



## Jugendleichtathletik

### **Würmchen:**

#### **Übungsleiterin:**

Karin Kluge

Spinnaker 16, 24 159 Kiel

Tel: 0431 – 37 36 97

#### **Trainingszeiten:**

Mittwochs:

April bis Sept. auf dem Sportplatz  
17.00-17.45 Uhr

Okt. bis März in der Sporthalle  
16.30–17.15 Uhr

### **Leichtathletik ab 8:**

#### **Übungsleiterin:**

Svenja Hümmecke

Ginsterweg 26, 24 161 Altenholz

Tel. 0431 – 32 36 88

Mobil: 0171 – 16 37 912

E-Mail: huemmi.88@gmx.net

#### **Trainingzeit:**

Donnerstags: 17.00 bis 18.00 Uhr

April bis Sept. auf dem Sportplatz

Okt. Bis März in der Sporthalle

## Würmchen – Leichtathletik

Der Sommer 2009 war für die Saison auf dem Sportplatz sehr zufriedenstellend. Zweimal sind wir wegen schlechten Wetters auf einen Waldlauf (Heischer Tal) ausgewichen. Hierbei können wir dann gleichmäßiges Laufen (Zeitgefühl) auf längeren Strecken üben. Neu in diesem Jahr war für viele Kinder das Bergtraining auf dem grünen Berg: z.B. rückwärts den Berg hochgehen und mit weit ausholenden Schritten wieder hinunter (Oberschenkeltraining).

Mit Reaktionsspielen werden die SportlerInnen angehalten, aufmerksam zu sein und schnell zu reagieren.

Außer Laufen, Springen und Werfen üben wir auch verschiedene Starts. Hin und wieder trainieren wir auch die Staffelübergabe. Die Kinder sind also fast ständig in Bewegung.

Weiterhin wünsche ich meinen Würmchen viel Freude am Sport!

*Karin Kluge*





## Leichtathletik für Kinder ab 8 Jahren

Auch nach meinem FSJ trainiere ich eine Leichtathletikgruppe für Kinder ab 8 Jahren in Schilksee.

Unsere Gruppe hat sich eingespielt und immer noch kommen viele Kinder, die früher bei Karin Kluge trainiert haben, zu mir in die Gruppe. Aber auch neue Kinder, die vorher noch keine Leichtathletik gemacht haben, finden den Weg zu mir. Wir sind momentan eine harmonische Gruppe von ca. 12 Kindern. Ich versuche die Kinder spielerisch und mit viel Spaß an die einzelnen Disziplinen heranzuführen. In Planung ist eine Heranführung an das Sportabzeichen. Zudem kann ich mir auch schon vorstellen im Sommer an kleineren Wettkämpfen teilzunehmen.

Ich freue mich über jedes weitere Kind, das Lust hat Leichtathletik zu machen!

Mit sportlichen Grüß  
*Svenja Hümmecke*