

# Kallís Montagspost

Ausgabe 28 10. November 2014

## Wie die Jahre vergehen !

Von „Fun in Athletics“ zur Deutschen Meisterschaft



**Charlotte Watermann mit Siegerurkunde im Jahr 2007**

Im Alter von 6 Jahren feierte Charlotte Watermann ihren ersten Mannschaftserfolg bei der Kinderolympiade Fun in Athletics in der Olper Kreissport-halle. Im kommenden Februar wird sie 14 Jahre alt und gehört dann zur Altersklasse U 16.

Das hat Konsequenzen. Die Klasse U 16 berechtigt nämlich zum Start bei den Westfälischen Meisterschaften und bei den Staffelwettbewerben zur Teilnahme an den Westdeutschen und Deutschen Jugendmeisterschaften.

Die Qualifikation für die „Westfälischen“ hat Charlotte bereits in der Tasche, ebenso wie ihre Altersgenossinnen Marlitt Spille, Johanna Nies und Franka Linse.

Die vier 2001-er -Mädchen haben die Leichtathletik von der Pike auf gelernt. Nach Stationen bei den Trainern Karl-Heinz Besting, Janine Huber und Michael Kluge haben sie alle in diesem Jahr den Sprung in die

Leistungsgruppe unter der Leitung von Dieter Rotter geschafft. Während Johanna und Marlitt zunächst einmal den Mehrkampf mitsamt 5- und 7-Kampf anpeilen, gehören Charlotte und Franka zum „Sprintkader“ der Olper Leichtathletik. Hier trainieren die beiden Talente zwar weiterhin nach den Vorgaben der Vielseitigkeit, jedoch bereits mit einem deutlichen Schwerpunkt auf der Disziplin Sprint. Dazu gehört natürlich auch die Sprintstaffel. Und für

## Leichtathletik Olpe

Charlotte steht eines fest: Im kommenden Jahr will sie dabei sein, wenn sich die 4 x 100 Meter Staffel der Klasse U 16 für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifizieren wird. Nach einer guten sportlichen Entwicklung in 2014 mit vielen persönlichen Bestleistungen und aufgrund ihres Trainingsfleißes hat sie sicherlich beste Chancen, ihr Ziel zu erreichen. Der Austragungsort der Deutschen Jugendmeisterschaften steht bislang noch nicht fest. In 2014 war es Köln. In 2015 könnte es auch ein Stadion in einem ostdeutschen Bundesland werden. Egal, für das höchste sportliche Ziel, die Deutsche Jugendmeisterschaft, ist kein Weg zu weit.



### Kinderolympiade „Fun in Athletics“ am 22. November in Attendorn

Die bisherigen Anmeldungen

	<u>U10 (2005 u. jünger)</u>	<u>U 12 (2003/2004)</u>	<u>U 14 (2001/2002)</u>
1	Jannik Reiche	Lina Meier	Josi Nebel
2	Anna Hommel	Julius Maaß	Alina Hoberg
3	Thierry Hommel	Lina Reiche	Julia Hippler
4	Emilie Kroes	Helen Schneider	Wiebke Rosemeyer
5	Mia Glasow	Mika Knoll	Tabea Hupertz
6	Emma Glasow	Paula Glasow	Johanna Reißner
7	Alexander Küster	Timo Stemmer	Luisa Schürhoff
8	Hannah Breuer	Lara Küster	Frieda Schulte
9	Ronja Peterseim	Annica Deblitz	Christin Schneider
10	Anna Vogt	Liv Amelie Heite	Malina Jahn
11	Marc Hupertz	David Pöggeler	
12	Lukas Püttmann	Sebastian Leith	
13	Julian Keller	Moritz Hücking	
14	Jonathan Krenz	Elsje Nies	
15	Simon Keller	Elena Belke	
16	Carolin Schneider	Emma Rehse	
17	Thilo Deblitz	David Erben	
18	Nele Peterseim	Lorenz Tegethoff	
19	Mara Kipke	Emilie Heide	
20		Ronja Wurm	

## AUFBAUTRAINING

### Allgemeines Training Mit Rhythmus zum Erfolg, Teil 1..... 4

Von Philipp Körner

### Lauf Was ein junger Läufer können muss..... 14

Von Adi Zaar

### Sprint Budenzauber - die 4 x 200 Meter optimal vorbereiten..... 22

Von Dieter Rotter

## GRUNDLAGENTRAINING

### It pocket Ohne Material vielfältig trainieren... 20

Von Rudi Lütgeharm

## KINDERLEICHTATHLETIK

### Allgemeines Training Individual- und Teamsportart Leichtathletik, Teil 2..... 28

Von Dominic Ullrich

## TRAININGSLEHRE

### Sprint Die Schnelligkeit das ganze Jahr über entwickeln..... 34

Von Johannes Hücklekemkes

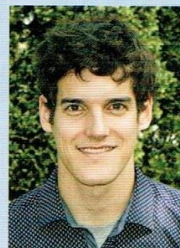
In eigener Sache

Liebe Abonnenten,  
nach mehreren Jahren Preisstabilität bitten wir um Ihr Verständnis für eine maßvolle Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2015 müssen wir diesen um 25 Cent (Ausland 35 Cent) pro Heft, also 3 Euro (Ausland 4,20 Euro) pro Jahr erhöhen. Die kontinuierlich gestiegenen Kosten bei Papier, Druck und Personal – beim Auslandsversand überproportional auch beim Versandporto – zwingen uns dazu, weil wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen. Bleiben Sie uns trotzdem gewogen.

Verlag und Redaktion

## Vom goldenen Herbst ...

... sprechen wir, wenn sich das Laub in dieser Jahreszeit an den Bäumen bunt färbt. Für uns Leichtathleten bisweilen noch schöner wäre ein (mit Medaillen) vergoldeter Sommer. Damit das



2015 gelingt, sollten spätestens jetzt die richtigen Schlüsse aus der vergangenen Saison gezogen sein, die Weichen richtig gestellt und in den nächsten Wochen die passenden Akzente gesetzt werden. Für dieses Vorhaben eignen sich die Beiträge in dieser Ausgabe ausgezeichnet – die Auswahl ist bunt wie die Blätter im Herbst:

Philipp Körner zeigt disziplinenübergreifende Aufgaben zur Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit; Dieter Rotter beschreibt, wie Sie Ihr 4 x 200-Meter-Staffelteam optimal auf die kommenden Hallenrennen vorbereiten (selbst wenn keine Leichtathletikhalle mit Tartanbahn zur Verfügung steht), und Adi Zaar erklärt in „Was ein junger Läufer können muss“, welche Leitsätze bei der Arbeit mit dem Läufer Nachwuchs zu beachten sind. Der Mittelstrecken-Bundestrainer ist übrigens auch Co-Autor des bald erscheinenden Rahmentrainingsplans für den Bereich Laufen und Gehen (Ankündigung auf Seite 13).

Besonders freuen wir uns, Ihnen diesmal ein Pocket an die Hand geben zu können: Es enthält zahlreiche Übungen, die sich ohne Geräte auf dem Sportgelände – besser noch: in der Natur – durchführen lassen. Überhaupt bin ich der Meinung, dass nicht zu viel in der Halle trainiert werden sollte, solange Einheiten unter freiem Himmel möglich sind. Dann bekommen Sie und Ihre Trainingsgruppe auch was mit vom (hoffentlich) goldenen Herbst! Viel Spaß beim „Blättern“ in diesem Heft wünscht Ihnen

Ihr

Michael Wilms

Gemeinsam mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband erstellt und veröffentlicht der Philippka-Sportverlag die Fachzeitschrift

### leichtathletiktraining

für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer und natürlich für die Hauptakteure, die Athletinnen und Athleten selbst. Für die größte deutsche Leichtathletikfachzeitschrift stellt sich hin und wieder auch Dieter Rotter als Autor zu wichtigen Themen unseres Sports zur Verfügung.

In der neuesten Ausgabe 11/14 erscheint auf Seite 22 (siehe Inhalt/Editorial) seine Publikation

#### Sprint

#### Budenzauber – die 4 x 200 Meter optimal vorbereiten

Die 4 x 200 Meter Staffel ist im wahrsten Sinne des Wortes der „Renner“ unter den Disziplinen der Leichtathletik in der Zeit der Hallenwettkämpfe. Die Hallenrunde beträgt 200 Meter. Eine Staffel läuft demnach 4 Hallenrunden, bis die Schlussläuferin die Ziellinie erreicht. Die Strecke ist folglich doppelt so lang wie die der 4 x 100 Meter Staffel, wie sie im Sommerhalbjahr in den Stadien draußen auf der 400 Meter Rundlaufbahn zurückzulegen ist. Aber nicht nur hinsichtlich der Streckenlänge unterliegen die 4 x 200 Meter besonderen Gesetzen.



Erfolgstrainer und Autor: Dieter Rotter schreibt aus der Praxis für die Praxis

## Leichtathletik Olpe

Die Sprinterinnen des SC Olpe nehmen als reine Vereinsstaffel und als Staffel unter dem Namen der Startgemeinschaft (zur Zeit StG Olpe/Fretter) seit Jahren in dieser Disziplin erfolgreich an den Deutschen Jugendmeisterschaften der Klasse U20 teil. Sie wollen im kommenden Jahr in Neubrandenburg um den Titel mitlaufen. Wer unter Deutschlands besten Staffeln konkurrenzfähig sein will, muss die besonderen Gesetze der 4 x 200 Meter kennen und beachten.

Die Publikation bietet jedoch über dieses Thema hinaus tiefe Einblicke in das Wesen der Disziplin Sprintstaffel, deren Kenntnis allgemein von hohem Nutzen sein wird.

Die Bebilderung gibt zudem einen guten Überblick über die hohen technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, über die die Olper Mädchen verfügen, dank Dieter Rotter.

**Die Publikation liegt als Beilage mit separater Datei dieser Ausgabe bei.**

### Das Zitat der Woche

**Gründliche Interessen sind ein Schatz, der im Stillen wächst und Interessen zu Interessen schlägt (Johann Wolfgang von Goethe)**

### Wettkampftermine 2014/ 2015

Stand 10.11.2014

(eine vorläufige und unvollständige Übersicht)

#### 2014/ Halle

22.11. Fun in Athletics – Kindermannschaften	Attendorn	6 – 13 Jahre
30.11. Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	12 – 15 Jahre
14.12. Hallensportfest (Bayer Uerdingen)	Düsseldorf	ab 10 Jahre
21.12. Hallensportfest (ART Düsseldorf)	Düsseldorf	ab 10 Jahre

**mit Stabhochsprung**

#### 2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
17.01. Westf. Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Westf. Hallenmeisterschaften	??	U 20
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
14.2./ 15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 und älter
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
08.03. Hallensportfest des Kreises Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20

## Leichtathletik Olpe

### 2015 Stadion/ Freiluft

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid	ab U 14
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf	ab 8 Jahre
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	LV Nordrhein	U 16
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften	Attendorf	ab U 14
13.06. Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
21.06. Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.
27./28.06. Westfälische Meisterschaften	??	U 18, U 20
28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000

### 29.06. Ferienbeginn NRW

12.07. Westdeutsche Meisterschaften	FLVW	Mä./Fr.
31.07-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften	??	U 18, U 20
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	??	U 16

### 11.08. Ferienende NRW

05.09. Westfälische Meisterschaften U 16	??	U 16
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	??	U 12 bis U 18

## Hallensportfest in Frankfurt-Kalbach am 30.11.2014

### Bisherige Anmeldungen:

Franka Linse	2001	U 14	Jan Siveri	2004	U 12
Johanna Nies	2001	U 14	David Pöggeler	2003	U 12
Anna Stricker	2001	U 14			
Marlitt Spille	2001	U 14			
Laura Maiworm	2001	U 14			
Charlotte Watermann	2001	U 14			
Alina Hoberg	2002	U 14			
Wiebke Rosemeyer	2002	U 14			
Christin Schneider	2002	U 14			
Julia Hippler	2002	U 14			
Luisa Schürhoff	2002	U 14			
Carolin Schneider	2005	U 10			

## Hallensportfest in Düsseldorf am 21.12.2014

### Bisherige Anmeldungen:

Laura Maiworm	2001	U 14	Stabhochsprung
Wiebke Rosemeyer	2002	U 14	Stabhochsprung
Alina Hoberg	2002	U 14	Stabhochsprung
Christin Schneider	2002	U 14	Stabhochsprung

### Der Basar

Ich möchte **verkaufen**:

1. Trainingsanzug (mit Bigge Energie Logo) in Größe 164/ 34-36, wie neu
2. Spikes in Größe 39

Preis: Verhandlungssache

Name: Irene Weber

Telefon: 02761 943229

E-Mail: [webirene@gmx.de](mailto:webirene@gmx.de)

-----

**Suche** Spikes Größe 35  
 bei Ascics 4 / 4,5, bei Adidas 35 / 36  
 Helen Schneider  
 Mobil 0157762170  
[Penelopeschneider@psfinanz.de](mailto:Penelopeschneider@psfinanz.de)

### Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Autor</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	Dieter Rotter	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	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
Fehlstart (Leichtathletikregeln)		5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	Dieter Rotter	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
Muskeln – Beinmuskeln	Dieter Rotter	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	Dieter Rotter	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	Dieter Rotter	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	Dieter Rotter	7	31.03.2014
Muskelkater	Dieter Rotter	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	Dieter Rotter	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)		3	03.03.2014
Sensomotorik	Dieter Rotter	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)		22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	Dieter Rotter	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)		10.	05.05.2014