

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 04/2021

25.01.2021

Helena Tröster ist bereits in Bestform

Wettkämpfe gibt es nur für Kaderathleten



Eine Leistungsexplosion gelang am Wochenende Helena Tröster (Bild links), Supertalent der TSG Lennestadt. Beim Einladungswettkampf des TSV Bayer Leverkusen durfte sie als U 18 – Athletin in den Damenwettbewerben mitsprinten. Diese Chance nutzte sie. In zwei Starts über die Hallendistanz von 60 Metern schaffte sie die Ergebnisse von 7,83 und 7,81 Sekunden. Damit unterbot sie ihre alte persönliche Bestleistung aus dem Jahr 2020 von 8,00 Sekunden um sensationelle 19/100 Sekunden. Den Kreisrekord, in 2020 aufgestellt von Annica Deblitz, verpasste sie um lediglich 2/100 Sekunden. Die Leistung ist sehr hoch einzuschätzen, kommentierte Trainer Jochen Meyer, weil Helena in

der bisherigen Hallensaison keinen einzigen Sprintwettkampf bestritten hat und somit eine Wettkampfsrie mit Steigerungsmöglichkeiten ausfiel.

Bereits eine Woche zuvor, am 16. Januar 2021, hatte Helena für Aufsehen gesorgt. Beim 1. Frankfurter Wintercup in der Leichtathletikhalle Frankfurt-Kalbach trat sie im Weitsprung an. Mit 5,79 Metern schaffte sie einen neuen Hallenkreisrekord mit Gültigkeit für alle Altersklassen. Gleichzeitig stellte sie ihre persönliche Freiluftbestleistung ein.

Helenas derzeitige Frühform kommt nicht von ungefähr. Als Kaderathletin trainiert sie seit Wochen regelmäßig in Wattenscheid unter der Leitung von Bundestrainerin Elke Bartschat, Dies geschieht in enger Abstimmung mit ihrem Lennestädter Heimtrainer Jochen Meyer. Dieser versorgt Helena regelmäßig mit Ratschlägen und Plänen für ihr ergänzendes Training „at home“.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**

Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

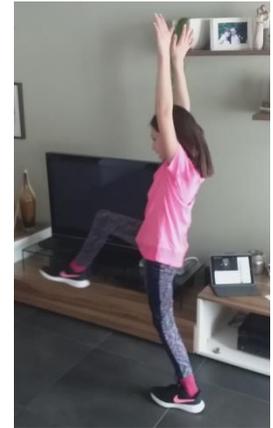
Freude erleben

athletics@home | Eine Challenge für die B1

Vor Beginn der Weihnachtsferien haben wir die Gruppe ‚B1‘ (Jahrgang 2011 bis 2013) zu einer Vereins-Challenge eingeladen. 22 verschiedene Übungen konnten umgesetzt werden. Die Kinder entschieden sich selbständig, wie viele Übungen mit wie vielen Wiederholungen sie in welcher Reihenfolge in wie vielen Tagen zeigen wollten. Von unserer Seite gab es dazu Empfehlungen.



Nach einer jeweiligen Aufwärmphase gab es Übungen zur Koordination, zur Kraft und Stabilität. Alle Übungen konnten ohne Geräteeinsatz erarbeitet werden, eine jeweilige kurze Video-Anleitung half bei den Vorbereitungen. Dabei gab es immer eine ‚leichte‘ und eine ‚schwierige‘ Version. Ob im Flur, oder im Wohnzimmer oder im Kinderzimmer – die gesamte Wohnung wurde zum Trainingsort.



Wir freuen uns, dass Joi, Anna Sophie, Anna und Luisa uns über ihre Eltern Rückmeldungen in Form von Bildern oder kurzen Videos geschickt haben. Wir haben davon einen kurzen Zusammenschnitt gemacht, den wir Ihnen zeigen dürfen. Sie finden das kurze Video hier: <https://youtu.be/QI-RWRbRuiQ>



Die Vier erhalten nach einem Wiederbeginn des Vereinstrainings eine kleine Aufmerksamkeit als Dankeschön. Wenn auch Ihr oder ihre Kinder an der Challenge mitmachen wollt, findet ihr nachfolgend ein Link zu den Übungen. Wir freuen uns dann auch über eine kurze Rückmeldung per Bild oder Kurzvideo.

Die Erklärvideos findet Ihr hier:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcN4JZ1c36PoiP0R_6XE2MXymWbspTZpZ

Eure Ergebnisse könnt Ihr hier eintragen:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1CydqTtcUqz7qpgpKEHz4niE-mqS4_yzE5BZ_ipkd1c/edit?usp=sharing

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports in Zeiten der Pandemie

Die Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung hat Ende letzten Jahres ihren vierten „Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht“ präsentiert. Dabei wurde der Kinder- und Jugendsport im Spannungsfeld von Digitalisierung, Leistungsdenken und Gefährdungspotenzialen untersucht.

In einer Presseveröffentlichung unterstrich Dr. Thomas Kempf, Mitglied des Vorstandes der Krupp-Stiftung, dass „der Sport (...) tief in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen verankert (ist). Wer also Kinder- und Jugendsport fördert, fördert immer mehr als nur Kinder- und Jugendsport.“

- Im Rahmen des Kernthemas „**Gesundheit**“ kommen die Autoren zu dem Ergebnis, dass sich Kinder und Jugendliche in Deutschland immer weniger im Alltag bewegen und damit die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht erfüllt. 80 % der Heranwachsenden erreichen nicht die empfohlenen 45 Minuten Bewegungszeit pro Tag. Diese Inaktivität hat gesundheitliche Konsequenzen und kann zu niedriger Lebenserwartung führen.
Darunter leidet die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Hieraus können negative Auswirkungen für die körperliche und seelische Gesundheit resultieren. „Sportliche Aktivitäten und Bewegung tragen zur psychischen Stabilisierung, zur Steigerung der Lebensqualität und zu sozialer Integration bei.“, so Prof. Christine Joisten. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen wird laut des Berichts positiv von Sport und Bewegung beeinflusst. Die Autoren des Berichts wünschen sich bei der Entwicklung von Sportangeboten eine Orientierung am Leitprinzip Physical Literacy¹.
- Im Rahmen des Kernthemas „**Leistung**“ haben sich die Wissenschaftler vor allem mit dem pädagogischen Wert des Leistungsgedankens für Kinder und Jugendliche beschäftigt. Dabei kamen sie zu dem Ergebnis, dass Leistungsverbesserung und Leistungsvergleiche für Kinder und Jugendliche selbstverständliche und attraktive Bestandteile des Sporttreibens sind. Außerdem stellen Erfahrungen des Leistens und des Leisten-Könnens zugleich pädagogische Grundpfeiler des (Schul)sports dar. Trotz allem ist ein Rückgang der Leistungsorientierung im Kinder- und Jugendsport, sowohl im Schulsport als auch im Sportverein, zu verzeichnen.
- Im Kernthema „**Gesellschaft**“ stellen die Autoren fest, dass die Veränderungen im Schulalltag und Schulformen zu einem Kampf der Nachmittagsangebote um die knapper werdende freie Zeit der Kinder und Jugendlichen führt. Mit anderen Worten, der Sport steht in Konkurrenz zu den Angeboten der Musikvereinen sowie kulturtreibenden und religiösen Gemeinschaften.

¹ Physical Literacy ist die Motivation, das Selbstvertrauen, die körperliche Kompetenz, das Wissen und das Verständnis, körperliche Aktivitäten ein Leben lang zu schätzen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Die Elemente dieses Prinzips sind dabei Motivation und Selbstvertrauen, körperliche Kompetenz, Wissen und Verstehen sowie lebenslange Aktivität.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Im ‚Morgenmagazin‘ von ARD/ZDF vom 22.01. drängt Familienministerin Giffey auf eine Schulöffnungen ab Mitte Februar. Sie sähe bei den Kindern Vereinsamung, Übergewicht und Bewegungsmangel, abgesehen von der Bildungsgerechtigkeit und den psychischen Folgen. Heinz Hilgers, Präsident des Deutschen Kinderschutzbundes, sieht ebenfalls negative körperliche und psychische Auswirkungen, denen durch zusätzliche Angebote nach Ende des Lockdowns und der Pandemie entgegengewirkt werden müsse.

Wir wollen uns dieser Aufgabe mit stellen. Im Jahr 2018 hat die LeichtathletikOlpe ein Konzept entwickelt, welches einen ganzheitlichen Trainingsansatz verfolgt und somit die Forderungen aus der Studie aufgreift. Bei Interesse können wir dieses Konzept gerne zur Verfügung stellen. Sobald als möglich, werden wir wieder unsere Trainingsangebote starten – damit das Kreuzbergstadion mit dem Lachen der Kinder und den Anfeuerungsrufen der Athletinnen und Athleten erfüllt ist. Dies natürlich unter Einhaltung der vorgeschriebenen Einschränkungen. Die Auswirkungen der Pandemie werden uns sicherlich noch das gesamte Jahr beschäftigen, daher werden wir auch unsere Schutz- und Hygienekonzepte anpassen und fortschreiben.

Thorsten Kämpfer

Kreisleichtathletikausschuss verabschiedet den Jahresplan

Am vergangenen Freitag tagte der Kreisleichtathletikausschuss erstmals online im Teamchat. Für Bild und Ton und die sonstige Technik hatte Joachim Sasse vom Ski-Club Fretter gesorgt. Hauptpunkt der Besprechung war die Verabschiedung der Wettkampftermine des Kreises Olpe. Gegenüber der Vorplanung gab es keine Änderungen, so dass die Planung einstimmig wie folgt verabschiedet wurde:

Sa	8.5.	Kreismeisterschaften Sprint/Hürde	U14 und älter	in Olpe
Sa	15.5.	Sportfest Hansemeeting mit Kinderleichtathletik	U 12 und älter U 8 und U 10	in Attendorn
Mi	19.5.	Kreismeisterschaften Mittel- und Langstrecke	U 10 und älter	in Wenden
Sa	12.6.	Kreiseinzelmeisterschaften mit Kinderleichtathletik	U 10 und älter U 8 und U 10	in Fretter
Mi	16.6.	Abendsportfest mit Staffelmeisterschaften Kreislängstaffelmeisterschaften Olpe + Siegen	U 12 und älter	in Olpe
Sa	26.6.	Attendorner Werfergala mit Kreismeistersch.	U 14 und älter	in Attendorn
So	27.6.	(alternativ)		
Sa	28.8.	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 12 und älter	in Attendorn
Sa	11.9.	Werfersportfest Speer/Kugel/Ball Kreismeisterschaften Block Lauf und Block sprint/ Sprung	U 12 und älter	in Olpe
Sa	18.9.	Kinderleichtathletik und KIBAZ	U 6 – U 12	in Olpe
Sa	13,11,	Hallensportfest Fun in Athletics	U 8 – U 12	in Meggen

Der Termin für die Kreiscrossmeisterschaften muss noch mit dem Kreis Siegen/Wittgenstein abgestimmt werden.