

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 32/ 2016 5. September 2016

Beste Stimmung beim Kindersportfest auf dem Kreuzberg Parallel Kreismeisterschaften im Stabhochsprung

Saisonausklang im Kreuzbergstadion. Last but not least waren am vergangenen Samstag die Jüngsten an der Reihe. In den Altersgruppen U 8, U 10 und U 12 rangen fast 70 Kinder in 8 Teams um Punkte und Platzierung. Im Vordergrund stand jedoch nicht der Wettkampfgedanke, sondern das spielerische Laufen, Werfen und Springen und die gute Gemeinschaft in den Teams. Parallel spielten sich 21 Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren durch 10 Disziplinen der Spieleichtathletik und erwarben das Kinderbewegungsabzeichen NRW „KiBaz“.



Siegerehrung Kinder U 8

Nach 3 ½ Stunden Wettkampf bei bestem Wetter genossen die Kinder ihre stimmungsvollen Siegerehrungen unter der Leitung von Kerstin Paul-Meier und Moderatorin Ursel Reinartz-Eiden. Die KiBaz-Kinder erhielten neben ihren Urkunden kleine Spielzeuggeschenke zum Andenken. Ulrike Giese, wie in allen Jahren zuvor leitende Organisatorin, hatte über Monate hinweg wieder alles gut vorbereitet und erfuhr tatkräftige Unterstützung von Thorsten Kämpfer, Abteilungsleiter Leichtathletik beim TV Olpe.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Zwei Teams hatte der SC Fretter gemeldet. Somit waren die drei Partnervereine der Startgemeinschaft (StG) Olpe/Fretter (SC Olpe, TV Olpe, SC Fretter) unter sich und setzten ein weiteres Zeichen ihrer seit Jahren andauernden guten Nachwuchsarbeit.



Zweiter Wechsel bei der 6 x 50 Meter Staffel in der Klasse U 12

In der Kinderleichtathletik hat der Teamgedanke Vorrang. Viele Kinder in den jüngeren Altersklassen bis hin zu den 11-jährigen Mädchen und Jungen scheuen häufig noch die Individualwettkämpfe mit der Einzelwertung und dem Messen von Zeiten, Weiten und Höhen. So ist beispielsweise ein 50 Meter Sprint für Kinder im Grunde genommen nichts anderes als ein halbiertes 100 Meter Lauf für Erwachsene mit allen psychischen Belastungen.

Kinder fühlen sich in aller Regel im Team wohler. Das fördert auch den Gemeinschaftsgedanken, das „Für-einander-Einstehen“, das gemeinsame Siegen und die gemeinsame Platzierung. In der Kinderleichtathletik werden die Kinder stufenweise und behutsam über die Wettbewerbe in den Klassen U 8, U 10 und U 12 an die „große“ Leichtathletik herangeführt.

Im zweiten Jahr nach 2015 hat die Olper Leichtathletik mit dem KiBaz-Sportfest einen Unterbau, eine vorbereitende Entwicklungsstufe, für die Kinderleichtathletik geschaffen.

Laufen, Springen, Rollen, Werfen, Balancieren und kreativ sein - mindestens zehn Bewegungsstationen in Form eines Parcours durchlaufen die Kids ohne Zeitbegrenzung. Das Kibaz soll dabei vor allem Spaß machen und die sportmotorischen Fähigkeiten fördern, nicht aber die Leistung der Kids messen. Die

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

kindgerechten und altersdifferenzierten Bewegungsaufgaben entsprechen den fünf Bereichen der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung: Motorische Entwicklung, Wahrnehmungsentwicklung, psychisch-emotionale Entwicklung, soziale Entwicklung und kognitive Entwicklung.



Kurze Sprints hin und her im Bohnensäckchensprint beim KiBaz



Maßgeblichen Anteil am Gelingen des Kindersportfests hatte das von Erika Rosemeyer zusammengestellte Team im Kiosk des Kreuzbergstadions. Hier konnten sich alle zwischendurch mal mit Getränken, Waffeln, Muffins oder Würstchen stärken, bevor es in der nächsten Runde im Stadion weiterging. Beste Stimmung und gute Laune wurde natürlich auch hier versprüht und übertrug sich auf die Kinder und die vielen Helfer, die im Stadion alles gaben.

Ein herzlicher Dank geht an (v.l.) Kerstin Quast, Kerstin Dinter, Katharina Hesse, Viviane Hähner und Steffi Kühlmann, und natürlich an Erika Rosemeyer und alle anderen Helfer.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kreismeisterschaften im Stabhochsprung mit „durchwachsenen“ Ergebnissen

Die Leistung stimmte, alle gaben ihr Bestes, lediglich mit den Ergebnissen konnten nicht alle zufrieden sein. Grund: die lange Sommerpause. Zwei Trainingseinheiten als Vorbereitung auf die diesjährigen Kreismeisterschaften im Stabhochsprung waren zu wenig. Dennoch war der Wettkampf enorm wichtig in der Vorbereitung auf die Westfälischen Meisterschaften in der Klasse U 16, die am kommenden Samstag, 10. September, in Hagen ausgetragen werden. Über eine persönliche Bestleistung konnte sich Christin Schneider (2002) freuen. Sie steigerte sich von bisher 2,70 Metern auf 2,90 Meter, die sie im zweiten Versuch meisterte. Da in allen anderen Vereinen im Kreis Olpe der Stabhochsprung nicht angeboten wird, gingen sämtliche Kreismeistertitel an Athletinnen und Athleten der Olper Leichtathletik aus SC Olpe und TV Olpe.



überwand die Latte bei 2,90 Meter: Christin Schneider

Die Ergebnisse:

Milena Gerner (2000/ U 18)	2,10 Meter
Laura Maiworm (2001/ W 15)	2,30 Meter
Christin Schneider (2002/ W 14)	2,90 Meter (persönliche Bestleistung)
Melina Schürholz (2002/ W 14)	2,20 Meter
Alica Schmitt (2003/ W 13)	2,30 Meter
Elsje Nies (2004/ W 12)	1,50 Meter
Carolin Schneider (2005/ W 11)	1,80 Meter (persönliche Bestleistung)
Jan Siveri (2004/ M 12)	2,40 Meter



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Startgemeinschaft qualifiziert sich für die Westfälischen Teamendkämpfe U 14 und U 16 in Menden erfolgreich

Am letztmöglichen Termin traten die Mädchen U 14 und u 16 zum Qualifikationsmeeting in den Teamwettbewerben DJMM am Sonntag in Menden an und qualifizierten sich eindrucksvoll für das Landesfinale am 24.9. und 25.9. in Rheine. Mit 8.273 Punkten setzte sich das Team U 16 auf Rang 1 der Westfälischen Rangliste und zählt damit zum engsten Favoritenkreis auf den Landestitel.

Das Team U 14 schaffte mit 6.578 Punkten den Sprung auf Rang 3 der Westfälischen Rangliste und zählt damit ebenfalls zu den Anwärtern auf einen Podestplatz, zumal der Abstand auf die zweitplatzierte LG Lippe Süd gerade mal 16 Punkte beträgt.

Das Team U 16 der StG Olpe/ Fretter startete und siegte mit:

Lara Schmitt-Degenhardt, Alina Hoberg, Marlitt Spille, Wiebke Rosemeyer, Laura Maiworm, Johanna Nies, Luisa Schürhoff, Julia Hippler, Jill Weier, Anna Stricker, Tabea Hupertz, Johanna Reißner und Franka Linse

Das Team U 14 der StG Olpe/ Fretter ist ein Musterbeispiel für eine ausgewogene Kooperation der in einer Startgemeinschaft zusammengeschlossenen Vereine. Es starteten und siegten gemeinsam:

Die Athletinnen des SC Fretter: Jolina Henke, Carla Rinscheid, Sophie König, Darja Rüßmann, Hanna Völlmecke

Die Athletinnen des TV Olpe: Jule Quast, Elsje Nies, Lina Reiche

Die Athletinnen des SC Olpe: Liv-Amelie Heite, Emma Rehse, Annica Deblitz, Ronja Wurm, Paula Glasow und Lara Küster

Die Ergebnisse der Qualifikationswettkämpfe in Gütersloh sind noch nicht veröffentlicht.

Die aktuelle Qualifikationsliste U 16 stellt sich wie folgt dar:

1	StG Olpe/Fretter	8273 Punkte	04.09.2016, Menden
2	LG Coesfeld	8138 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
3	CLV Siegerland	8038 Punkte	04.06.2016, Kreuztal
4	LG Kindelsberg Kreuztal	7845 Punkte	04.06.2016, Kreuztal
5	LC Paderborn	7820 Punkte	29.06.2016, Paderborn
6	DJK Arminia Ibbenbüren	7793 Punkte	03.07.2016, Ibbenbüren
7	StG Kreis Lüdinghausen	7792 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
8	LG Wittgenstein	7531 Punkte	03.09.2016, Hagen
9	LAC Veltins Hochsauerland	7315 Punkte	04.09.2016, Menden
10	StG TB Rauxel/TuS Ickern	7162 Punkte	04.09.2016, Menden

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

11	StG Horstmar/Burgsteinfurt/Borghorst	7099 Punkte	30.04.2016, Horstmar
12	LG Brillux Münster	6701 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
13	TG Holzwickede	6433 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
14	TuS Eintracht Minden	3345 Punkte	01.07.2016, Bad Salzuflen

Nachstehend auf die aktuelle Qualifikationsliste der Klasse U 14:

1	TV Wattenscheid 01	6862 Punkte	21.06.2016, Dortmund
2	LG Lippe-Süd	6594 Punkte	01.07.2016, Bad Salzuflen
3	StG Olpe/Fretter	6578 Punkte	04.09.2016, Menden
4	Recklinghäuser LC	6546 Punkte	03.09.2016, Hagen
5	LG Brillux Münster	6491 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
6	StG Kreis Lüdinghausen	6470 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
7	LG Olympia Dortmund	6454 Punkte	21.06.2016, Dortmund
8	StG TB Rauxel/TuS Ickern	6353 Punkte	04.09.2016, Menden

9	LG Kindelsberg Kreuztal	6345 Punkte	03.09.2016, Hagen
10	StG Horstmar/Burgsteinfurt/Borghorst	6342 Punkte	30.04.2016, Horstmar
11	LG Ems Warendorf	6307 Punkte	04.06.2016, Coesfeld
12	LC Paderborn	6275 Punkte	29.06.2016, Paderborn
13	SuS Stadtlohn	6257 Punkte	03.07.2016, Oelde
14	LAC Veltins Hochsauerland	6070 Punkte	04.09.2016, Menden
15	LG Coesfeld	6003 Punkte	03.07.2016, Oelde
16	LG Ahlen	5914 Punkte	03.07.2016, Oelde
17	LG Kreis Gütersloh 09	5885 Punkte	26.06.2016, Gütersloh
18	LC Attendorn	5674 Punkte	28.08.2016, Erndtebrück
19	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	5378 Punkte	01.07.2016, Bad Salzuflen
20	StG Neuhaus/Sintfeld	5263 Punkte	29.06.2016, Paderborn

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Auszüge aus der Begrüßungsrede von Bundespräsident Joachim Gauck an die Olympiateilnehmer von Rio

..... Deutschland sagt euch heute Dank, wie auch ich. So, und jetzt kommt die Geschichte mit den Medaillengewinnern und mit den Unterlegenen. Wenn ich eben „Danke“ gesagt habe für das ganze Land, dann gilt dieser Dank allen, die wir begleitet haben mit unseren guten Wünschen, mit Daumendrücken, mit Hoffen und Ersehnen. Aber wir wissen genau: Nicht jeder, der sich anstrengt, kommt auch mit einer Medaille zurück. Und ich will an diesem Tag, wo wir uns so freuen über die Medaillenträger, all jene würdigen, die sich genauso intensiv wie die Medaillengewinner vorbereitet haben, trainiert haben, auf unendlich viel verzichtet haben, Zoff in der Familie einkalkuliert haben und sich über eigenes Versagen oder Scheitern hinwegtrainiert haben. All denen will ich auch „Danke“ sagen. Wir lernen von Euch allen, nicht nur von den Medaillengewinnern. Das sage ich natürlich, weil es einen gesamtgesellschaftlichen Bezug gibt: Niemals sind in einer Gesellschaft alle Leute bekannt und alle Leute Sieger und alle Leute auf der Sonnenseite. Aber Sportler zeigen uns, was Menschen vermögen, wenn sie an ihre eigenen Potenziale glauben. Wenn man sich schindet, wenn man etwas riskiert, wenn man mutig ist, wenn man die Ängste, die in jedem Menschen stecken, besiegt, wenn man sich noch einmal anstrengt und nicht aufgibt, und wenn man zu all dem noch bereit ist, nicht um jeden Preis zu siegen, sondern mit Fairness zu siegen. Alle Dinge, die ich eben genannt habe, gelten für die gesamte Gesellschaft. Und deshalb sind Sportlerinnen und Sportler, besonders unsere Spitzensportler, diejenigen, die uns gute Impulse geben, wie eine Gesellschaft vorankommen kann, Das ist der zweite Grund meines Dankes und ich will ihn deutlich unterstreichen. Freude bewegt mich und Sorge bewegt mich und viele Leute im Land – auch wegen der olympischen Idee. Wir haben großes Glück gehabt mit unseren erfolgreichen Athleten und auch mit denen, die ohne Medaille nach Hause kommen. Denn wir alle gehen davon aus, dass es faire Sportsleute sind. Dass sie darauf verzichtet haben, sich zu pushen, sich zu dopen. Wir wollen ein Land sein, das nicht um Medaillen um jeden Preis ringt. Ich möchte nicht Präsident eines Landes sein, das Medaillen um jeden Preis herbeischafft. Das hatten wir schon in Deutschland. Wir wollen stolz sein auf das, was wir mit Fairness und mit eigenen Mitteln geschafft haben, und das ist eine Menge, was wir schaffen können.

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
So. 18.09.	Sportfest im Ischelandstadion	Hagen
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

=====



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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
Rumpfttraining – 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
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

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