

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 26/2018 2. Dezember 2018

Die „phantastischen Vier“ sind schon wieder in Form

Anne Böcker nur noch 2/100 Sekunden vom Kreisrekord entfernt

Es war eine Demonstration von Klasse und Überlegenheit von Anne Böcker, Maja Blagojevic, Hannah Bauermann und Mia Glasow beim Sportfest des ASC Düsseldorf am 25. November. Die Leichtathletikhalle am Messegelände war Schauplatz des ersten Hallenwettkampfs der Saison 2018/19.



Phantastisch: Maja, Anne, Hannah und Mia mit den Betreuern Ralph Böcker und Mia Glasow

Der Saisonanstieg konnte kaum besser verlaufen. Im Weitsprung der Klasse W 11 siegte Maja mit 4,38 Metern vor Anne mit 4,37 Metern. Im 50 Meter Sprint siegte dagegen Anne in der Klassezeit von 7,34 Sekunden vor Maja, die in 7,71 Sekunden ebenfalls persönliche Bestzeit lief. Anne Böcker kam mit ihrem Sprintergebnis bis auf 2/100 Sekunden an den bisher für unerreichbar geltenden Kreisrekord heran, gehalten von Anna Kosina. Die Bestmarke von Anna Kosina stammt aus dem Jahr 2010. Sie startete seinerzeit in den Farben des Ski-Club Olpe im hessischen Stadtallendorf.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

In der Klasse W 10 zeigte sich ein spiegelgleiches Bild. Mia gewann mit 4,34 Metern im Weitsprung und mit 7,77 Sekunden im Sprint vor Hannah Bauermann, die im Weitsprung 4,08 Meter erreichte und auch im Sprint mit 7,80 Sekunden auf Rang 2 kam.

Mit der Krönung des Tages beschenkten sich die vier U12-Athletinnen im Staffellauf über 4 x 100 Meter, in der sie in der nächsthöheren Klasse U 14 gegen die 1 – 2 Jahre älteren Mädchen der Teams aus Moers, Düsseldorf und Essen antraten. Mit Selbstbewusstsein und einer großen Portion Siegeswillen steigerte sich das Quartett auf sensationelle 56,62 Sekunden und spurtete auf Platz 1.

Die Analyse: Wenn man berücksichtigt, dass die 4 x 100 Meter im engen Hallenrund etwa eine Sekunde langsamer gelaufen werden können als unter Freiluftbedingungen, hätten die Mädchen eine 50-Meter-Durchschnittszeit von 6,9 Sekunden erreicht. Der Zeitgewinn durch gute Stabwechsel läge dann bei rund 2,9 Sekunden. Ein Superwert, von dem viele Staffelteams im älteren Jugend- und Erwachsenenbereich nur träumen können.

Fun in Athletics in Finnentrop: Ein Fest für die Kinder

Spiel, Spannung, Freude und beste Stimmung – ein Fest des Sports fand am Samstag in der Dreifachsporthalle in Finnentrop statt. 140 Kinder, darunter 10 Teams aus Olpe, waren der Einladung der beiden ausrichtenden Vereine, SC Fretter und TV Rönkhausen gefolgt.



Siegte mit großem Vorsprung: Team Olpe 1 U8

Wie bereits in den Kinderleichtathletikveranstaltungen im Sommerhalbjahr zeigte sich auch in Finnentrop wieder die Garde der Olper Leichtathletiktalente aus SCO und TVO von ihrer besten Seite.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

In allen vier Altersklassen, U8, U10, U12 und U14 waren die Olper Teams siegreich, in den jüngeren Klassen mit großer Überlegenheit. In der U 14 kam es zu einem Duell gleich starker Teams aus Attendorn und Olpe. Die Olper Mädchen Emma Glasow, Helena Hofmann, Julia Bergner, Lena Hurajt und Marleen Gronau mussten sich zwar in der Top-Disziplin des Tages, der Grand-Prix-Staffel, knapp geschlagen geben, holten sich jedoch mit hauchdünnem Vorsprung Platz 1 der Gesamtwertung.



Umkehrstaffeln mit Hürden: Neele Schell



und Florian Maaß



Insgesamt ging es in 10 Disziplinen um Sieg und Platz, ein Ausweis der Vielseitigkeit der Kinderleichtathletik. Fun in Athletics bietet die Disziplinblöcke Sprint, Sprung und Wurf in unterschiedlichen Varianten an: Umkehrstaffeln mit und ohne Hürden und der Spezialvariante „Drunter und Drüber“. Werfen mit dem leichten Medizinball, dem Kunststoffspeer und mit dem Tennisring auf Ziele. Geschicklichkeitssprünge auf der Speed-Bounce-Anlage und einbeinige Wechselsprünge in der Reifenreihe. Dazu die Weitsprungstaffel. Und am Schluss das stimmungsvolle Finale mit dem Grand-Prix. Hierbei läuft jedes Kind innerhalb seiner Staffel eine Hallenrunde, ein Spektakel unter den ohrenbetäubenden Anfeuerungen aus dem Innenraum und von der voll besetzten Zuschauertribüne.

Pünktlich nach drei Stunden war dann auch die Siegerehrung geschafft, bei der Cheforganisator Andreas Kremer jedem Kind eine Urkunde überreichte.

Mit anwesend war auch Joachim Schlüter, FLVW Kreisvorsitzender, der Fun in Athletics in jedem Jahr seine Aufwartung macht und sich dabei ein Bild von der Nachwuchsarbeit im Kreis Olpe verschafft. Erfreut zeigte sich Joachim Schlüter auch über die Organisationskraft des SC Fretter und des TV Rönkhausen. Nach mehrjähriger erfolgreicher Ausrichtung der Kreiseinzelmeisterschaften hat der SC Fretter nun auch die Feuertaufe im Hallenwettbewerb mit Bravour bestanden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Auch die Jüngsten boten eine starke Leistung: Team Olpe 2 U8 mit den Jahrgängen 2012 und 2013

Die nächsten Wettkämpfe, sämtlich Hallenwettkämpfe (außer Winterwurf):

Sonntag, 16.12.2019	Sportfest des ART Düsseldorf	ab U 14
Sonntag, 16.12.2019	Sportfest in Stadtallendorf (Hessen)	ab U 12
Sonntag, 6.1.2019	Sportfest in Dortmund	ab U 16
Samstag, 19.1.2019	Westfälische Meisterschaften in Dortmund	Mä. Fr., U 18
Sonntag, 20.1.2019	Sportfest in Dortmund	ab U 12 (ab Jahrgang 2009)
Sa./So., 2.2. – 3.2.	NRW Winterwurfmeisterschaften, Leverkusen	Mä., Fr., U20 U18
Sa./So., 2.2. – 3.2.	NRW-Meisterschaften, Leverkusen	Mä., Fr., U20 U18
Sonntag, 3.2.2019	Sportfest in Dortmund	ab U 12 (ab Jahrgang 2009)
Sonntag, 10.2.2019	Westfälische Meisterschaften, Bielefeld	U 20
Sa./So. 16.2.-17.2.	Deutsche Meisterschaften in Leipzig	Mä, Fr.
Sonntag, 24.2.2019	Sportfest in Dortmund	ab U 12 (ab Jahrgang 2009)
Sonntag, 2.3.2019	Sportfest in Dortmund	ab U 12 (ab Jahrgang 2009)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen zum Nachschlagen

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpftraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de