

Kallís Montagspost

Ausgabe 6 24. März 2014

**Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann
(Francis Picabia)**



Kinderleichtathletik in Olpe 2012: Siegerehrung mit Maskottchen „Kalli“

Kinderleichtathletik – Leichtathletik für Kinder

Das kindgerechte Wettkampfsystem für 6 bis 11- Jährige geht in Olpe ins dritte Jahr

Der Deutsche Leichtathletikverband (DLV) hat 2011 ein neues Wettkampfsystem für Kinder entwickelt. Der Grundgedanke ist, dass die Kinderleichtathletik keine verkleinerte Erwachsenenleichtathletik sein sollte, zum Beispiel 50 Meter geradeaus laufen anstatt 100 Meter. Kinder müssen vielseitig-differenziert ausgebildet werden, indem sie dazu angeleitet werden, grundlegende Bewegungsmuster zu erlernen. Vor allem sollen die koordinativen Fähigkeiten und motorischen Grundlagen verbessert werden. Die Kinderleichtathletik soll die „große“ Leichtathletik sinnvoll und zielgerecht vorbereiten und durch:

- spielerische Bewegungsaufgaben zu den Themen des Laufens, Springens und Werfens
- das Erlernen und Ausführen von attraktiven Bewegungen und Bewegungsfolgen
- den variablen Einsatz verschiedener Geräte und Ausführungsbestimmungen



Leichtathletik Olpe

- viele kleine Wettkampfformen, in denen die Idee der Leichtathletik unter vereinfachten Bedingungen durchgespielt wird
- die Anerkennung und Honorierung von Vielseitigkeit als Gegenpol zum beispielsweise bisher praktizierten einfachen schnellen Geradeauslaufen
- durch die Ausführung von Wettkämpfen in Form eines reinen **Teamwettbewerbs**

Was im Wettkampf verlangt wird, wird im Training geübt und vorbereitet. Die Wettkämpfe in der Kinderleichtathletik wirken sich somit auch massiv auf die Inhalte und die Gestaltung des Trainings aus. Alles wird vielseitiger und abwechslungsreicher und vor allem zielgerichteter. Die geforderte Vielseitigkeit bewirkt gleichzeitig eine Spezialisierungsbremse. Der bisher enge Disziplinkanon für die 6 – 11 jährigen Kinder, bestehend aus **50 Meter Sprint – Weitsprung – Ballwurf** wird erweitert zu einem Disziplinangebot aus **11 Bewegungsfeldern**.

Durch die Anwendung einer reinen Teamwertung und durch die alternative Gestaltung werden die Wettkampffängste vieler Kinder gegenstandslos. Es gibt keinen lauten Startschuss und keine Einzelwertung. Alle Leistungen fließen ins Teamergebnis.

Warum Teamwettkampf ?

Das gemeinsame Planen, Ausführen, Erleben, die Anerkennung durch die Gruppenmitglieder, aber auch das gemeinsame Ertragen von Niederlagen kommen dem Bedürfnis der Kinder nach sozialer Geborgenheit entgegen. Ein gemeinschaftlich erlebter Wettkampf und ein gemeinsam errungenes Ergebnis verstärken das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe.

Wie lange dauert ein Kinderleichtathletikwettkampf ?

Ein kindgerechter Wettkampf sollte auch nicht zu lange dauern. Er ist deshalb auf eine Dauer von rund 3 Stunden einschließlich der Siegerehrung begrenzt.

Wer kann teilnehmen ?

In 2014 können alle Kinder der Jahrgänge 2003/2004 (Klasse U 12), 2005/2006 (Klasse U 10) und 2007/2008 (Klasse U 8) teilnehmen.

Kinderleichtathletik im Kreis Olpe – Termine in 2014

Folgende Termine stehen im Wettkampfplan des Leichtathletikkreises Olpe:

Olpe, Kreuzbergstadion am Freitag, 13. Juni, ab ca. 16:00 Uhr

Fretter, Sportpark, am Samstag, 30. August.

Mehr zu den Regeln und den Disziplinen in der nächsten Ausgabe

Unsere Trainingsgruppen, Teil 2: Die Mädchen U 10



Die Gruppe E 1 mit Trainerin Gina Watermann und dem einzigen (furchtlosen) Jungen, Thierry Cedric

Mitglieder dieser Gruppe sind: Nina Berge, Emily Böttger, Hannah Breuer, Alina Diener, Julia Fedorowicz, Lilly Fuhr, Emma Glasow, Mia Glasow, AnessaGuwa, Lucy Hengstebeck, Sarah Heuel, Jana Hoffert, Lea Höhle, Anna Hommel, Thierry Hommel, Lena Kindopp, Aida Kozar, Emilie Kroes, Clara Lüning, Sophie Lüning, Ronja Peterseim, Valeria Schleich, Greta Stinn, Anisa Vocaj, Livia Weber, Selina Wolff.

Diese Gruppe mit dem Jahrgangsschwerpunkt 2006/ 2007 ist gespickt mit großen Talenten. Einige von ihnen werden bereits bei den im Sommerhalbjahr anstehenden Kreismeisterschaften gute Platzierungen erreichen. Die Mehrzahl wird den Einstieg in das Wettkampfgeschehen über die Kinderleichtathletik finden. Wettkampfteilnahmen sind jedoch keine Pflicht. Jedes Kind entscheidet selbst, ob es an Wettkämpfen teilnehmen möchte oder nicht.

Vier der 26 Kinder kommen aus dem Raum Drolshagen und haben eine entsprechend weite Anreise. Die Trainingsbeteiligung ist stets hoch. Trainiert wird 2-mal pro Woche, dienstags und donnerstags. Donnerstags findet das Training in der Dorfgemeinschaftshalle in Dahl statt. Dann haben die 7 Mädchen aus Dahl ein „Heimspiel“.

Was passiert eigentlich

.. bei Gleichen Leistungen ?

Am spannendsten wird ein Wettkampf stets, wenn Athletinnen und Athleten annähernd gleich stark sind und ihre Ergebnisse sogar bisweilen den exakt gleichen Wert aufweisen. Dann, wenn beispielsweise zwei Weitspringerinnen mit je 4,10 Meter nach dem 6. Versuch in Führung liegen, Oder drei Hochspringer die Latte bei 1,60 Meter übersprungen haben und bei 1,65 Meter ausgeschieden sind, oder wenn zwei Speerwerferinnen mit 33,51 Metern gemeinsam den Wettbewerb anführen. Viele sagen, in solchen Fällen hätten beide bzw. alle drei den Sieg verdient. Eigentlich spricht viel für ihre Meinung, aber die Internationalen Wettkampfgeregeln (IWR) bestimmen etwas anderes. Im einzelnen gilt folgendes:

Weitsprung/ Dreisprung, Kugelstoßen, Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf:

Bei gleichen Leistungen entscheidet die zweitbeste Leistung der gleich stehenden Wettkämpfer über die bessere Platzierung, Stimmt auch das zweitbeste Ergebnis überein, greift man auf die drittbeste Leistung zurück usw.

Hochsprung/ Stabhochsprung

Besser platziert ist der Wettkämpfer mit der geringeren Anzahl von Versuchen über die zuletzt übersprungene Höhe.

Beispiel: Springerin A und Springerin B haben die Höhe von 1,45 Metern geschafft und hatten über die nächste Höhe von 1,50 Metern drei ungültige Versuche. Springerin A hat die Höhe von 1,45 Metern im dritten Versuch geschafft, Springerin B jedoch im ersten Versuch. Ergebnis: Springerin B ist Siegerin

Besteht bei der zuletzt übersprungenen Höhe immer noch Gleichstand, dann entscheidet die geringere Gesamtzahl an Fehlversuchen über alle im Wettbewerb versuchten Höhen.

Die Dieter Rotter - Kolumne

So lernen Sie aus Trainings-Fehlern

in Kooperation mit MensHealth.de

Ab sofort dürfen Sie beim Sport Fehler machen. Nein, Sie dürfen nicht nur, Sie müssen es sogar, denn: **Ständig variierende und vom Idealbild abweichende Bewegungen sind der Schlüssel zu schnellen Fortschritten auf dem Weg zu einem effektiven Training.** Professor Wolfgang Schöllhorn, Trainingswissenschaftler von der Uni Mainz, ist Begründer dieses trainingswissenschaftlichen Ansatzes, dem so genannten differenziellen Lernen. Mit seiner Hilfe stellen wir die Methode vor und sagen, warum Sie in Zukunft ruhig auch mal einen Basketball baggern, eine Kugel werfen oder im Kniehebelauf eine Runde joggen sollten.

Wie genau funktioniert der neue Trainingsansatz?

"Die Grundidee hinter differenziellem Lernen ist die Tatsache, dass unser Hirn nur aus Differenzen lernt. Viele Wiederholungen allein bringen wenig", so Schöllhorn. Heißt: Der neue, variable Teil einer Bewegung oder einer Aufgabe ist in erster Linie verantwortlich für den Lernfortschritt – ein Phänomen, das vor allem bei Kleinkindern zu beobachten ist: "Kinder lernen so schnell und so viel, weil sie in allem, was sie tun, neue, für sie so noch nie dagewesene Anteile haben. Muss ein Hirn neue Aufgaben bewältigen, schüttet es verstärkt Dopamin aus, und das wiederum erleichtert das Lernen."

Zahlreiche Trainingsmethoden beruhen jedoch auf klassischen Lerntheorien – mit vielen Wiederholungen und der perfekten, optimalen Bewegung als Ziel. Was dabei übersehen wird: "Keine Situation ist 1:1 wiederholbar. Jede Bewegung ist anders, auch wenn wir glauben, wir würden sie genau so ausführen wie die vorangegangene. Nur ist bei diesen ständigen Wiederholungen der neue, fürs Lernen wichtige Anteil nicht groß genug, um daraus optimal Profit zu ziehen." Deshalb wird beim differenziellen Lernen versucht, die Schwankungen, also die Abweichungen von der Bewegungsnorm, so unterschiedlich wie möglich zu gestalten.

In welchen Sportarten ist diese Methode anwendbar?

"Bislang wurden die Auswirkungen differenziellen Lernens in zirka 20 Sportarten untersucht", so Schöllhorn. Ob beim Rudern, Fußball, Schwimmen, Tennis oder in der Leichtathletik: Überall lernten Athleten, die differenziell trainierten, schneller und effektiver als Testpersonen, die mit klassischen Wiederholungen arbeiteten. Ein Beispiel dazu: Zehnkämpfer Frank Busemann sollte in 60 Minuten 60 Stöße mit der Kugel machen, mit jeweils unterschiedlichen Bewegungsanweisungen: mal ein Bein gebeugt, mit hoher Schulter, mit gespreizten Fingern oder anliegendem Arm. Nach den 60 Versuchen sollte Busemann einen Stoß ohne eine Bewegungsanweisung ausführen. Ergebnis: Er steigerte seine persönliche Bestweite um einen Meter. "Aus der Vielzahl der unterschiedlichen Bewegungen hat sich sein Gehirn die perfekte Bewegung für den Moment herausgesucht", erklärt der Sportwissenschaftler den Effekt.

Wie sinnvoll ist das im Kraftsport?

"Sehr, da man die Muskulatur ständig neuen Reizen aussetzt", erklärt Schöllhorn. Indem Sie eine Übung in der Bewegungsausführung stetig variieren, sprechen Sie mehr Muskeln gleichzeitig an. Beim Bankdrücken könnten 6 Bewegungsvarianten so aussehen: 1. Hantel zum Bauchnabel. 2. Hantel zum Hals. 3. Rechte Hand zum Bauch, linke zum Hals. 4. Linke Hand zum Bauch, rechte zum Hals. 5. Rechten und linken Arm in unterschiedlichem Tempo bewegen. 6. Hantel beim Senken auf halbem Weg 3 Sekunden lang halten. Positiver Nebeneffekt: Die Motivation steigt, da das Training nicht mehr eintönig verläuft. Das gilt natürlich nicht nur beim Kraftsport.

Und was bringen Varianten im Ausdauerbereich?

Forscher der Uni Salzburg haben ermittelt, dass differenzielles Lernen beim Radtraining positiven Einfluss auf die Ausdauer hat. Ziel der Untersuchung: den Probanden einen runden Tritt beibringen. Bei der differenziell trainierenden Gruppe (Pedalumdrungen wurden in unterschiedliche Phasen unterteilt) sank der durchschnittliche Maximalpuls von 178 auf 164, das Laktat von 7,5 auf 4,8 Millimol/Liter. Schöllhorn: "Die Veränderungen, die man einbaut, haben Einfluss auf den Stoffwechsel. Muss sich der Sportler mit veränderter Technik auseinandersetzen, strengt ihn das an, und das fördert seine Ausdauer." Auf's Laufen übertragen gilt: Wechseln Sie die Technik, laufen Sie mal mit, mal ohne Armeinsatz, mal im Hohlkreuz, mit Vorlage, gehen Sie ins Gelände, nehmen Sie Treppen.

Welche Fehler sollte man ins Training einbauen?

Im Grunde egal, da jede Veränderung die Anpassungsfähigkeit des Sportlers unterbewusst schult. Schöllhorn: "Im Training ist er ständig neuen Reizen ausgesetzt, im Wettkampf kann er dann auf gespeicherte Muster zurückgreifen und somit auf unterschiedliche Situationen schneller reagieren." Wichtig ist zudem, auch mal Variablen wie Wetter- und Lichtverhältnisse oder die Geräuschkulisse (etwa pfeifende Zuschauer) zu verändern, damit der Sportler Lösungsstrategien für externe Probleme



Leichtathletik Olpe

entwickeln kann. Und wenn der Trainer den Athleten genau beobachtet (wo hat er Schwächen, wo muss man ansetzen?), kann er Bedingungen gezielt variieren, um an Schwachstellen seines Schützlings zu feilen.

Ist diese Methode für jedermann geeignet?

"Studien haben gezeigt, dass sowohl Einsteiger als auch Profis von differenziellem Lernen profitieren", so der Experte. Das Alter ist egal: "Die jüngsten Probanden waren 5, da hat es funktioniert. Noch Jüngere machen eh unbewusst das Richtige, indem sie sich nichts vorgeben lassen, etwas ausprobieren und aus Fehlern lernen." Und auch nach oben hin gibt es kaum Grenzen: Forscher der Uni Münster testeten differenzielles Lernen in einem Tanzkurs für Senioren – mit positivem Ergebnis.

Wie wird diese neue Idee im Profisport aufgenommen?

Einige Spitzensportler trainieren bereits nach dieser neuen Methode. "Vor anderthalb Jahren haben wir Thomas Tuchel, den Trainer des Fußball-Bundesligisten Mainz 05, beraten", so Schöllhorn. "Er hat das Training derart anspruchsvoll gestaltet, dass für seine Mannschaft die Spiele eine Art Erholung darstellten." Auch österreichische Skispringer, internationale Top-Leichtathleten sowie die Fußballer vom FC Barcelona und von Ajax Amsterdam trainieren bereits differenziell.

Wo wird sie (außer beim Sport) noch angewendet?

Vor allem im Bereich Schule. So hat sich etwa herausgestellt, dass Kinder schneller schreiben lernen, wenn sie immer wieder Neues probieren: mal mit dickem, mal mit dünnem Stift, mal mit Farbe, mal mit rechts, mal mit links schreiben. Schöllhorn: "Fehler machen Lernfortschritte möglich – differenzielles Lernen soll die Angst nehmen, Fehler zu machen." Also, lassen Sie sich in Zukunft öfter mal zu (Trainings-)Fehlern verleiten.

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



Leichtathletik Olpe

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,-€
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



Leichtathletik Olpe

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

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