

Kallís Montagspost

Ausgabe 3/ 2015 19. Januar 2015

Niklas Butzkamm stürmt in die Westfälische Spitze Vizemeisterschaft in persönlicher Bestzeit

Niklas Butzkamm, größtes Sprinttalent im Kreis Olpe, reiht derzeit Bestzeit an Bestzeit. Im Finale über 60 Meter bei den U 18 Hallenmeisterschaften in Dortmund verbesserte er seine persönliche Bestmarke von 7,38 Sekunden auf 7,30 Sekunden. Lohn der beeindruckenden Leistungssteigerung in der Helmut Körnig Halle: Platz 2 und damit die Vizemeisterschaft.



Vizemeisterschaft für Niklas Butzkamm. Links daneben der Sieger Torben Timmerhans

Bereits im zweiten von insgesamt 5 Vorläufen hatte der schnelle 16-Jährige aus Olpe in 7,38 Sekunden für klare Verhältnisse an der Spitze gesorgt. Ein echter „Überflieger“ im Feld der 35 Teilnehmer war jedoch Torben Timmerhans vom SV Brackwede. **Turbo-Torben**, so bezeichnet vom Dortmunder Hallensprecher, hatte bereits eine Woche zuvor bei den U 20 Meisterschaften in Paderborn die Elite geschockt und den Meistertitel sowohl über 60 Meter als auch über 200 Meter gewonnen. 2/10 Sekunden, das war der Abstand im Dortmunder Finale zwischen Platz 1

und Platz 2. Turbo Torben war an diesem Tag noch eine Nummer zu groß für Niklas Butzkamm. Das musste der Zögling von Cheftrainer Dieter Rotter sportlich fair anerkennen.

6/100 Sekunden beträgt nun noch die Differenz zwischen Niklas' Bestmarke und dem Hallen-Kreisrekord des Attendorners Mathias Peltner aus dem Jahr 1980, damals noch per Handstoppung dokumentiert. Ein kleines Zwischenziel für Niklas und ein Motivationshelfer auf dem Weg zu Höherem.



Erneut Kreisrekord für Marie Ries und Vizetitel Finalteilnahme und Bestzeit für Sophia Werthenbach



Marie und Sophia, das ist Power aus dem Wendener Land im Dress des SC Olpe, zu Leistungssprinterinnen geformt von Trainer Dieter Rotter. Die Schönauerin Marie Ries hatte in Dortmund einen erfolgreichen Tag zu feiern. Nach ihrem Sieg im Vorlauf über 60 Meter stand für sie die zweitbeste Zeit unter den insgesamt 41 Teilnehmerinnen zu Buche.

Die schnellste Zeit lief im vierten Vorlauf jedoch Keshia Beverly Quadwo, „Wunderkind“ des TV Wattenscheid 01, jüngere Schwester der Staffeleuropameisterin Yasmin Quadwo. Um es gleich vorwegzunehmen, Keshia fegte im Finale in 7,53 Sekunden über die Bahn. Das ist eine andere Welt. Das muss man gesehen haben, allein schon deswegen hatte sich die Fahrt nach Dortmund für alle Zuschauer gelohnt.

Auch Marie steigerte sich im Finale, und zwar auf beachtliche 7,80 Sekunden. Wieder ein neuer Kreisrekord über alle Altersklassen hinweg einschließlich der Frauenklasse. Und wie Niklas Butzkamm holte sie im Ergebnis

die Vizemeisterschaft. Ihre härtesten Konkurrentinnen hatten sich sämtlich an der Startlinie im Finale eingefunden, unter anderem Kathrin Grenda vom PSV Bielefeld, Tabea Christ vom SuS Stadtlohn, Laura Olbrich vom TV Deilinghofen. Jedoch, Marie zeigte sich (nicht nur) heute echt stark. Schließlich kam es wie es kommen musste: Lob vom Trainer.

Als Gewinnerin darf sich auch Sophia Werthenbach fühlen. Die Wendenerin erreichte ebenfalls das Finale und verbesserte dort ihre im Vorlauf erzielte Zeit von 8,15 Sekunden auf 8,10 Sekunden. Dies bedeutete einen guten 11. Rang im westfälischen Vergleich.

Finalteilnahme im Weitsprung für Anja Beckmann Rang 7 und persönliche Bestleistung



Auf dem Siegerpodest: Anja Beckmann

Nicht nur für die Sprinterinnen und Sprinter lief es am heutigen Wettkampftag in Dortmund gut. Auch Sprungspezialistin Anja Beckmann hatte einen gelungenen Auftritt auf der westfälischen Bühne. Nachdem sie bei den U 20 Meisterschaften in Paderborn mit 5,12 Metern das Finale der 8 Besten nur ganz knapp verpasst hatte, klappte es dieses Mal. 5,21 Meter schaffte Anja im dritten Versuch. Persönliche Bestleistung und ein hervorragender 7. Platz.

Drei Olper Sprintstaffeln am Start.

Anja Beckmann war es auch, die als Schlussläuferin der 4 x 200 Meter Staffel den Stab in die letzte Hallenrunde trug und ihn mit gewohnter Zuverlässigkeit und Schnelligkeit über die Ziellinie brachte. 1:46,13 Minuten zeigte die Stadionuhr an, fast zwei Sekunden schneller als die Qualifikationsmarke für die Deutschen Jugendmeisterschaften der Klasse U 20. Die Vizemeisterschaft, mit der die Olper geliebäugelt hatten, war es dennoch nicht. Die Mädchen des SC Preußen Münster waren mit 1:44,83 Minuten schneller gewesen. Noch schneller natürlich das Quartett des TV Wattenscheid 01 mit ihren Superstars Keshia Beverly Quadwo und Weitsprungmeisterin Synthia Oguama.

Für eine positive Überraschung sorgte die zweite U 18 – Staffel, in der mit Alina Franke, Greta Wulff und Hanne Gunkel drei Mädchen des SC Fretter aus der Altersklasse U 16 antraten. Bekanntlich haben die beiden Olper Vereine, SC Olpe und TV Olpe mit dem SC Fretter jüngst die Erweiterung ihrer Startgemeinschaft auf die Altersklassen U 18, U 20 sowie Männer/Frauen vereinbart. Gemeinsam mit Startläuferin Luisa Knebel verbesserten die schnellen Mädchen aus dem Norden des Kreises ihre Teambestleistung auf 1:52,53 Sekunden und belegten am Ende einen hervorragenden 9. Platz unter den 15 gestarteten Spitzenstaffeln des Westfälischen Landesverbandes.

Mannschaftsdienlich und gegen den Rat von Trainer Dieter Rotter hatte **Sarah Langemann** auf einen Start über 400 Meter verzichtet. Sie wollte ausgeruht in den Staffelwettbewerb gehen. Die Meisterschaft über die 2 Hallenrunden ging an Jule Ohlenforst von der SG Eintracht Ergste in 61,60 Sekunden. Sarahs 400 m Zeit vom vergangenen Wochenende: 60,90 Sekunden. Sarahs Entscheidung ist auch Ausdruck des tollen Gemeinschaftsgeistes im Olper Team.

Julia Springob gelingt der Finaleinzug in der Frauenklasse



Start auf Bahn 5: Julia Springob

Es war für die Trainer und Betreuer ein langer Tag in der Helmut Körnig Halle an der Dortmunder Strobelallee. Denn erst nach Beendigung der Wettkämpfe der Klasse U 18 begannen die Meisterschaften der Männer und Frauen. Letzte Siegerehrung 20:15 Uhr.

Mit Julia Springob, Johanna Heuel und Tamara Müller hatten sich gleich 3 Mädchen der Klasse U 20 für die Teilnahme am 60 Meter Sprintwettbewerb in der Frauenklasse qualifiziert. Julia war es, die sich im Vorlauf als 11-Schnellste durchsetzen konnte und das Finale erreichte. Dank einer Leistungssteigerung auf 7,98 Sekunden konnte sie sich dort noch auf Rang 9 vorarbeiten.

30 Minuten später musste sie mit ihren Staffelkolleginnen Johanna Heuel, Tamara Müller und Karina Heuel noch einmal ran: 4 x 200 Meter. Das Ergebnis: 1:44,70 Minuten, wie in der Klasse U 18 rund eine Sekunde hinter dem SC Preußen Münster, aber ein sehr guter 5. Rang und ein schöner Abschluss eines langen Wettkampftages. Schade, dass Schlussläuferin Tamara Müller beim letzten Wechsel (unabsichtlich) behindert wurde und einige „Kurven“ laufen musste, sonst wäre vielleicht noch etwas mehr drin gewesen. Für Trainer Dieter Rotter spielte diese Situation jedoch keine große Rolle. Für ihn ging es heute vor allem um einen weiteren Test der Staffel im Hinblick auf die anstehenden Westdeutschen Meisterschaften und die Deutschen Jugendmeisterschaften Mitte Februar in Neubrandenburg.

Die Dieter Rotter - Kolumne

„Rubberband“

Gummibänder kennt man in diversen Formen und Farben etwa vom Gummihüpfen in der Volksschule oder aus der Küche. In der Fitnesswelt führen sie ein Schattenleben – so ein simples, billiges Ding lässt sich auch nicht so teuer verkaufen wie die üblichen Hightech-Geräte. Dabei kann es mehr als so manche Fitness-Wunder. So lassen sich mit dem Rubberband, das es in verschiedenen Stärken gibt, durch leichte Variationen in der Bewegung Oberarm-Muskeln wie Bizeps, Trizeps, Trapezius, die Außenrotatoren oder die Abduktoren (siehe etwa Bild oben) trainieren.

Auch Rücken, Beine und Po kommen mit dem Gummiband hervorragend in Form. Einfache Übung: Das Band um beide Fußgelenke legen und so seitlich gehen, dass der Gummi immer gespannt ist. Nicht umsonst wird das Band auch gerne in der Physiotherapie eingesetzt. Also: Wer sich motivieren kann, ohne sündhaft viel Geld für ein Gerät auszugeben, ist mit einem Rubberband gut bedient.

Die nachfolgenden Übungen sind entnommen aus: ikk-nord.de und brigitte.de

	<p>Marching gegen den Widerstand Mit dem Rubberband auf der Stelle marschieren - dazu die Beine so weit öffnen, dass das Band immer unter Spannung steht. Die Arme schwingen locker mit. 1 Minute.</p>
	<p>Step-Touch zur Seite - für Po, Beinaußenseite und mehr Ausdauer Locker hinstellen, die Füße stehen zusammen. Jetzt mit rechts einen großen Schritt zur Seite machen, dabei schwingen die Arme locker vor den Körper. Dann den linken Fuß ranstellen, dabei die Arme hinter den Körper führen. Mit links zur Seite, Arme nach vorn, rechts ran, Arme nach hinten - immer im Wechsel. 45 Sekunden.</p>

	<p>Step-Touch vor und zurück - für Po, Beinaußenseite und noch mehr Ausdauer Jetzt den rechten Fuß schräg nach vorn setzen, den linken Fuß ranstellen. Dann den linken Fuß schräg nach vorn setzen, den rechten Fuß ranstellen - und das Gleiche in zwei Schritten rückwärts. Die Arme schwingen locker mit. 45 Sekunden.</p>
	<p>Leg-Curl - für Beinaußenseite, Po, Waden und Ausdauer Mit dem rechten Bein einen großen Schritt zur Seite machen, dabei bleibt das Knie leicht gebeugt - gleichzeitig die linke Ferse an den Po ziehen. Seitenwechsel. Ca. 45 Sekunden lang. Jetzt kommen die Arme dazu: Berührt die Ferse den Po, die Arme hinter den Körper ziehen - setzt sie auf dem Boden auf, die Arme nach vorn führen. Noch mal 45 Sekunden.</p>
	<p>Leg-Lift - für Po und Beintrückseite Hüftbreit hinstellen, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, beide Knie sind leicht gebeugt. Jetzt das rechte Bein langsam nach hinten anheben, gleichzeitig die Arme seitlich nach oben strecken und leicht hinter den Körper führen. Zurück in die Ausgangsposition. Und Seitenwechsel. 2-mal 15 Wiederholungen.</p>

Leichtathletik Olpe

	<p>Out-out-in-in - für Po, Beinaußenseite und Ausdauer</p> <p>Die Füße stehen dicht zusammen. Jetzt erst mit rechts einen Schritt nach außen machen, dann mit links. Danach den rechten Fuß wieder nach innen setzen, dann den linken Fuß ranstellen. Wer den Rhythmus drauf hat, nimmt die Arme dazu: Geht der rechte Fuß nach außen, rechten Arm schräg nach oben strecken, geht der Fuß nach innen, Arm wieder senken - und genauso mit links. 90 Sekunden.</p>
---	---

	<p>Crunch mit angehobenen Beinen - für den Bauch</p> <p>Auf den Rücken legen, die Beine vom Boden abheben, so dass Waden und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden, mit den Fingerspitzen leicht den Hinterkopf berühren. Öffnen Sie die Beine so weit, dass das Band unter Spannung steht. Jetzt beim Ausatmen mit dem Oberkörper hochkommen, der Nacken ist lang und entspannt, die Knie kommen dichter an den Oberkörper - beim Einatmen langsam wieder in die Ausgangsposition zurückgehen, ohne die Schultern ganz abzulegen. 2-mal 15 Wiederholungen. Dazwischen eine kurze Pause machen.</p>
--	---

Kräftigung der Unterarmstreckmuskulatur und des Schultergürtels

	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.</p> <p>Spannen Sie das Rubberband vor Ihrem Körper um die Hände, die Finger sind geöffnet, die Daumen zeigen nach oben. Beugen Sie Ihre Arme rechtwinklig im Ellbogen und halten Sie die Oberarme am Körper. Ziehen Sie das Band zur Seite, indem Sie die Unterarme öffnen. Die Daumen werden dabei leicht nach außen gedreht, die Handinnenflächen zeigen nach oben.</p> <p><i>10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.</i></p>
---	---

Kräftigung des Schultergürtels

	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.</p> <p>Spannen Sie das Rubberband hinter Ihrem Körper um die Hände, die Finger sind geöffnet, die Daumen zeigen Richtung Po. Ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen auseinander und drehen Sie die Daumen leicht vom Körper weg. Richten Sie Ihren Oberkörper bewusst auf. Spüren Sie die Streckung im Brustkorb?</p> <p><i>10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.</i></p>
--	--

Kräftigung der seitlichen Beckenmuskulatur

	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.</p> <p>Steigen Sie mit den Füßen in das Rubberband ein und spannen Sie es um Ihre Fußgelenke. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Spreizen Sie das andere seitlich vom Körper weg und holen es wieder zurück.</p> <p><i>10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.</i></p>
---	---

Kräftigung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur

	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.</p> <p>Fassen Sie das Rubberband mit beiden Händen hinter dem Körper, der obere Arm ist im Ellbogen gebeugt. Strecken Sie den Arm Richtung Decke und beugen Sie ihn wieder zurück.</p> <p><i>10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.</i></p>
--	--

Kräftigung der vorderen Unterschenkelmuskulatur („Fußheber“)

	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.</p> <p>Legen Sie das Rubberband um Ihre Fußspitzen und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf eine Seite. Heben Sie das andere Bein nach vorn oben und senken es wieder. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet bleibt.</p> <p><i>10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.</i></p>
---	---

Ganzkörperkräftigung



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beugen Sie Knie- und Hüftgelenke so, dass die Knie hinter Ihren Fußspitzen bleiben und der Po nach hinten raus geschoben wird (den so genannten „Entenhintern“ machen).

Stabilisieren Sie Ihren Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Schieben Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang raus, spannen Sie das Rubberband um Ihre Hände und nehmen Sie die Arme in Hochhalte.

Ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen auseinander und führen Sie die Arme wieder zusammen. Wichtig: Seien Sie stolz und halten Sie die Streckung im Oberkörper!

10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.

Hallensportfeste und Hallenmeisterschaften 2015

Unser Programm Januar bis März 2015

Aus der Fülle der Termine hat sich das nachstehende Programm ergeben. Wir hoffen, dass die Auswahl die Interessen aller Altersklassen gleichermaßen berücksichtigt.

17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12– U 16
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
08.02. Jugend-Hallensportfest	Leverkusen	U 14 + U 16
08.02. Stabhochsprungmeeting	Düsseldorf	U 12 und älter
14.2./15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20 (U 18)
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 – U 16
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
15.03. Hallensportfest des BV Teutonia Do.-Lanstrop	Dortmund	U 8 – U 20

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

Anderes

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30
---	-----------

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
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?		33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	Dieter Rotter	29	17.11.2014
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
Mentales Training	Dieter Rotter	32	08.12.2014
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
Rubberband	Dieter Rotter	3	19.01.2015
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