

K a l l i s M o n t a g s p o s t

Ausgabe 5 17. März 2014

Das Erlernen der Disziplinen in der Leichtathletik ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Sprache. Im regelmäßigen Training lernen die Kinder und Jugendlichen das Sprint-ABC, das Sprung-ABC und die Gymnastik nach dem Alphabet. Die Grundlagen werden wie Vokabeln vermittelt und deren Anwendung durch stetige Wiederholungen automatisiert. Angemessenes Training basiert auf dem Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten

Unsere Trainingsgruppen, Teil 1: Die Jüngsten



Die vierjährigen Einsteiger in der Gruppe E 3 mit Trainerin Lea Feldmann



Leichtathletik Olpe

Die Leichtathletik vereinigt die natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Gehens, Springens und Werfens in ihrer ganzen Vielfaltigkeit. Sie ist, wie das Turnen, Basis für den Erfolg in fast allen anderen Sportarten. Deshalb ist die Leichtathletik der ideale Einstieg für die drei- bis vierjährigen Kinder.

Die Leichtathletik wird ganzjährig betrieben. Im Winterhalbjahr kommen in den Sporthallen Elemente des Turnens mit zur Anwendung. Im Sommer genießen die Kinder den großen Vorteil, ihren Sport an der frischen Luft ausüben zu können. Auch wenn nicht immer die Sonne scheint, mit der richtigen Bekleidung machen Laufen, Springen und Werfen auch bei Wind und Regen Spaß.

Die Gruppe E 3 umfasst inzwischen 27 Mädchen und Jungen. Sie konnten am sonnigen Dienstag, 11. März, erstmals im Kreuzbergstadion trainieren. Dort gab es viel Neues zu entdecken. Am 18. März geht es wegen des unbeständigen Wetters noch einmal zurück in die Sporthalle. Nach den Osterferien wird das Training endgültig nach draußen ins heimische Kreuzbergstadion verlegt. Der Donnerstag kommt als zweiter Trainingstag hinzu. Jedes Kind kann dann gemeinsam mit den Eltern entscheiden, gehe ich einmal pro Woche zur Leichtathletik oder zweimal.

„Was spielen wir jetzt?“ heißt es dann wieder. Ja, Leichtathletik und Turnen werden in diesem Alter stets spielerisch vermittelt. Deshalb spricht man auch von der Spilleichtathletik.

Ab dem 6./ 7. Lebensjahr wechseln die Mädchen und Jungen von der **Spilleichtathletik** zur **Kinderleichtathletik**. In der Kinderleichtathletik werden dann auch die ersten Wettkämpfe als reine Teamwettbewerbe angeboten. Hierzu mehr in der nächsten Ausgabe.

Unser EHRENKODEX

für Trainer, Übungsleiter und Betreuer

1. Wir geben dem persönlichen Empfinden der uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Vorrang vor unseren persönlichen sportlichen Zielen.
2. Wir achten die Eigenart jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und helfen seine Persönlichkeitsentwicklung fördern.
3. Wir leiten Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen gegenüber an.
4. Wir richten sportliche und außersportliche Angebote stets nach dem Entwicklungsstand der uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus und setzen kind- und jugendgerechte Methoden ein.
5. Wir versuchen stets, den uns anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerechte Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote zu schaffen.
6. Wir achten das Recht der uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit.



Leichtathletik Olpe

7. Wir tragen dafür Sorge, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Wir übernehmen eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jede Art von Leistungsmanipulation.
8. Wir bieten den uns anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.
9. Wir möchten Vorbild sein für die uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair-Play handeln.

Was ist eigentlich

.. ein Fehlstart ?

Nach den Internationalen Wettkampfregeln (IWR) liegt ein Fehlstart (auch Frühstart genannt) vor, wenn ein Sprinter eine Startbewegung beginnt, bevor der Startschuss gefallen ist. Die Bewegung eines Sprinters ist nur dann als Startbewegung zu betrachten, wenn ein Fuß oder beide Füße den Kontakt mit den Fußstützen des Startblocks verlieren oder eine Hand oder beide Hände den Kontakt zum Boden verlieren.

Die Entscheidung, ob ein Fehlstart vorliegt, trifft der Kampfrichter, der den Startschuss abgibt (der Starter) oder einer seiner Gehilfen, die sogenannten Rückstarter. Wird ein Fehlstart festgestellt, erfolgt ein zweiter (oder mehrere) zusätzliche Schusssignale, die den Sprintern anzeigen sollen, dass der Lauf abgebrochen ist.

Bei großen Wettbewerben, vor allem bei internationalen Wettkämpfen, ist es üblich, dass die Sprinter durch Fehlstartkontrollgeräte überwacht werden. Die Elektronik registriert hierbei gleichbleibend den Druck der Füße auf die Fußstützen der Startblöcke. Wird dadurch eine Reaktion des Sportlers früher als 100 Millisekunden nach Abgabe des Startschusses festgestellt, signalisiert die Elektronik einen Fehlstart. Die Feststellung dieses Kontrollgerätes ist endgültig und nicht anfechtbar.

Für die Altersgruppen U 16 und älter gilt die Regel des Weltleichtathletikverbands (IAAF), nach der jeder Teilnehmer, der einen Fehlstart verursacht, **s o f o r t** disqualifiziert wird. Die einzige Ausnahme davon ist der Mehrkampf, in dem ein Fehlstart **p r o L a u f** ungeahndet bleibt. Das heißt, ein Fehlstart ist erlaubt. Jeder, dem danach ein Fehlstart unterläuft, wird disqualifiziert, auch wenn es in diesem Lauf sein erster ist.



Kein Fehlstart am 9.3. in Frankfurt: Carlotta Hof (Bahn 2), Wiebke Rosemeyer (Bahn 4) Julia Hippler (Bahn 6), alle W 12

Fehlstart-Regeln nach aktuellem Stand

Männer/ Frauen, U20, U18 u. U16:

Einzel:	<u>KEIN</u> Fehlstart erlaubt	<u>SOFORTIGE</u> Disqualifikation
Mehrkampf/ Block-:	<u>EIN</u> Fehlstart <u>pro Lauf</u> erlaubt	Disqualifikation bei <u>2.</u> Fehlstart <u>DES LAUFES</u>
DMM/DJMM:	<u>KEIN</u> Fehlstart erlaubt	<u>SOFORTIGE</u> Disqualifikation

U14 u. Kinder (U12 u. jü.):

Einzel:	<u>EIN</u> individueller Fehlstart erlaubt	Disqualifikation bei <u>2. INDIVIDUELLEM</u> Fehlstart
Mehrkampf/Block-:	<u>EIN</u> individueller Fehlstart erlaubt	Disqualifikation bei <u>2. INDIVIDUELLEM</u> Fehlstart
DJMM/DKMM:	<u>EIN</u> individueller Fehlstart erlaubt	Disqualifikation bei <u>2. INDIVIDUELLEM</u> Fehlstart



Leichtathletik Olpe

Der Basar

Angebote

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke Adidas
Größe: 38
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke ASICS
Größe: 6 ½
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: Trainingsanzug
Marke: Erima
Größe: 36
Preis: VS
Name: Irimi Grigoriadou
Telefon/Email: 02761/5795 irini_97@yahoo.de

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 39,5
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 40
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

Gegenstand: Spikes
Marke: Asics
Größe: Gr. 38 (US 5 1/2)
Preis: 10,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: Spikes
Marke: Adidas
Größe: 39,5 (US 6 1/2)
Preis: 10,-€



Leichtathletik Olpe

Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: T-Shirt, blau
Marke: newline
Größe: Gr. 152
Preis: 7,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

hier ein paar Sachen von Carlotta und Leon, die wir verkaufen möchten:

Jacke: Etirel (schwarz), Gr. 140
Tricot: adidas (blau), Gr. 152
Tricot: newline (2x) Gr. 140/152
Tricot: newline Gr. 157/164
Hose: newline (kurz) Gr. 12-14
Hose: newline (kurz) Gr. 140/152 (2x)
Hose: newline (kurz) Gr. 128/134
Hose: erima (lang) Gr. 140
Spikes: adidas Gr. 33 und 35
Spikes: asics Gr. 35,5
Spikes: Gr. 36 / 37

Birgit Hof, Telefon 02761 40541, E-Mail: birgit.hof@gmx.de

Gegenstand: schwarze lange Tights Mädchen
Marke: Newline
Größe: 140/152 Size 10/12 Years
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Laufschuh Schwarz/Silberstreifen
Marke: ADIDAS Sohle TORSION SYSTEM
Größe: 37 ½
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: ProTouch heller Hallenschuh
Marke: PRO TOUCH
Größe: 38 US 5,5
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: schwarze kurze Sporthose für Jungs
Marke: ADIDAS
Größe: 164; 12/ 13 Jahre
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de



Leichtathletik Olpe

Telefon/ E-Mail: 02761/943370

wir würden gerne etwas für den Basar anbieten:

Gegenstand: Spikes

Marke: Adidas

Größe: 36

Preis: 10,00€

Name: Stephanie Schürhoff

Telefon/ E-Mail: 02761/40219, stephanie.schuerhoff@gmx.de

Kaufgesuche

Wir suchen Sportschuhe in Gr. 27/28 und Trainingshosen- und T-Shirts in Gr. 128. Alles für Jungen. Preis für Schuhe bis 15,-€, für Hose bis 10,-€ und für Shirt 5,-€. Aber da kann man ja eh noch drüber sprechen. Name: A. Lins-Werner, Tel. 02761/941163, Mail: schneemänner@web.de