

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kallís Montagspost

Ausgabe 09/2021 22. März 2021

#### **Gymnastik nach dem Alphabet** Übungen für Kinder, die Spaß machen

Eine der wichtigsten Aufgaben für die Trainer in der Olper Leichtathletik ist es, ein effektives Beweglichkeitstraining in der Spiel- und Kinderleichtathletik anzubieten. Die Mehrzahl der Kinder bewegt sich heutzutage zu wenig. Sie verbringen viel Zeit im Sitzen – in der Schule, im Auto, vor dem Fernseher, am Computer usw.

Keine einfache Aufgabe für die Trainer, denn leider sind Kinder nicht immer für Gymnastik und Dehnübungen zu begeistern.

Eine Ausnahme bildet das Übungsprogramm „Gymnastik nach dem Alphabet“, herausgegeben bereits im Jahr 2013 von dem langjährigen Landestrainer und DLV Disziplintrainer Hürden, Johannes Hücklekemkes. Seit dieser Zeit gehört dessen Programm auch zum regelmäßig eingesetzten Repertoire der Olper Leichtathletik.



**Radfahren allein oder im Team steht unter dem Buchstaben R im Alphabet**

Die Zielstellungen des „Alphabets“ sind unterschiedlich und können unter den Begriffen Mobilisierung, Dehnung und allgemeine Kräftigung zusammengefasst werden. Das Besondere daran ist, dass die jeweiligen Übungen einprägsame Namen wie „Äpfel pflücken“ oder „Ohrenwärmer“ tragen. Mit diesen Namen ist sofort ein Hinweis zur Ausführung der Übung verbunden. Mit der Zeit prägen sich die Kinder die Übungsausführung und die Namen ein, was maßgeblich zum selbständigen und verständnisvollen Handeln beiträgt.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Insgesamt sind 50 Übungen im Programm enthalten. Hier eine Übersicht:

- A – Äpfel pflücken und aufheben, Applaus
- B - Banane, Ballerina, Besenstil, Brücke
- D – Dreieck
- E – Elefant, Elefantenrüssel, Ente
- F – Fallschirmspringer, Frosch
- H – Hampelmann, pinkelnder Hund, Hunderennen, Hürdenläufer
- I - Igel
- K - Katze, Käfer, Kerze, Kerzenständer, Klappmesser, Knoten, Kurvenläufer
- O - Ohrenwärmer
- P - Paket, Pferd, Pyramide
- R - Radfahren, Robbe, Ruderer, Rollmops, Rutsche
- S - Schaukel, Schmetterling, Schneider, Schritt, Schulterklopfer, Schwimmer, Spinne, Start, Staubsauger, Stehaufmännchen
- T - Taucher, Tisch, Trommel
- W - Windmühle, Wippe
- XY - XY
- Z - Zahlen malen

Das reichlich bebilderte und gut beschriebene Programm händige ich gern per E-Mail an alle interessierten Übungsleiter und Eltern aus. **Bei Bedarf bitte melden.**



Kein Bestandteil des Alphabets ist das Training mit dem Medizinball, hier praktiziert unter Trainer Thorsten Kämpfer beim Fördertraining der Gruppe A 4 am Samstag. Die A 4 gehört zu mehreren kleinen Testgruppen, die nach der zuletzt erfolgten Lockerung der Coronabeschränkungen des Landes NRW bis zu den Osterferien wieder für das Stadiontraining zugelassen wurden.

Nach den Osterferien beginnt das Training wieder im vollen Umfang mit allen Gruppen. Große Gruppen wurden jedoch geteilt, um die Anzahl der gleichzeitig im Stadion trainieren Sportler möglichst gering zu halten.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Für die Jugendlichen ab 15 Jahren gelten weiterhin, also auch nach den Osterferien, strenge Beschränkungen. Erlaubt ist für sie das Training nur allein oder zu zweit mit einem Mindestabstand von 5 Metern.



Corona bestimmt auch das Staffelttraining der Testgruppe A 4. Zwar dürfen laut Landesverordnung bis zu 20 Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 14 Jahren gemeinsam ohne weitere Abstandsregelung miteinander trainieren. Immer wo es möglich ist, bestimmt die Olper Leichtathletik jedoch Ideen und Möglichkeiten, mit Abstand zu trainieren. Im Bild oben sind die Staffelpärchen Sara und Emmi sowie Matilda und Leyla durch eine freie Bahn getrennt.

Das sonnige Wetter täuscht darüber hinweg, dass es am Samstag im Stadion empfindlich kalt war. Dies galt auch für die Staffelstäbe aus Aluminium. Das Material war eisig. Die Mädchen wollten sie stets schnell loswerden, was zu sehr schnellen und damit effektiven Stabwechsell führte.

Im weit entfernten Hintergrund trainiert die Stabhochsprunggruppe.

**ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.**

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

[www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**

Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Bereits in Topform: Das LAUFTEAM der Olpe Leichtathletik (OLA)**



Sie trainierten die gesamte Winterzeit ohne Pause durch, die Mitglieder U 14 und U 16 des Laufteams der Olper Leichtathletik, oben im Bild (es fehlt Henning Schröder).

An den normalen Wochentagen trainieren die Mittelstreckenspezialisten im Kreuzbergstadion in ihren jeweiligen Gruppen mit teils anderen Schwerpunkten, darunter Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Sonntags dagegen werden die Laufgebiete in der freien Natur genutzt. Teils schwierige Bodenverhältnisse sowie kurvige Steigungen und Gefällestrecken bieten eine willkommene Abwechslung und Ergänzung zum Kunststoffuntergrund im Stadion.

Was sich zudem unterscheidet vom Stadiontraining ist die Länge der Trainingsstrecken, die ohne Pausen gelaufen werden. Addiert geht das für einzelne Läuferinnen und Läufer in Bereiche von bis zu 4 – 5 Kilometern. Vorteil ist die Förderung der Grundlagenausdauer und der Tempoausdauer.

Als Ergebnis dieses diszipliniert-regelmäßigen und engagierten Trainings ist eine sehr gute Frühform zu beobachten. Auf die Ergebnisse künftiger Wettkämpfe, sofern die denn hoffentlich bald wieder ausgetragen werden können, darf man gespannt sein.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### **Auch im Sport: Powernapping als Schnellerholung**

Von Professor Dr. Volker Höltke

Powernapping (wörtlich übersetzt „Kraft-Nickerchen“) ist ein Kurzschlaf tagsüber von zehn bis maximal 30 Minuten, der dem Körper und Geist neue Energie zuführen soll. Schlafmangel oder Schlafstörungen sind heutzutage ein häufiges Problem. Über einen längeren Zeitraum erlebt, wirkt sich dies negativ auf die Stimmung sowie auf die Leistungsfähigkeit der Betroffenen aus. Dabei ist ausreichend Schlaf für die Gesundheit sowie für die physiologische Regeneration und psychologische Erholung eine wichtige Voraussetzung.

Eine Lösung könnte ein sogenanntes „Powernapping“ um die Mittagszeit sein. Das „Kraftnickerchen“ soll unter anderem dem Leistungstief in der physiologischen Arbeitskurve zwischen 13 und 15 Uhr entgegenwirken. Schlafexperten empfehlen als optimal für den „Nap“ eine Dauer von länger als zehn und kürzer als 30 Minuten. Bis etwa 30 Minuten befindet sich der Schlafende noch in einem Leichtschlaf, erst darüber hinaus geht der Körper in tiefere Schlafstadien über. Aus diesen erwacht man nur „schlaftrunken“ (bis zu einer Stunde), was sich wiederum negativ auf Befinden und Leistung danach auswirkt.

Der Power Nap zwischendurch wurde in vielen Studien untersucht. Als gesichert gilt: Die Müdigkeit nimmt ab, und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird unmittelbar gesteigert. Dieser Effekt hält für mehr als zwei Stunden an. Gesundheitlich relevant sind der unmittelbare Stressabbau und die Verbesserung der Stimmung danach. Regelmäßig durchgeführt ist in Studien zudem eine Reduktion des Diabetes- und Herzinfarkttrisikos um bis zu 37 Prozent zu beobachten.

Die Effekte Leistungs- und Konzentrationssteigerung machen den Power Nap auch für den Sport interessant. Hilft ein Nickerchen direkt vor dem Training? Definitiv! Viele (Profi-)Sportler propagieren den kurzen Tagschlaf, sie fühlen sich danach geistig und körperlich fitter. Aktuell wird im Leistungssport der Power Nap tagsüber genutzt, um die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit der Sportler für die zweite Trainingseinheit am Nachmittag zu erhöhen. Aber auch am Wettkampftag ist der Power Nap zur schnellen Leistungsmaximierung geeignet. Zwei Stunden vor dem Wettkampf kann ein 20-minütiger Kurzschlaf praxistauglich in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung übernommen werden. Experten konnten danach eine bessere Wettkampfleistung der Athletinnen und Athleten im Vergleich zu vorherigen Wettkämpfen beobachten.

Fazit: Einen ausreichenden Nachtschlaf kann Powernapping nicht voll ersetzen. Aber das 20-minütige Nickerchen tagsüber führt, neben anderen Gesundheitsvorteilen, zu mehr Power beim Sport und somit auch beim Wettkampf.

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