

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 06/2021 15. Februar 2021

Kinder zeichnen Sportgeschichten

Mittel zur Erlebnisverarbeitung und kreativen Entwicklung

Die Malerei und andere Künste sind für Menschen unter anderem ein Mittel, sich selbst auszudrücken. Dies gilt selbstverständlich auch für die Kinder. Beim Zeichnen gibt es viel Spielraum für Phantasie. Sie ist die Brücke, um das Geschaffene zu verbalisieren. Kinderzeichnungen dienen somit als Unterstützung für tolle ausgeschmückte Erlebnisse und Geschichten. Wenn man die Kinder fragt, was sie gezeichnet haben, beginnen sie oft, mit Begeisterung zu erzählen und hören nicht mehr auf.



Bild links: das Stadion – Bild oben: die Sporthalle

In jedem gemalten Bild verbergen sich also eine oder mehrere Geschichten, die die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam entschlüsseln und öffnen können. Mit dem Erzählen gewinnen die Kinder Sicherheit und Selbstvertrauen, was wiederum das Konzentrationsvermögen und die Achtsamkeit für sich selbst fördert. Gleichzeitig ist das Zeichnen für die Eltern eine gute Möglichkeit, ihr Kind besser kennenzulernen.

Matilda Wigger malte 2014 im Alter von 4 Jahren das Kreuzbergstadion und, wie man eindeutig feststellen kann, die Sporthalle der Max-von-der-Grün-Schule.

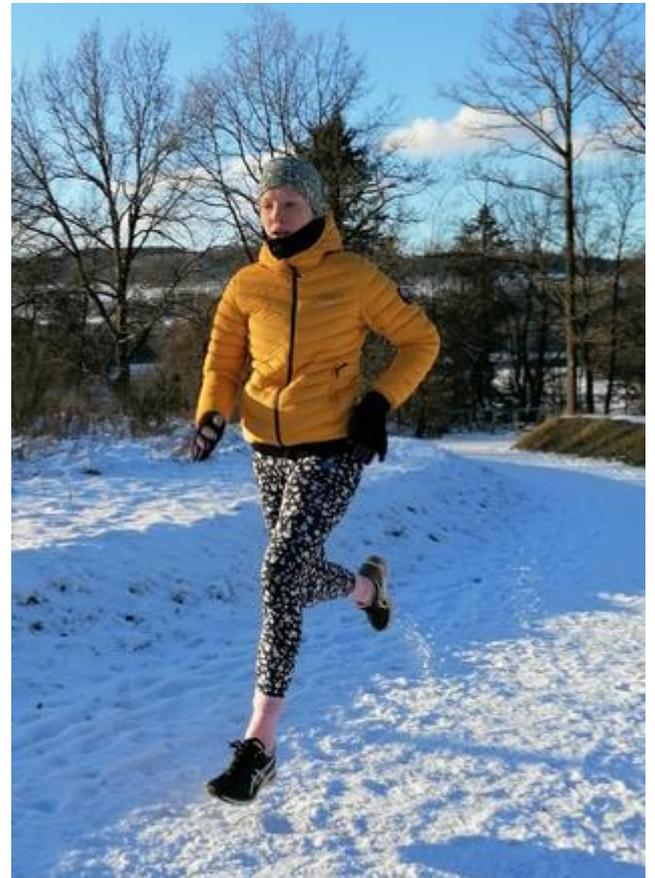
Inzwischen ist Matilda in der Altersklasse U 12 angekommen und betreibt die Leichtathletik erfolgreich und kreativ in ihrer ganzen Vielseitigkeit. Die Bilder fielen den Eltern bei Aufräumarbeiten auf. Zum Glück hatten sie auf den Rückseiten jeweils Notizen gemacht, so dass die Gegenstände und das Produktionsdatum gesichert waren. Gesichert scheint gleichermaßen, dass Matilda seinerzeit ihren Eltern viel über ihre Erlebnisse in Stadion und Halle zu erzählen hatte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Athletinnen und Athleten trotzen der eisigen Kälte

Es gibt aktuell Tage mit Minustemperaturen von niedriger als 10 Grad und es gibt Zeiten, in denen alles mit einem dicken Eispanzer überzogen ist. Beides kam in der vergangenen Woche zusammen. Die Folge: Das Wetter legte das Training der Olper Leichtathletik weitgehend lahm. Kraft- und Beweglichkeitstraining zu Hause war angesagt. In der zweiten Hälfte der Woche ging jedoch wieder was. Tagsüber herrschten zwar immer noch frostige Temperaturen, die fast den Atem gefrieren ließen, jedoch war der Boden wieder halbwegs ok. Teils waren die Wege von Eis und Schnee befreit, oder eine trockene Schneeschiicht sorgte für die notwendige Griffigkeit.



Diese Voraussetzungen nutzten eine Reihe von Athletinnen und Athleten, das Training wieder nach draußen zu verlagern. Bergauf-Sprints, im Bild links praktiziert von Lea Wiethoff (vorn) und Annica Deblitz, schulen die Schnellkraft und die Schritt-Frequenz. Im Bild rechts verbessert Liv Heite ihre Schnelligkeitsausdauer. Die Selbstüberwindung, die Zähigkeit und der Fleiß werden sich früher oder später im Wettkampffahr 2021 auszahlen.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Vereins-Challenge ist angelaufen

Ein Mittel gegen Bauchschmerzen und andere psychosomatische Symptome

Not macht erfinderisch. Not? Ja, Not! In ihrer gestrigen Ausgabe schreibt die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung unter der Überschrift „Die Leiden der Kinder“ folgendes:

Keine Schule mehr und Freunde treffen ist auch tabu: Kinder leiden besonders unter dem Lockdown, und ihre geistige Gesundheit verschlechtert sich mit der Zeit, wie die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt. Von Dezember bis Januar füllten mehr als tausend Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und mehr als 1.600 Eltern Online-Fragebögen aus. Die meisten hatten auch an der ersten repräsentativen Befragung im vergangenen Juli teilgenommen. Vier von fünf Kindern fühlen sich demnach durch die Pandemie belastet: Ängste nehmen zu, sie gaben häufiger depressive und psychosomatische Symptome an wie Bauchschmerzen. Zudem wurde in Familien mehr gestritten, die Kinder machten im Vergleich zum Sommer weniger Sport und hingen häufiger am Smartphone oder der Spielkonsole.



Um hier zu helfen, bietet die Olper Leichtathletik für Kinder der Jahrgänge 2012 bis 2008 einen spielerisch-sportlichen Wettbewerb an. Die Übungen sind sowohl im Freien als auch zuhause innerhalb der vier Wände möglich. Ideal ist das gemeinsame Training mit Geschwistern oder Freunden.

Vorgegeben sind Übungen aus verschiedenen Kategorien. Dazu gehören z.B. Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Sprünge und Krafttraining. Die Kinder melden ihren Trainern über PC, Tablet oder Smartphone die geleisteten Übungen und erhalten dafür eine Punktwertung. Für das Mitmachen und für gute Leistungen gibt es Belohnungen, zum Beispiel einen gemeinsamen Kanunachmittag auf der Bigge oder Gutscheine für den Kletterpark Rosenthal.

Vereins-Challenge at home: Julia und Jana

Teilnehmen ist ganz einfach. Meldet euch bei Thorsten Kämpfer oder Karl-Heinz Besting. Die beiden versenden daraufhin prompt die Unterlagen per E-Mail und notieren bei Rückmeldung die Punkte. Zur Information werden wöchentlich Zwischenstände versandt. Fotos und kurze Videos sind gern willkommen.

Die Kontaktdaten:

E-Mail:

Thorsten:

thorsten.kaempfer@tvolpe.de

Kalli:

karl-heinz.besting@skiclub-olpe.de

WhatsApp:

0151 1558 9276

0171 646 6046

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Funktionelles Schlingentraining

Sinnvolle Alternative für daheim

Von Professor Dr. Volker Höltke

Auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout für das Home-Training in Corona-Zeiten stößt man früher oder später auf das „Schlingentraining“, auch als „TRX-Sling-Training“ oder Suspension Training bekannt. Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe eines Gurtsystems das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Das verstellbare Riemensystem mit Schlaufen und Griffen kann beim Home-Training oben im Türrahmen eingeklemmt oder an einer Halterung an der Decke befestigt werden. Beim Training hält man sich an den vorgesehenen Griffen mit den Händen fest oder hängt die Füße in die Schlaufen. Während einige Körperteile also schweben und nur am beweglichen Lager der Fußschlaufen oder Griffen fixiert sind, bleiben andere auf dem Boden fest verankert. Da die Gurte beim Training ständig beweglich sind, kommt es durch die „Instabilität“ zu einem sehr hohen Trainingsreiz. Neben den großen Muskelgruppen werden auch kleine, gelenknahe Muskeln aktiviert.

Ein Übungsbeispiel für Fortgeschrittene: Liegestütze mit den Füßen in den Schlaufen. Wechselweise wird nun ein Knie unter den Rumpf gezogen, Hierbei ist die rumpfumgreifende Muskulatur (Core) unter Dauerspannung. Sie muss Gleichgewicht und Koordination bei wechselnden Muskelkontraktionen unterstützen und ist dabei ständig innerviert. Einzelne Muskeln werden also nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelschlinge (funktionell!) trainiert. Durch die komplexe Belastung ist ein effektives Ganzkörper-Workout in nur 20 Minuten möglich. Durch Verlängerung beziehungsweise Verkürzung des Gurtsystems kann das Widerstandslevel der Übungen individuell angepasst und nahezu jedes Trainingsziel realisiert werden – egal ob Muskelaufbau, Vermeidung von Rückenschmerzen oder ein Ausgleichstraining im Lock-Down. Mehr als 300 Übungen sind möglich. Jeder Bereich des Körpers kann trainiert werden, dazu reicht dreimal 20 Minuten pro Woche.

Die Instabilität beim Sling-Training ist von Vorteil, allerdings sind eine gute Koordinationsfähigkeit und solide Körperspannung wichtige Voraussetzungen. Es ist also ein Training für relativ trainierte Sportler, die im Lock-Down ein effektives Ganzkörper-Workout suchen. Gänzlich Untrainierte sollten einen „sanften“ Einstieg mit einfachen Übungen wählen.

(Professor Dr. Höltke ist Leitender Trainingswissenschaftler der Abteilung Sportmedizin im Sportklinikum in Hellersen)

Eine Übersicht über die wichtigsten TRX-Übungen ist als separate Anlage beigelegt.

