

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 24/ 2016 4. Juli 2016

Acht Kreisvereine waren zu Gast in Fretter

Die Kreiseinzelmeisterschaften sind eine echte Talentschau

Was für die Altersklassen U 16 und älter die Westfälischen, Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften sind, das bedeuten die Kreismeisterschaften für die Klassen U 10 bis U 14.



Auf dem Siegerpodest: Marleen Gronau (links) und Emilie Kroes

Alle Athletinnen und Athleten, die sich regelmäßig auf nationaler und regionaler Ebene messen, feierten vor Jahren einmal bei den Titelkämpfen auf Kreisebene ihre ersten Erfolge. Als große Vorbilder weisen sie nun den Weg für die Jüngeren. So muss es sein! 152 Teilnehmer weist der offizielle Veranstaltungsbericht des ausrichtenden SC Fretter für die diesjährigen Kreiseinzel-

Leichtathletik Olpe

meisterschaften aus, 102 weibliche und 50 männliche. 36 Kampfrichter und Helfer waren im Einsatz. Soweit die nüchternen Zahlen aus dem Sportpark an der Giebelscheidstraße. Der Verein aus dem Norden des Kreises hatte seine hohe Organisationskraft mobilisiert, um den Athletinnen und Athleten ein tolles Leichtathletikfest zu bieten. Erstmals hatte der SC Fretter auch die Sprungwettbewerbe ins Programm genommen. Als zusätzlichen Schutz gegen drohende Niederschläge hatten die Helfer sogar ein großes Zelt im Eingangsbereich aufgebaut. Bei zwei kurzen Unterbrechungen wegen starken Regenschauern machte sich diese Maßnahme bezahlt. Die Leitung des Kampfrichterteams lobte zudem die Flexibilität der Organisatoren, die nach Abschluss der Anmeldungen den Zeitplan zielgerecht angepasst hatten.

Dass sich derzeit alle Kreisvereine stark um den Aufbau ihrer Nachwuchssparte bemühen, wurde in allen Klassen U 10 bis U 14 deutlich.

Zwei große Talente gibt es in der Olper Leichtathletik bei den Mädchen des Jahrgangs 2006 mit **Marleen Gronau** und **Emilie Kroes** (siehe Titelbild). Marleen hatte im Vorlauf über 50 Meter noch 2/100 Sekunden hinter die Favoritin Lia Tkocz vom FSV Helden zurückgelegen. Im packenden Finale steigerte sich Marleen nach gutem Start um 3/10 Sekunden auf ausgezeichnete 8,20 Sekunden und holte sich den Goldrang vor Lia Tkocz (8,45 Sek.) und Vereinskollegin Emilie Kroes (8,64 Sek.). Auch im Hochsprung siegte Marleen mit 1,05 Metern. Im Ballwurf kam sie mit 20 Metern auf Rang 2 und im Weitsprung mit 3,43 Metern auf Rang 3. Emilie Kroes belegte in 10,27 Sekunden Rang 2 im 50 Meter Hürdensprint.

Einen unerwarteten Erfolg feierten Marleen und Emilie schließlich in der 4 x 50 Meter Staffel gemeinsam mit ihren Kolleginnen Emma Glasow und Nina Berge. Das hoch favorisierte Quartett des FSV Helden verlor bei einem missglückten Wechsel viel Zeit. Den gewonnenen Vorsprung brachte dann Schlussläuferin Nina Berge ins Ziel.



Die Mädchen des Heldener Staffelteams U 12 beherrschten ansonsten die Einzeldisziplinen ihrer Klasse deutlich. Pauline Bicher gewann im Jahrgang 2005 das Finale über 50 Meter mit dem Hauch einer hundertstel Sekunde Vorsprung vor ihrer Vereinskollegin Julia Bergner. Julia (Bild links 112 mit Pauline Bicher 113) war es schließlich, die aus Heldener Sicht den Meisterschaften ihren Erfolgsstempel aufdrückte. Mit jeweils Platz 1 über 50 Meter Hürden (9,62 Sekunden), im Hochsprung mit 1,20 Metern, im Weitsprung mit 3,72 Metern und im Ballwurf (80 g) holte sie in überzeugender Manier insgesamt 4 Titel nach Helden.

Ihre Vereinskollegin Lia Tkocz gewann im Jahrgang 2006 den Hürdensprint in der Zeit von 9,83 Sekunden und siegte auch im Ballwurf mit 22,00 Metern. Trainerin

Johanna Heuel freute sich mit ihren Schützlingen in den schwarzen Vereinsfarben über einen erfolgreichen Wettkampftag.

Leichtathletik Olpe



Mit jeweils persönlichen Bestleistungen beherrschte ein weiteres Mal **Mia Glasow**, Jahrgang 2008, den Sprint- und Weitsprungwettbewerb. Über 50 Meter siegte sie in 8,64 Sekunden. Den Weitsprung gewann Mia mit 3,24 Metern und überwand dabei als einzige Teilnehmerin die 3-Meter-Marke. Im Staffelwettbewerb über 4 x 50 Meter waren die Wechsel gut einstudiert. Dies war auch notwendig gegen die starken Konkurrentinnen vom SC Fretter. In der Besetzung Lena Kindopp, Mia Glasow, Alina Diener und Yasmine Aitlahssaine siegte das Olper Quartett in 35,48 Sekunden knapp vor dem Team Fretter 1, das in 35,59 Sekunden die Ziellinie passierte.

Anna Schlösser, in der Sprintstaffel noch Ersatz, glänzte im 50-Meter-Finale mit Rang 3 in der Zeit von 9,25 Sekunden und wurde im Weitsprung mit einer Leistung von 2,98 Metern Zweite.

Bild links: Mia Glasow



Bei den Jungen war es auf Olper Seite **Paul Wacker** (Bild links), Jahrgang 2006, der gleich vier Titel gewann. Über 50 Meter Hürden siegte er in 9,51 Sekunden, und im Finale über 50 Meter flach gewann er in 8,44 Sekunden. Bereits im Vorlauf hatte er mit 8,11 Sekunden eine tolle persönliche Bestzeit erzielt. Mit großem Vorsprung siegte Paul auch im Weitsprung mit einer Leistung von 3,72 Metern, ehe er schließlich mit dem Ballwurf (80 g) mit 36,50 Metern zum vierten Mal erfolgreich war. Ein zweiter Platz in der 4 x 50 m Staffel rundete den Erfolg ab.

Schöne Erfolge gab es auch für die Olper Jungen in den Klassen M 9 und M 8. Im Jahrgang 2007 siegte Vitus Weiß mit 3,65 m im Weitsprung und mit glatt 30 Metern im Ballwurf (80 g). Im Jahrgang 2008 (M 8) siegte Vico Lamprecht im 50 Meter Finale vor

Leichtathletik Olpe

Niklas Grebe und Alexander Küster. Im Weitsprung tauschten Niklas und Vico die Plätze. Niklas Grebe wurde Erster mit 2,66 Metern vor Vico Lamprecht mit 2.58 Metern und Alexander Küster, der mit 2,41 Metern Dritter wurde. Im Ballwurf mussten die Drei allerdings Max Menke vom FSV Helden den Vortritt lassen, der am Ende mit einer Weite von 18 Metern vorne lag.



Dauergäste auf dem Siegerpodest: v.l. Niklas Grebe, Vico Lamprecht und Alex Küster

U 14: Die 4 schnellsten Sprinterinnen im Kreis Olpe treffen sich im Finale Gemeinsames Staffelteam ist eine Option

Ein Traumfinale gab es in der Klasse der weiblichen Jugend W 13. Die vier schnellsten Mädchen des Kreises hatten sich eindrucksvoll für den Endlauf über 75 Meter qualifiziert. Am Sieg von Annica Deblitz, die derzeit die deutsche Rangliste der Klasse U 14 anführt, gab es vorab keinen Zweifel. Erwartungsgemäß siegte Annica überlegen in 9,86 Sekunden (Vorlauf 9,83 Sekunden). Wie würden die anderen drei abschneiden?

Alles war gut! Emma Rehse bestätigte die guten Trainingseindrücke der letzten Wochen und schob sich bis auf rund 2/10 Sekunden an Annica heran. Jolina Henke und Hanna Völlmecke erreichten mit 10,67 Sekunden und 10,88 Sekunden jeweils persönliche Bestzeiten.

Leichtathletik Olpe



Fretter & Olpe: Hanna Völlmecke, Emma Rehse, Annica Deblitz und Jolina Henke

Kann man aus diesem Quartett eine erfolgreiche Sprintstaffel schmieden und auf Kreisrekordjagd gehen? Gemeinsame Trainingseinheiten wären die Voraussetzung für den Erfolg. Nun sind die beiden Partnervereine SC Olpe und SC Fretter am Zug.

Die aktuelle, ausschließlich mit Olper Mädchen besetzte Staffel, schaffte allerdings in Fretter in der Besetzung **Annica Deblitz, Emma Rehse, Paula Glasow und Ronja Wurm** eine Verbesserung ihrer Jahresbestleistung von 41,35 Sekunden auf 40,62 Sekunden.

Überraschungssieg in der Klasse W 14 Olper Mädchen machen den Titel unter sich aus

Die Entwicklung der Mädchen des Jahrgangs 2002 im SC Olpe ist derzeit atemberaubend. In den Sprint- und Sprungdisziplinen sind sie inzwischen in die Deutsche Spitze vorgestoßen. In Fretter machten vier der schnellsten Sprinterinnen den Sieg über 100 Meter Sprint unter sich aus.

Die beiden Vorlaufschleunigsten, **Christin Schneider und Alina Hoberg**, hatten die beiden bevorzugten mittleren Bahnen zugewiesen bekommen. Nach dem Start bot sich zunächst ein gewohntes Bild. Mit schnellem Antritt führten Alina und Christin. 50 Meter vor dem Ziel kam dann die Überraschung. **Julia Hippler** auf der Bahn 4 (links) traute sich was, glaubte an ihre Stärke und zog unwiderstehlich an ihren Konkurrentinnen vorbei. Julia siegte am Ende für alle überraschend in sehr guten, allerdings windunterstützten (+ 2,3), 12,88 Sekunden.

Leichtathletik Olpe



Finale über 100 Meter: Julia Hippler, Alina Hoberg, Christin Schneider und Luisa Schürhoff

Christin Schneiders Stunde schlug an der Hochsprunganlage. Im dritten Versuch überwand sie in persönlicher Bestleistung die Latte bei 1,61 Metern. Dieser Versuch sah zudem sehr gut aus. Da war noch Platz für mehr! In dieser Form gehört Christin zweifellos zum engen Favoritenkreis bei den im September anstehenden Westfälischen Meisterschaften.

Fast wäre auch **Franka Linse** (2001) eine neue persönliche Bestleistung gelungen. Nachdem sie im Hochsprung mit 1,65 Metern die Meisterschaft perfekt gemacht hatte, ließ sie die Höhe von 1,68 Meter auflegen. Hier scheiterte sie in ihrem dritten und besten Versuch äußerst knapp. Dies und die Tatsache, dass sie sich technisch stark verbessert hat, machen viel Mut für die nächsten Wettbewerbe.

Zweite U 16 Staffel kam dicht an die Qualifikation für die Deutschen heran

Sie hatten noch längst nicht aufgegeben. **Jill Weier, Carlotta Hof, Anna Heine und Marlitt Spille** liefen in Fretter über 4 x 100 Meter eine klasse persönliche Bestzeit und kämpften sich mit 51,81 Sekunden dicht an die Qualifikationsmarke für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 in Bremen heran.

Staffelmitglied **Anna Heine** sieht sich auch in den Einzeldisziplinen deutlich im Aufwind. Über 100 Meter erzielte sie mit 13,67 Sekunden erneut eine persönliche Bestzeit. Im Weitsprung wurde sie mit 4,56 Meter Zweite der Meisterschaftswertung hinter Marlitt Spille, die mit 4,76 Metern den Meistertitel mit nach Hause nehmen konnte.

Einen positiven Eindruck hinterließ in der Frauenklasse **Johanna Heuel**. Mit 12,85 Sekunden über die 100 Meter bei 0,8 m/s Gegenwind holte sie nicht nur den Meistertitel, sondern bewies auch eine deutlich aufsteigende Formkurve.

Leichtathletik Olpe

Jill Weier startet erstmals über die 300 Meter

Ausdauer und Schnelligkeit sind ihre Stärken, keine selbstverständliche Kombination. Auf Empfehlung ihrer Trainer stellte sich Jill Weier (2001) in Fretter erstmals den Herausforderungen der



300 Meter Langsprintdistanz. Das Testergebnis sollte zeigen, ob eine Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften in dieser Disziplin möglich scheint. Zudem sollte sich Jill die notwendige Wettkampferfahrung aneignen, die in dieser Disziplin von überragender Bedeutung ist

Das Ergebnis: Operation gelungen! Im Ziel zeigte die Uhr 46,66 Sekunden. Somit fehlen lediglich 66/100 Sekunden zum Erreichen der westfälischen B-Norm. Der nächste Anlauf könnte am 15. Juli beim Abendsportfest des TV Deilinghofen im Felsenmeerstadion in Hemer genommen werden.

Begleitet wurde Jill Weier beim Rennen in Fretter von der ein Jahr jüngeren **Frieda Schulte**, die ebenfalls einen ausgezeichneten Eindruck hinterließ. Die 800-Meter-Spezialisten blieb in ihrem ersten 300-Meter-Rennen unter der 70-Sekunden Marke und wurde in 49,19 Sekunden Kreismeisterin.

Ein sehr gutes Rennen über die 400 Meter lief auch **Hanne Gunkel** vom SC Fretter, die sich in der Zeit von 64,89 Sekunden den Titel in der Klasse U 18 holte.

Bild links: Jill Weier biegt auf die Zielgerade ein

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Lara Küster vertritt erfolgreich Lina Reiche

Sie zog sich vor einer Woche beim Schulsport einen dreifachen Beinbruch oberhalb des Sprunggelenks zu, **Lina Reiche**, Jahrgang 2004, vom TV Olpe. Lina beherrscht seit Jahren die Wurfdisziplin im Kreis Olpe und sammelt entsprechend Trophäen bei den Kreismeisterschaften. In Fretter konnte Lina aufgrund ihrer Verletzung zum ersten Mal nicht dabei sein.

Linass beste Freundin heißt **Lara Küster**, wie sie Athletin in der Olper Leichtathletik, allerdings Mitglied beim SC Olpe. Wie gute Freundinnen so sind, sie helfen sich auch vereinsübergreifend. In der Praxis hieß dies für Lara, den Sieg holen im Ballwurf bei den Kreismeisterschaften in Fretter. In getreuer Pflichterfüllung warf sie den 200 g Ball auf eine Weite von 30,50 Metern und holte damit den Kreismeistertitel in Olpe.



Zufrieden: Jule Quast

Jule Quast, wie Lina Reiche Mitglied im TV Olpe, feierte in Fretter ein besonderes Erfolgserlebnis. Im Hochsprung der Jahrgangsklasse 2004 konnte sie mit persönlicher Bestleistung von 1,35 Metern die hohe Favoritin Helena Tröster von der LG Südsauerland bezwingen.

Mit Platz 3 im Finale über 60 Meter Hürden (mit schrecklich viel Herzklopfen wegen der neuen Hürdenhöhe von 76,2 cm) belegte sie hinter Liv Amelie Heite und Ronja Wurm einen beachtlichen dritten Rang. Im Weitsprung musste sie sich jedoch Helena Tröster geschlagen geben, holte sich aber den Silberrang mit einer Leistung von 3,96 Metern.

Liv Amelie Heite musste den Wettkampftag wegen einer Oberschenkelzerrung, die sie sich beim Sieg im Hürdenlauf zugezogen hatte, leider beenden und ihre Hoffnung auf weitere Meistertitel begraben.

Ein Fazit:

Die Organisation der Kreismeisterschaften in Fretter kann mal als gelungen bezeichnen. Trotz der beengten Verhältnisse – nur 4 Sprintbahnen, nur eine Hochsprunganlage – wurde der Zeitplan eingehalten. Die Beteiligung war aufgrund des Attendorner Schützenfestes und der Festlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum der SG Wenden allerdings niedrig.



Leichtathletik Olpe

SC Olpe und SC Fretter fahren mit großem Aufgebot nach Gütersloh

Mit insgesamt 22 Athletinnen und Athleten sowie mit 4 Sprintstaffeln treten die beiden Vereine am kommenden Wochenende bei den U 20/ U 18 – Jugendmeisterschaften des Westfälischen Verbands in Gütersloh an. Alina Franke und Greta Wulff vom SC Fretter ergänzen das Olper Team in den Staffeln der Startgemeinschaft Olpe/Fretter.

Im Einzelnen starten für den SC Olpe:

Paul Breitbarth	100 m	Niklas Butzkamm	100 m
Anja Beckmann	Hoch- und Weitsprung	Cathrin Eiden	100 m
Irini Grigoriadou	100 m	Marie Hachenberg	100 m
Sarah Langemann	200 m, 400 m Hürden	Tamara Müller	Hoch- und Weitsprung
Marie Ries	100 m, 200 m	Fiona Stutte	100 m
Sophia Werthenbach	100 m		

für den SC Fretter:

Alina Franke	100 m	Greta Wulff	100 m
Hanne Gunkel	400 m Hürden	Levin Gäher	1.500 m
Julian Gutstein	800 m		

Die Staffeln treten in folgender Besetzung an:

Team U 20 w erste Staffel

Sarah Langemann, Tamara Müller, Marie Ries und Sophia Werthenbach

Team U 20 w zweite Staffel

Luisa Knebel, Marie Hachenberg, Irini Grigoriadou und Anja Beckmann

Team U 18 w

Cathrin Eiden, Alina Franke, Fiona Stutte, Greta Wulff und Franka Linse

Team U 20 m

Niklas Butzkamm, Paul Breitbarth, Tim Göbel und Emanuel Pululu

Die Wettbewerbe laufen an beiden Tagen, Samstag, 9.7. und Sonntag, 10.7.2016.



Leichtathletik Olpe

Die Säule der Kraft – Core

(Aus: **PERFORM BETTER EUROPE "Die Experten für funktionelles Training"**)

Von: Mark Versteegen/ 10.06.2016 | Athletik Training, Coaching, Functional Training

Wir neigen zu der Annahme, dass Bewegung von den Gliedmaßen ausgeht. Wenn wir nach etwas greifen oder einen Schritt nach vorne machen, verstehen wir diese Bewegung von ihrem Ende her: Wir haben nach etwas gegriffen, also haben wir unseren Arm benutzt. Wir haben einen Schritt gemacht, also haben wir das Bein bewegt.

Bewegung beginnt im Zentrum unseres Körpers, in den zentralen Muskeln unseres Rumpfes, dem Core

Menschen, denen Beine oder Arme amputiert werden mussten, können ein weitgehend normales und erfüllendes Leben führen, weil ihr Core unversehrt ist. Erfrierungen beginnen an Fingern und Zehen – Regionen, die am weitesten vom Core entfernt sind – weil der Organismus lebenswichtige Organe schützen will und die dazu notwendige Wärme auf den Rumpf konzentriert.

Deshalb nennen wir den Rumpf auch die »Säule« – sie bildet den Stützpfiler unseres Lebens und das strukturelle Zentrum, von dem jede Bewegung ausgeht. Wie wir mit dieser Säule, ihrer Ausrichtung und Funktion umgehen, beeinflusst die Gesundheit unseres gesamten Körpers. Alles ist mit allem verbunden.

Säulenkraft ist also das Fundament der Bewegung. Sie entsteht, wenn Rumpf, Becken und Schultern stabil sind. Diese drei Regionen bilden die zentrale Achse, den Dreh- und Angelpunkt aller Bewegungen. Wenn Sie sich Ihren Körper als Rad vorstellen, bildet die Säule die Nabe, und die Gliedmaßen sind die Speichen.

Die Nabe muss perfekt ausgerichtet sein, damit wir aus ihr Energie gewinnen und durch den ganzen Körper leiten können. Es ist unmöglich, seine Gliedmaßen effizient und kraftvoll einzusetzen, wenn sie nicht mit etwas Festem, Stabilem verbunden sind.

Je besser du die Energie durch deinen Körper leiten kannst, umso effizienter kannst du dich bewegen und umso weniger Abnutzungerscheinungen wird es geben. Wenn du über genügend Säulenkraft verfügst, wird die Kraft bei jedem Schritt gleichmäßig durch Fuß, Wade und Hüfte, Rumpf, Schultern und Kopf nach oben geleitet.

Hast du hingegen zu wenig Säulenkraft, insbesondere zu wenig Stabilität im Hüftbereich, entsteht dort gewissermaßen ein Energieleck, das der Körper zu kompensieren versucht, indem er mehr Druck nach unten Richtung Knie und nach oben Richtung Lendenwirbelsäule schickt. Mit der Zeit kann dies zu degenerativen Erkrankungen führen.

Leichtathletik Olpe

Ohne Säulenkraft, ohne eine perfekte Körperhaltung steigt das Risiko für eine Kettenreaktion aus Verspannungen, Verletzungen und Schäden, die vom unteren Rücken auf Knie und Fußgelenke, Schultern, Nacken und Ellbogen übergreifen kann.

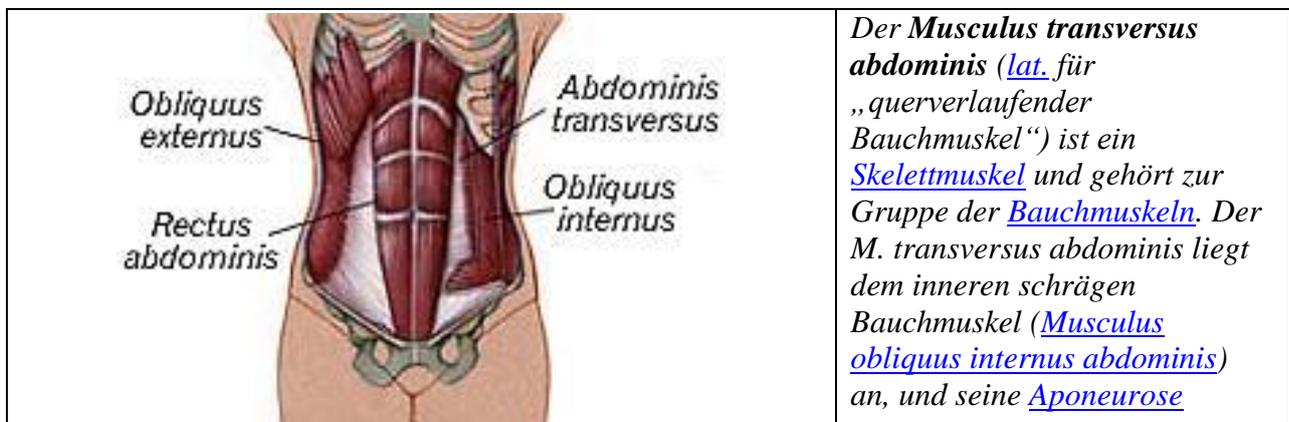
Alle Bereiche deines Körpers sind über die Säule der Kraft miteinander verbunden, zum Beispiel Schultern und Wirbelsäule mit dem Gluteus maximus (dem großen Gesäßmuskel). Diese Verbindungen bilden ein Geflecht, das fein justiert werden muss, wenn wir maximale Effizienz erreichen wollen.

Denke an ein Gummiband, das um deinen Körper gewickelt ist. Wenn ein Ende nicht richtig befestigt ist, wirst du keine rechte Spannung erzeugen können. Auch wenn das Band selbst völlig in Ordnung ist – solange du nicht beide Enden ordentlich befestigst, ist es nicht möglich, Energie zu speichern, freizusetzen und durch den Körper zu leiten.

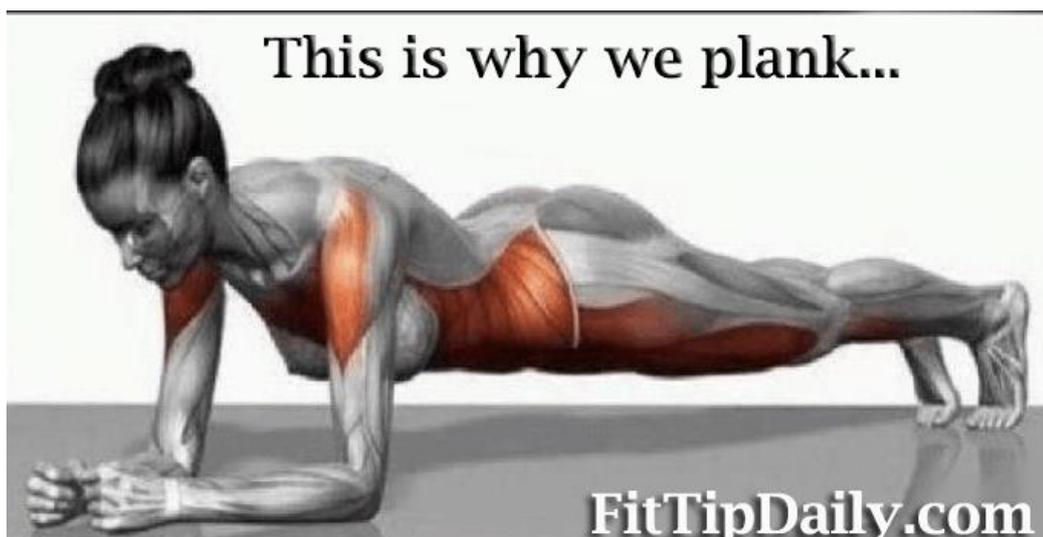
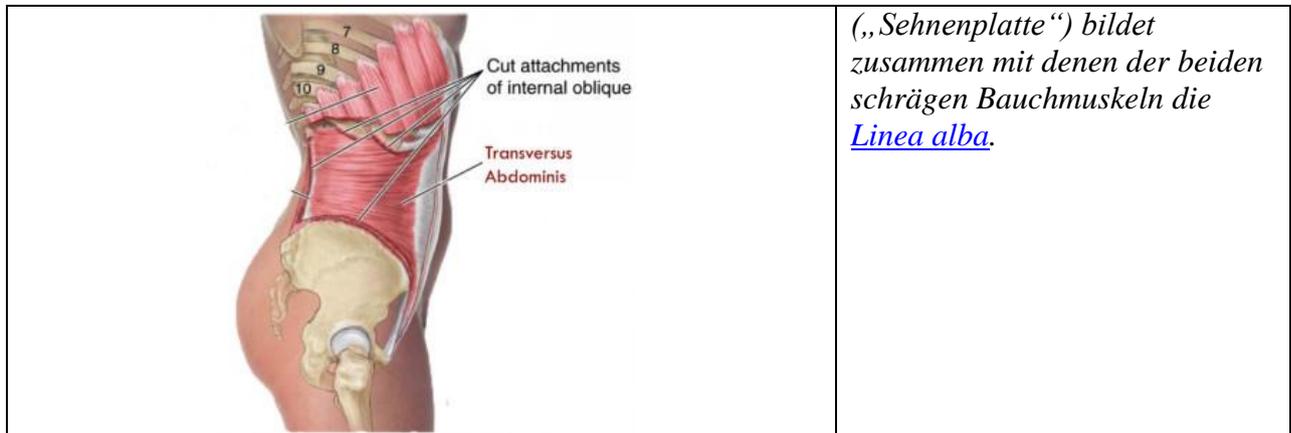
Auf jede Aktion folgt eine Reaktion. Wenn ich einen Muskel anspanne und bewege, löst das die Reaktion eines anderen Muskels aus. Die Muskeln werden gedehnt und schnellen zurück. Dieser dynamische, mehrschichtige Energietransfer von vorne nach hinten, von Seite zu Seite und von oben nach unten erzeugt bei Menschen mit gut ausgebildeter Säulenkraft harmonisch fließende Bewegungen.

Alle Bewegungen beginnen bei einem bemerkenswerten Muskel, dem **Transversus abdominis**

Er legt sich wie ein natürlicher Stützgürtel um deine Taille. Wenn wir den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und Rippen ein- und hochziehen, ziehen wir diesen Gürtel strammer und stabilisieren so das Becken, schützen unsere Lendenwirbelsäule und unterstützen den Rumpf.



Leichtathletik Olpe



Wann immer eine Bewegung beginnt, springt die quer verlaufende Bauchmuskulatur als Erstes an – zumindest sollte es so sein. Bei vielen Menschen ist dieser Muskel aufgrund von Verletzungen oder durch das viele Sitzen stark geschwächt. Wir verbringen so viel Zeit vor Computer und Fernsehbildschirmen, dass wir uns eine schlechte Haltung antrainiert haben. Die daraus resultierenden Schäden verschlimmern die Problematik noch weiter.

Möbelpacker müssen aus Sicherheitsgründen häufig spezielle Schutzgürtel anlegen, bevor sie schwere Gegenstände tragen oder bewegen, weil ihr natürlicher Stützgürtel nicht ausreicht. Wer (wieder) lernt, seinen quer verlaufenden Bauchmuskel zu aktivieren, kann sich wieder auf seinen natürlichen Stützgürtel verlassen und benötigt keine zusätzliche Unterstützung. Er ist dann in der Lage, das Becken so zu stabilisieren, dass seine Bein- und Rumpfmuskeln unterstützt werden. Das wiederum schützt vor Rückenproblemen. Der Körper wird wieder imstande sein, Kraft effizient durch die Muskeln zu leiten statt durch die Wirbelsäule und die Gelenke.

Ein weiteres Schlüsselement für eine perfekte Körperhaltung sind die Schultern. Sicher gab es im Biologieraum deiner Schule auch eine Nachbildung eines menschlichen Skeletts, und



Leichtathletik Olpe

vielleicht erinnerst du dich, dass dessen Schultern auf natürliche Weise nach hinten unten fielen und für eine perfekte aufrechte Ausrichtung sorgten.

Leider haben die meisten Menschen die Angewohnheit, die Schultern nach vorne oben zu schieben und im oberen Rücken rund zu werden. Wenn du wie viele Menschen einen Beruf hast, bei dem du täglich etliche Stunden vor dem Computer verbringst, haben deine Schultern vermutlich ebenfalls die Tendenz, nach vorne zu fallen, auch wenn es dir nicht bewusst ist. Sofern du nichts dagegen tust, wirst du immer mehr in dir zusammensinken und einen Buckel entwickeln wie viele ältere Menschen.

Ich möchte, dass du deine Schulterblätter immer wieder bewusst nach hinten unten sinken lassen und dein Brustbein anhebst. Das gilt nicht nur für das Training selbst, sondern auch für den Alltag.

Ein weiteres Schlüsselement zum Verständnis der Säulenkraft sind die Faszien

Dieses dreidimensionale Netzwerk aus flächigen, festen Bindegewebsschichten, umgibt sowohl den Körper als Ganzes als auch die Organe und Muskeln und vernetzt diese miteinander. So ist zum Beispiel Ihr rechter großer Gesäßmuskel über Faszien mit der linken Schulter verbunden und die Hüftmuskulatur mit dem unteren Rücken.

Wenn der Golfspieler Tiger Woods den Schläger nach hinten führt, drehen sich seine Schultern für einen kurzen Moment nach hinten, während das Becken stabil bleibt. In diesem Augenblick bildet sein Körper aus deinem Blickwinkel ein X. Tiger Woods ist in der Lage, Schultern und Hüften getrennt voneinander zu bewegen, während der Rumpf sich auf der Transversalebene dreht, und das gibt seinem Golfschwung diese unglaubliche Wucht. Die Grundlage dafür ist Tigers außergewöhnlich große Beweglichkeit und Säulenkraft. Tiger bewegt sich auf allen drei Ebenen kraftvoll, und das wird dir auch gelingen, wenn du erst die erforderliche Säulenkraft entwickelt hast.

Wir werden uns also bei allem, was wir tun, auf die Säule der Kraft konzentrieren, und das ist unter Umständen so ziemlich das Gegenteil von dem, was dein Training bislang ausgemacht hat. Du hast vielleicht deine Beinmuskeln trainiert und an anderen Tagen an deinen Armmuskeln gearbeitet, und vielleicht hast du zwischendurch ein paar Übungen für deine Bauchmuskeln eingeschoben, falls es die Zeit erlaubte. Möglicherweise war der begehrte »Waschbrettbauch« eines deiner Ziele.

Ich bin sicher, du wolltest das Beste und auch deine Trainingsmoral stimmte. Aber sich beim Training ausschließlich auf Arme, Beine und Bauchmuskeln zu konzentrieren, ohne die Core-Muskulatur zu integrieren, ist etwa so, als würde man einen Garten anlegen, bevor das Haus steht, oder teure Reifen und Felgen für ein Auto mit durchgerosteter Karosserie kaufen.



Leichtathletik Olpe

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Gütersloh
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Fr., 26.08.	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften	Attendorf
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorf
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

Becker GmbH

VERTRAGSHÄNDLER FÜR: SUZUKI, KIA und ISUZU

WERKSTATT FÜR ALLE MARKEN

AUTOVERMIETUNG

PROFESSIONELLE FAHRZEUGAUFBEREITUNG

FAHRZEUGANKAUF

Standort Olpe

Ziegeleistraße 32

57462 Olpe

Tel.: +49 2761 5097

Fax: +49 2761 2188

olpe@autohaus-becker24.de

Standort Wenden

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

wenden@autohaus-becker24.de

Homepage: www.autohaus-becker24.de



Leichtathletik Olpe

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
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
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
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
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
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

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de