

Kallís Montagspost

Ausgabe 29 17. November 2014

Bergauf – Bergab – ins Ziel



v.l. Tim Berge, Jan Eiden, Nina Berge, Jannik Reiche, Lina Reiche, Lara Küster

Das Streckenprofil beim Südsauerlandlauf ist berühmt-berüchtigt. Gleich nach dem Start auf dem Parkplatz im Wendener Schulzentrum kommt nach der Linksbiegung die „Rampe“, mehrere hundert Meter geht's bergauf. Da gilt es, mit Augenmaß zu laufen. Nicht alle Körner gleich zu verfeuern und trotzdem den Anschluss zu sichern, das ist die Herausforderung, die es zu meistern gilt. Vielen nutzt die Erfahrung aus den Läufen der Vorjahre, andere sind auf ihr „Bauchgefühl“ angewiesen, darauf, in den Körper hineinzuhören. Das richtige Anfangstempo entscheidet auch darüber, ob man lächelnd oder leidend ins Ziel einläuft.

Lina lächelt immer, weil sie die Leichtathletik liebt, nicht nur den Lauf, sondern alle Disziplinen. Eine wichtige Voraussetzung für ihren Weg als Mehrkämpferin. Die Kreismeisterin im Dreikampf kam in der Klasse W 10 über 1,5 Kilometer als Vierte ins Ziel, und zwar in sehr guten 7:07 Minuten. Nur 1 Sekunde vor Sarah Schneider von der SG Wenden war sie die Schnellste aller Läuferinnen aus dem Kreis Olpe. Über Platz 7 in ebenfalls guten 7:33 Minuten freute sich Freundin Lara Küster.

Jannik Reiche, Klasse M 8, durfte mit seinem 3. Platz aufs Siegerpodest und nahm stolz einen Sachpreis entgegen. Pokale gab es für Nina Berge, Klasse W 8, die in 7:17 Minuten siegte, und für ihren Bruder Tim, der mit sagenhaften 40 Sekunden Vorsprung Platz 1 in der Klasse M 9 erkämpfte.



Jan Eiden gewinnt die Serie

Gesamtsieg in Wenden perfekt gemacht

Nach einer langen Saison kann Jan Eiden Vollzug melden. Mit dem Sieg über die 2 Kilometer in Wenden machte der **Dauer(b)renner** des SC Olpe auch den Gesamtsieg im AusdauerCup 2014 in der Klasse der 13-Jährigen (Klasse M 13) unter Dach und Fach. 8:03 Minuten zählte die Uhr, als Jan die Ziellinie überspurtete, drei Sekunden hinter ihm kam als Zweitbesten aus dem Kreis Olpe Maximilian Clemens (Klasse M 15) von der SG Wenden ins Ziel.

Die Stationen:

5.4.	Herdorf	1 km	Platz 2
19.4.	Salchendorf	1 km	Platz 1
10.5.	Kirchen	1 km	Platz 1
7.6.	Netphen-Deuz	3 km	Platz 1
13.6.	Betzdorf	800 m	Platz 1
28.6.	Anzhausen	1 km	Platz 1
16.8.	Friesenhagen	1 km	Platz 1
8.11.	Wenden	2 km	Platz 1

Eine makellose Bilanz, der Gesamtsieg hochverdient und errungen gegen starke Konkurrenz aus den Läuferhochburgen im Siegerland und Westerwald.. Letztlich standen 132 Punkte zu Buche, 3 Punkte Vorsprung vor Lucas Moritz Schuhen von der DJK Betzdorf. Dann folgt Flemming Stinner vom VFL Kirchen mit 127 Punkten.

Von seiner Veranlagung her ist Jan nicht der Sprintertyp unter den Mittelstrecklern. Auf seine Spurtstärke kann er sich deshalb nicht

immer verlassen. Sein Kampf um Sieg und Platz beginnt daher bereits mit dem Startschuss.

Jans Strategie ist es, mit einem hohen Tempo über das gesamte Rennen hinweg die Gegner zu beeindrucken zu zermürben. Dazu gehört viel Kampfkraft und mentale Stärke, und natürlich Trainingsfleiß über Jahre hinweg. Herzlichen Glückwunsch an Jan und an seinen tüchtigen Trainer **Janarthanan Thiruchelvam**.

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

Die endgültigen Anmeldungen:

	<u>U10 (2005 u. jünger)</u>	<u>U 12 (2003/2004)</u>	<u>U 14 (2001/2002)</u>
1	Julia Bergner	Helen Schneider	Alina Hoberg
2	Helena Hofmann	Elena Belke	Julia Hippler
3	Pauline Bicher	Emma Rehse	Wiebke Rosemeyer
4	Finn Köper	Paula Glasow	Tabea Hupertz
5	Talina Griese	Annica Deblitz	Johanna Reißner
6	Mia Glasow	Sara Lupo	Luisa Schürhoff
7	Emma Glasow	Selma Hamze	Frieda Schulte
8	Alina Diener	Mika Knoll	Christin Schneider
9	Carolin Schneider	Julius Maaß	Malina Jahn
10	Jonathan Krenz	David Erben	Emily Belke
11	Lukas Püttmann	Moritz Hücking	Viktoria Struck
12	Anna Hommel	Ronja Wurm	Esther Schnüttgen
13	Thierry Hommel	Paula Ohm	
14	Emilie Kroes	Liv Heite	
15	Anna Vogt	Emilie Heide	
16	Jannik Reiche	Lina Meier	
17	Julian Keller	Lina Reiche	
18	Ronja Peterseim	Lara Küster	
19	Thilo Deblitz	Elsje Nies	
20	Philipp Nies	Lorenz Tegethoff	
21	Alexander Küster	Timo Stemmer	
22	Marc Huperz	David Pöggeler	
23	Eliesa Vocaj		
24	Nele Peterseim		
25	Mara Kipke		
26	Hannah Breuer		
27	Simon Keller		
28	Clara Lüning		
29	Sophie Lüning		
30	Christian Schnüttgen		
31	Maria Tomasetti		
32	Marie Valpertz		
33	Anisa Vocaj		



Leichtathletik Olpe

Treffpunkt: Rundsporthalle Attendorn, Wiesbadener Straße 5, 57439 Attendorn, gleich neben dem Hansastadion

Treffzeit: zwischen 13:00 Uhr und 13:15 Uhr

Beginn der Wettkämpfe: 14:00 Uhr

Siegerehrung: ca. 16:15 Uhr

Wir haben die folgenden Teams gemeldet:

Klasse U 10: 1 Team mit dem Namen **StG Helden/ Olpe**

Klasse U 10: 2 Teams unter dem Namen **StG SC/ TV Olpe**

Klasse U 12: 2 Teams unter dem Namen **StG SC/ TV Olpe**

Klasse U 14: 1 Team unter dem Namen **SC Olpe**

Initiative „vereinsübergreifendes Training im Block Lauf“

Auf Vorschlag von Joachim Sasse vom SC Fretter prüfen einige Vereine im Kreis Olpe derzeit eine Zusammenarbeit im Training der Disziplinen Mittelstrecke und Langstrecke. Hierbei sollen zum einen Trainererfahrungen und Sportstätten gemeinsam genutzt werden und zum anderen die Gemeinschaft der Athletinnen und Athleten gefördert werden.

Das Zitat der Woche

„Zusammenzukommen ist ein Anfang; zusammenzubleiben bedeutet Fortschritt, und zusammenzuarbeiten ist ein Erfolg“. Henry Ford

Bilder vom Oktoberfest in Fahlenscheid

Thorsten Kämpfer sendet uns folgenden Link, über den Ihr eine Sammlung schöner Bilder zum diesjährigen Oktoberfest in Fahlenscheid findet.

<https://plus.google.com/100773253960512126400/posts>



Leichtathletik Olpe

Bestellung der neuen Vereinskleidung

Die Bestellung ist eingetroffen und abgeholt und wird im Laufe dieser Woche an euch verteilt werden.

Die Dieter Rotter Kolumne

Faszinierende Faszien

Neue Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining

Einer Struktur im menschlichen Körper wurde in der Vergangenheit erstaunlich wenig Beachtung geschenkt, dabei gibt es gute Gründe, dass Faszien-Training immer mehr ins Blickfeld gerät. Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Sie werden von Eiweiß, Kollagen und Wasser gebildet. Stellen wir uns ein Stück Hähnchenfleisch vor, dann ist die oberflächliche Faszie die dünne weiße Haut, die um den Muskel gespannt ist und diesen zusammenhält.

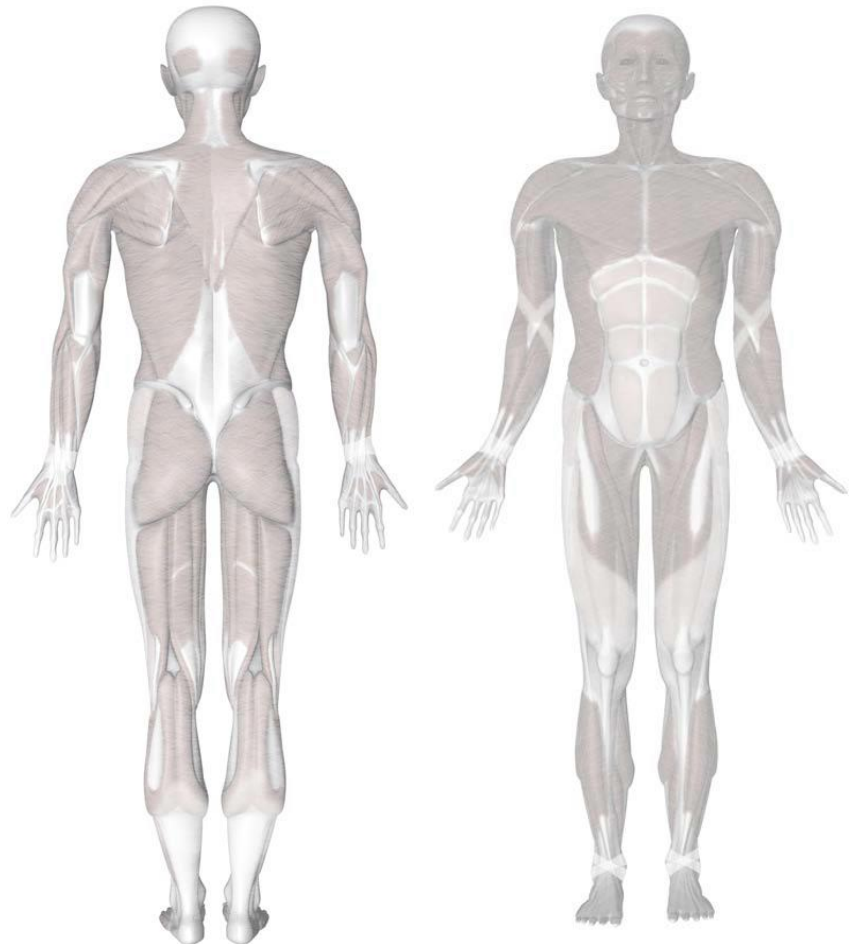
Faszien sind feine, zähe bindegewebige Häute. Jedem, der schon einmal Fleisch zubereitet hat, sind diese milchig-weißen Häute, die das rohe Steak umhüllen, schon einmal aufgefallen. Faszien hüllen auch beim Menschen die Muskeln ein und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander abzugrenzen.

Auch in anderen Lebensformen wie der Pflanzenwelt beobachten wir Ähnliches. Räumlich trennende und zugleich formgebende Häute finden wir auch in Apfelsinen und Grapefruits. Im Grunde gibt es keine Lebensform, die ohne diese elastischen Häute auskommt. Formgebende und gleichzeitig trennende Gewebe und Häute bilden die Grundmatrix des Lebendigen.

Fasziale Bindegewebe erfüllen außer der Funktion der Trennung der Muskeln weitere wichtige Aufgaben. Denn auch die Lymphe wird zwischen den Faszien abgeleitet. Diese Flüssigkeit transportiert sowohl Abbauprodukte aus unseren Zellen, als auch wichtige Aufbaustoffe zu den Zellen. Jede Muskelbewegung unterstützt dabei den Transport der Lymphe. Faszien können verkleben, wenn es aufgrund von Verspannungen zu einem Stau der Lymphe kommt. Das Fibrinogen, ein Blutgerinnungsfaktor, liegt in der Lymphe als gelöster Stoff vor, wird aber in Kombination mit bestimmten Substanzen zu unlöslichem Fibrin. Substanzen wie das Adenosintriphosphat werden bei Muskelanspannung freigesetzt. Durch die Fibringerinnung verkleben dann die Faszien intensiv miteinander (Prof. Dr. med. Paulini, Universitäten Ulm und Mainz).

Unsere Beweglichkeit hängt von den Faszien ab

Auch für die menschliche Gesamtbeweglichkeit sind die Faszien entscheidend. Durch psychischen Stress, Operationen, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel und falschen Gebrauch des Körpers verkürzen und verhärten sich Faszien. Sie werden im Körper umgebaut. Die gut dehnbaren Elastinanteile nehmen ab und werden innerhalb der Faszie durch das zähe, kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Der Grundtonus erhöht sich um ein Vielfaches und sie werden dadurch starr und unbeweglich. Auf Grund dessen verlieren sie ihre Gleitfähigkeit. Die gravierenden Folgen: Sie grenzen den Bewegungsspielraum unserer Muskulatur und unserer Gelenke dauerhaft und oft auch schmerzhaft ein.



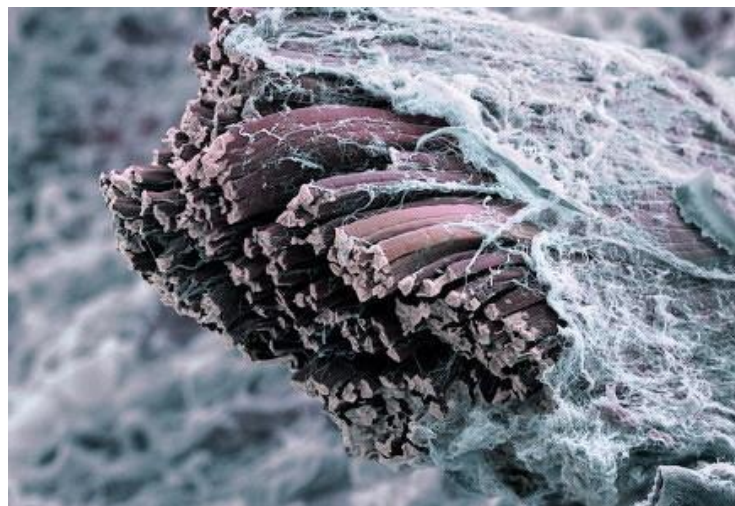
Kraft kommt von den Faszien

Eine überragende Rolle spielen Faszien bei der Krafterzeugung. Faszien erzeugen durch Dehnspannung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Muskeln verstärken die Kräfte um ein Vielfaches. Dabei gilt die Gleichung: Je elastischer die Faszien im Körper sind, umso mehr Kräfte werden erzeugt und übertragen. Sie dienen dabei als Energiespeicher. So werden beispielsweise im Fuß die bindegewebigen Bänder und Faszien gedehnt, sobald wir mit dem kompletten Körpergewicht auf dem Fuß stehen. Sofern ein gut ausgebildetes Fußgewölbe vorhanden ist, weichen der Ballen und die Ferse durch das Gewicht leicht auseinander. Das Fußgewölbe senkt sich etwas. Die zähen und trotzdem elastischen Faszien werden gedehnt. Sie speichern diese Energie und sind leicht vorgespannt. Sobald wir das Körpergewicht minimal verlagern, wird die Energie freigegeben. Der Schritt beginnt und der Fuß geht in seine ursprüngliche Form zurück, bis der Prozess wieder von vorn beginnt. Dieses Prinzip der Energiespeicherung über die Faszien gilt für den ganzen Körper.

Leichtathletik Olpe

Dazu kommt, dass alle Faszien untereinander in Verbindung stehen und Spannungen und Unbeweglichkeiten in andere Körperteile übertragen. Deshalb kann eine verkürzte oder verklebte Wadenfaszie über die Beine einen Zug auf unseren unteren Rücken oder sogar die Schulter ausüben und dort für Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Unbehagen sorgen.

Deshalb sind die Faszien für Sportler so interessant. Die Besonderheit dieser kollagenen Strukturen liegt in ihrer extremen Anpassungsfähigkeit und Trainierbarkeit. Mit dem richtigen Training unserer Faszien können wir unsere Regenerationszeit erheblich verkürzen und somit noch viel schneller fit werden für das nächste Training. Neben der Steigerung der Leistungsfähigkeit, werden vor allem Bewegungsabläufe durch geschmeidige Faszien verbessert. Ein Training des Bindegewebes kann uns schließlich auch langfristig vor Verletzungen schützen - und das ist gerade bei einem intensiven Training besonders wichtig, denn die meisten Verletzungen treten nicht in der Muskulatur selbst, sondern in den bindegewebsartigen Strukturen (Bänder, Sehnen, Kapseln) auf. In den Faszien befinden sich zudem eine hohe Anzahl an Schmerzrezeptoren. So können beispielsweise Verletzungen und Verklebungen in den Faszien eine viel häufigere Ursache für Rückenschmerzen sein als ein eigentlicher Bandscheibenvorfall, wie eine Studie des New England Journal of Medicine jetzt bestätigte.



Dauerhafter Stress und Bewegungsmangel verkleben Faszien

Die Lebendigkeit und Ansprechbarkeit faszialen Körpergewebes entdeckte Schleip, als er bei seinen Forschungen feststellte, dass Faszien sich bei Stress zusammenziehen. Dauerhafter Stress oder zu starke und ungünstige körperliche Belastungen führen zur Verhärtung und Verfilzung von Faszienzügen und langfristig häufig zu Fehlhaltungen, was sich in Verspannungen, Schmerzen oder auch chronischen Rückenbeschwerden äußert.

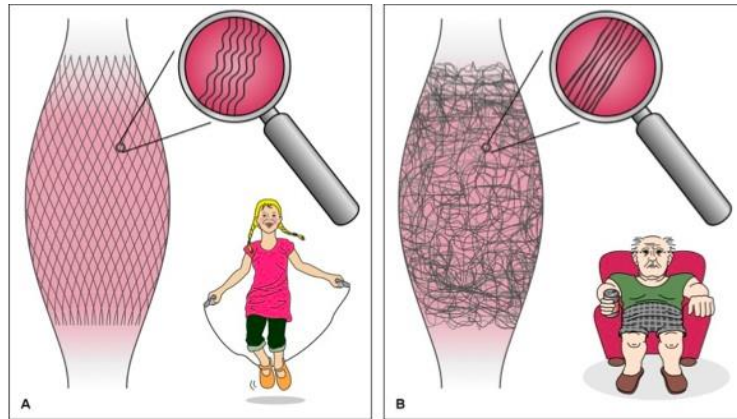


Bild A: Gitter Faszien bei sportlichen und jungen Menschen –
 Bild B: Verfilzung der Faszien im Alter und bei Bewegungsmangel –
 Aus Müller & Schleip – Terra Rosa 2007

Ein integriertes Faszientraining kann folgendes bewirken:

- Leistungssteigerung
- Verletzungsprophylaxe
- Viel mehr Spaß und Abwechslung

Trainingsmethoden

Faszien sind ansprechbar, beeinflussbar und trainierbar. In der Faszietherapie bei Beschwerden bereits bekannt ist das *Rolfing*, eine Massagebehandlung kombiniert mit Körperübungen. Auch die Thai-Massage arbeitet mit faszialen Trigger- und Dehnentechniken. Wir befassen uns mit 4 Methoden, die wir vor allem zu Hause anwenden können:

Fascial Release

Verklebungen und Verhärtungen werden durch Eigenmassage mittels Black Roll gelöst



Hocheffektiv und ganz im Trend der Bindegewebsbehandlungen ist Fascial Release eine spürbar-schnelle Möglichkeit der Eigenbehandlung. Bindegewebsstrukturen werden meist mit Hilfe einer Rolle o.ä. - unter Druck gebracht, geben unter diesem Druck nach,

Leichtathletik Olpe

lösen Verklebungen und hinterlassen nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und Schmerzverminderung. Geeignet ist die Technik also nicht nur für Sportler, sondern findet auch in der Therapie orthopädisch-degenerativer Erkrankungen immer mehr Verbreitung.

Fascial Stretching:

Faszienzüge werden dynamisch/ schnell federnd als auch langsam gedehnt (Cat Stretch)



Weg von einzelnen langweiligen Muskeldehnungsübungen - hin zu spielerischem, kreativen Ganzkörperfaszien- und -muskelstretching. Ein Muskel hört nicht dort auf, wo wir klassischerweise dessen Ansatz und Ursprung definieren, das hat Tom Myers beeindruckend mit seinen Anatomie-Trains® aufgezeigt. Die Aktion eines Muskels zieht sich über die fasziellen Verbindungen durch unseren ganzen Körper. Sind diese fasziellen Züge nicht intakt, so hat das negative Auswirkungen auf die Arbeit des einzelnen Muskels. Durch einfache Übungen oder kleine Veränderungen von bekannten Dehnungsübungen, kann man das ganze Faszien-Muskel-System optimal anregen.

Rebound Elasticity:

Aktive Faszielenkontraktion durch Gegenbewegung (Elastic Jumps)



Leichtathletik Olpe

Rebound Elasticity ist das zukünftige, viel effektivere Krafttraining. Mehr Kraft – Mehr Beweglichkeit! Dabei machen wir uns das Prinzip des „Elastic-Recoil“ zu Nutze.

Nur durch eine Vorspannung des Fasziengewebes können maximale Kraftleistungen erbracht werden. So hat man zum Beispiel festgestellt, dass Gewichtheber ohne die Vorspannung gewisser Faszienstrukturen gar nicht in der Lage sind, ihre immensen Lasten zu stemmen. Noch bemerkenswerter ist die Tatsache, dass jedes Bücken und wieder nach oben kommen und jedes Heben eines leichten oder schweren Gegenstandes ohne Faszienaktivität nicht möglich wäre. Eine Tatsache, die auch die Rückenschule revolutionieren wird. Das sind genug Fakten, um die Faszien nicht länger zu ignorieren sondern in das Training zu integrieren.

Rebound Elasticity beeindruckt durch seine hohe Effizienz und fördert dabei gleichzeitig die Körperästhetik. Der zeitliche Aufwand gegenüber einem herkömmlichen Krafttraining ist geringer.

Sensory Refinement

Selbstwahrnehmung und Erspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe (Starfish)



Das umfassende Faszien-Netzwerk durchzieht den gesamten Körper von oben nach unten von vorne nach hinten und von außen nach innen. Aus dem Lebensfaden Kollagen bilden Faszien eine Vielfalt von Geweben, die mal als ein Bodysuit direkt unter der Haut liegen und dabei leicht verschieblich sind, oder aber tiefer gelegen und als großflächige, feste Häute für Stabilität sorgen, oder wiederum als Beutel sensible Organe sicher verpacken. Auch Muskeln werden in die Umarmung der Faszien genommen: so ist von außen betrachtet der gesamte Muskel in Bindegewebe gehüllt. Tauchen wir aber in das wässrige Innenleben der Muskulatur hinein (zur Info: Muskulatur besteht zu 80 Prozent aus Wasser), so ermöglicht die Unterteilung in einzelne Septen und immer feinere Beutelchen die fließende Dynamik gesunder Muskeln.

Leichtathletik Olpe

Hier setzen die subtilen Bewegungsimpulse des ‚Fluid Refinement‘ Trainings an - also von der eher großen ‚Makrobewegung‘ bis in die feine Mikrobewegung der Tiefenmuskulatur hinein.

Faszien sind aber nicht nur das Organ der Form, sondern auch unser größtes Sinnesorgan. Der in unserer sinnlichkeitsverarmten Kultur bislang vergessene Körpersinn, die Propriozeption (-proprio -Selbst) wahrnehmung (-zeption) wurde uns von Mutter Natur vor allem in die Bindegewebe gelegt. Unzählige Wahrnehmungsfühler versorgen uns mit sensorischen, meist unbewusst einlaufenden Informationen über die Welt und unsere körperliche Beziehung dazu. Einzig durch die Fähigkeit des sinnlichen Erlebens können wir uns überhaupt bewegen. Verhaltensforscher vermuten auch, dass der Körpersinn für das Entwickeln eines gesunden Selbstbewusstseins und von Intelligenz maßgeblich ist.

Das sinnliche Erleben, die Körperwahrnehmung und deren Verfeinerung ist Aufgabe des ‚Fluid Refinement‘. Es ist also kein rein mechanisches Bewegungsprogramm, sondern setzt vielfältige Impulse, um als Sinnlichkeitstraining die Rezeptoren der Faszien zur Hochleistung zu stimulieren.

Ähnlich einem Musiker, der sich durch die Vielfalt seiner technischen Fähigkeiten als Virtuose auszeichnet, tun wir gut daran, das Instrument Körper in Nuancen und Facetten zu spielen – differenziert je nach Anforderung von leitungstark bis fein fließend. Das Training der Faszien bis in die tiefen, inneren Schichten hinein bietet diese Möglichkeit. Nur so können wir auf komplexe Anforderungen gesund und flexibel, feinsinnig oder kraftvoll reagieren.

Übungsformen

1. Training mit der Blackroll

Die einfachste Methode, um seine Faszien zu trainieren, ist eine kleine Schaumstoffrolle, genannt Blackroll, oder alternativ einen Black Ball / Tennisball / Baseball.

Durch Eigenmassage, genannt „myofascial release“, mit der Blackroll können wir verklebte Faszien lösen, die Durchblutung steigern und für eine Stimulation des Faszien Gewebes sorgen.

Auch wenn die ersten Male mit der Blackroll sehr schmerzhaft sein können, sollte das Training unbedingt regelmäßig durchgeführt werden. Das Verharren auf dem sog. Triggerpunkt löst und trainiert die Faszie und regeneriert das ganze Gewebe.

Mit der Blackroll solltest du alle Muskelgruppen langsam und gründlich durchwalken. Ist das Faszientraining als Aufwärmübung für eine weitere sportliche Betätigung gedacht, kannst du die Muskulatur mit der [Blackroll](#) aktivieren, indem du schneller rollst und nicht so lange auf den Schmerzpunkten verharrst.



Black Roll-Training – Regeneration und Beweglichkeit leicht gemacht!

Vor dem Training

Es reichen schon 5-10 min. Rollen vor dem Training, um unsere Faszien optimal auf die folgende Belastung vorzubereiten. Durch "Auswalken" der verschiedenen Muskelpartien mit der Schaumstoffrolle wird das fasziale Gewebe wie ein Schwamm ausgepresst und kann sich danach wieder mit frischem Gewebewasser voll saugen. Die Faszien werden elastischer und die Beweglichkeit und die Qualität der Bewegungsausführung während des Trainings steigen in erheblichem Maße an.

Nach dem Training zur aktiven Regeneration

Nach dem Training und an trainingsfreien Tagen können wir mit der Blackroll für eine verbesserte Regeneration sorgen. Durch Myofascial release wird überstrapaziertes oder durch Bewegungsmangel verhärtetes und verklebtes Gewebe wieder weich beweglich und belastbar. Zudem zeigt die Erfahrung, dass Muskelkater nach intensivem Training durch Ausrollen mit der Rolle deutlich verringert werden kann.

Auch wenn eine Eigenmassage mit der Blackroll anfangs unangenehm erscheinen mag - der Wohlfühleffekt nach dem Rollen stellt sich schnell ein und die Faszien fühlen sich geschmeidiger und lockerer an.

Trainingsdurchführung

Langsam und gezielt 10-20 mal über die verschiedenen Muskelgruppen rollen, bis sich eine deutliche Entspannung einstellt. Dabei ist es wichtig, dass der Muskel dabei nicht aktiv angespannt wird. Bei Schmerzpunkten (Trigger-Punkten) und stärkeren Verklebungen länger verweilen, bis der Schmerz nachlässt. Der Druck kann selbst variiert werden, indem man sich beispielsweise mehr mit den Armen abstützt oder ein Bein als Erschwerung auf das Andere legt.

Übungsbeispiele mit der Blackroll





Zur Entlastung der Lendenwirbelsäule mit angestellten Beinen auf die Rolle legen. Durch Vor- und Zurückrollen werden Spannungen im unteren Rücken massiert.



Bei Knieschmerzen im Seitstütz das obere Bein vor dem Körper aufstellen, das untere mit der Oberschenkelaußenseite über die Rolle vor und zurück bewegen.



Für die Massage der hinteren Beinfaszie die Rolle unter den Oberschenkel legen. Die Rückseite des gestreckten Beines auf der Rolle dosiert bearbeiten

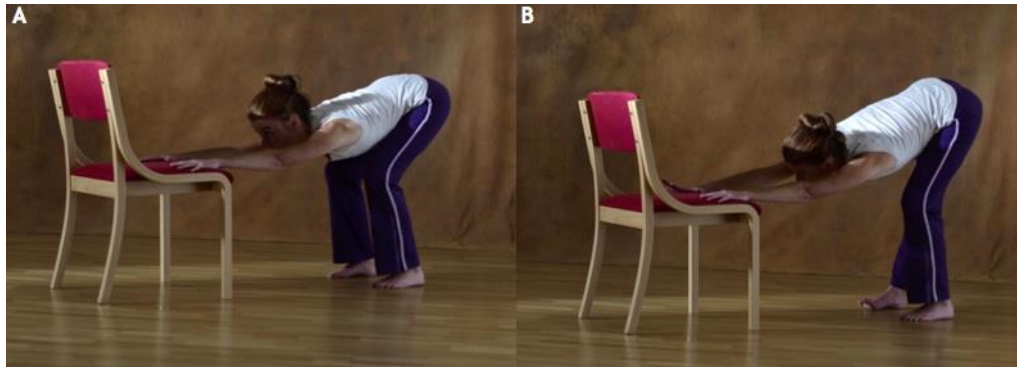
weitere Übungen:

2. Waden, Füße, Achillessehne: 60 Sek. „Elastic Jumps“

Die Sprünge sollten kreativ und abwechslungsreich variiert werden, z.B. Hampelmänner, Sprünge von links nach rechts, vorne und hinten. Je leiser und samtiger auf den Fußballen auf- und abgedeut werden kann, umso besser (= Ninja Prinzip).

3. Hüfte und Rückseite der Oberschenkel: 60 Sek. pro Seite „Cat Body“

Beide Hände auf die Sitzfläche eines Stuhles legen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme sind gestreckt, die Hüftgelenke über den Fersen. Knie langsam nach vorne beugen; gleichzeitig das Steißbein zur Decke schieben, wie eine Katze, die sich dehnt und dabei das Hinterteil nach oben reckt. Rechtes Knie strecken und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Falls möglich die Zehen vom Boden lösen und das gestreckte Bein nur auf die Ferse stellen.

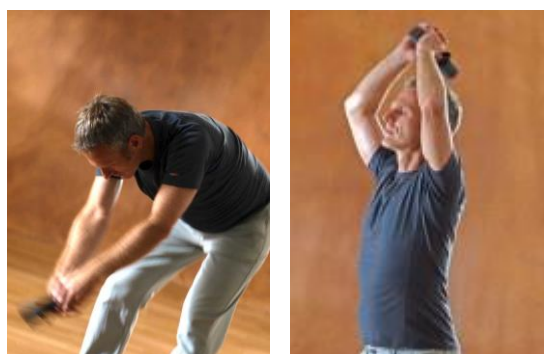


4. Schultern und Schultergürtel: 60 Sek. „Power Shoulders“



Gerade vor eine Wand stellen und - mit einem halben bis einem Meter Abstand - sich nach vorne gegen die Wand fallen lassen und sich mit beiden Händen wieder abstoßen. Nach 6-7 Mal einfach die Handpositionen variieren.

5. Rücken: 60 Sek. „Flying Sword“



Wichtig bei den Rebound-Elasticity-Übungen ist die sogenannte vorbereitende Gegenbewegung (= Peitschen-Pendelbewegung). Während die Arme noch nach hinten geführt werden, neigen sich die Beine und das Becken schon wie bei einer Schlangenbewegung nach vorne. Achtung: Mit wenig Gewicht (z.B. eine kleine 0,5 L Wasserflasche) arbeiten und ein allzu großes Hohlkreuz vermeiden.



Leichtathletik Olpe

Fascia Aerobics

Fascia Aerobics ist der absolute Trend von morgen. Alle vier Trainingsmethoden kann man wunderbar zu einer sehr effektiven Aerobicstunde zusammensetzen. Das Element „Faszien“ trägt dazu bei, dass der Kunde nachhaltig seinen Körper im positiven Sinne spürt. Neue, abwechslungsreiche Übungen tragen dazu bei, dass Klienten mit Spaß eine sinnvolle und effektive Aerobicstunde erleben.

Faszientraining: Auswirkungen auf das Reha- und Präventionstraining

Das Faszienetz unseres Körpers hat in den letzten Jahren unglaublich an Bedeutung gewonnen, was letztendlich eine Revolution im Rehabilitations- und Präventionstraining auslösen wird. Hat man noch vor wenigen Jahren die Faszien als völlig nutzlos nicht beachtet, so weiß man jetzt, dass ohne ein intaktes Faszienetz eine Heilung gar nicht möglich wäre. Im Gegenteil: Ein spezielles Training der Faszien beschleunigt die Heilung und schützt den Körper erheblich vor Verletzungen.

Für Robert Schleip, der neben der Forschung noch in München seine Rolfing-Praxis führt, sind aber auch die praktischen Folgerungen wichtig, die sich aus seiner Faszien-Forschung ergeben: Manuelle Therapien wie die klassische Massage, aber auch Rolfing wirken offensichtlich auf das Bindegewebe - unter anderem regen sie dort den Stoffwechsel an, regen den Flüssigkeitsaustausch an oder führen dazu, dass entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet werden. Tierversuche konnten schon zeigen, dass Faszien bei Bewegungsmangel und Fehlbelastung geradezu verkleben und verfilzen. Sanfte Massage kann diese Verklebungen wieder lösen - das Heilen mit den Händen könnte jetzt ganz neuen Aufschwung erfahren, etwa Anerkennung und Finanzierung durch die Krankenkassen. Auch andere, sogenannte sanfte Verfahren könnten durch die neue Faszien-Theorie erklärt werden, etwa Yoga und Pilates. Beide dehnen scheinbar das Bindegewebe - ihre bisher unverstandenen Erfolge, so Robert Schleip, könnten auf Faktoren beruhen, die tief im Bindegewebe liegen.

Natürlich müssen die Muskeln im Rehabilitations- und Präventionsbereich weiter trainiert werden. Möchte man aber das Optimum erzielen, effektiver und vor allem nachhaltiger arbeiten, dann kommt man an einem gezielten Faszientraining nicht vorbei.

Tipps zum Faszientraining

- Ein bis zwei Mal pro Woche 10 Min. trainieren – das kann jeder in seinen Terminplan einbauen.
- Wenige Übungen auswählen, die alle vier Prinzipien berücksichtigen.
- Wenige Minuten und Wiederholungen für jede Übung – kann auch super im Büro durchgeführt werden.
- Übungen in den wöchentlichen Trainingsablauf integrieren, z.B. als Erwärmung vor dem Laufen.
- Wahrnehmen, ob sich der Bewegungsablauf geschmeidig anfühlt.
- Sich beim Üben nicht ablenken lassen.



Leichtathletik Olpe

zusammengestellt von Dieter Rotter

Textauszüge und Fotos übernommen aus:

© Fascial Fitness Association GmbH

sowie

<http://www.original-bootcamp.com/>

www.wdr.de

siehe auch:

Quarks & Co: Geheimnisvolle Faszien - Neues vom Rücken: Sendung vom 15.04.2014

Zwei Drittel der Deutschen leiden unter Rückenproblemen. Aber trotz Röntgen- oder Kernspin-Bildern ist vielen Ärzten ein möglicher Verursacher der Schmerzen bisher entgangen: Faszien. Dieses Bindegewebe hielten Wissenschaftler bisher für totes Stützmaterial. Immer mehr wird klar, dass die Faszien bei der Entstehung von Rückenschmerzen eine Rolle spielen.

Wettkampftermine 2014/ 2015

Stand 17.11.2014

(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
21.12. Hallensportfest (ART Düsseldorf)	Düsseldorf	ab 10 Jahre mit Stabhochsprung

2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
10.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 20
17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
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

2015 Stadion/ Freiluft

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid	ab U 14
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn	ab 8 Jahre
02.05. Kreis-Blockwettkämpfe	FLVW Siegen	
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
09.05. Citylauf in Attendorn	Attendorn	
9.5./10.5. Kreis-Einzelmeisterschaften	FLVW Siegen	
16.5./17.5. Kreismehrkampfeisterschaften	FLVW Siegen	

Leichtathletik Olpe

23.05.	Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
24.05.	Kreis DJMM U16 in Geisweid	FLVW Siegen	
30./31.05.	NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	LV Nordrhein	U 16
31.05.	Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften	Attendorf	ab U 14
12.06.	Olper Teamcup	Olpe	
13.06.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
21.06.	Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.
25.06.	Biggensee-Marathon	Attendorf	
27./28.06.	Westfälische Meisterschaften	??	U 18, U 20
	Verlegung auf 20.6./ 21.6. geplant		
28.06.	Westdeutsche Meisterschaften MW 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000

29.06. Ferienbeginn NRW

12.07.	Westdeutsche Meisterschaften	Recklinghausen	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	Hagen	U 16
26./27.09.	Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Kreuztal	U 12 bis U 18

In der Jahresversammlung der Kreisvereine am 14. November 2014 in Lennestadt-Bonzel wurden die folgenden Termine - vorbehaltlich noch ausstehender Genehmigungen – beschlossen :

25.04.2015	Attendorner Hansemeeting, Sportfest
09.05.2015	Attendorner Citylauf
20.05.2015	Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden
31.05.2015	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften im Kugelstoßen, Speerwurf und Diskuswurf
05.06.2015	BiggeEnergie Abendsportfest in Olpe: Kreiseinzelmeisterschaften Sprung, Kreislangstaffelmeisterschaften, Einlagewettbewerbe
12.06.2014	Olper Teamcup
19.06.2015	Sportfest Kinderleichtathletik und „KIBAZ“ Bewegungsabzeichen für Kinder von 3 – 6 Jahren
22.08.2015	Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter
21.11.2015	Kinderolympiade „Fun in Athletics“ in Olpe
28.11.2015	Kreismeisterschaften im Crosslauf in Wenden

Ein Termin für die Kreismehrkampfmeisterschaften muss noch gefunden werden. Sie werden in Attendorf ausgetragen. Möglicher Termin 12.9. oder 19.9.



Leichtathletik Olpe

Wettkämpfe: Vorausschau und Nachrichten

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			
Josi Nebel	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		
Christin Schneider	2002	U 14	Stabhochsprung		
Tim Göbel	1999			Emanuel Pululu	1999
Niklas Butzkamm	1998			Alina Franke	2000
Hanne Gunkel	2000			Johanna Heuel	1996
Julia Springob	1996			Irini Grigoriadou	1997
Anja Beckmann	1998			Sarah Langemann	1998
Marie Hachenberg	1999			Sophia Werthenbach	1998
Franka Linse	2001			Charlotte Watermann	2001
Johanna Nies	2001				
				Paul Breitbarth	1997
				Greta Wulff	2000
				Karina Heuel	1996
				Tamara Müller	1997
				Luisa Knebel	1998
				Marie Ries	1998
				Marlitt Spille	2001

Der Basar

Suche Spikes Größe 35
 bei Ascics 4 / 4,5, bei Adidas 35 / 36
 Helen Schneider
 Mobil 0157762170
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	Dieter Rotter	29	17,11,2914
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