

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 18 2017 12. Juni 2017

Erneute Leistungsexplosion bei den Mädchen U 16

2 Titel bei den Westfälischen Meisterschaften und 3 Qualifikation für die „Deutschen“

Am Ende des Tages war das Urteil einstimmig: Westfälische Meisterschaften mit solch großartigen Erfolgen für die Olper Leichtathletik hat es viele Jahre lang nicht gegeben, wenn überhaupt. Der Westfälische Titelgewinn für die 4 x 100 Meter Staffel bildete bei den U 16 Meisterschaften in Recklinghausen nur noch das Sahnehäubchen für diverse Leistungsexplosionen, vor allem im 100 Meter Sprint.



Zieleinlauf im 100 Meter Finale: vorn Emma Rehse (rechts) und Annica Deblitz

Dass sich Emma Rehse an diesem Tag nur durch einen Fehlstart selbst besiegen konnte, war bereits nach den Vorläufen klar. Zu groß war ihr Abstand zu den Verfolgerinnen. Überraschend war jedoch die Leistungssteigerung von Annica Deblitz. Ihren Vorlauf hatte Annica mit einer Zeit von 12,91 Sekunden gewonnen und sich damit als Drittschnellste direkt für das A-Finale der besten Acht qualifiziert. Im Finale steigerte sich Annica dann auf überragende 12,62 Sekunden und verwies ihre ärgste Konkurrentin, die Dortmunderin Victoria Isensee, auf den Bronzerang.

Damit stand das Traumergebnis fest: Doppelsieg für die Olper Mädchen in der Klasse W 14.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Christin Schneider und Julia Hippler im Finale W 15

Es lief noch die feierliche Siegerehrung für Emma und Annica, da standen auch schon die Endlaufteilnehmerinnen des älteren Jahrgangs der Doppelaltersklasse U 16 hinter den Startblöcken. In der Klasse W 15 hatten ebenfalls zwei Olper Sprinterinnen das A-Finale erreicht, Christin Schneider und Julia Hippler. Und auch diese beiden wuchsen über sich hinaus. Christin wurde Vierte in 12,68 Sekunden, Julia fünfte in 12,78 Sekunden. Die beiden steigerten ihre persönlichen Bestzeiten erheblich, noch erfreulicher aber ist, dass sich beide für die Deutschen U 16 Meisterschaften in Bremen qualifizierten. Während Christin die Zusatzqualifikation bereits im Stabhochsprung erworben hat, wird Julia diese in Kürze über den Weitsprung angehen.

Auch Luisa Schürhoff mit Bestzeit

Das B – Finale der Sprinterinnen erreichte Luisa Schürhoff in persönlicher Bestzeit von 13,11 Sekunden. Hätte sie der Gegenwind von 1,3 m/s nicht beeinträchtigt, wäre es wohl eine Zeit mit der 12 vor dem Komma geworden. In ihrem Endlauf erkämpfte sich Luisa Rang 2, zeitgleich mit Paula Simon von der LG Südsauerland.

Rekordstaffel siegt in Originalbesetzung

Die 4 x 100 Meter U16 Staffel, seit Kurzem Inhaberin des Deutschen U16 Rekords, ging natürlich als haushoher Favorit in den Vergleich mit den übrigen 23 westfälischen Spitzenteams.



Christin, Emma, Alina und Annica

Im Vorfeld hatte sich das Quartett mit Trainer Michael Kluge über die Risikostrategie abgestimmt. Schließlich geht es bei Meisterschaften in erster Linie ums Gewinnen, nicht so sehr um die Zeit.

Die Entscheidung der Mädchen fiel so einstimmig wie selbstbewusst aus: Wir verändern die Wechselabstände nicht, wir haben das geübt und verzichten auf eine Sicherheitsstrategie. Wir schaffen das mit den eingeübten Abständen. Der Erfolg gab ihnen Recht.

Wie beim Rekordlauf in Olpe stand im Finale wiederum eine 47 vor dem Komma. Sieg und Titel wurden in 47,85 Sekunden erkämpft. Die Aufstellung wie gehabt: Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg und Christin Schneider.

Erfolgreich war auch das Abschneiden der zweiten Staffel Olpe/Fretter. Die Formation in der Aufstellung Luisa Schürhoff, Julia Hippler, Wiebke Rosemeyer und Jolina Henke erreichte Rang 5 in 51,03 Sekunden. Das Team konnte mit dieser Leistung unter anderem die erste Staffel der LG Kindelsberg Kreuztal und die LG Olympia Dortmund auf die weiteren Ränge verweisen.

Wiebke schafft die DM-Quali

Im dritten Anlauf erreichte Wiebke Rosemeyer ihr großes Ziel, die Einzelqualifikation über die 300 Meter Hürden.

Gerade in dieser schwierigen Disziplin spielt die Erfahrung vieler Wettkämpfe eine überragende Rolle. Taktik und Tempogestaltung, Rhythmus und die Schnelligkeitsausdauer sind die Faktoren, die im richtigen Maß koordiniert werden müssen.

Wiebke steigerte sich im Recklinghäuser Finale von zuletzt 48,17 Sekunden auf die neue Bestzeit von 46,92 Sekunden, und demonstrierte einen weiteren tollen Leistungssprung an diesem Tag.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Links: Einzelstart in Bremen: Wiebke Rosemeyer

Christin Schneider wird Vizemeisterin im Stabhochsprung

Es war ein ungleiches Duell an der Stabhochsprunganlage in Recklinghausen. Es lautete Christin Schneider gegen die LG Lippe-Süd. Sämtliche Gegnerinnen entstammten dem Verein aus Ostwestfalen, der seit vielen Jahren immer wieder erfolgreiche Stabartisten entwickelt und die Leistungsspitze führt.

Nach guten Sprüngen über 2,60 Meter, 2,70 Meter und 2,80 Meter musste Christin bei 2,90 Meter die Waffen strecken. Dabei riss sie die Sprunglatte bei 2,90 Meter im ersten Versuch nur durch hauchdünne Berührung, ein klasse Sprung. Doch auch diese Leistung hätte nicht ganz gereicht. Christins stärkste Gegnerin, Jannika Hoffinger, siegte mit glatt 3 Metern. Immerhin wurde Christin Vizemeisterin und die überwundene Höhe von 2,80 Metern bedeutet für sie Einstellung ihrer persönlichen Bestleistung.

Eine weitere Topleistung gelang Alina Hoberg im gleichen Finalrennen. Zum dritten Mal innerhalb weniger Wochen lief Alina Kreisrekord. Den schraubte sie in Recklinghausen auf 46,04 Sekunden und wurde Vizemeisterin. Die neue Meisterin, Anastasia Vogel vom TV Wattenscheid 01, hatte Alina eine Woche zuvor noch schlagen können. Dieses Mal war die Wattenscheiderin auf den letzten 100 Metern stärker, als sie unwiderstehlich davonzog.

Mädchen aus Fretter stark

Eine persönliche Bestleistung gelang Sophie König über 800 Meter. In 2:32,72 Min. erreichte sie Rang 12 im stark besetzten Feld. Podestplätze sicherten sich im Hochsprung Lara Schmitt-Degenhardt (W15) mit 1,51 m und Platz 5, sowie Jolina Henke, die in der Klasse W 14 mit übersprungenen 1,54 m auf Platz 4 kam.



Millimeterarbeit in der Höhe: Christin Schneider

Im Speerwurf bewies **Julia Hippler** weiter aufsteigende Tendenz mit Platz 5 und einer Leistung von 28,12 Metern. Der Wettkampf war jedoch von einer gewissen Hektik geprägt, da Julia ihn wegen ihrer Teilnahme am 100 m Finale unterbrechen musste. Nach ihrer verletzungsbedingten Pause arbeitet sich Julia langsam wieder an die 30-Meter-Marke heran.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

16.06.	Ruhr Games	Hagen
17.6./18.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U18 und U20	Hagen
und	Deutsche Meisterschaften U 23	Leverkusen
21.6.	Kreismeisterschaften im Stabhochsprung	Olpe
24.6.	DJMM Qualifikationsdurchgang U16 und U18	Geisweid
25.6.	NRW Gala mit Offenen NRW-Meisterschaften Mä./Fr.	Bottrop
5.7.	Kreislangstreckenmeisterschaften	Bad Berleburg
8.7.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
8.7./9.7.	Deutsche Meisterschaften der Männer und Frauen	Erfurt
15.7./ 16.7.	NRW Jugendmeisterschaften U16, U18, U20	Bochum-Wattenscheid

Ein bewegungsorientiertes Konzept

Viele glauben, dass wir uns regelmäßig dehnen müssten, um optimale Leistung zu erbringen, beweglich zu sein, Muskelkater zu verhindern und die Verletzungsgefahr zu verringern. Lange Zeit galt Dehnen oder Stretchen als Universallösung gegen muskuläre Beschwerden sowie Schmerzen und Gelenkprobleme aller Art. Doch dem ist gar nicht so, denn Dehnen allein funktioniert nicht.

Von: Dr. Kelly Starrett , 08.05.2017 | aus „Functional Training“, Mobility

»Du musst dich dehnen!«

Wer hörte diese merkwürdige Behauptung nicht schon tausend Mal: Man habe Muskelkater oder eine Verletzung, sei langsam oder ungenau, weil man sich nicht genug gedehnt hat. Denke nur mal an deinen ersten Trainer, der dich ermahnte, nach dem Workout zu stretchen, oder an den Sportlehrer mit seinen Vorträgen über die Bedeutung von Dehnübungen. Dein Rücken schmerzt? Kein Problem. Einfach die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen, dann wird es gleich besser. Kniebeugen gelingen nicht? Strecke den Quadrizeps!

Viele glauben, dass wir uns regelmäßig dehnen müssten, um optimale Leistung zu erbringen, beweglich zu sein, Muskelkater zu verhindern und die Verletzungsgefahr zu verringern. Lange Zeit galt Dehnen oder Stretchen als Universallösung gegen muskuläre Beschwerden sowie Schmerzen und Gelenkprobleme aller Art. Doch dem ist gar nicht so, denn **Dehnen allein funktioniert nicht**. Es verbessert weder die Haltung noch die Leistungsfähigkeit, es macht den Sportler nicht schneller und beugt auch Verletzungen



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

nicht vor. Deswegen wurdest du höchstwahrscheinlich auch nie besser oder hast dich plötzlich weniger verletzt, obwohl du dich nach jedem Workout unter Anleitung gedehnt hast.

Stellen wir klar: Mit Dehnen und Stretchen meine ich statisches Maximaldehnen bzw. minutenlange Muskeldehnung ohne weitere Übungsintention. Nehmen wir die klassische Dehnübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur: Sie strecken in Rückenlage dein Bein nach oben, ziehen es Richtung Gesicht, dehnen die hintere Oberschenkelmuskulatur, so weit es geht, und beobachten derweil die Vögel, die über den Himmel ziehen. Theoretisch kann dies die Muskeln »verlängern«. Wie gut dir das gelingt, sagt jedoch nichts über die Qualität deiner Körpermotorik oder Körperhaltung aus. Oder anders ausgedrückt: Diese Art der Dehnung wird nicht dazu beitragen, dass du schneller laufen oder mehr Gewicht stemmen kannst. Doch die meisten denken immer noch »Herrje, ich sollte mal wieder dehnen«, wenn sie wegen einer Gelenk- oder Gewebeschwäche eine Position nicht optimal einnehmen können.

Was passiert, wenn man ein T-Shirt auf zwei Seiten in die Länge zieht? Es ist nach kurzer Zeit ausgeleiert. Was also geschieht mit unserem perfekten Körpergewebe, wenn man es maximal stretcht und in dieser Dehnung hält? Es wird genauso auseinandergezogen wie das bedauernde T-Shirt. Stell dir vor, du sprintest mit einer derart gedehnten hinteren Oberschenkelmuskulatur oder versuchst dich am Maximalkraft-Kreuzheben, ohne die Körperkraft oder -koordination entwickelt zu haben, die neue Position zu halten. Dieses Vorgehen schreit geradezu nach Verletzungen. Den Muskel zu »verlängern« ist gut, wenn man über die motorische Koordinationsfähigkeit verfügt, Maximalpositionen zu halten, und die Übung entsprechend mit Gewicht im vollen Bewegungsumfang ausführen kann. Daher üben wir im Studio Kreuzheben, Kniebeugen und funktionelle Bewegungsabläufe stets mit vollem Bewegungsumfang.

Der Kritikpunkt ist nicht, dass statisches Dehnen den Muskel verlängert. Der Punkt ist, dass dies lediglich einen Aspekt unserer Körperphysiologie anspricht – den Muskel –, und das noch relativ schlecht. **Dehnen fördert weder die Koordination noch die Gelenkstellungen oder deren Funktionalität. Es optimiert auch nicht die Gleitfähigkeit der Strukturen – dieses wichtige Zusammenspiel von Haut, Nerven und Muskulatur. Störungen in diesen Bereichen können wie verhärtete Muskulatur wirken, daher wurde »Dehnen« zur bewährten Notlösung, auf die man immer zurückgreift.**

Wenn aber Dehnen nicht die Antwort ist, was ist es dann?

Jede Komponente, die uns daran hindert, eine ideale Körperhaltung einzunehmen und Bewegungsabläufe korrekt auszuführen, muss einzeln und systematisch behandelt werden. So lassen sich **alle Strukturen ansprechen, die korrekte Positionen und die Bewegungseffizienz einschränken**, und jeder kann seine individuellen Problemstellen korrigieren sowie messbaren Fortschritt erzielen.

Der folgende Auszug aus dem Buch Supertraining von Yuri Verkhoshansky und Mel Siff verdeutlicht dieses Konzept: »Im Allgemeinen wird nicht genug berücksichtigt, was der Begriff »Beweglichkeit« eigentlich beinhaltet. Beweglichkeit ist von Gelenk zu Gelenk unterschiedlich, hat in der Bewegung andere Eigenschaften als im Ruhezustand und betrifft nicht nur die Muskeln, sondern alle Komponenten des Muskelskelettsystems sowie die unterschiedlichen Dehnungsreflexe der neuromuskulären Steuerung im Körper.« Kaum jemand denkt in Körpersystemen, da das »Dehnungsprinzip« immer noch so fest im Gehirn verankert sitzt. Es ist an der Zeit, dieses vereinfachte und überholte Bild von Beweglichkeit über Bord zu werfen und darüber nachzudenken, welche Aspekte die Körperausrichtung behindern und wie Fehlhaltungen sich auf die sportliche Leistung auswirken. Damit dieses Umdenken gelingt, habe ich die Vokabeln »Dehnen« bzw. »Stretching« und »Flexibilität« gestrichen und durch »Bewegen« und »Mobilität« oder »Mobilisieren« ersetzt.

Mobilisation definiere ich als ein auf der Bewegung basierendes, integriertes Ganzkörperkonzept, das alle bewegungs- und leistungsbeschränkenden Komponenten berücksichtigt. Dazu gehören verkürzte,



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

verhärtete oder verspannte Muskeln, Weichgewebe und Gelenkkapselrestriktionen, Koordinationsschwierigkeiten, Einschränkungen im Gelenkradius sowie neurodynamische Probleme. Kurz gesagt ist Mobilisation ein Werkzeug, mit dem sich die Bewegungsfähigkeit und effizienz verbessern lässt. Das schafft eine neutrale Basis, aus der heraus Bewegungseinschränkungen ganzheitlich behandelt werden können. Dehnen ist dabei nicht mehr wichtig. **Die korrekte Körperhaltung sowohl in der Ausgangsposition wie in der Bewegung ist das, was wirklich zählt.** Gelingt dies nicht, weil Bewegungsradien oder ein spezieller Bereich des Weichgewebes eingeschränkt sind, führt Dehnen nicht zum Ziel. Wirksam ist hier nur ein System, mit dem sich feststellen lässt, welche Komponenten für die Störungen verantwortlich sind. Nach der Diagnose müssen effektive Vorgehensweisen oder Techniken folgen, die jede Komponente wirkungsvoll korrigieren.

Bei Einschränkungen im Bewegungsradius oder verhärteten Muskeln gibt es keine allgemeinverbindliche Vorgehensweise. Am besten kombiniert man verschiedene Techniken möglichst oft und geht systematisch vor, um alle Probleme mit Körperausrichtung und Bewegung, Verhärtungen des Weichgewebes sowie Gelenkrestriktionen zu erfassen. Kein Chiropraktiker, Orthopäde, Osteopath oder Physiotherapeut kann allein alle Aspekte des Weichgewebes und der Gelenke behandeln, ebenso wenig wie ein Masseur oder anderer Körpertherapeut. Ein Krafttrainer ist vielleicht genial, um perfekte Bewegungsabläufe zu vermitteln. Aber das ist nur eine Variable der Gleichung.

Sollte man also gar nicht erst mit Spezialisten arbeiten?

Doch! Man muss sogar verschiedene Fachexperten konsultieren, um herauszufinden, welche Herangehensweise die individuell richtige ist. Ich habe festgestellt, dass nur wenige Menschen eine Vorstellung davon haben, wie sie sich selbst helfen können. Meine erste Frage ist immer: »Was hast du gemacht, um das Problem zu lösen?« »Nichts«, antworten darauf neun von zehn Personen, die zur Behandlung kommen. Wir brauchen also einen wasserfesten Plan, damit wir Verantwortung für die Körperbereiche übernehmen können, die nicht funktionieren. Und dieser Plan beginnt mit Körperhaltung und Bewegung.

Zur Wiederholung: **Zunächst überprüfen wir die für Ausrichtung und Bewegung zuständige Körpermechanik. Erst danach behandeln wir die Symptome.** Für diese Reihenfolge gibt es mehrere Gründe. Erstens verschwinden Defizite der Körpermechanik automatisch bei **korrekter Ausrichtung und Bewegung.** Viele potenzielle Verletzungen aufgrund von Überbeanspruchung werden so von vornherein vermieden. Die Verletzung wird geheilt, ohne dass Symptome behandelt werden müssen. Zweitens **kann der Körper mit korrekten Bewegungsabläufen und guter Koordination Schwachstellen im Weichgewebe und in der Körpermechanik viel länger kompensieren.** Entscheidend ist, dass durch eine Mobilisation nicht alle Probleme gleichzeitig gelöst werden. Dies **erfordert tägliches, andauerndes Bemühen.** Wir sitzen stundenlang im Auto oder am Schreibtisch, trainieren wie ein Weltklassesportler und vollführen eine Vielzahl an Bewegungen. Veränderungen brauchen ihre Zeit. Doch jeder, der weiß, wie man sich richtig bewegt, kann Bewegungsfehler mit potenzieller Verletzungsgefahr verhindern. So gewinnt er Zeit dafür, beschädigte Strukturen wieder in Ordnung zu bringen.

Drittens gilt, **dass unser Körper sich an alle Positionen und Bewegungen anpasst,** die er den Tag über ausführt – egal, ob das langes Sitzen oder das Trainieren von Burpees ist. Bewegt man sich dabei richtig und können sowohl Gelenke als auch Muskeln stabile Positionen einnehmen, bilden sich **funktionelle Bewegungsmuster** aus – beim Tragen schwerer Einkaufstüten ebenso wie beim Kreuzheben im Studio. Gewebe und Gelenkbeschwerden werden seltener. Wer jedoch bei seinen täglichen Verrichtungen vornübersackt oder ins Hohlkreuz fällt, gewöhnt den Körper an eine schlechte Haltung. Die Folge: Es ergibt sich eine Art biomechanischer Kompromiss. Die Muskeln um ein schlecht gelagertes Gelenk herum passen sich durch funktionelle Verkürzung an die Arbeitshaltung an. **Bei Personen, die den ganzen Tag sitzen, verkürzen und verhärten sich beispielsweise die Hüftbeuger.** Wer das versteht, kann das



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Gegenmittel dazu konzipieren: durch tägliche Mobilisation der Hüftvorderseite die Folgen des Sitzens beseitigen – oder durch Weiterarbeiten im Stehen, was die weitaus bessere Lösung wäre. Wer in einer guten, aktiven Haltung steht, anstatt zu sitzen, muss nicht immer wieder verhärtetes Gewebe mobilisieren. Die gesparte Zeit kann investiert werden, um andere Schwachstellen zu optimieren (etwa die Endstellung der Kniebeuge oder die Ausgangsstellung beim Kreuzheben).

Ein einfaches Beispiel verdeutlicht dies:

Ein Sportler trainiert für einen Halbmarathon und bekommt bei Kilometer 10 regelmäßig Hüftschmerzen. Die Tatsache, dass die Schmerzen erst nach etwa 40 Minuten auftreten, kann zweierlei bedeuten: entweder, dass dem Läufer die Kraft fehlt, um den Lauf in optimaler Form über längere Zeit durchzuhalten, oder dass sein Körper eine mangelhafte Bewegungsmechanik nur über zehn Kilometer kompensieren kann. Das Problem hat mit Bewegung zu tun, nicht mit mangelnder Mobilisation. Es ist natürlich wichtig, eine Mobilisationstechnik anzuwenden, um gegen den Schmerz anzugehen. Dies verspricht allerdings nur eine kurzfristige Lösung. Sie mag zwar sofort Erleichterung verschaffen, kann aber nicht verhindern, dass die Hüfte beim nächsten langen Lauf wieder schmerzt. Vergleichen lässt sich dies mit einer Tablette, die das Symptom kaschiert, aber die Krankheit nicht heilt.

In diesem Szenario muss der Sportler seine Lauftechnik verbessern und sicherstellen, dass er ausreichend Kraft hat, um den Lauf in guter Form durchzuhalten. Sobald diese Voraussetzungen gewährleistet sind, wird sich die Hüfte nicht mehr verspannen und Schwierigkeiten machen. Und selbst wenn sie sich verspannt (was bei langen Läufen unweigerlich passiert), kann der Läufer den Zeitraum bis zu dem Moment, ab dem die Schmerzen auftreten, verlängern. Oder aber er kann sie sogar durch effizientere Bewegungen ganz verhindern.

Der vierte Grund dafür, warum Bewegung und Koordination an erster Stelle stehen sollten, ist, dass sich daraus das Mobilisationstraining ableitet. Anders ausgedrückt: **Man erkennt dabei genau die Positionen, die verändert, und die Positionen, die mobilisiert werden müssen.** Alles andere wäre ein Ratespiel nach dem »PressandGuess« Modell. Man drückt etwas oder zieht daran, ohne zu wissen, was man bewirkt, und hofft, es funktioniert. Sportler, die zum Beispiel in der tiefsten SquatPosition nicht die Knie nach außen führen oder die Wirbelsäule aufrecht halten können, haben eine »eingeschränkte Körperhaltung«. Um sie zu verbessern, mobilisierst du sinnvollerweise in einer Körperhaltung, die exakt aussieht wie die tiefste SquatPosition. Genauso sollte man in der Überkopfposition mobilisieren, wenn man die Arme nicht gut über Kopf bringt.

Auch beim Mobilisieren muss eine gute Körpermechanik berücksichtigt werden. Das geht nur, wenn man sich bewusst macht, wie eine Position optimal aussieht. Ohne zu wissen, wie man den Körper in diese korrekte Haltung bringt, wird man nie das Beste aus seiner Beweglichkeit herausholen. Wer es beispielsweise nicht schafft, seine Schultern in korrekter Überkopfposition zu stabilisieren, muss seine Schulterfunktion verbessern. Dazu müssen sowohl die Schultern mit den Armen über Kopf mobilisiert wie auch deren Außenrotation als wichtigster Stabilisierungsfaktor optimiert werden. Das Gleiche gilt für die Knie und die Fußrücken: Wenn man weiß, dass die Knie nicht nach innen knicken dürfen und der Fuß gut gewölbt sein muss, wird man das beim Mobilisieren berücksichtigen.

Es steht außer Frage, dass Bewegungen grundsätzlich korrekt ausgeführt werden müssen. **Technik ist hierbei keine bloße Theorie, sondern der Weg dahin, Bewegungen im vollen Umfang und in den stabilsten Positionen durchzuführen.** Wer das versteht, wird alle Elemente miteinbeziehen – Gelenke, Bindegewebe, Muskulatur usw. – und immer auf mehreren Ebenen arbeiten. **Im Falle einer Weichgewebeeinschränkung bedeutet das, sowohl das Gelenk als auch den Muskel zu aktivieren.**



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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
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
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
Rumpftraining – 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