dieser Bewegungen werden in der Kinderleichtathletik und in den ersten Jahren des Grundlagentrainings bereits beim Wurf von Bällen und anderen Wurfgeräten gelernt. Vielfältige Wurferfahrung ist eine wichtige Voraussetzung und Vorstufe für das Erlernen des Speerwurfs.



Die Mittwochsgruppe im Stabhochsprung mit Trainer Dieter Heumann

Leichtathletik Olpe

Der neue Einstichkasten im Olper Kreuzbergstadion ist fertig. Dank energischer Unterstützung des Sportamtes der Stadt Olpe sind die baulichen Erneuerungen an der Anlage rechtzeitig abgeschlossen worden. Zum ersten Mal in der Freiluftsaison konnten am vergangenen Mittwoch die jungen Stabartisten an der Stabhochsprunganlage trainieren.



Luisa



Liv

Wie das Speerwerfen ist auch der Stabhochsprung mit gewissen Gefahren verbunden. Diesen Risiken vorzubeugen sieht Trainer Dieter Heumann als eine seiner wichtigsten Aufgaben an und wirft dabei seine mehr als 40-jährige Erfahrung in die Waagschale.

Der Anlauf spielt auch im Stabhochsprung eine zentrale Rolle und, wie im Speerwurf, sind Kraft und koordinative Fähigkeiten unerlässlich. Sie sind mit viel Geduld zu erarbeiten. Hierzu reserviert Dieter Heumann in jeder Trainingseinheit einen festen Zeitraum für turnerische Übungen. Diese sind natürlich in Sporthallen einfacher zu organisieren. Die große Matte im Stadion lädt jedoch geradezu ein zum Turnen und zur Akrobatik – ganz ohne Risiko, dafür mit viel Spaß.

Olper Mehrkämpferinnen setzen sich durch

Marlitt Spille dicht vor der Qualifikation zu Deutschen Meisterschaften



Weite bedingt Höhe: Marlitt Spille

Marlitt Spille stellte am Samstag bei den Meisterschaften des Leichtathletikkreises Siegen/ Wittgenstein im Blockwettkampf Sprint/ Sprung mit 2.400 Punkten einen neuen Kreisrekord auf. Sie „kassierte“ damit den alten Rekord von Janna Rohde, TSG Lennestadt, aus dem Jahr 1997, der bei 2.364 Punkten lag. Zur Qualifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Blockwettkämpfe in Lübeck fehlen ihr nur noch 100 Punkte.

Bei den Blockwettkämpfen handelt es sich um einen Fünfkampf, der für die Altersklassen U 14 und U 16 angeboten wird. Er soll einerseits die Vielseitigkeit der Athletinnen und Athleten unterstützen, andererseits bereits bestimmte Talentvoraussetzungen und Neigungen berücksichtigen.

Gemäß DLO unterscheidet man die Disziplinkompositionen in der U 16 wie folgt:

Block Sprint/ Sprung:

100 m Sprint, 80 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf.

Block Lauf:

100 m Sprint, 80 m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 2000 m

Block Wurf:

100 m Sprint, 80 m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf

Im Feld von insgesamt 12 Athletinnen des Jahrgangs 2001 (W 14) startete für den SC Olpe das Mehrkampftrio Johanna Nies, Laura Maiworm und Marlitt Spille. Im Wettstreit mit den stärksten Mehrkämpferinnen des Nachbarkreises Siegen

erstritten sie ein beachtliches Gesamtergebnis. Hinter der überragenden Amelie Braun vom CLV Siegerland belegte Marlitt Spille nach Punkten Rang 2, Johanna Nies mit 2.206 Punkten Rang 3 und Laura Maiworm mit 2.043 Punkten Platz 4. Für die offizielle Kreismeisterschaftswertung kamen Marlitt, Johanna und Laura nicht infrage. Hier starteten sie außer Wertung.



Stark in der Wurftechnik: Laura Maiworm



Johanna Nies im Hürdensprint

Ihre Stärke spielten die drei Mädchen vor allem in den beiden letzten Disziplinen aus. Im Hochsprung überwand Johanna Nies 1,36 Meter, Laura Maiworm stellte mit 1,40 Meter ihre persönliche Bestleistung ein und Marlitt Spille siegte in dieser Disziplin mit 1,48 Metern.

Auch den abschließenden Speerwurf gewann Marlitt Spille mit 27,53 Metern, blieb jedoch damit rund 10 Meter unter ihrer Bestleistung. Ein Fünfkampf kostet Kraft, eine wichtige Erfahrung.

Mit der gewohnt sicheren Technik warf Laura Maiworm den Speer auf gute 26,90 Meter, Johanna Nies kam auf 25,55 Meter. Somit belegten die Drei im Speerwurf die Plätze 1 – 3, sicherlich auch ein Verdienst der engagierten Olper Trainerin Kerstin Paul-Meier.

Pech hatte Johanna Nies im Hürdensprint. Bei böigem Gegenwind kam sie aus dem Rhythmus, touchierte eine Hürde und verlor wichtige Sekunden und Punkte. Die in Richtung und Stärke wechselnden Windverhältnisse machten heute vielen zu schaffen.

Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden am Mittwoch, 20. Mai 2015

Die bisherigen Anmeldungen

Lena Kindopp, 2007
 Emilie Kroes, 2006
 Nina Berge, 2006
 Jule Quast, 2004
 Ronja Wurm, 2004
 Lara Küster, 2004
 Lina Reiche, 2004
 Malina Jahn, 2003

Frieda Schulte, 2002
 Alina Hoberg, 2002
 Wiebke Rosemeyer, 2002
 Tabea Hupertz, 2002
 Johanna Reißner, 2002
 Luisa Schürhoff, 2002
 Anna Tegethoff, 2001

Jaron Pöggeler, 2007
 Vitus Weiß, 2007
 Lukas Püttmann, 2006
 Jannik Reiche, 2006
 Lorenz Tegethoff, 2004
 David Pöggeler, 2003
 Jasper Ehrenguber, 2003

Die anstehenden Wettkämpfe

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden
 05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden
 31.05. Werfergala Attendorn
 05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe (Auswahl) KEM Kreis Siegen in Kreuztal
 15.5.-17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften (Auswahl) Kreis Siegen in Kreuztal
 20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden
 23.05. Borsig-Meeting Gladbeck
 05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe KEM Kreis Siegen in Kreuztal
 20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden
 23.05. Borsig-Meeting Gladbeck
 05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M EUR 29,50
 1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS EUR 31,00
 1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S EUR 31,00

Anderes: Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen EUR 16,30

Verkaufe folgende Artikel:

erima-Trainingsanzug mit BiggeEnergie-Logo Gr. 152, Preis: VB

newline T-Shirt Unisex Gr. 140-146, mit BiggeEnergie-Logo und Leichtathletik Olpe, Preis: VB

newline Sprinterhose Unisex Gr. 140-152 Preis: VB

Bei Interesse bitte unter 02761-943370 melden

Zu verkaufen:

weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr.36/37).

Preisvorstellung: j9,90 €. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich:

Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

Verkaufe:

Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß m. orangen Streifen Gr. 40 bzw. 7 20,- €

Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß mit blauen Streifen Gr. 39 1/3 bzw. 6,5 20,- €

Spikeschuhe Adidas Allrounder Gelb Gr. 40 bzw. 7 20,- €

Spikeschuhe Adidas Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 40,- €

Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

Register

Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
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
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
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014