

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 10/ 2023 vom 4. Dezember 2023

Toller Jahresabschluss mit „Fun in Athletics“ Athleten aus Olpe zeigen nochmals ihre guten Leistungen (von Thorsten Kämpfer und K.H. Besting)

„Fun in Athletics“ ist die finale Kreisveranstaltung der Leichtathleten im Kreis Olpe für die Athletinnen und Athleten bis zur U12. Die Veranstaltung fand am vergangenen Samstag, 2. Dezember, im Schul-, Sport und Kulturzentrum in Wenden statt. In diesem Jahr war die SG Wenden Veranstalter. Und die hatten die Sporthalle gut vorbereitet, so dass die Teams beste Bedingungen für einen tollen Nachmittag vorfanden. Die Anmeldezahlen waren erfreulicherweise hoch, so dass allein schon die Olper Leichtathletik gemeinsam mit dem Partnerverein FSV Helden fünf Teams in der Klasse U 8, drei Teams in der Klasse U 10 und zwei Teams in der Klasse U 12 mit insgesamt 68 gemeldeten Kindern an den Start bringen konnte



Die „Weißen“ aus Olpe siegten in allen Altersklassen

Wer als Neuling in die Halle kam, empfand die Situation zunächst einmal chaotisch. Kinder laufen hin und her, werfen mit Gegenständen, springen auf und über verschiedene Anlagen. Nein, kein Chaos. Es war ein geordnetes Aufwärmen und Vorbereiten und ein Ringen an den insgesamt 9 Stationen um die wichtigen Punkte für das Team.

Begeisterte Anfeuerungsrufe, beglückwünschendes Abklatschen, Freude über die erreichte eigene Leistung – die konnten die zahlreichen Eltern auf der Tribüne sehen und erleben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Fun in Athletics ist eine besondere Art der Leichtathletik für Kinder. Es handelt sich um einen eher spielerischen Teamwettbewerb in der Sporthalle mit den Disziplinblöcken Sprung, Wurf, Sprint und vielen Staffelwettbewerben. Alle Mannschaften sind an verschiedenen Stationen gleichzeitig in Aktion, so dass 130 – 140 Kinder neun Disziplinen in etwa 2 1/2 Stunden absolvieren konnten.



Zielwurf mit dem Bohnensäckchen –sieht nach Treffer aus



Speedbounce

Die erreichten Einzelergebnisse gehen in das Teamergebnis ein und werden als Punktwertung dargestellt. Als letzte Disziplin startet der „Grand Prix“, ein Staffellauf mit Hindernissen.

In der Disziplingruppe „Lauf“ gab es die ‚Umkehrstaffeln‘. Jedes Kind lief mit einem Staffelstab von einer Hallenwand zu Hallenwand und zurück. Danach erfolgte die Übergabe des Staffelstabes an das nächste Kind der Mannschaft. Beim ‚Drüber-Wettlauf‘ liefen die Kinder zusätzlich auf dem Hinweg über verschiedene Hürden und beim ‚Drüber-Drunter-Wettlauf‘ jeweils auf dem Hinweg über Hürden und unter Tunneln hindurch.

BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG

Als starker Partner der Leichtathletik mit voller Energie für die Heimat.



In der Disziplingruppe „Wurf“ gab es ebenfalls verschiedene Aufgaben für die Teams zu bewältigen. Beim ‚Zielwurf‘ warf jedes Kind mit Bohnensäckchen zielgenau auf vier Kleinkästen, die mit der offenen Seite nach vorne auf einem großen Kasten platziert waren. In jedem Kasten war eine Ziffer (1-3) notiert und

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

sichtbar. Die jeweils getroffene Punktzahl wurde zusammenaddiert. Der Abstand vom Werfer zum Ziel variierte je nach Altersklasse zwischen 3 und 5 Metern. Beim ‚Medizinball-Weitwurf‘ warf jedes Kind mit einem Gewichtsball so weit es konnte. Es hatte zwei Versuche. Das Gewicht des Medizinballs variierte zwischen 500 g und 1,5 kg. Beim ‚Speerwurf‘ warfen die Kinder mit einem leichten Kunststoffspeer ebenfalls so weit es ging.



Wendestaffel „drunter und drüber“

Beim ‚Speed bounce‘ hatte jedes Kind 15 sec. Zeit, um möglichst viele Sprünge seitlich über ein Mini-Hindernis zu absolvieren. Die ‚Weitsprungstaffel‘ war die zweite Disziplin in der Gruppe „Sprung“. Innerhalb von vier Minuten absolvierten die Teams so viele Sprünge in die in Zonen eingeteilte Weichbodenmatte wie möglich. Bei der ‚Reifenreihe‘ liefen die Kinder abwechselnd einbeinig 3 x rechts, 3 x links (oder umgekehrt) durch eine Reifenreihe mit 18 Reifen + 2 Zielreifen.

Beim abschließenden ‚Grand Prix‘ wurde es noch ein bisschen lauter. Das spannende Finale war der Höhepunkt. Alle Teams in den Altersklassen traten gegeneinander nochmals an. Jedes Kind lief eine Hallenrunde und übergab einen Staffelstab an das nächste Teammitglied.



Würfe mit dem Hallenspeer

Wir freuen uns, dass unsere Athletinnen und Athleten so begeistert mitgemacht haben. In den drei Altersklassen haben wir jeweils die Podiumsplätze erreicht. Ein herzlicher Dank gilt auch den vielen Helfern, die unsere Teams betreut haben und die hoch motivierten Kinder von Wettkampfstation zu Wettkampfstation begleiteten.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



2010er-Mädchen trainieren in Dortmund

Landestrainer Dieter Rotter lädt in diesem Winter regelmäßig seine hochtalentierten Olper Sprinterinnen aus den Jahrgängen 2009 und 2010 zum Kadertraining nach Dortmund und Kamen-Kaiserau ein. Der Vorteil für die Athletinnen liegt darin, dass sie ein qualifiziertes Sprinttraining in den beheizten Hallen mit einer Kunststoffbahn wahrnehmen können. Im Bild links sammelten Johanna, Jana und Alea erstmals Erfahrungen mit schnellen Kurvenläufen und 4 x 200 Meter Staffeln. Zur Olper Gruppe gehören zudem Mara Kipke und Thea Köhler.

Ungewohnt: Starts in der Kurve gibt's nur in der Halle

Am vergangenen Samstag bot Dieter Rotter in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle gleich zwei Trainingseinheiten an. Zunächst trainierte der gesamte Sprintkader mit Testläufen, Starts und Staffelstäben. Nach einer Pause stand für die Olper Mädchen noch ein Hürdenprogramm auf der Agenda. Am kommenden Samstag, 9.12., startet eine Auswahl an Noch-U14-Mädchen, nämlich Johanna, Jana und Alea, beim Junior Advents Cup in Dortmund erstmals über die 60 Meter Hürden mit den neuen und daher ungewohnten Abständen der Klasse U16. Zur Vorbereitung bot Dieter seinen Schützlingen ein Programm mit Hürdenstarts und einem Lauf über 5 Hürden an. „Es hat sehr gut geklappt“ äußerte sich Dieter im Anschluss an die anspruchsvolle Trainingseinheit.



Fahrten zum Training nach Dortmund, Kaiserau oder

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

eine Trainingsverlagerung in die anderen Großhallen in Düsseldorf oder Leverkusen ist aus Kosten- und Zeitgründen leider die Ausnahme. Andererseits sind die Olper Sporthallen für ein effektives Staffelttraining zu klein und nicht mit einer Kunststoffbahn ausgerüstet. Die Lösung: Warm anziehen und im Kreuzbergstadion trainieren. Um dies überhaupt zu ermöglichen, griff Dieter Rotter dieser Tage auch schon mal zur Schaufel nach dem Motto „Wir machen den Weg frei!“



Sondertraining „Spinning“ – einige Athletinnen aus der Frauenklasse haben sich in einem Lüdenscheider Fitnessstudio ausgepowert. Im Rahmen der allgemeinen Vorbereitung war dies eine sehr anspruchsvolle und anstrengende, aber auch sehr mitreißende Trainingseinheit.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

6000 mm

750 mm

auto haus hunold Olpe · Wenden
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

Koch Werbetechnik
Am Bassenborn 5
57482 Wenden - Hünsborn
Tel. 02762 979733
koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.
§§ 12.07 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.

Die nächsten Wettkämpfe

- | | | |
|-------------------------|---|--|
| Samstag, 9.12.2023 | Junior Adventscup in Dortmund | Klassen U12 bis U 16 |
| Samstag, 16.12.2023 | X-Mas Cup in Dortmund | Klassen U 14 und älter |
| Samstag, 6.1.2024 | Indoor Jump'n'Run in Dortmund | Klasse U18 und älter |
| Sonntag, 21.1.2024 | | |
| Samstag, 27.1.2024 | | |
| Sonntag 28.1.2024 | Westfälische Hallenmeisterschaften in Dortmund | Klassen U16 und älter |
| Sonntag, 4.2.2024 | „Run & Fly“ in Dortmund | Klassen U16 und älter
Stabhochsprung ab U14 |
| Samstag, 10.2.2024 | Junior Indoor Jump'n'Run, Dortmund
Test- und Qualifikationswettkampf für die
Westfälischen Meisterschaften U 14 | Klassen U 12 und älter |
| Sa./So. 24.2./25.2.2024 | Deutsche Meisterschaften in Dortmund | Klasse U20 |
| Sonntag, 3.3.2024 | Westfälische Meisterschaften in Paderborn | Klasse U14 |