

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 25/ 2016 11. Juli 2016

### Großartige Erfolge in Gütersloh

#### Gold und phantastische Bestzeit für Sarah Langemann

Sie ist zu einem der großen Vorbilder der Leichtathletik im Kreis Olpe gereift, Sarah Langemann vom SC Olpe. Und dies nicht nur, was ihre sportlichen Erfolge betrifft. Ihrer Titelsammlung fügte



Mit großem Vorsprung geht's auf die Zielgerade: Sarah Langemann

die U 20 Athletin am Samstag im Gütersloher Stadion LAZ Nord eine weitere Westfälische Meisterschaft hinzu, und zwar auf ihrer Spezialstrecke, den 400 Meter Hürden. Noch wertvoller als der Westfälische Meistertitel erscheint indes die Verbesserung ihrer Zeit auf der langen Hindernisrunde. Zuletzt hatte Sarah den Kreisrekord auf 63,29 Sekunden verbessert. Am

## Leichtathletik Olpe

Samstag zeigte die Uhr im Stadion LAZ Nord das Ergebnis von 61,81 Sekunden, unglaublich, ein Quantensprung! Dieter Rotter motivierte Sarah: „Wenn du dieses Ergebnis bei den anstehenden Deutschen Meisterschaften U 20 erneut abrufen kannst, bist du im Finale dabei.“

In den Wochen vor der Meisterschaft in Gütersloh hatte Sarah im Training gemäß den Weisungen von Dieter Rotter einen schnelleren Rennbeginn geübt. Die Gefahr dieser Strategie liegt bei dieser schwierigen Distanz darin, dass auf den letzten 100 Metern die Kraft nicht reicht. Diese Befürchtung zerstreute Sarah eindrucksvoll. „Sarah hat ein weiteres Mal bewiesen, dass sie über ein großes Maß an Ausdauerfähigkeit und Tempohärte verfügt und den Rhythmus bis ins Ziel durchhalten kann“, urteilte Dieter Rotter. Nicht zuletzt aufgrund ihres Trainingsfleißes ist sie auch verdient Westfälische Meisterin geworden.



Tamara Müller, Marie Ries, Dieter Rotter, Sophia Werthenbach und Sarah Langemann

Ein überragendes Rennen lief die U 20 Staffel über 4 x 100 Meter mit Sarah Langemann als Startläuferin. Die Zeit – 46,95 Sekunden. Ein Ergebnis unter 47 Sekunden war bisher nur unter Mitwirkung von Johanna Heuel und Julia Springob gelungen. Die beiden starten seit diesem

## Leichtathletik Olpe

Jahr jedoch in der Frauenklasse. Umso erstaunlicher auch hier der Leistungssprung. Die richtige Einordnung über das, was die Vier geleistet hatten, gelang auch erst bei der Siegerehrung, als der Stadionsprecher verkündete, dass die Olper Mädchen die drittschnellste Zeit dieses Jahres in Deutschland erreicht hatten. Auch das schafft neues Selbstvertrauen und Motivation im Hinblick auf die anstehenden Deutschen Meisterschaften.

Die drittschnellste Zeit in Deutschland reichte allerdings nicht zum Titelgewinn. Den schnappten sich die Damen vom SC Preußen Münster in 46,57 Sekunden, deutsche Jahresbestleistung. Dies sagt einiges aus über den hohen Stellenwert der westfälischen Leichtathletik im bundesdeutschen Vergleich. Und über den hohen Stellenwert der Olper und Fretteraner Leichtathletik, deren Sprintstaffeln sich, angefangen bei den Mädchen U 16, über die Klassen U 18, U 20, U23 bis hin zur Frauenklasse komplett in der deutschen Spitze positioniert haben.

### Die U 18 Staffel wird überlegen Westfälischer Meister Franka Linse ist mehr als nur Ersatz



Meisterschaft unter gleißender Sonne: Alina Franke, Greta Wulff, Fiona Stutte und Franka Linse

Die beiden U18-Mittelstreckenläufer des SC Fretter, Julian Gutstein und Levin Gäher hatten mit jeweils persönlichen Bestleistungen über 800 Meter und 1.500 Meter vordere Plätze in ihren Wettbewerben belegt. Julian Gutstein kommentierte: 2016 wird wohl nach vielen Jahren das erste sein, in dem der SC Fretter keine Westfälische Meisterschaft mit nach Hause bringen

## Leichtathletik Olpe

kann. Zum Glück sollte er sich irren. Denn da waren ja noch Greta Wulff und Alina Franke in der 4 x 100 Meter Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter.

Die Vier zeigten ein Rennen, das die zahlreichen Zuschauer auf den Rängen beeindruckte. Die 8 schnellsten Staffelteams trafen gleich im ersten Zeitendlauf direkt aufeinander. Franke Linse (hochgemeldet) machte nach gewohnt explosivem Start und einer starken läuferischen Vorstellung bereits in der ersten Kurve viel Boden gut. Es folgte ein Stabwechsel auf Fiona Stutte „wie aus dem Lehrbuch“, nur besser. Schon vor dem zweiten Wechsel lag das Team in Führung. Nach zwei weiteren guten Wechseln brachte Alina Franke mit beherztem Spurt auf der Zielgeraden den Sieg ins Ziel und zwar in Jahresbestleistung von 49,27 Sekunden.

Kommentar Dieter Rotter: Seit 2012 hat immer eine Opler Jugendstaffel bzw. eine Staffel unserer Startgemeinschaft einen Westfalenmeistertitel gewonnen. Ihr habt diese Tradition in 2016 fortgesetzt – nun ist es also der 5. Westfalenmeistertitel im 5. Jahr. Da Ihr alle auch im nächsten Jahr noch in dieser Altersklasse U 18 dabei seid, wird es in 2017 wohl um die Titelverteidigung gehen. Glückwunsch!

### Franka Linse mit Bestleistung im Hochsprung



U 16 – Athletin Franka Linse startete im Hochsprung „Außer Wertung“ in der Klasse U 20. Ein Start in der nächsthöheren Klasse U 18 am zweiten Wettkampftag, Sonntag, passte nicht, weil der Hochsprung mit der 4 x 100 Meter Staffel zeitlich kollidierte. Während ihre Vereinskolleginnen Anja Beckmann bei 1,54 Meter und Tamara Müller bei 1,59 Meter passen mussten, blieb Franka im Rennen und schraubte schließlich ihre persönliche Bestleistung auf 1,68 Meter.

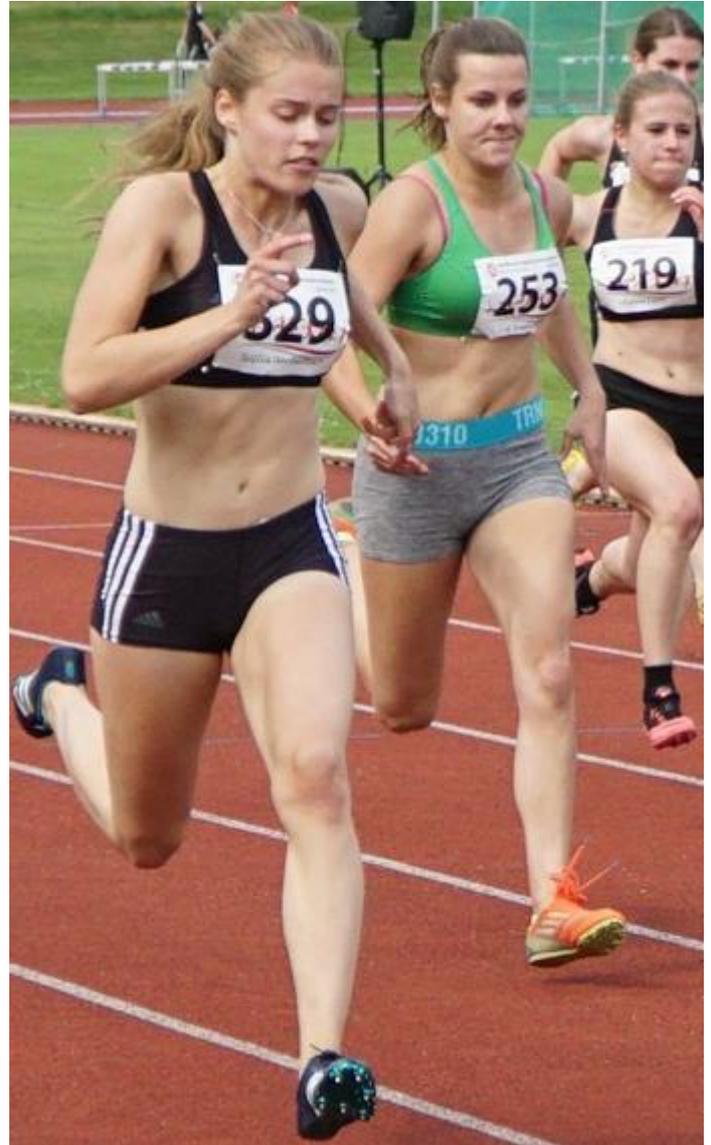
## **Leichtathletik Olpe**

Da bleiben nur noch zwei übrig, Franka und die Favoritin Fenja Ricarda Brennholt vom TV Wattenscheid. Die beiden duellierten sich schließlich bei der Höhe von 1,71 Meter, die die Wattenscheiderin schließlich im dritten Versuch meisterte. Frankas bester Versuch über diese Höhe war der zweite, bei dem sie nur knapp scheiterte. Franka Linse hatte das Sonderstartrecht für Gütersloh beim Westfälischen Verband erwirkt, um den Wettkampf gegen starke Konkurrenz als Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften U 16 zu nutzen. Dass sie in der Klasse U 20 letztlich das zweitbeste Ergebnis ablieferte, spricht für ihre Qualität.

### **Sophia Werthenbach und Niklas Butzkamm erreichten das Finale**



**Niklas Butzkamm**



**Sophia Werthenbach**

## Leichtathletik Olpe

Niklas Butzkamm, SC Olpe, 100 Meter U20, qualifizierte sich mit 11,36 Sekunden im Vorlauf für den Endlauf. Im Finale wurde er mit 11,41 Sekunden Fünfter. Auch Sophia Werthenbach, SC Olpe, 100 Meter U20, qualifizierte sich mit 12,58 Sekunden für das Finale, und zwar für das A-Finale der acht Besten. Im Gegensatz zu den Jungs der Klasse U 20 gab es bei den Mädchen ein A- und ein B-Finale. Im Endlauf steigerte sich Sophia auf 12,45 Sekunden und wurde in einem qualitätsmäßig hochgradig besetzten Sprinterfeld Vierte.



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

**BIGGE ENERGIE**  
 Natürlich von hier.



Hanne Gunkel

### Hanne Gunkel mit persönlicher Bestzeit

Hanne Gunkel aus Fretter, Trainingspartnerin von Sarah Langemann, lief über die 400 Meter Hürden in der Klasse U 18 persönliche Bestzeit in 69,29 Sekunden. Sie steigert sich derzeit von Rennen zu Rennen und erreichte mit ihrer Leistung in Gütersloh Platz 6 und damit einen Urkundenrang.

Ihre Vereinskollegen Julian Gutstein und Levin Gäher starteten über die beiden Mittelstreckendistanzen 800 Meter und 1.500 Meter. Gut vorbereitet und eingestellt von Trainer Joachim Sasse zeigten sich die beiden punktgenau fit und erkämpften jeweils persönliche Bestzeiten.

Die 800 Meter bewältigte Julian in 2:00,67 Minuten und kam damit ganz nah an die 2-Minuten-Marke heran. Levin kam in der Zeit von 4:27,26 Minuten ins Ziel und holte sich Rang 7.

Gegen Schluss der Veranstaltung gelang Anja Beckmann im Weitsprung der Klasse U 20 mit 5,30 Metern ein guter vierter Platz vor Tamara Müller, die mit 5,06 Metern Fünfte wurde. Beide hatten mit ständig wechselnden Winden zu kämpfen, was die Abstimmung des Anlaufs enorm erschwerte.



## Leichtathletik Olpe

# Rumpftraining – Rotationsbewegungen

aus better-perform.de Von: Jutta Schuhn (inhaltlich und redaktionell überarbeitet von diro am 23.06.2016)

04.09.2015 | Functional Training

Der untere Rücken ermöglicht uns, Kraft von der rechten zur linken Körperseite zu übertragen. Dies passiert bei vielen Tätigkeiten im Alltag und sportlichen Handlungen, wie z.B. Werfen, Laufen und Springen. Um unseren Rücken gesund zu halten, müssen wir Rotations-Übungen in unser Krafttraining einbauen. Leider vernachlässigen viele Sportler und Trainierende immer noch diese Tatsache.

Bei einem funktionellen Rumpftraining ist zu bedenken, dass die wenigsten körperlichen Belastungen im Alltag einseitig sind – beziehungsweise auf die linke und rechte Körperhälfte gleich verteilt sind. Ist aber die Muskulatur nicht gleich stark entwickelt, beginnt schon beim Training das Problem: Wenn eine Komponente zu schwach ist, muss eine andere ausgleichen, und wo eine Komponente nicht ausreichend mobil ist, muss ebenfalls eine andere ausgleichen. Auf den Rumpf bezogen bedeutet dies: Der passive Bewegungsapparat muss mit unnötig viel Belastung fertig werden, beziehungsweise unnötig viel kinetische Energie abfangen, wenn die Rumpfmuskulatur bei einseitiger Belastung zu schwach ist. Deshalb sollte es ein Trainingsziel sein, den Körper gleichmäßig und vielseitig zu kräftigen, um auch einseitige Belastungen kontrollieren zu können.

Aber noch eine andere sehr wichtige Komponente des Rumpftrainings muss beachtet werden: Die Hauptaufgabe der Bauchmuskulatur ist es, isometrischen Halt zu geben und den Grad der Rotation zu begrenzen (Sahrmann). Die Hauptrotationen finden in der Brustwirbelsäule statt, die deshalb auch entsprechend trainiert werden soll. Die Rotationsfähigkeit der Lendenwirbelsäule ist lediglich im Zusammenhang mit den normalen Alltagsbewegungen von Bedeutung. In diesem Bereich des Körpers haben die Bauchmuskeln eher die Bedeutung von Rumpfstabilisatoren, die unkontrollierte Rotationsbewegungen der Lendenwirbelsäule verhindern sollen.

Die Aufgabe vor allem der seitlichen Bauchmuskeln ist die Einschränkung der Drehbewegungen des Rumpfes durch die Stabilisierung des Beckens. Die meisten Rückenprobleme sind auf unzureichende Stabilisierung des Beckens und des unteren Rückens bei Drehbewegungen durch abgeschwächte seitliche Bauchmuskeln (M. obliquus internus abdominis; M. obliquus externus abdominis) zurückzuführen.

Und auch wenn man es beim Training im Fitnessstudio oft immer noch nicht wahrhaben will: Der gerade Bauchmuskel (m. rectus abdominis) spielt hier leider eine sehr untergeordnete Rolle. Seine Hauptfunktion ist es, die Distanz zwischen dem unteren Ende des Brustbeins (und



## **Leichtathletik Olpe**

Rippenbogens) und dem Schambein zu verkürzen. Und diese Bewegung wird im Alltag meist nur einmal täglich nötig: Beim Aufsetzen morgens im Bett. Der M. transversus, Mm. obliquus externus und internus abdominis sind viel wichtiger in der Stützfunktion des Rumpfes.

Der untere Rücken ist ein Übergangsbereich, der uns ermöglicht, Kraft von der rechten zur linken Körperseite zu übertragen. Dies passiert sowohl beim Schwingen, Werfen, Laufen, Gehen, Kicken, Springen als auch bei allen anderen Bewegungen, bei denen Kraft von einer zur anderen Seite transportiert wird. Also auch ständig im Alltag. Man muss verstehen, worauf es ankommt, um unseren Rücken gesund zu halten. Dann werden wir von uns aus – richtig ausgeführte - Rotationsübungen ins Krafttraining einbauen. Leider machen das immer noch viel zu viele Trainierende nicht. Stattdessen sieht man immer noch Übungen wie Crunches etc. für den Rumpf.

Gründe dafür sind z.B., dass

- Übungen in waagrechter Haltung schwerer als im Sitzen oder Stehen sind, denn die Schwerkraft zieht den Körper bei jeder Rotationsbewegung nach unten.
- viele bekannte Übungen auf der geraden Ebene ohne Rotation durchgeführt werden
- Hemmungen vor solchen Übungen bestehen, da noch immer von einigen Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen wird, Rotationen zu vermeiden, obwohl man es im Alltag immer wieder machen muss.
- man lernen muss, den Körper als Einheit und in verschiedenen Ebenen zu bewegen, um Rotationsbewegungen richtig auszuführen. Diese intermuskuläre Koordination erfordert Disziplin und langes Üben. Es ist einfacher, Muskeln oder Körperbereiche isoliert zu bewegen oder zu trainieren und nur in einer Ebene zu arbeiten.

Wie kann man sinnvoll Rotationsübungen in Krafttraining integrieren?

Unter Beachtung, dass die Rotation vor allem aus der Brustwirbelsäule kommen sollte und die Bauchmuskeln dabei stabilisieren sollen, muss z.B. beim Medizinballwurf gegen die Wand eine Innen- und Außenrotation der Hüfte bewirkt werden, aber keine Rotation im Lendenwirbelbereich.

Sinnvolle Rotationsübungen können sehr gut mit Therabändern trainiert werden. Therabänder ermöglichen unabhängig von der Schwerkraft – im Unterschied zu einem schwerkraftabhängigen „toten Gewicht“ - Rotationen in der Horizontal-Ebene auszuführen. Damit können Rotationsbewegungen durchgeführt werden, ohne den unteren Rücken zu beugen.

## Leichtathletik Olpe

Übungsbeispiele:



1 Arm Chest press



1 Arm Standing Row



## Leichtathletik Olpe

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Fr. 15.07.	Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Deilinghofen
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	<b>Attendorf</b>
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	<b>Olpe</b>
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	<b>Attendorf</b>
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](mailto:olpe@autohaus-becker24.de)

**Standort Wenden**

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

[wenden@autohaus-becker24.de](mailto:wenden@autohaus-becker24.de)

**Homepage:** [www.autohaus-becker24.de](http://www.autohaus-becker24.de)



## Leichtathletik Olpe

### 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
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
Rumpftraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
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](http://www.skiclub-olpe.de)**