

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 20/2019 23. September 2019

Mädchen U 18 verteidigen den Titel U 21 – Team feiert die Vizemeisterschaft

Das hat es in der jüngeren Geschichte der Westfälischen Leichtathletik noch nicht gegeben, wenn überhaupt: Die erfolgreiche Titelverteidigung in der Klasse U 18 bei den Landesmeisterschaften der acht besten Teams. Am vergangenen Sonntag machten die 12 jungen Damen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter beim Landesfinale in der ostwestfälischen Stadt Lage die abermalige Meisterschaft perfekt. Im vergangenen Jahr in Kreuztal reichten ihnen 7.079 Punkte zum Titelgewinn, seinerzeit satte 409 Punkte vor der LG Kreis Gütersloh. Nach dem diesjährigen Qualifikationsergebnis von Hagen mit 7.260 Punkten steigerte sich das Team nun in Lage nochmals, und zwar auf 7.319 Punkte. Die unglaubliche Überlegenheit der Athletinnen aus Olpe und Fretter drückte sich auch dieses Mal durch einen deutlichen Vorsprung zum zweitplatzierten Team aus. Auf 539 Punkte belief sich am Ende der Abstand zum Zweiten, dem LAC Veltins Hochsauerland. Gar 739 Punkte hinter Olpe/Fretter folgte der große südwestfälische Nachbar, die LG Kindelsberg Kreuztal, auf Rang 5.



Abermals Landesmeister: vorn Annica Deblitz, Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer
hinten: Christin Schneider, Jolina Henke, Paula Glasow, Julia Hippler, Lina Reiche, Sophie König, Clara Kranauge, Lara Schmitt-Degenhardt

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Annica Deblitz und Alina Hoberg trimmten ihr Team mit 584 und 558 Punkten im 100 Meter Finale bereits auf Siegkurs. Im Hochsprung überwandn Christin Schneider und Lara Schmitt-Degenhardt beide die Latte bei 1,52 Meter. Keine der Konkurrentinnen schaffte mehr. Nach intensivem Training in den letzten Wochen schaffte Alina Hoberg im Weitsprung einen Satz auf 5,21 Meter und addierte damit weitere 521 Zähler zum Zwischenergebnis hinzu.



Anspruchsvolle Technik: Paula Glasow

Überragend agierte Paula Glasow im Speerwurf. Sie erzielte mit 31,05 Metern nicht nur eine persönliche Bestleistung, sondern auch die mit Abstand größte Weite aller Teilnehmerinnen. Mit Freudentränen nahm sie die Glückwünsche der Kolleginnen, Trainer und Eltern entgegen.

1.253 Punkte gab es für das Staffelergebnis von 49,27 Sekunden über die 4 x 100 Meter. Überragend agierte auch die zweite Staffel, die mit Christin Schneider, Wiebke Rosemeyer, Lina Reiche und Schlussläuferin Sophie König die drittbeste Zeit des Tages lief und mit 1.093 Punkten die Tausend-Punkte-Marke knackte. Im abschließenden Lauf über 800 Meter, seit jeher einer Domäne der Partnerinnen aus Fretter, rundeten Sophie König mit 2:30,60 Min. und Clara Kranauge mit 2:43,97 Min. die Klasse Gesamtleistung des Teams ab.

Tags zuvor, am Samstag, hatten drei Teams der jüngeren Klassen mit Anhang die Fahrt zum 190 Kilometer entfernten Lage im 50-er Reisebus angetreten. Der Klimaschutz war ein Grund der Entscheidung für den Bus gewesen. Die zweite Motivation beschrieb Organisator Thorsten Kämpfer hernach wie folgt: "Die Stimmung im Bus auf der Rückfahrt war hervorragend. War die Verteilung Erwachsene und Jugendliche noch bunt gemischt auf der Hinfahrt, hatten sich die Jugendlichen auf der Rückfahrt alle nach hinten gesetzt und waren sehr ausgelassen und euphorisch. Teamleben pur".



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

So viel vorab. Die sportliche Seite bei den Jungen U 14 (Bild oben) ging in Ordnung. Die Qualifikation für das Finale der besten 8 westfälischen Teams war schon als Erfolg gefeiert worden. Nun sprang mit 3.047 Punkten Platz 6 heraus. Zwar 100 Punkte weniger als bei der Qualifikation im Juni in Erndtebrück, jedoch war der Punkterückgang komplett dem starken Gegenwind geschuldet, der sowohl auf der Sprintstrecke als auch beim Weitsprung gute Leistungen verwehte.

Neuling Finn Weber trug mit Bestleistungen im Ballwurf von 34 Meter (das gleiche Ergebnis erzielte Jannik Reiche) und mit der schnellsten Zeit im 75 Meter Sprint (11,27 Sekunden) maßgeblich zum guten Resultat der Mannschaft bei. Im Weitsprung überwand Daniel Hardenacke mit 4,26 Metern und Henning Schröder mit 4,07 Metern jeweils die 4-Meter-Marke.

Die U14 trat in folgender Formation an: Finn Weber, Jannik Reiche, Daniel Hardenacke, Henning Schröder, Marc Huperz, Jonas Klein, Luk Burkhardt und Julian Kaluschke.

Weibliche U 14 ebenfalls auf Rang 6

Arg gehandicapt, jedoch keineswegs mutlos, ging das Mädchenteam U 14 in das Teamfinale in Lage. Mit Anne Böcker und Maja Blagojevic waren zwei ihrer Besten ausgefallen. Am Ende konnte dennoch Zielerreichung gefeiert werden. Als Rangsechster war das Team in den Endkampf gegangen, mit dem sechsten Platz und guten 6.113 Punkten ging es am Ende auf das Podest.



v.l. Lia Kaluschke, Yasmine Ait Iahssaine, Hannah Breuer, Helena Wurm, Lena Hurajt, Nina Berge, Emilie Kroes, Marleen Gronau, Anna Vogt, Maja Blagojevic, Emma Glasow und Lena Kindopp

Anna Vogt steuerte in persönlicher Bestleistung von 11,05 Sekunden über die 60 Meter Hürden mit 486 Zählern das höchste Punktergebnis im Olper Team bei und kam auch im Hochsprung mit 1,32 Metern nah an ihre Bestleistung heran. Im Ballwurf überzeugten Emilie Kroes und Emma Glasow, die mit 35,50 Metern und 31,00 Metern die 30-Meter-Marke klar übertrafen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



zuverlässig über 60 Meter Hürden: Anna Vogt



.... und Marleen Gronau

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

Mädchen U 12 feiern die Vizemeisterschaft

Bereits im vergangenen Jahr wurden sie Vizemeisterinnen in der U 12, die Mädchen U12 der Olper Leichtathletik, seinerzeit beim Finale in Kreuztal mit den Jahrgängen 2007 und 2008. In diesem Jahr wurde die U 12 von den Jahrgängen 2008 und 2009 gebildet. Das Olper Team legte punktemäßig gegenüber dem Vorjahr zu und erreichte schließlich 4.978 Zähler (2018: 4.855), rückte damit nah an den Spitzenreiter heran. Wie im Vorjahr hieß der Meister am Ende TV Wattenscheid, von vielen als der FC Bayern München in der Leichtathletik bezeichnet. Entsprechend schwer ist es, diese Truppe zu schlagen. Dass die Mädchen der Olper Leichtathletik nicht müde werden, es immer wieder neu zu versuchen, gereicht ihnen zur Ehre. Und alle wissen, irgendwann kommt der Tag, an dem es gelingt, vielleicht schon im kommenden Jahr in der Klasse U 14.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Das Team U12: vorn Sarah Drach, Mara Kipke, Paulina Schröder, Alina Krasniq, Julia Ochel; hinten Katharina Hahn, Laura Bungart, Nesa Shabani, Daria Popov, Hannah Bauermann und Mia Glasow (es fehlt Alina Vogel)

Aus einer geschlossenen guten Teamleistung ragten die folgenden Akteure noch heraus: Hannah Bauermann mit 1,36 Meter im Hochsprung, Daria Popov mit 31 Metern im Ballwurf und einer Zeit von 2:59,07 Minuten über die 800 Meter, Mia Glasow mit 7,71 Sekunden über die 50 Meter und ebenso Mara Kipke mit 8,11 Sekunden über die 50 Meter, Mia Glasow und Hannah Bauermann im Weitsprung mit 4,45 Meter und 4,40 Meter, Laura Bungart mit persönlicher Bestleistung von 3:05,66 Minuten über die 800 Meter, und schließlich die alles überragende 4 x 50 Meter Staffel in der Aufstellung Hannah Bauermann, Mia Glasow, Mara Kipke und Anna Schlösser, die in 28,79 Sekunden dem TV Wattenscheid (29,39 Sekunden) keine Chance ließ.

Der Wettkampf verlief äußerst spannend. Nach der ersten Disziplin lag das Olper Team auf Rang 6. Dann gelang der Sprung auf Platz 5, danach wurde Rang 4 jubelnd begrüßt. Der begehrte Medaillenrang rückte in Reichweite. Platz 3 wurde einfach übersprungen und nach Erreichen des 2. Rangs wurde die Vizemeisterschaft konsequent verteidigt. Schließlich konnte der Angriff des stärksten Verfolgers, des TV Unna, im Rennen über 800 Meter erfolgreich abgewehrt werden. Teamgeist und Kampfeswille waren am Ende das was die Olper Mädchen zum gemeinsamen Erfolg führte.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Sa., 5.10. Werfer-Sportfest in Olpe mit Stadtmeisterschaften für die Klassen U 12 und älter

Pokale und Sachpreis für die Jahrgangsbesten

Themen aus der Wissenschaft

Bauchmuskeln

von Dr. med. Nonnenmacher

Zusammen mit Rücken- und Brustmuskulatur bilden die **Bauchmuskeln** das muskuläre Korsett des Rumpfes. Sie ermöglichen verschiedene Rumpfbewegungen, unterstützen die Atmung, schützen die im Bauchraum befindlichen Organe und wirken über die Bauchpresse auch an der Ausscheidung mit. Zu den häufigsten Krankheitsbildern gehören die Zerrung und der Leistenbruch sowie die häufig als Folge eines schlechten Trainingszustandes der Bauchmuskeln entstandenen Bandscheibenvorfälle.

Was sind Bauchmuskeln?

Die Bauchmuskeln oder Abdominalmuskeln (von lateinisch: abdomen = Bauch) bilden zusammen mit den Muskeln von Rücken und Brust die Rumpfmuskulatur. Sie sind nötig, um den Rumpf nach vorne oder zur Seite zu beugen. Darüber hinaus sind sie bei allen Drehbewegungen des Rumpfes im Einsatz.

Sie sind an der Ausatmung beteiligt und unterstützen über die Bauchpresse die Ausscheidung, indem durch ihr Anspannen der Druck im Inneren des Bauches gesteigert wird. Für eine aufrechte und damit gesunde Haltung ist ein funktionsfähige Bauchmuskulatur von entscheidender Bedeutung.

Als direkter Antagonist (Gegenspieler) zur Muskulatur des Rückens beziehungsweise der Wirbelsäule vermeiden gut ausgebildete Bauchmuskeln ein Hohlkreuz und schützen auf diese Weise effizient die Bandscheiben sowie die aus dem Wirbelkanal austretenden Nervenstrukturen.

Im Gegensatz zu den Muskeln der Extremitäten von Armen und Beinen entspringen die Bauchmuskeln am Skelett und werden aus diesem Grund zur Skelettmuskulatur gezählt.

Anatomie & Aufbau

Aus anatomischer Sicht sind die Bauchmuskeln in einen oberflächlichen und einen tiefliegenden Teil gegliedert. Die oberflächliche Muskulatur bildet die vordere und seitliche Bauchwand.

Die vorderen (auch mittleren) Bauchmuskeln sind der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis) und der Pyramidenmuskel (M. Pyramidalis), der seitliche Anteil besteht aus dem queren Bauchmuskel (M. transversus abdominis) sowie – jeweils links und rechts angelegt – aus den äußeren und inneren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus beziehungsweise internus abdominis).

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die seitlichen Bauchmuskeln enden an der Mittellinie des Bauches (Medianlinie) in Sehnenplatten, die gemeinsam eine Hülle bilden, in der der gerade Bauchmuskel liegt. Diese Linie (auch Rectusscheide) verläuft vom Brustbein bis hinunter zu Schambeinfuge. Den tiefliegenden Anteil der Bauchmuskulatur bildet der quadratische Lendenmuskel (M. quadratus lumborum), einige Einteilungen rechnen auch den noch den M. iliopsoas hinzu.

Funktion & Aufgaben

Alle Bauchmuskeln sorgen in ihrem Zusammenspiel für eine physiologische und damit gesunde Haltung und einen aufrechten Gang. Darüber hinaus leisten sie einen wichtigen Beitrag zur stabilen Fixierung und zum Schutz der Organe des Bauchraumes. Die Hauptfunktion des geraden Bauchmuskels ist die Rumpfbeuge nach vorne beziehungsweise – wenn der Oberkörper in unveränderlicher Position bleibt – das Heben der Beine.

Zudem ist der Muskel an der Bauchpresse beteiligt. Ein guter Trainingszustand des geraden Bauchmuskels wird optisch am umgangssprachlichen „Sixpack“ deutlich. Die schrägen Bauchmuskeln sind besonders wichtig für die Hauptaufgabe der Bauchmuskeln, den Rumpf wirkungsvoll zu verspannen und auf diese Weise vor allem die sensible Wirbelsäule vor einseitigen Belastungen oder äußeren Einwirkungen zu schützen. Der schräge Anteil wird zudem benötigt, wenn man den Rumpf nach rechts oder links drehen oder seitlich neigen möchte.

Auch die schrägen Bauchmuskeln erhöhen durch ihre Anspannung den intraabdominellen Druck und sind damit an der Bauchpresse beteiligt. Der quere Bauchmuskel unterstützt die Aufrichtung des Beckens und formt zudem die Taille. Aufgabe des zur hinteren Bauchwand gehörigen quadratischen Lendenmuskels ist es, den Rumpf seitwärts zu neigen. Darüber hinaus unterstützt er die Ausatmung sowie über seine stabilisierende Funktion auch die Einatmung.

Krankheiten & Beschwerden

Zu den häufigen Beschwerdebildern im Bereich der Bauchmuskulatur gehört die klassische Zerrung. Hier werden durch abrupte, unphysiologische Bewegungen die Muskelfasern über das normale Maß hinaus gedehnt. Kleinste Strukturen reagieren mit Rissen, die vom Betroffenen bei Bewegung mitunter als sehr schmerzhaft empfunden werden.

Häufig handelt sich beim Auskurieren der Bauchmuskelnzerrung um einen vergleichsweise längeren Prozess, da die Bauchmuskeln aufgrund ihrer Halte- und Stützfunktion auch im normalen Alltag praktisch immer im Einsatz sind und aus diesem Grund kaum geschont werden können. Eine schwache Bauchmuskulatur kann zudem das Auftreten eines Leistenbruchs begünstigen, bei dem sich Teile der Eingeweide durch eine Lücke in der Bauchwand nach außen vorwölben und meist operativ wieder an ihren Platz gebracht werden müssen.

Die größte Relevanz im Hinblick auf Krankheitsbilder hat eine nicht ausreichend trainierte Bauchmuskulatur jedoch auf die Wirbelsäule: So kann eine muskuläre Dysbalance – schwache Bauchmuskeln und starke Rückenstrecker – zu einem Hohlkreuz führen, das auf Dauer die Bandscheiben sowie die aus dem Wirbelkanal austretenden Nerven schädigen kann.

Der klassische Bandscheibenvorfall ist also in vielen Fällen durch einen unzureichenden Trainingszustand der Bauchmuskeln in Verbindung mit schlechter beziehungsweise einseitiger Haltung verursacht. Konkret bedeutet das, dass bei konservativer Therapie ein Bauchmuskeltraining zu den wichtigsten Behandlungssäulen gehört.