

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 31/2017 6. November 2017

Am Samstag, 9. Dezember, steigt „Fun in Athletics“ Ausrichter ist die SG Wenden

Nachdem Fun in Athletics im neuen Gewand zwei Mal erfolgreich von der Olper Leichtathletik in der Kreissporthalle getestet worden ist, sind nunmehr die anderen Kreisvereine turnusmäßig mit der Ausrichtung an der Reihe. Am zweiten Samstag im Dezember wagt sich die SG Wenden erstmals an das neue Konzept, natürlich mit voller Unterstützung des erfahrenen Organisationsteams aus Olpe. Beginn: 13:30 Uhr – Siegerehrung gegen 16:30 Uhr.



Siegesgewiss im Teamvergleich: Paula Glasow und ihr Team im Januar 2017 in Olpe

Für die Startberechtigung gilt die Altersklassenregelung für das Jahr 2017 wie folgt:

Altersklasse Jugend U 14
Altersklasse Kinder U 12
Altersklasse Kinder U 10
Altersklasse Kinder U 8

Jahrgänge 2004 und 2005
Jahrgänge 2006 und 2007
Jahrgänge 2008 und 2009
Jahrgänge 2010 und 2011



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Fun in Athletics ist eine besondere Art der Leichtathletik für Kinder. Es handelt sich um einen eher spielerischen Teamwettbewerb in der Sporthalle mit den Disziplinblöcken Sprung, Wurf, Sprint und mit vielen Staffelwettbewerben. Alle Mannschaften sind an verschiedenen Stationen gleichzeitig in Aktion, so dass 130 – 140 Kinder zehn Disziplinen in etwa 2 ½ Stunden absolvieren können. Die erreichten Einzelergebnisse gehen in das Teamergebnis ein und werden als Punktwertung dargestellt. Als letzte Disziplin startet der „Grand Prix“, ein Staffellauf mit Hürden.

Eine Mannschaft besteht aus 6, maximal 8 Kindern. Gemischte Teams aus Jungen und Mädchen sind möglich. Die Wertung erfolgt grundsätzlich so, dass nur die besten 6 Einzelergebnisse zum Gruppenergebnis addiert werden.

Das Konzept für Fun in Athletics am 9. Dezember 2018

Läufe:

1. **Umkehrstaffeln:** 6 Kinder einer Mannschaft laufen **zwei Runden (2 x quer von Hallenwand zu Hallenwand)**. Die Zeit wird gestoppt, nachdem alle Kinder einer Mannschaft unmittelbar nacheinander jeweils die zwei Runden gelaufen sind, wobei der Schlussläufer noch bis zur markierten Mittellinie läuft.
2. **Drunter und Drüber (2 Disziplinen):** 6 Kinder der Mannschaft laufen den „Drüber-Wettlauf“ (Hürden) und 6 Kinder den Drüber-Drunter (Hürden und Mattenröhren) Wettlauf. Es gibt also zwei Läufe, **quer von Hallenwand zu Hallenwand**. Hat eine Mannschaft nur 6 Teammitglieder, muss jedes Kind jeden Lauf machen. Hat eine Mannschaft mehr als 6 Mitglieder, sind jeweils 2 Kinder Ersatz. Es muss aber so sein, dass jedes Kind mindestens einmal läuft. Der Schlussläufer läuft jeweils noch bis zur Mittellinie.
3. **Der Grand Prix** als spannendes Finale wird in bekannter Form durchgeführt, allerdings ohne Drunter- Hindernisse. Es laufen 8 Kinder einer Mannschaft. Hat eine Mannschaft nur 6 Kinder, müssen zwei Kinder doppelt laufen.

Würfe

(die 6 besten Einzelergebnisse bilden in der Summe das Teamergebnis):

1. **Zielwurf:** 6 Pylonen stehen auf einem Handballtor im Abstand von ca. 20 cm. Jedes Kind hat vier Würfe mit einem Sandsäckchen, um die Pylonen abzuwerfen. Der Abstand vom Werfer zum Tor beträgt in der U8 3m, in der U10 4m, in der U12 5m und in der U14 6m. Diese Abstände werden für die Werfer mit einer Langbank markiert.
2. **Medizinball-Weitwurf:** Jedes Kind wirft mit einem Medizinball so weit es kann. Es hat zwei Versuche. Das Gewicht des Medizinballs beträgt in der U8 500g, in der U10 1.000g, in der U12 1.500g und in der U14 2.000g.
3. **Speerwurf:** Würfe mit einem leichten Kunststoffspeer



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sprünge:

- Speed bounce:** jedes Kind hat 15 sec. Zeit, um möglichst viele Sprünge seitlich über ein Mini-Hindernis zu absolvieren. (Wertung durch Addition der 6 besten Einzelergebnisse)
- Weitsprungstaffel:** nach dem Konzept der neuen Kinderleichtathletik sollen alle Kinder einer Mannschaft innerhalb von **4 Minuten** so viele Sprünge in die Weichbodenmatte absolvieren wie möglich. Die Matte ist in Zonen unterteilt. Das nächste Kind startet, sobald sein Vorgänger in den Reifen neben der Matte tritt. Es gibt pro Mannschaft nur einen Durchgang. **Für die U8 wird vor der Matte ein Sprungbrett aufgebaut.**
- Reifenreihe:** Wie in der Kinderleichtathletik laufen die Kinder abwechselnd einbeinig 3 x rechts, 3 x links (oder umgekehrt) durch eine Reifenreihe mit 18 Reifen + 2 Zielreifen. Die Zeit wird gestoppt sobald das Kind mit beiden Füßen in den Zielreifen steht. Jedes Kind hat zwei Versuche. (Wertung durch Addition der 6 besten Einzelergebnisse).

Anmeldungen sind schon jetzt möglich, am liebsten per E-Mail an

karl-heinz.besting@gmx.de

Die Besten im Kreis Olpe 2017

Teil 1: Kurzsprint

In den kommenden Ausgaben erfolgt eine Zusammenstellung der TOP 10 im Kreis Olpe in allen Disziplinblöcken. In der aktuellen Ausgabe beginnt die Serie mit dem Kurzsprint. Darin sind zusammengefasst die Disziplinen 50 Meter, 75 Meter, 100 Meter und 200 Meter.

50 Meter weiblich

| | | | | |
|---------|--------------------------|-----------------|------|---------------|
| Rang 1 | Jana Hose | LG Südsauerland | W 11 | 8,07 Sekunden |
| Rang 2 | Mia Glasow | SC Olpe | W 9 | 8,16 Sekunden |
| Rang 3 | Marleen Gronau | SC Olpe | W 11 | 8,18 Sekunden |
| Rang 4 | Zoe Mack | SC Fretter | W 11 | 8,26 Sekunden |
| Rang 5 | Carolin Fiedler | LC Attendorn | W 11 | 8,30 Sekunden |
| Rang 6 | Eleni Janiczek | SC Fretter | W 10 | 8,31 Sekunden |
| Rang 7 | Sina Neumann | LC Attendorn | W 11 | 8,34 Sekunden |
| Rang 8 | Maja Tröster | LG Südsauerland | W 10 | 8,36 Sekunden |
| | Alina Schmitt-Degenhardt | SC Fretter | W 10 | 8,36 Sekunden |
| Rang 10 | Emilie Kroes | SC Olpe | W 11 | 8,38 Sekunden |

Informativ:

| | | | | |
|----|------------|---------|-----|---------------|
| 1. | Mara Kipke | SC Olpe | W 8 | 8,52 Sekunden |
|----|------------|---------|-----|---------------|



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

75 Meter weiblich

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------|------|----------------|
| Rang 1 | Helena Tröster | LG Südsauerland | W 13 | 10,21 Sekunden |
| Rang 2 | Ronja Wurm | SC Olpe | W 13 | 10,43 Sekunden |
| Rang 3 | Jule Quast | TV Olpe | W 13 | 10,57 Sekunden |
| | Amelie Gärtner | SC Olpe | W 13 | 10,57 Sekunden |
| Rang 5 | Lara Czipura | SC Olpe | W 12 | 11,00 Sekunden |
| Rang 6 | Liv Heite | SC Olpe | W 13 | 11,01 Sekunden |
| Rang 7 | Lina Reiche | TV Olpe | W 13 | 11,13 Sekunden |
| | Julia Springmann | LC Attendorn | W 13 | 11,13 Sekunden |
| Rang 9 | Carla Rinscheid | SC Fretter | W 13 | 11,18 Sekunden |
| Rang 10 | Pauline Bicher | FSV Helden | W 12 | 11,25 Sekunden |

100 Meter weiblich

| | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|------------|----------------|
| Rang 1 | Marie Ries | SC Olpe | U 20 | 12,23 Sekunden |
| Rang 2 | Carlotta Selbach | LG Südsauerland | U 18 | 12,36 Sekunden |
| Rang 3 | Julia Springob | SC Olpe | Frauen | 12,39 Sekunden |
| Rang 4 | Emma Rehse | SC Olpe | W 14 (U16) | 12,44 Sekunden |
| Rang 5 | Sophia Werthenbach | SC Olpe | U 20 | 12,46 Sekunden |
| Rang 6 | Alina Hoberg | SC Olpe | W 15 (U16) | 12,50 Sekunden |
| Rang 7 | Fiona Stutte | SC Olpe | U 18 | 12,54 Sekunden |
| Rang 8 | Annica Deblitz | SC Olpe | W 14 (U16) | 12,62 Sekunden |
| Rang 9 | Christin Schneider | SC Olpe | W 15 (U16) | 12,68 Sekunden |
| Rang 10 | Julia Hippler | SC Olpe | W 15 (U16) | 12,78 Sekunden |

200 Meter weiblich

| | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|--------|----------------|
| Rang 1 | Marie Ries | SC Olpe | U 20 | 25,15 Sekunden |
| Rang 2 | Carlotta Selbach | LG Südsauerland | U 18 | 25,23 Sekunden |
| Rang 3 | Fiona Stutte | SC Olpe | U 18 | 25,75 Sekunden |
| Rang 4 | Sophia Werthenbach | SC Olpe | U 20 | 25,84 Sekunden |
| Rang 5 | Julia Springob | SC Olpe | Frauen | 26,19 Sekunden |
| Rang 6 | Helena Grap | LG Südsauerland | U 20 | 26,47 Sekunden |
| Rang 7 | Sarah Langemann | SC Olpe | U 20 | 27,07 Sekunden |
| Rang 8 | Marlitt Spille | SC Olpe | U 18 | 27,88 Sekunden |
| Rang 9 | Hanne Gunkel | SC Fretter | U 18 | 28,03 Sekunden |
| Rang 10 | Janine Funke | LG Südsauerland | U 18 | 29,39 Sekunden |

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Die Sprintkönigin des Kreises Olpe 2017: Marie Ries (1589)

50 Meter männlich

| | | | | |
|---------|----------------------|-----------------|------|---------------|
| Rang 1 | Ben Tröster | LG Südsauerland | M 10 | 7,73 Sekunden |
| Rang 2 | Lennart Luke | FSV Helden | M 10 | 8,07 Sekunden |
| Rang 3 | Henning Schröder | SC Olpe | M 10 | 8,10 Sekunden |
| Rang 4 | Lukas Püttmann | SC Olpe | M 11 | 8,15 Sekunden |
| | Paul Wacker | SC Olpe | M 11 | 8,15 Sekunden |
| Rang 6 | Marc Louis Huperz | TV Olpe | M 11 | 8,20 Sekunden |
| Rang 7 | Daniel Hardenacke | TV Olpe | M 11 | 8,21 Sekunden |
| Rang 8 | Steffen Hirschhäuser | SC Fretter | M 11 | 8,24 Sekunden |
| Rang 9 | Emil Niklas | TV Olpe | M 10 | 8,41 Sekunden |
| Rang 10 | Paul Bock | TV Olpe | M 9 | 8,46 Sekunden |

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

75 Meter männlich

| | | | | |
|---------|---------------------|---------------|------|----------------|
| Rang 1 | Luis Jeide | TV Rönkhausen | M 13 | 10,88 Sekunden |
| Rang 2 | Marius Schröder | LC Attendorn | M 13 | 11,02 Sekunden |
| Rang 3 | Julius Kaufmann | LC Attendorn | M 12 | 11,26 Sekunden |
| Rang 4 | Pierre Loius Platte | FSV Helden | M 12 | 11,44 Sekunden |
| Rang 5 | Nils Hütte | LC Attendorn | M 12 | 11,58 Sekunden |
| Rang 6 | Matteo Langenbach | SG Wenden | M 13 | 11,65 Sekunden |
| | Julius Maaß | TV Olpe | M 13 | 11,65 Sekunden |
| Rang 8 | Andre Kaufmann | SG Wenden | M 13 | 11,80 Sekunden |
| Rang 9 | Jan Luca Freing | LC Attendorn | M 13 | 11,80 Sekunden |
| Rang 10 | Janis Büdenbender | LC Attendorn | M 12 | 12,05 Sekunden |

100 Meter männlich

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------|------------|----------------|
| Rang 1 | Niklas Butzkamm | SC Olpe | U 20 | 11,09 Sekunden |
| Rang 2 | Julius Knoche | LG Südsauerland | U 20 | 11,18 Sekunden |
| Rang 3 | Tim Göbel | SC Olpe | U 20 | 11,87 Sekunden |
| Rang 4 | Jonas Kosch | LC Attendorn | U 18 | 11,91 Sekunden |
| Rang 5 | Marius Fiebig | TV Rönkhausen | U 18 | 12,02 Sekunden |
| Rang 6 | Robin Krabbe | TV Rönkhausen | Männer | 12,30 Sekunden |
| Rang 7 | Aleksej Telegin | LG Südsauerland | Männer | 12,43 Sekunden |
| Rang 8 | David Pöggeler | SC Olpe | M 14 (U16) | 12,88 Sekunden |
| Rang 9 | Sang Ackerschott | LC Attendorn | M 15 (U16) | 12,95 Sekunden |
| Rang 10 | Leon Tintrup | LC Attendorn | U 18 | 13,75 Sekunden |

200 Meter männlich

| | | | | |
|--------|----------------|-----------------|--------|----------------|
| Rang 1 | Julius Knoche | LG Südsauerland | U 20 | 23,44 Sekunden |
| Rang 2 | Tim Göbel | SC Olpe | U 20 | 23,81 Sekunden |
| Rang 3 | Robin Krabbe | TV Rönkhausen | Männer | 25,60 Sekunden |
| Rang 4 | Sai Manivannan | TV Olpe | U 20 | 25,73 Sekunden |
| Rang 5 | Leon Tintrup | LC Attendorn | U 18 | 28,70 Sekunden |

Erfolgreiches Training hat simple Regeln

Um die Leistung zu steigern, genügt es nicht, einfach drauflos zu trainieren. Eine intelligente Steuerung des Trainings ist mindestens genauso wichtig wie das Training an sich. Dazu gehört zum einen ein abgestimmter Aufbau der Trainingseinheiten, aber auch, wie ein solches Training gut in den Alltag passt.

Von: Katharina Brinkmann und Valerie Bönström

25.01.2017 | aus „Functional Training“



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Nur wer wirklich einen guten Plan hat, trainiert effektiv. Die folgenden Empfehlungen sollen dir helfen, das Training optimal vorzubereiten, sodass auch über die Übungsauswahl hinaus eine klare Struktur im Training vorhanden ist. Nichts ist demotivierender als viel zu trainieren, aber keinen Fortschritt zu erzielen. Wichtig ist vor allem die Qualität des Trainings, das heißt, eine saubere Ausführung der Übungen und maximale Leistung.

Die richtige Belastungsintensität für eine optimale Anpassung

Die Fähigkeit der Anpassung stellt beim Menschen eine Grundfähigkeit zum Überleben dar. Unser Körper ist ein hochintelligentes System, das wir durch eine intelligente Trainingsgestaltung sehr gut nutzen können. Wenn du bereits regelmäßig trainierst, solltest du deine Belastungsintensität, also den Trainingsreiz, kontinuierlich steigern, damit du Fortschritte erzielst. Denn wenn du dich immer auf dem gleichen Niveau bewegst und dein Körper keine „Herausforderung“ meistern muss, bewegst du dich auf einem Trainingsplateau, auf dem kein Fortschritt mehr möglich ist. Es geht darum, die persönliche Komfortzone zu verlassen. Nur wenn dein Körper wirklich gefordert ist, du auch an deine Grenzen gehst, spricht man in der Trainingswissenschaft von einem ausreichenden Trainingsreiz.

Bewegst du dich innerhalb deiner Komfortzone, ist der Trainingsreiz lediglich moderat. Du wirst dich nur sehr langsam verbessern und irgendwann komplett auf der Stelle treten. Ziel ist es, den Organismus herauszufordern, und das über ein Maß hinaus, das er vorher noch nicht gewohnt war. Dein Körper baut nach einer solchen Einheit Kraft auf, um für die nächste Einheit gewappnet zu sein. Dadurch lässt sich die Leistungsgrenze immer mehr nach oben verschieben. Dieses Prinzip wird im Krafttraining auch Superkompensation genannt und kann ebenso auf das Functional Training, aber auch auf jede andere Form von Sport übertragen werden.

Erholung muss sein

Belastung und Erholung sind eine untrennbare Einheit auf dem Weg zum Trainingserfolg. Ohne Erholung kein Erfolg – so einfach lautet die Regel. Du kannst es als das Yin und Yang der Trainingslehre betrachten. Nach einem intensiven Training benötigt dein Körper eine Pause, um erholt und gestärkt wieder durchstarten zu können, denn Training hinterlässt Spuren im Körper. Während der Erholungsphase tankt der Körper wieder Energie, Mikroverletzungen in der Muskulatur werden vom Körper selbstständig repariert und Stoffwechselendprodukte abtransportiert. Setze die Intensität des Trainings mit der Erholung in Relation: Nach einer sehr intensiven Einheit benötigt dein Körper eine längere Erholung als nach einer geringen Belastung. Das Gleiche gilt für das Leistungsniveau. Als Einsteiger solltest du deinem Körper etwas mehr Erholung gönnen. Je trainierter du bist, desto schneller erholt sich dein Körper nach dem Training.

Dabei kann die Erholung ganz unterschiedlich aussehen. Ein heißes Bad, schwitzen in der Sauna oder eine wohltuende Massage sind die optimale passive Erholung. Du kannst dich aber auch mit einem entspannten Spaziergang oder einer extra Dehneinheit erholen und entspannen – hier spricht man von einer aktiven Erholung. Eine Dehneinheit direkt nach dem Training wirkt sich positiv auf die Regeneration aus. Egal für welche Variante du dich entscheidest – genieße sie.

Eine sinnvolle Belastungssteigerung

Ohne Steigerung der Intensität und des Schwierigkeitsgrads der Übungen wirst du auf der Stelle treten, da dein Körper durch das Training an Leistungsfähigkeit gewinnt, also stärker wird. Deshalb ist eine Progression sinnvoll und notwendig. Im klassischen Krafttraining wäre eine Belastungssteigerung ganz einfach das Erhöhen der Gewichte. Aber auch im Functional Training ergeben sich viele Möglichkeiten,



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

eine Übung schwieriger zu gestalten. Nehmen wir als Beispiel die Kniebeuge. Du kannst die Kniebeuge zunächst als Basisübung beidbeinig trainieren, die Arme locker an den Hüften oder nach vorn gestreckt. Als Steigerung kann die Position der Arme verändert werden, um eine andere Hebelwirkung zu erzielen, beispielsweise, indem du die Arme während der Ausführung nach oben streckst und sie dort hältst oder dynamisch mitnimmst. Im weiteren Verlauf deines Trainings kannst du mit zusätzlichen Hilfsmitteln arbeiten wie Hanteln oder Miniband, die Kniebeuge auf instabilem Untergrund ausführen oder einbeinig trainieren. Werde selbst kreativ und steigere so deine Trainingsmöglichkeiten, damit es nicht langweilig wird.

Abwechslung ist wichtig

Egal ob beim Training oder im Alltag – mit Abwechslung erreichst du nicht nur dein Trainingsziel schneller, es macht auch viel mehr Spaß. Das bedeutet jedoch nicht, jeden Tag andere Übungen auszuführen. Es geht vielmehr darum, das Training in regelmäßigen Intervallen zu variieren, denn ein und derselbe Trainingsreiz über einen längeren Zeitraum führt letztendlich zu einer Stagnation, denn der Körper passt sich nach einigen Wochen an. Abwechslung kannst du auf ganz unterschiedliche Art und Weise in dein Training bringst:

1. Erhöhe die Trainingseinheiten, die Übungsanzahl sowie den Schwierigkeitsgrad von Woche zu Woche.
2. Verändere die Übungsauswahl in einem bestimmten Rhythmus, zum Beispiel alle zwei Wochen.
3. Setze Schwerpunkte, indem du zum Beispiel bestimmte Übungen für die Beine oder den Bauch kombinierst.
4. Verändere die Bewegungsgeschwindigkeit, Stichwort: Plyometrie.

Regelmäßigkeit bringt Fortschritt

Trainiere regelmäßig und kontinuierlich, um das vorhandene Leistungsniveau zu erhalten und zu verbessern. Absolvire als Einsteiger zu Beginn zwei Trainingseinheiten pro Woche – und das wirklich konstant über mindestens drei Wochen. Dein Körper gewöhnt sich durch die Regelmäßigkeit viel besser an die Belastungen und du wirst feststellen, dass du dich bald steigern kannst. All die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper, wie Stoffwechsel, Enzyme, Muskel-Skelett-System, Nerven und viele mehr passen sich ebenfalls an. Das metabolische System, unser Stoffwechsel zum Beispiel, passt sich relativ schnell an. Dafür genügen bereits zwei bis drei Wochen regelmäßiges Training. Für Veränderungen im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder sind allerdings längere Belastungszeiten von mindestens sechs Wochen nötig, um spürbare Verbesserungen zu erreichen. Für den Einstieg sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche optimal – am besten mit mindestens einem Tag Pause dazwischen. Wenn du merkst, dass du bereits stärker, ausdauernder oder leistungsfähiger bist, kannst du die Erholungszeiten jederzeit anpassen und auch vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren.

Die Individualität beachten

Beachte, dass die körperliche Anpassung nicht nur von den bereits genannten Kriterien abhängig ist. Jeder Körper tickt anders und auch die Auswirkungen des Trainings machen sich in unterschiedlicher Form bemerkbar. Viele andere Faktoren wie Alter, Genetik, Schlaf, Ernährung und Stress beeinflussen das Training ebenfalls. Je nach Trainingsziel ist auch die Übungsauswahl eine andere. Je mehr Trainingserfahrung du hast, desto individueller kannst du deine Programme zusammenstellen. Individualität heißt auch, bei eventuellen gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen das Trainingsprogramm anzupassen. So solltest du bei Rückenschmerzen aufgrund einer mangelnden Stabilität im Rumpf vermehrt Übungen aus der Kategorie „Stabilität“ in Ihr Training integrieren.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

| | <u>Ausgabe (vom)</u> | |
|---|----------------------|------------|
| Alkohol und Sport | 28 | 10.08.2015 |
| Aufwärmen (Trainingslehre) | 2 | 24.02.2014 |
| 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 |
| Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining | 29 | 17,11,2914 |
| Fehlstart (Leichtathletikregeln) | 5 | 17.03.2014 |
| Fitnessgeräte auf dem Prüfstand | 4 | 10.03.2014 |
| Knieschmerzen – was kann helfen | 19 | 19.06.2017 |
| Kondition (Trainingslehre) | 7 | 31.03.2014 |
| Koordination (Trainingslehre) | 8 | 07.04.2014 |
| 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