

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kallís Montagspost

Ausgabe 6/2022

01.05.2022

#### Trainingslager in Paderborn

##### Freddy war natürlich mit dabei

Ostermontag, morgens um 09:00 Uhr saß Freddy schon angeschnallt im Kleinbus und konnte es kaum erwarten, mit den anderen zum Trainingslager nach Paderborn zu fahren. Freddy? Freddy ist das Maskottchen der jungen Athletinnen und Athleten, welches sie vor einigen Wochen von der nun zur Gruppe A1 gehörenden Athletinnen überreicht bekommen haben und nun bei Wettkämpfen seinerseits der Gruppe Erfolg als Glückbringer geben soll.

Mit großer Vorfreude trafen sich somit 33 Athletinnen und Athleten sowie 9 Trainerinnen und Trainer morgens vor dem Kreuzbergstadion, verladen das Gepäck in sechs Kleinbusse und ab ging es Richtung Paderborn. Quartier der Gruppe war die Jugendherberge Wewelsburg im gleichnamigen Ort. Dort konnte die Gruppe wie in den Vorjahren die aktuell sanierten Zimmer im Nordturm beziehen. Die einzige Dreiecksburg Deutschlands – Hoch über dem Tal der Alme – war schon aufgrund ihrer historischen Gemäuer aus dem 17. Jahrhundert ein interessanter Ausgangspunkt für unseren Aufenthalt.

Nach dem Mittagessen ging es dann weiter zum Ahornsportpark mit seinen erstklassigen Hallen- und Freilufttrainingsmöglichkeiten nach Paderborn. Nach Ausladen der vielfältigen Trainingsgeräte war die Gruppe nicht



zu halten, galt es doch den riesigen und variantenreichen Spiel- und Fitnessplatz zu erkunden und die Geräte auszuprobieren. Besonders am großen In-Ground-Trampolin versuchte sich die Gruppe mit Flugsprüngen.

Zurück in der Wewelsburg gab es nach dem Abendessen im angrenzenden Park eine große Sucherei. Der Osterhase hatte für jeden ein kleines Geschenk versteckt. Ganze Arbeit hatte sich das Langohr gemacht, suchten einige der Trainer und Athleten doch lange, letztlich fanden aber alle ihr Geschenk. Dann ging es zurück in die Jugendherberge und das Kommando „Ab auf das Federkissen“ wurde dann nach vielen munteren Gesprächen auf den Zimmern ein-

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



gehalten.

Am nächsten Morgen ging es früh zum Ahornsportpark nach Paderborn. Dort stand das große Völkerballspiel auf dem Programm. Danach ging es in drei Kleingruppen weiter. Mit den Schwerpunkten „Hürde“, „Sprint und Lichtschrankenläufe“ sowie „Staffel“ wurden die Voraussetzungen für das vertiefende Training und die Staffelbesetzungen gelegt. Die Mittagspause verbrachte die Gruppe ebenfalls im Ahornsportpark. Dort bekam die Gruppe von einem Catering das Mittagessen geliefert. Die weitere Pausenzeit verbrachte die Gruppe auf dem Spiel- und Freizeitgelände. An diesem und den weiteren Nachmittagen standen dann die technische Disziplinen Hoch- und Weitsprung sowie Wurf/Stoß auf dem Programm. Den Abschluss der Nachmittage bestand dann aus verschie-

denen Workshopangeboten. Am Dienstagabend fand dann ein tolles Tischtennis-Rundlauf-Spiel statt. Dieses entwickelte sich mehr und mehr zu einer kleinen Outdoor-Party mit Musik und frischen Popcorn. Thea war die Tischtennis-Königin des Abends, da sie in fast allen Endspielen als Gegnerin vor der Platte stand.



Am Mittwochnachmittag stand Bouldern auf dem Programm. In der großen Halle konnte die

Gruppe in kleinen Teams, die fast unüberschaubaren mal leichteren mal schwereren Routen klettern, wofür es Punkte gab. Unglaublich, wie viel Kraft, Körperbeherrschung und Motivation in den Gruppen steckte. Mit 1.188 Punkten gewann die Gruppe „Pferdeäpfel“ (Flo, Julius, Jan und Fiona), gefolgt von „Die Oldies“ (Trainerteam) mit 882 Punkten sowie „Die geile 5“ (Paula, Thea, Lena, Alea und Sara) mit 819 Punkten.

Danach ging es in die Innenstadt. Die Teams bekamen ein leckeres Eis ausgegeben. Dazu stellten sich die Gruppe in langer Schlange vor eine große Eisdiele auf. Das motivierte auch weitere Eisfreunde, sich anzustellen – ein nettes Bild, nicht nur für die Eisdielebesitzer. Danach konnte in Kleingruppen die Innenstadt, die Paderquellen und auch der Dom erkundet werden.

Nach dem Abendessen gab es das „Große Spiel von 1 bis 100“. Motiviert versuchten die in Teams aufgeteilte Gruppe die Aufgaben zu lösen und dafür Punkte zu erhalten. Zu den Aufgaben zählte u. a. ein Bauchtanz,



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



eine Huckepackstaffel, das Lösen von kleinen Rätseln und das Schreiben von Gedichten. Am Ende gab es gleich zwei Gewinnerteams. Die Gruppe „Frieda“ und die Gruppe „Jannik“ riefen gleichzeitig »Sieger, Sieger, ...«. Nach so vielen Erlebnissen gab es zum Tagesabschluss für die, die wollten, noch eine Partner-Igelball-Massage mit begleitender Traumreise.



Zur Freude aller konnten wir während der Zeit zwei Geburtstage feiern. Trainerin Cathrin Stricker und Athletin Paula Hesse bekamen morgens während des Frühstücks ein Geburtstagsständchen sowie ein Geschenk überreicht. Wir gratulieren beiden an dieser Stelle nochmals sehr herzlich.

Am Donnerstagabend gab es verschiedene Angebote – angefangen von Fußball auf den naheliegenden Fußballplatz, über Gesellschaftsspiele und Tischtennis. Auch gab es wieder eine geführte Traumreise zum Abschluss des Abend.

Am letzten Abend gab es im Burggraben der Wewelsburg eine schöne Lagerfeuer-Runde mit Stockbrot backen. In netter Runde versammelten sich alle um das große Lagerfeuer und man merkte spätestens hier, dass aus einer gemischten Gruppe Freunde geworden sind und sich neue Freundschaften während der Woche gebildet hatten.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Am Samstagmittag konnten die Eltern ihre Kinder wieder wohlbehalten und mit vielen schönen Erfahrungen und Erinnerungen in die Arme schließen. Wir danken sehr herzlich Cathrin, Sabrina, Karin, Eva, Hannah, Maja, Daria, Thorsten und Kalli für die Begleitung der Gruppe.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



### Sporthelfer:in-Ausbildung

*Ausbildung zur Förderung und Unterstützung der Leichtathletik Olpe*

#### Weitere Ausbildung nach 2020

Nachdem die letzte Sporthelfer:in-Ausbildung zwei Jahre zurückliegt und die Anzahl der zu begleitenden Gruppen der Leichtathletik Olpe weiterhin hoch ist, haben wir kürzlich in Zusammenarbeit mit dem Kreis-sportbund Olpe eine weitere Ausbildung von Jugendlichen zu



Sporthelferinnen und Sporthelfern durchgeführt. Sie fand an zwei Wochenende in der Sporthalle der Hohenstein-Schule statt. Zwölf unserer Leichtathletinnen und Leichtathleten haben sich gemeinsam mit drei weiteren Teilnehmern eines weiteren Vereines mit Themen rund um die Begleitung und Betreuung von Kindern in Sportgruppen getroffen.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Vor den Ausbildungswochenende hospitierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Vereinen. Unsere Aktiven begleiteten dazu die Trainerinnen und Trainer in unseren verschiedenen Kindergruppen, um best-practice-Ideen zu erleben und zu schauen, wie die 'alten Hasen' Sportangebote gestalten. In einem Auswertungsgespräch am zweiten Wochenende wurde dabei über die Planung und Durchführung der erlebten

Stunden gesprochen.

### Erfahrungen in Sportgruppen und Sporthelfer-Verständnis



Zu Beginn der Ausbildung stand die Reflexion von Erfahrungen in (Sport)Gruppen. Die Sporthelfer:innen fragten sich, wer oder was sie zum Sport treiben motiviert hat, warum sie ggf. aus einer Gruppe wieder herausgegangen



# **Leichtathletik Olpe**

## **Freude erleben**

---

gen sind und welchen Einfluss der Trainer hatte. Daraus abgeleitet beantwortete die Gruppe die Frage, welche Eigenschaften und Qualifikationen ein/e »gute/r« Sporthelfer:in haben sollte. Eingebunden war diese Fragestellung in zahlreiche Spiele zum Kennenlernen. Ein weiterer Lernaspekt war die Struktur des organisierten Sports und das Sport-Qualifizierungssystem in NRW.

Anschließend wurde ausführlich, da wichtig für den Erfolg einer Trainingsstunde, der Aufbau einer Trainingsstunde und die dazu notwendigen Planungsaspekte besprochen. Dabei wurde auch auf die Besonderheit in der Leichtathletik hinsichtlich des Bausteinprinzips eingegangen. Am Nachmittag wurden die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen, d. h. die konditionellen und koordinativen Eigenschaften und deren Trainierbarkeit besprochen und mit Hilfe zahlreicher sportpraktischer Übungen selbst erfahren.

### **Eigene Erfahrung als Trainer und Spielleiter**

In vielfältigen und unterschiedlichen Situationen und Gegebenheiten sind Sporthelfer:innen hinsichtlich ihrer Mitwirkungsmöglichkeiten gefragt. Dies wurde über den gesamten Ausbildungszeitraum beleuchtet und geschult. Dazu entwickelten die angehenden Sporthelfer:innen Übungen und Spielformen für Einstiegs- und Ausklangsituationen und traten dabei innerhalb der Ausbildungsgruppe als Trainer und Spielleiter auf, welches anschließend fachlich und sozial-kommunikativ reflektiert wurde.

Teilnehmer sollen in den Sportvereinen eine schöne Zeit verbringen, Erfahrungen und Erlebnisse miteinander teilen und keine Unannehmlichkeiten haben. Manchmal gibt es doch Probleme, mit denen möglichst gut umgegangen werden muss. Daher wurde auch die Frage geklärt, welche Verantwortung ein Sporthelfer eingeht, wenn er eine Gruppe (mit) leitet. Dabei wurden Pflichten fallorientiert besprochen, damit der Schutz und das Wohlergehen der anvertrauten Kinder und Jugendlichen gewahrt ist.

### **Zahlreiche sporttheoretische und -praktische Erfahrungen**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Am zweiten Wochenende lag der Schwerpunkt der sportlich-praktischen Ausbildung in die Planung einer me-



thodischen Übungsreihe. Sehr intuitiv diskutierten die Teilnehmer, wie man Kindern eine Rolle vorwärts beibringen kann, den Absprung im Weitsprung oder den erfolgreichen Schersprung im Hochsprung. Am Nachmittag gab's noch einmal viel Freude beim Ausprobieren von Trendsportarten - gerade beim Bum-Ball ging's richtig ab oder auch beim alternativen Tennis mit einem Quietsche-Huhn.

Nach einer sehr harmonischen und von allen motiviert geführten Ausbildung werden unsere neuen Sporthelfer:innen nun unsere Kindergruppen begleiten.

**Schulung**



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Zur künftigen Auswertung unserer Sportveranstaltungen mit dem Programm SELTEC La.Net 3 trafen sich am



letzten Freitag interessierte Eltern und Trainer zu einem Seminar in den Räumlichkeiten der SpVg Olpe, welches von Thilo Pohl vom FLVW durchgeführt wurde. Hier wurden die Grundlagen für die fachgerechte Nutzung zur Anlegung und Auswertung von leichtathletischen Wettkämpfen des Programms. Wir freuen uns, dass aus den Reihen der Leichtathletik Olpe so viele Eltern zukünftig bei der Auswertung behilflich sein wollen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

---



### Unsere Partner | Vorteilsausweis

Die Leichtathletik Olpe als Verbindung der Leichtathletiksparte des Skiclub Olpe und der Leichtathletikabteilung unseres Vereins ist eine starke Gemeinschaft, die gemeinsam an der Verwirklichung der sportlichen und investiven Ideen arbeitet.

Auch in Zukunft arbeiten wir an der Verwirklichung unserer Ziele. Dabei werden wir durch Partner aus der Wirtschaft unterstützt. Aber nicht nur wir selbst wollen von dieser Verbindungen profitieren. Auch Sie persönlich sollen davon profitieren. Dazu haben die Partner Angebotspakete geschnürt, z. B. Rabatte beim Erwerb von Sportartikel, über die Reduzierungen von Fahrschulgebühren bis hin zu Vergünstigungen beim Autokauf.

In den Genuss kommen Sie über die sog. Vorteilskarte. Diese erhalten die Mitglieder der LA-Olpe automatisch. Wenn auch Sie eine Vorteilskarte haben wollen, können Sie diese in unserer Geschäftsstelle erhalten oder bei Karl-Heinz Besting oder Thorsten Kämpfer.

Wir weisen daher freundlichst darauf hin, sich über unsere Partner und deren Angebote zu informieren.





# **Leichtathletik Olpe**

## **Freude erleben**

---

Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)