

Nr. 02/09 – 38. Jahrgang – 02. Februar 2009

1. Termine und Veranstaltungen Februar-März 2009
2. Mitteilungen der Geschäftsstelle – Wichtig!
3. Aktueller Pressedienst
4. Krafttraining
5. GAR – Bewerbung für die Sportklassen 8 s bis 10 s bzw. 11
6. Anlagen und Ausschreibungen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:
Mittwoch, 25. Februar 2009

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 1
66121 Saarbrücken
Tel. 0681 / 3879 – 245 / 267
Fax 0681 / 3879 – 268
slb@lsvs.de

Geschäftszeiten

Mo – Do	09:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 15:30 Uhr
Fr	09:00 – 13:00 Uhr

 **IKK Südwest-Direkt**

www.SLB-Saarland.de

1. Termine und Veranstaltungen Februar-März 2009

<i>Termin</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Melde- schluss</i>
04.02.	ADH-Hallenmeisterschaften	
07.02	Saar-Lor-Lux-Indoor-Meeting in Metz	
08.02.	Kreiscrossmeisterschaften	
14./15.02.	Deutsche Jugendhallen- und Winterwurfmeisterschaften in Neubrandenburg	02.02.
15.02.	IKK-Schüler-Hallensportfest in Saarbrücken	07.02.
21./22.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften in Leipzig	09.02.
28.02./01.03.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften und Deutsche Senioren-Winterwurfmeisterschaften in Düsseldorf	16.02.
28.02.	Hallenländerkampf U 20	
28.02.	<i>SLB-Crossmeisterschaften und Waldlauf-Bestenkämpfe in Schmelz</i>	23.02.
07.03.	Schüler-Hallensportfest des TuS Ensdorf in Ensdorf	
07.03.	Crosslauf der LTF Köllertal	
14.03.	Deutsche Crossmeisterschaften in Ingolstadt	02.03.
14.03.	Schüler-Hallensportfest des SC Friedrichstal in Friedrichstal	
15.03.	<i>SLB-Halbmarathonmeisterschaften in Saarbrücken</i>	10.03.
28.03.	Werfertag des AC Diefflen in Diefflen	

Volks- und Freundschaftsläufe Februar-März 2009

15.02.	3. DAK-Halbmarathon des SV Schlau.Com Saar 05 in Saarbrücken
01.03.	2. Ferraro Gutsweiherlauf des VfA Neunkirchen in Neunkirchen
07.03.	3. Saar-Lor-Lux Großwald Crosslauf der LTF Köllertal in Eiweiler
08.03.	4. Merziger Sparkassen-Citylauf des LV Merzig in Merzig
15.03.	28. Int. Deutsch-Französischer Straßenlauf der LTF Marpingen in Saarbrücken
22.03.	22. Int. Volkslauf der LTF Urexweiler ABGESAGT !!!
28.03.	6. Freundschaftslauf des TV Rußhütte in Saarbrücken mit IKK Run-Up 2009

2. Mitteilungen der Geschäftsstelle

Wichtige Hinweise zum Meldeverfahren für Kreis- und Landesmeisterschaften, Deutsche und Süddeutsche Meisterschaften

1. Meldungen müssen über die Meldestelle des Vereins erfolgen.
2. Der DLV-Meldebogen muss verwendet werden.
3. Wenn Meldungen handschriftlich gemacht werden, bitte in Druckbuchstaben. Unleserliche Meldungen müssen zurückgeschickt werden.
4. Startpassnummern angeben (siehe Vereinslisten – Versand Mitte Januar 2009)
5. Meldefristen müssen unbedingt eingehalten werden – durch das eingeführte Onlinemeldeverfahren des DLV steht nur in einem begrenzten Zeitraum ein Portal zur Verfügung.
6. Qualifikationsleistungen müssen mit Ort und Datum angegeben werden.

Öffnungszeiten an Fasching

Die Geschäftsstelle ist am

Montag, dem 23.02. und Dienstag, dem 24.02.2009

geschlossen.

Hinweise zum Versand des Informationsdienstes

In Zeiten des Internets ist die Notwendigkeit des zeit- und kostenaufwändigen Mengenversands des Informationsdienstes nicht mehr gegeben. Aus diesem Grund hat das Präsidium des SLB beschlossen, den Informationsdienst **ab April** in Papierform **nur noch an seine Vereine zu verschicken**.

Auf unserer Homepage wird der Info wie gehabt veröffentlicht.

Die Eigenbezieher sind gebeten, die Informationen aus dem Internet zu entnehmen. Wenn keine Möglichkeit zum Zugriff auf das Internet besteht, melden Sie sich bitte auf der Geschäftsstelle. Es kann dann ein kostenpflichtiges Abonnement bestellt werden. Es handelt sich um ein Jahresabo zum Preis von 22,- €.

Des Weiteren bitten wir darum, uns Ausschreibungen, die veröffentlicht werden sollen, per E-Mail zu schicken (slb@lsvs.de). Informationen, die nur per Fax oder Post eingehen, können auf der Homepage nicht eingestellt werden.

3. Aktueller Pressespiegel

Aktueller Pressedienst 2/09

Im Blick

Matthias Vogel – Jenna Pletsch
Lisa Schorr – Christian Kaczmarek

- 03.01. Altforweiler : 24. Drei-Königs-Werfen – die Kälte drückte wohl die Beteiligung – Stefan **Welsch** 13,01 + 40,44 – M 30 Steve **Schneider** (Schiffflange) D 43,87 – M 70 Willi **Verstegen** (Nürtingen) 13,16 + 42,91 – MJB Christopher **Lackas** 13,03 + 39,00
- 04.01. Lebach : 3. Kaltenstein-Cross – 152 in 10 Läufen dabei – allein 43 über 10650 m – klar vorne hier Martin **Schedler**
- 04.01. Saarbrücken : 1. Hallenwettkämpfe – bis auf Dreifach-Sieger Lars **Albert** hielt sich die SLB-Spitze vornehm zurück – Lars lief 60 H in 8,46, bewältigte 4,80 und stieß 15,50 – viele Gäste dabei – prima Christopher **Pieper**, (Trier) MJB 7,00 (6,99) + 22,83 – Christopher **Lackas** Kugel 13,55
- 11.01. Rheinzabern : 27. Winterlaufserie – 15 km 775 im Ziel – Martin **Schedler** Vierter 51:21 pB – W 40 Erste Tanja **Hooß** 1:01:18 – M 45 Zweiter Jörg **Hoß** 54:01 – W 45 Dritte Gaby **Duchstein** 1:02:35
- 11.01. Saarbrücken : 2. Hallenwettkämpfe – sehr stark: Christopher **Pieper** 6,95 + 50,24 – Matthias **Vogel** 8,27 Hü + 2,01 pB – Jenna **Pletsch** 7,83 + 8,87 Hü – Patrick **Rädler** 15,04 Drei JA – Simon **Kirch** 7,00 aus dem Training
- 17.01. Luxemburg : Hallen-Meeting – 1500 m M: Christian **Klein** 3:47,46 Vierter
- 17.01. Saarbrücken : Sch-Hallenwettkämpfe – SchiA: Luisa **Valeske** 60 H 8,04 – Katrin **Schmidt** 800 m 2:24,95 – Jessica **Josch** K 13,30 – SchiB: einziges Doppel Tessa **Leutheuser** 800 m 2:30,76 + Weit 4,67 – SchA: Juli an **Bastuck** 1000 m 2:49,84 – Peter **Resch** K 13,07 – SchB: Simon **Gutwein** Hoch 1,56 – Lars **Knauber** K 11,81
- 18.01. Saarbrücken : SLB-Hallenmeisterschaften – 19x DM/DJM-Quali – zehn Klubs in Siegerliste – vorne Schlau.Com 05 mit 18 vor LC asics elf und LA Team zehn – super der Nachwuchs: Martin **Vogel** 2,05 – Jenna **Pletsch** 7,64 s – dazu F 60 m V Lisa **Schorr** 7,62 – Doppelsieg für Tina **Kron** 7,83 + 25,15 – Larissa **Kettenis** 55,79 – M Doppelsieg für Simon **Kirsch** 7,00 + 21,59 – Christian **Klein** 1:55,01 – Sebastian **Slawik** 14,44 – WJ Doppelsieg für Jenna **Pletsch** 7,64 + 8,79 H – Svenja **Wagner** 1,61 – Lena **Hektor** 3,50 – MJ Doppelsiege für Jonas **Lo tz** 7,19 + 23,20 und Matthias **Vogel** 8,43 H + 2,05 – Simon **Münche n** 50,75 – Pascal **Koehl** 4,90 – Jan Lukas **Becker** 9:17,19
- 25.01. Berlin : Berliner Hallenmeisterschaften – Christian **Kaczmarek** Erster mit 7,69 = SLB-Hallenrekord (vorher 7,57 Michael **Hessek** 1997)
- 25.01. Dortmund : Hallensportfest – F 60 m: Erste Lisa **Schorr** 7,52 (wie auch im Zw.) – damit klar vor Sina **Schielke**
- 25.01. Mannheim : Sch-Hallensportfest – W 15 60 m/300 m: Erste Luisa **Valeske** 7,97 + 40,83
- 25.01. Schmelz : Crosslauf – fast 240 Teilnehmer/innen – LC asics Rehlingen vorne mit neun Einzel- und zwei Mannschaftssiegen – LSG Schmelz-Hüttersdorf mit fünf + fünf – LTF Marpingen fünf

4. Krafttraining

Liegt leider nicht in elektronischer Form vor.

Gymnasium am Rotenbühl Saarbrücken

Eliteschule des Sports

Bewerbung für die Sportklassen 8 s bis 10 s bzw. 11

Bis zum 31. März 2009 können sich leistungsstarke und ambitionierte Schülerinnen und Schüler ab der Klassenstufe 7 für die Aufnahme in die Sportklassen 8s bis 10s bzw. 11 des Schuljahres 2009/10 am Gymnasium am Rotenbühl in Saarbrücken bewerben, sofern sie folgende Mindestleistungen in zwei Disziplinen bereits erfüllt haben bzw. bis Mitte Juli 2009 erfüllen können:

Disziplin	AK 13 m/w	AK 14 m/w	AK 15 m/w	AK 16 m/w
Block Sprint / Hürden				
Sprint	(75m)	(100m)	(100m)	(100m)
Mindestleistung	10,20/10,55	12,50/13,25	12,00/13,00	11,75/12,80
Hürden	(60m)	(80m)	(80m)	(110/100m)
Mindestleistung	10,50/10,75	12,10/12,80	11,60/12,40	15,50/15,30
Block Lauf				
Mittelstrecke	(1000/800m)	(1000/800m)	(1000/800m)	(800/800m)
Mindestleistung	3:10/2:40	3:00/2:32	2:52/2:28	2:02/2:24
Langstrecke	(2000m)	(3000/2000m)	(3000/2000m)	(3000m)
Mindestleistung	7:10/7:40	10:40/7:25	10:05/7:10	09:30/10:50
Block Sprung				
Weitsprung				
Mindestleistung	5,00/4,80	5,45/5,00	5,90/5,20	6,35/5,35
Hochsprung				
Mindestleistung	1,45/1,43	1,58/1,52	1,70/1,58	1,82/1,64
Stabhochspr.				
Mindestleistung	2,60/2,30	3,00/2,60	3,50/2,80	3,90/3,00
Block Stoß / Wurf				
Kugel	(3kg)/(3kg)	(4kg)/(3kg)	(4kg)/(3kg)	(5kg)/(4kg)
Mindestleistung	11,50/10,00	12,75/11,00	14,00/11,50	14,50/11,50
Diskus	(0,75kg)/(0,75kg)	(1kg)/(1kg)	(1kg)/(1kg)	(1,5)/(1kg)
Mindestleistung	35,00/27,50	38,00/29,50	42,00/32,00	42,50/34,50
Speer	(0,4kg/0,4kg)	(0,6kg)/(0,6kg)	(0,6kg)/(0,6kg)	(0,7kg)/(0,6kg)
Mindestleistung	37,50/32,00	42,00/32,00	47,00/36,50	52,00/39,00
Hammer	(3kg)	(4kg)/(3kg)	(4kg)/(3kg)	(5kg)/(4kg)
Mindestleistung	38,00	37,00/32,50	45,00/37,50	49,00/37,50

Für Schüler/innen, die zwischen August und Dezember geboren sind, gelten leicht reduzierte Normen (ca. 3% in technischen Disziplinen, ca. 0,2 Sek. in den Sprintdisziplinen und 2,5 bzw. 5 Sek. im kürzeren bzw. längeren Mittelstreckenbereich).

Neben den disziplinbezogenen Leistungskriterien ist für die Aufnahme in die Sportklasse das erfolgreiche Absolvieren eines allgemein sportmotorischen Tests (Koordination / Kondition) Grundvoraussetzung.

(siehe Anhang oder: <http://rotenbuehlgym.de/Downloads.136.0.html>)

Ab der AK 17 muss eine D-Kader-Zugehörigkeit (Landeskaderstatus) vorliegen.

Für die Zulassung sind folgende weitere Kriterien entscheidend:

- deutliche Leistungsprogression gegenüber dem Vorjahr
- positiver Gesundheitsstatus (zu bestätigen durch das Institut für Sport- und Präventivmedizin der UdS) und disziplin-spezifische körperbauliche Merkmale
- Beurteilung der Leistungsperspektive durch den zuständigen Verbandstrainer (unter Beachtung wichtiger Kriterien wie Persönlichkeitsvoraussetzungen, biologisches Alter, absolviertes Training u.a.)
- Bereitschaft zur Absolvierung eines leistungsorientierten Trainings gemäß den Rahmentrainingsplänen des DLV und entsprechende leistungssportliche Einstellung
- Athleten-/Elterngespräch

Schüler/innen, die in die Sportklassen 8 bzw. 9 aufgenommen werden, haben anstelle der 3. Fremdsprache **Sport als Hauptfach** sowie an zwei Vormittagen im Rahmen des sechsstündigen Sportunterrichts Training an der Hermann Neuberger Sportschule, das von qualifizierten Trainern des Verbandes geleitet wird.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei:

Lothar Altmeyer

Tel./Fax 0681/9369825/6; E-Mail: la.gar@onlinehome.de

Sportmotorischer Test für die Aufnahme in den Sportzweig am Gymnasium am Rotenbühl - Klasse 8 im Schuljahr 2009/10

Der Fitnessstest ist für alle Schüler obligatorisch und wird am 12. März 2009 ab 10.00 Uhr durchgeführt.

Nr.	Zielsetzung	Test	Jungen	Mädchen
1	Ausdauer	Coopertest (12-Minuten-Lauf)	2.600m	2.200m
2	Schnelligkeit	20m Sprint	3,30 Sek.	3,50 Sek.
3	Sprungkraft	Dreier-Hopp	6,50m	5,50m
4	Kraft/Armkraft	Barrenstützhangeln	1x	1x
5	Rumpf <u>Hinweis:</u> Aus den aufgeführten Übungen a - f werden 3 Testübungen ausgesucht.	a. Bauchlage auf Kasten I / Beine fixiert / Oberkörper halten b. Bauchlage auf Kasten II / Beine fixiert / Oberkörper aufrichten c. Unterarmstütz d. Sit-Ups e. Gehaltene Crunch f. Unterarmstütz Seite rechts und links	1:30 Min. 40x 1:30 Min. 30x 50 Sek. Je 1:30 Min.	1:30 Min. 40x 1:30 Min. 30x 50 Sek. Je 1:30 Min
6	Beweglichkeit	Stand and Reach-Test	Nulllinie	5 cm unter der Nulllinie
7	Koordination	Kasten-Bumerang-Test	15,5 Sek.	15,5 Sek.
8	Gleichgewicht	Einbeinstand	35 Sek.	35 Sek.

Der Test ist bestanden, wenn im Coopertest (Test 1) und in 8 von 11 weiteren Tests (Nr. 2 - 8, davon besteht Test 5 aus drei Übungen) die geforderte Leistung erreicht wurde.

Testbeschreibung:

Schnelligkeit: 20m – Sprint

Sprint aus dem Hochstart über 20m durch Lichtschranken
2 Versuche

Sprungkraft: Dreier-Hopp

3 beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause
2 Versuche

Kraft / Armkraft: Barrenstützhangeln:

Aus dem Stand vor dem Barren in den Stütz springen. Mit gestreckten Armen ohne Bodenkontakt einmal durch den Parallelbarren hangeln. Der Versuch ist ungültig, wenn die Beine zwischendrin den Boden berühren oder die Arme gebeugt werden. Der Barren wird auf die entsprechende Körpergröße eingestellt. 2 Versuche

Rumpf:

- a) **Bauchlage auf Kasten I:** Ausgangslage ist die Bauchlage auf einem Kastenoberteil, die Beine werden auf dem Kasten fixiert, der Oberkörper ist ab der Hüfte aufwärts über dem Kastenrand. Bei Testbeginn wird der Oberkörper in die Waagrechte gebracht und muss dort gehalten werden. Senkt sich der Oberkörper unter die Waagrechte ab, ist der Versuch ungültig. **2 Versuche**
- b) **Bauchlage auf Kasten II:** Ausgangslage ist die Bauchlage auf einem Kastenoberteil, die Beine werden auf dem Kasten fixiert, der Oberkörper ist ab der Hüfte aufwärts über dem Kastenrand. Bei Testbeginn wird der Oberkörper in die Waagrechte gebracht und wird dann bis zu einer Markierung abgesenkt und wieder bis zur Waagrechte angehoben. Die Hände sind im Nacken. Es werden nur Versuche gewertet, die bis zur Waagrechten angehoben sind. **2 Versuche**
- c) **Unterarmstütz bäuchlings**



Ausgangsposition: Unterarmstütz (Ellbogen unterhalb Schultergelenk, Arme parallel, Daumen nach oben), Rumpfmuskulatur anspannen, ganzen Körper abheben, Rücken gerade halten (kein Hohlkreuz!). Ausführung: Im 1-Sekunden-Rhythmus wechselseitig die Füße bei gestreckten Knien um eine Schuhlänge anheben.

d) Sit-ups

Die Beine liegen im rechten Winkel auf einem kleinen Kasten, die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt. Den Oberkörper anheben bis sich die Schulterblätter vom Boden gelöst haben und wieder absenken. **2 Versuche**

e) Gehaltene Crunch



Aus der Ausgangsposition den Oberkörper abheben bis sich die Schulterblätter gelöst haben und in dieser Position halten. **2 Versuche**

f) Unterarmstütz Seite rechts und links

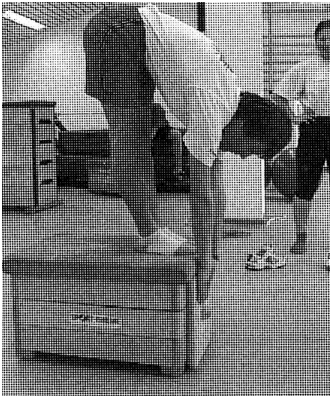


Unterarmstütz (Ellbogen unterhalb des Schultergelenk, Handinnenfläche zeigt nach oben, oberer Arm auf Oberschenkel ablegen),

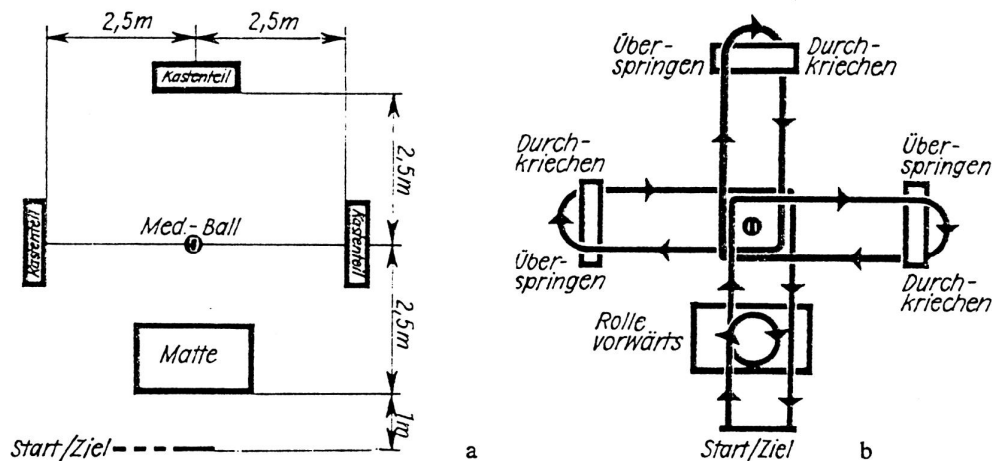
Rumpfmuskulatur anspannen, ganzen Körper abheben, Rücken gerade halten

Beweglichkeit: Stand-and-Reach

Stand auf einer Bank, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten Beinen absenken. Die Finger müssen mindestens die obere Kante der Bank (Nulllinie) erreichen.



Koordination: Kasten-Bumerang-Test:



Gewandtheitslauf als Kasten-Bumeranglauf: a – Geräteaufbau; b – Streckenverlauf

Beschreibung: Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte – mit $\frac{1}{4}$ -Kreis um den Medizinball laufen – Kastenteil 1 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 2 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 3 – Umlaufen des Balles – Ziellinie. Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt. Der letzte Abschnitt des Laufes vom Medizinball zur Ziellinie wird frei durchlaufen (ohne Rolle!). Das Kastenteil wird aus der Laufrichtung nach außen frei übersprungen und anschließend von außen durchkrochen. Jüngere (kleinere) Sportler, die den Kasten nicht überspringen können, dürfen ihn überklettern. Der sichere Stand ist dabei durch Festhalten seitens anderer Teilnehmer zu gewährleisten.

Gleichgewichtstest: Einbeinstand

Stand auf einem Bein auf einem 8mm breiten erhöhten Steg, die Hände sind an der Hüfte fixiert, die Augen sind offen. Der Test ist beendet, wenn ein Bein den Boden berührt bzw. ein Arm die Hüfte verlässt.

2 Versuche

6. Ausschreibungen und Anlagen

Folgende Ausschreibung ist diesem Informationsdienst beigelegt:

Sonstige

- 21.02. Faasend-Werfen der LG Berus
- 14.03. Schüler-Hallensportfest des SC Friedrichsthal

Die Ausschreibungen sind auf der Homepage unter Termine eingestellt.

Anlage:

Ausschreibungen 2009 – nur Vereine