

Kallís Montagspost

Ausgabe 5/ 2015 2. Februar 2015

Kampfrichterausbildung findet erneut in Olpe statt Absolventen fördern Kinder und Jugendliche



Die Lehrgangsteilnehmer 2013 in Olpe

Ein weiteres Mal nach 2013 bieten der SC Olpe und der TV Olpe gemeinsam einen Grundlehrgang für Kampfrichter in der Leichtathletik an. Lehrgangsort wird, wie in 2013, wieder Olpe sein.

Los geht's am Freitag, 17. April, um 18:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr, im Vereinsheim der SpVg Olpe am Kreuzbergstadion. Auf der Tagesordnung steht zunächst ein Schulungsblock „Allgemeines“ und die Kinderleichtathletik. Es folgt die theoretische Schulung zu den 5 Disziplinblöcken Sprint, Sprung, Wurf/ Stoß, Lauf und Mehrkampf.

Am Samstag treffen sich die Teilnehmer morgens um 10:00 Uhr zum praktischen Teil im Kreuzbergstadion. Nach der Mittagspause folgen die theoretischen Vertiefungen zu den einzelnen Disziplinblöcken und die schriftliche Prüfung. Ende ist gegen 16:00 Uhr.

Kampfrichtertätigkeit bedeutet Förderung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und ist somit für sie ein großes Geschenk!



Leichtathletik Olpe

Als Referenten stehen zur Verfügung:

Bernd Schröter, Kreiskampfrichterwart
Ulrike Giese, Kreisjugendwartin
Karl-Heinz Besting, Vorsitzender des Kreisleichtathletikausschusses

Es gibt eine Menge guter Gründe, die Grundlagen der Kampfrichterei zu erlernen und sich als Kampfrichter zu betätigen:

1. Kampfrichter fördern die Sportart Leichtathletik. Ohne Kampfrichter gibt es keine Sportfeste und Meisterschaften. Kampfrichter sind die Freunde der Athleten.
2. Kampfrichter fördern Kinder und Jugendliche. Sie helfen mit, die sportlichen Regeln und die Regeln der Fairness einzuhalten. Sie messen und dokumentieren die sportliche Leistungsentwicklung der Athleten. Dies wirkt in hohem Maße motivierend.
3. Der Grundlehrgang zum Kampfrichter ist Voraussetzung für die Teilnahme an C- und B-Trainerlehrgängen der Leichtathletikverbände
4. Kampfrichter lernen im Rahmen ihrer Einsätze viele Menschen kennen und arbeiten mit ihnen effektiv im Team zusammen.
5. Der Grundlehrgang zum Kampfrichter ist Voraussetzung für die Teilnahme an weiterführenden Lehrgängen und gegebenenfalls Beginn einer Karriere bis hin zur Mitwirkung bei Landesmeisterschaften oder Deutschen Meisterschaften und gegebenenfalls auch auf internationaler Ebene.
6. Das Kampfrichterbuch als Nachweis der bestandenen Prüfung und der ausgeübten Tätigkeit berechtigt zu ermäßigtem oder freiem Eintritt bei Sportveranstaltungen.

Der Grundlehrgang eignet sich auch für bereits ausgebildete Kampfrichter zum Auffrischen ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten. Auch Teile des Lehrgangs, zum Beispiel der Praxisteil am Samstag, kann von diesem Personenkreis isoliert besucht werden.

Die Anzahl der Einsätze für ausgebildete Kampfrichter ist beliebig. In der Praxis sind Kampfrichter durchschnittlich 2 x pro Jahr tätig, und zwar bei Veranstaltungen im Kreisgebiet. Als Aufwendungsersatz erhalten sie pro Veranstaltung ein Entgelt von EUR 10,00.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Niklas Butzkamm erneut mit Bestzeit im Finale Sarah Langemann erkämpft Platz 5 über 400 Meter

Die Dortmunder Helmut-König-Halle war am Sonntag Schauplatz der diesjährigen Westdeutschen Hallenmeisterschaften der Männer und Frauen sowie der Altersklasse U 18. Zugelassen zu den Westdeutschen Meisterschaften sind die Athletinnen und Athleten der Vereine aus den Leichtathletikverbänden Nordrhein und Westfalen, die gemeinsam die politischen Grenzen Nordrhein-Westfalens ausfüllen. Dazu kommt der Landesverband Rheinland als Teil des Bundeslandes Rheinland-Pfalz.



Mit Höchstgeschwindigkeit ins Ziel: Niklas Butzkamm (Mitte)

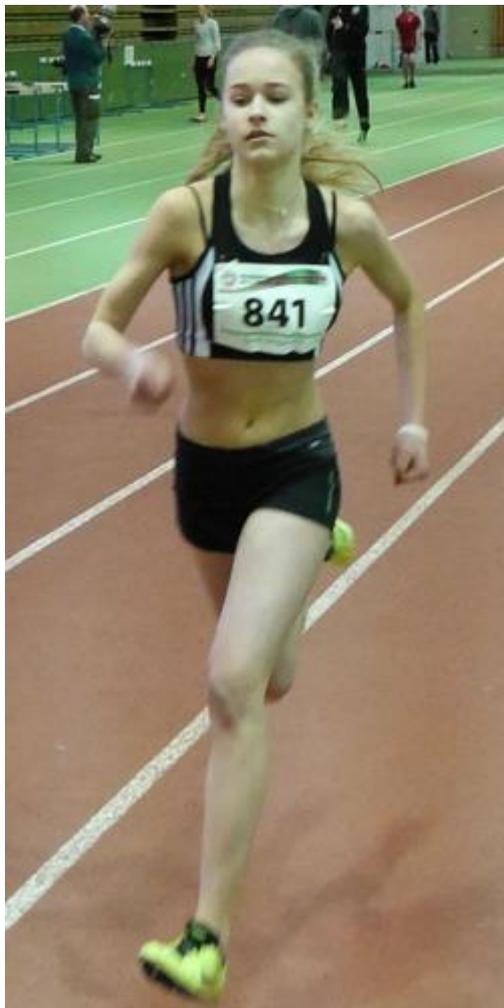
Trotz der ambitionierten Normen hatten wieder einmal eine Reihe von Athletinnen und Athleten des SC Olpe die Startberechtigung im Vorfeld der Meisterschaften erworben. Und sie schlugen sich durchweg achtbar in den qualitätsstarken Teilnehmerfeldern. Allen voran Niklas Butzkamm. Der U 18 – Jugendliche qualifizierte sich unter 56 Bewerbern, die in 8 Vorläufen antraten, für das Finale der acht Schnellsten. Dort erkämpfte er einen hervorragenden 5. Rang in persönlicher Bestzeit von 8,27 Sekunden.

Das Finale der 8 schnellsten jungen Damen erreichte Marie Ries. Sie machte es allerdings spannend. War sie vor einer Woche bei den Westfälischen Meisterschaften an gleicher Stelle noch zu einer persönliche Bestzeit von 7,80 Sekunden und zur Vizemeisterschaft gesprintet, reichte ihr dieses Mal ein Vorlaufergebnis von 7,95 Sekunden, um als Achtschnellste gerade noch das Finale zu erreichen. Auch dort konnte sie ihre gewohnte Bestleistung nicht abrufen. Mit der gleichen Zeit wie im Vorlauf kam sie auf Rang 7. Wieder einmal zeigte sich: Menschen sind keine Automaten. Man kann nicht einen Hebel umlegen oder auf einen Knopf drücken,

Leichtathletik Olpe

damit sie Bestleistungen erbringen. Das ist menschlich und macht die Athletinnen und Athleten in besonderer Weise sympathisch und liebenswert. Und es rücken bei den Trainern zunehmend auch mentale Aspekte bei der Wettkampfvorbereitung der Leistungssportler in den Vordergrund. Keine einfach zu lösende Herausforderung, die letztlich nur in wiederholten Gesprächen auf vertrauensvoller Basis angegangen werden kann.

Sophia Werthenbach erreichte im Vorlauf gute 8,13 Sekunden und Rang 16 in der Gesamtwertung. Julia Springob bestätigte über 60 Meter in 7,95 Sekunden ihre derzeit gute Form, ebenso wie Johanna Heuel, die in 8,12 Sekunden finishte.



Sarah Langemann auf der Gegengeraden

Einen hervorragenden kämpferischen Eindruck hinterließ ein weiteres Mal die U 18 – Athletin Sarah Langemann auf der schwierigen 400 Meter Strecke. Die 200 Meter lange Hallenrunde muss bei dieser Disziplin zweimal bewältigt werden, wobei im Gegensatz zu Stadionveranstaltungen die entsprechend engeren Kurven in der Halle viel Kraft kosten. Dies gilt insbesondere für die ungeliebte Innenbahn, die Sarah dieses mal zugewiesen bekam.

Sarachs Endzeit von 61,23 Sekunden bedeuteten Rang 5 im Gesamtfeld, wobei sie ihre einzige südwestfälische Mitstreiterin, Lorena Breitenbach vom Nachbarverein LG Kindelsberg Kreuztal, (63,91 Sekunden) deutlich distanzieren konnte.

Die Grippewelle hatte die Reihen der Staffelteilnehmer und Staffelteilnehmerinnen aus Olpe und Fretter deutlich gelichtet. Deshalb mussten die Starts der U 18 – Staffel der Mädchen und der U 20 - Staffel der Jungen (Start in der Männerklasse) abgesagt werden. Es verblieben die beiden Mädchenstaffeln U 20. Sie starteten hochgemeldet in der Frauenklasse und nutzten die Gelegenheit für einen letzten Test für die anstehenden Deutschen Jugendmeisterschaften in Neubrandenburg.

Aufgrund der späten Startzeit (19:30 Uhr) hatte das Ergebnis jedoch nur begrenzte Aussagekraft und durch einen Abstimmungsfehler in Staffel 1 beim Wechsel von Johanna Heuel auf Marie Ries ging gut eine Sekunde verloren. Dafür sind jedoch letztlich die Tests

vorgesehen, nämlich noch vorhandene Unsicherheiten und Schwächen zu erkennen, zu analysieren und schließlich zu eliminieren. Das Ergebnis: Staffel 1 erreichte in der Aufstellung Johanna Heuel, Marie Ries, Karina Heuel und Julia Springob Rang 6 in der Frauenwertung in 1:44,29 Minuten. Staffel 2 kam in der Aufstellung Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Anja Beckmann und Irini Grigoriadou in 1:48,49 Minuten auf Rang 12.

Unser Restprogramm Februar und März 2015

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>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
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
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
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