

Kallís Montagspost

Ausgabe 8 7. April 2014

Unsere Trainingsgruppen, Teil 3: Die Jungen U 12



Die Gruppe C 2 mit den Trainerinnen Sarah Langemann und Marie Hachenberg

Diese Gruppe ist mit 39 angemeldeten Teilnehmern eine der größten in der Olper Leichtathletik. In dieser Zahl enthalten sind mit Elsje Nies, Lina Meier, Lara Küster, Line Reiche, Liv-Amelie Heite und Franziska Stoffel auch 6 Mädchen des Jahrgangs 2004, die sich durchgesetzt haben und vom gemeinsamen Training mit den Jungs auch sportlich profitieren. Während Marie Hachenberg und Sarah Langemann das Training am Donnerstag mit gestalten, gehören montags Janine Herrmann und Julia Eiden zum Trainerteam.

Aufgrund der Osterferien mit den beiden Trainingslagern in Cuxhaven und Paderborn erscheint die nächste Ausgabe der Montagspost erst wieder zum 28. April 2014.

Leichtathletik Olpe

Bemerkenswert ist die Vielseitigkeit der Gruppenmitglieder. Dazu nur einige wenige Beispiele, die dies verdeutlichen sollen: Mika Knoll, Moritz Hücking, Ioannis Kourtis und Mattis Mika gehören zu den besten Werfern ihrer Altersklasse im Kreis Olpe, David Pöggeler, Ioannis Kourtis, Jan Siveri, Nick Weber, Timo Stemmer und Felix Hütte gehören zu den schnellsten Sprintern und zu den 4-Meter-Kandidaten im Weitsprung. Tim Berge, Lorenz Tegethoff und Jasper Ehrenguber suchen trotz des vielseitigen Trainings die Herausforderung am liebsten auf der 800 Meter Mittelstrecke. Jan Siveri und Dominik Berg sind mit Erfolg ins Stabhochsprungtraining unter Trainer Dieter Heumann eingestiegen. Insgesamt stimmen auch die Voraussetzungen für die Bildung von Sprint- und Mittelstreckenstaffeln sowie für die Bildung einer schlagkräftigen Mannschaft für die DKMM – Wettbewerbe.

Das wichtigste Ziel des Trainerteams ist jedoch die Schaffung einer super Gemeinschaft mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung sowie mit einem dicken Spaßfaktor im Training und im Wettkampf. Eine solche Gemeinschaft ist die Basis für jeden sportlichen Erfolg.



Moritz Hücking und Ioannis Kourtis beim Rhythmustraining im Hürdenparcours

Die Wettkämpfe im Mai – Termine und Anmeldefristen

Am 3. Mai beginnt mit dem Hanse-Meeting in Attendorn die Wettkampfsaison 2014 in den Stadien. Die weiteren Wettkämpfe im Mai sind nachstehend aufgeführt. Alle, die sich in der Aktion Jahresanmeldung noch nicht gemeldet haben, sollten dies baldmöglichst nachholen. Die Ausschreibungen sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de

<u>Termin</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Altersklassen</u>	<u>Anmeldung bis</u>
Samstag, 3. Mai	Hansemeeting Attendorn	Jahrgang 2006 und älter	25.4.2014
Mittwoch, 21. Mai	Kreismeisterschaften Mittelstrecke in Wenden (800 m)	Jahrgang 2006 und älter	13.5.2014
Freitag, 23. Mai	Abendsportfest in Olpe	Jahrgang 2006 und älter	15.5.2014
Sonntag, 25. Mai	Werfergala in Attendorn Speer, Kugel, Diskus	Jahrgang 2002 und älter	17.5.2014

Für die **Leistungsgruppe A 1** unter der Leitung von Dieter Rotter hat die Planung der Sommersaison zurzeit folgendes Aussehen:

1. WK-Block (möglichst alle Meisterschaftsnormen erfüllen)

03.05.	Attendorn (100m, 200m, 800m, 4x100m, Hoch, Weit, Kugel)
11.05.	Lüdenscheid (100m, 200m, 800m, 4x100m, Hoch, Weit, Kugel)
23.05.	Olpe (100m, 200m, 4x100m, Weit, Kugel)
01.06.	KM Grevenbrück
07.06.	Borsig-Meeting Gladbeck

Möglich wäre auch die Teilnahme an den Kreismeisterschaften des FLVW Kreis Siegen am 10.5./ 11.5. in Kreuztal alternativ zum Sportfest in Lüdenscheid. Hierzu werden wir uns die jeweiligen Zeitpläne einmal gemeinsam ansehen.

2. WK-Block (Meisterschaften)

14./15.06. und/ oder	Wesel	Deutsche Juniorenmeisterschaften U23 Test 4x100m (Norm 49,00s)
15.06.	Paderborn	Westf. U16-Meisterschaften
21./22.06.	Kreuztal	Westf. U18/20-Meisterschaften
13.07.	Hamm/Sieg	Westdt. Meisterschaften U23

Saisonhöhepunkt

08.08.2014- 10.08.2014	Bochum-Wattenscheid	Deutsche Meisterschaften U20 U18
-----------------------------------	----------------------------	---

17.08.	Köln	Deutsche U16-Meisterschaften
24.08.	Arnsberg	Südwestfalenmeisterschaften
07.09.	Rheine	Länderkampf FLVW-NL
20./21.09.	Arnsberg	DJMM

Starke Vorstellung von Jan Eiden beim Herdorfer Götzelauflauf



Jan Eiden (803) mischte vom Start in der Spitzengruppe mit

Beim Herdorfer Götzelauflauf, der zur Ausdauer-cup-Laufserie gehört, erkämpfte Laftalent Jan Eiden am Samstag einen hervorragenden 2 Platz in der Klasse M 13. Auf der schnellen 1000 Meter Wendepunktstrecke stand bei Zieleinlauf die Zeit von 3:25 Minuten auf der elektronischen Uhr. Bereits auf den ersten 100 Metern setzte sich Jan in der Spitzengruppe des Feldes fest. Seine Taktik: Vorne dranbleiben und den gewohnt starken Endspurt nutzen. Der Plan ging auf. Mit einem energischen Endspurt kämpfte sich der junge Olper von Platz 4 auf Platz 2 vor und sammelte wichtige Punkte für die Gesamtwertung im Ausdauer-cup.

Werfertag in Siegen läutet die Stadionsaison ein

Erst wenige Trainingseinheiten haben die Olper Athletinnen und Athleten im laufenden Jahr mit dem Speer absolviert. Der Naturrasen im Olper Kreuzbergstadion muss noch wachsen und an Bodenfestigkeit gewinnen. So hatte Trainerin Kerstin Paul-Meier das Werferteam seit einigen Wochen auf Bauer Hengstebecks Wiese in Rosenthal gebeten. Beim gut besuchten Werfertag des TV Jahn Siegen am Sonntag reichte es bereits zu überraschend guten Ergebnissen. Marlitt Spille mit 29,25 m, Charlotte Watermann mit 25,34 m und Johanna Nies mit 24,51 m, belegten in der Klasse W 13 die Podestplätze 1 – 3, allesamt in persönlicher Bestleistung.



Marlitt Spille, Charlotte Watermann, Johanna Nies



Dana-Sophie Henke mit kraftvollem Abwurf

Dana-Sophie Henke vom Partnerverein SC Fretter übertraf bei ihrem Debut mit dem 500 Gramm Speer als einzige der 6 Teilnehmerinnen die 20 Meter Marke und siegte mit 20,52 Metern. Im Kugelstoßen erreichte Dana-Sophie mit 7,16 m Rang 6.

Auch Marthe Wierenga präsentierte sich im Speerwurf in sehr guter Frühform. Sie kam mit 34,46 Metern hinter der Kreuztalerin Olivia Plett in der Klasse U 18 auf Rang 2. Dass Jana Saßmannshausen vom TSV Siegen mit nur einem einzigen Zentimeter Rückstand auf Platz 3 folgte, zeugt von den spannenden Wettbewerben und knappen Ergebnissen an diesem Tag im Hofbachstadion.

Die weiteren Ergebnisse:

Tessa Ochel: Speerwurf 19,79 m/ Rang 8
 Marie Hachenberg: Speerwurf 23,47 m/ Rang 4

Kugelstoßen 8,41 m/ Rang 9
 Kugelstoßen 8,90 m/ Rang 6 (pers. Bestleistung)

Was ist eigentlich Koordination ?

Im Verlauf eurer Trainingsstunden fordern euch eure Trainer regelmäßig zu koordinativen Übungen auf. Sie gehören nicht unbedingt zum Spannendsten im Verlauf der Trainingsstunden, haben aber eine ganz wichtige Funktion. Sport überhaupt und im Besonderen die Leichtathletik vollzieht sich in Bewegungen. Wer sich zielorientiert, schnell und effektiv bewegt, bringt gute Leistungen.

Hierzu einige Beispiele:

Vollständige Streckung mit vorgebeugtem Rumpf beim Start aus dem Block, mit stoßendem Laufen in zunächst kurzen Schritten, ein gekonnter Bewegungsablauf kann schon auf den ersten 30 Metern eines Sprints einen stattlichen Vorsprung bewirken.

Ein Anlauf mit betontem Kniehub, ein kräftiger Absprung mit Körperstreckung und eine Landung mit weit nach vorn gebrachten Beinen, bringen euch immer wieder neue Bestweiten im Weitsprung.

Eine gekonnte Überstreckung über der Latte beim Hochsprung und eine Landung in L-Form bringen euch wichtige Zentimeter im Hochsprung und schützen euch vor Verletzungen.

Wenn Ihr beim Ballwurf oder Speerwurf den schwierigen Übergang vom Anlauf zum Abwurf mit der richtigen Bewegungsfolge meistert, landet das Wurfgerät schnell mal in der Nähe eines Kreisrekords.

So vielfältig die Bewegungsanforderungen in der Leichtathletik sind, so groß und vielfältig stellt sich auch die Herausforderung dar, die koordinativen Fähigkeiten zu erlernen und sie erfolgreich in Bewegung umzusetzen. Insofern bedeutet Koordination auch, dass euer Körper die Bewegungen so präzise und schnell ausführt, wie Ihr das möchtet. Darin liegt die ganze Kunst.

Die Arbeit eurer Muskeln, das harmonische und rhythmische Zusammenspiel der Muskulatur und der Gelenke, die Steuerung aller Bewegungen durch euer zentrales Nervensystem ist eine hochkomplizierte Angelegenheit. Ihr könnt sie jedoch über Jahre hinweg erlernen und, was besonders wichtig ist, automatisieren. Wer im Moment der Überquerung der Hochsprunglatte noch überlegen muss, was mache ich jetzt und wie, der wird schwerlich einen gültigen Versuch hinbekommen. Auch Skifahrer machen fast alles automatisch, alle Bewegungen sind durch vielfaches und regelmäßiges Üben automatisiert. Alles funktioniert schließlich ohne großes Nachdenken wie von selbst. Der erfolgreichste deutsche Torschütze, Gerd Müller, sagte einmal: „Wenn's denkst, ist's eh zu spät.“

Koordinative Fähigkeiten sind verallgemeinerte, für alle Bewegungshandlungen notwendige Fähigkeiten. Sie äußern und entwickeln sich nur in Bewegungen.

Sie werden benötigt

- für schnelleres, genaueres, dauerhaftes Lernen von Bewegungsfertigkeiten
- als wichtige Voraussetzung für das Erreichen technisch anspruchsvoller Fertigkeiten im Training und Wettkampf
- für besseres Ausnutzen der konditionellen Fähigkeiten (siehe Ausgabe 7)
- für die schnellere Anpassung an veränderte Bedingungen



Leichtathletik Olpe

Die koordinativen Fähigkeiten lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Gleichgewichtsfähigkeit	zum Beispiel Drehungen bei Würfeln oder Überquerung von Hürden
Rhythmusfähigkeit	Wahrnehmung und Umsetzung von Rhythmen (Hürden)
Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	Veränderung eines begonnenen Handlungsprogramms (Anlauf)
Kopplungsfähigkeit	Koordinierung von Teilkörperbewegungen (Stabhochsprung)
Orientierungsfähigkeit	räumlich/zeitliche Orientierung im Raum (Staffellauf – ankommender Partner)
Reaktionsfähigkeit	optimal/ maximal schnelle Reaktion auf ein Signal/ einen Reiz (Startsignal)
Differenzierungsfähigkeit	Feinabstimmung einzelnen Bewegungen (Krafteinsatz beim Staffelwechsel)

Der Basar

Angebote

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke Adidas
Größe: 38
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke ASICS
Größe: 6 ½
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: Trainingsanzug
Marke: Erima
Größe: 36
Preis: VS
Name: Irimi Grigoriadou
Telefon/Email: 02761/5795 irini_97@yahoo.de

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 39,5
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920



Leichtathletik Olpe

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 40
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

Gegenstand: Spikes
Marke: Asics
Größe: Gr. 38 (US 5 1/2)
Preis: 10,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: Spikes
Marke: Adidas
Größe: 39,5 (US 6 1/2)
Preis: 10,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: T-Shirt, blau
Marke: newline
Größe: Gr. 152
Preis: 7,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

hier ein paar Sachen von Carlotta und Leon, die wir verkaufen möchten:

Jacke: Etirel (schwarz), Gr. 140
Tricot: adidas (blau), Gr. 152
Tricot: newline (2x) Gr. 140/152
Tricot: newline Gr. 157/164
Hose: newline (kurz) Gr. 12-14
Hose: newline (kurz) Gr. 140/152 (2x)
Hose: newline (kurz) Gr. 128/134
Hose: erima (lang) Gr. 140
Spikes: adidas Gr. 33 und 35
Spikes: asics Gr. 35,5
Spikes: Gr. 36 / 37

Birgit Hof, Telefon 02761 40541, E-Mail: birgit.hof@gmx.de

Gegenstand: schwarze lange Tights Mädchen
Marke: Newline
Größe: 140/152 Size 10/12 Years
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370



Leichtathletik Olpe

Gegenstand: Laufschuh Schwarz/Silberstreifen
Marke: ADIDAS Sohle TORSION SYSTEM
Größe: 37 ½
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: ProTouch heller Hallenschuh
Marke: PRO TOUCH
Größe: 38 US 5,5
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: schwarze kurze Sporthose für Jungs
Marke: ADIDAS
Größe: 164; 12/ 13 Jahre
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Spikes
Marke: ADIDAS
Größe: 36
Preis: EUR 10,00
Name: Stefanie Schürhoff
Telefon/ E-Mail: 02761/40219
stephanie.schuerhoff@gmx.de

Gegenstand: Spikes
Schuhgröße 38 2/3, UK 5 1/2, US 6, Zustand neuwertig
Preisvorstellung 25 €
Frank Suchsland
Telefon: 02761 929530
E-Mail: frank.suchsland@skiclub-olpe.de

Für den Basar hätte ich noch
Spikes Adidas in Größe 34
Arriba 2xJ Farbe weiß/ blau
Sabine Hupertz
Telefon: 834181
E-Mail: sabine.hupertz@t-online.de

Gegenstand: Spikes
Marke: ASICS
Größe 37
Preis: EUR 15,00
Name: Susanne Hücking
Telefon: 02761/64998
E-Mail: shuecking@t-online.de