

Pendelsprint, Sit-ups und 1000 Meter

Viele Wittgensteiner beim allgemeinen Athletiktest des WSV dabei

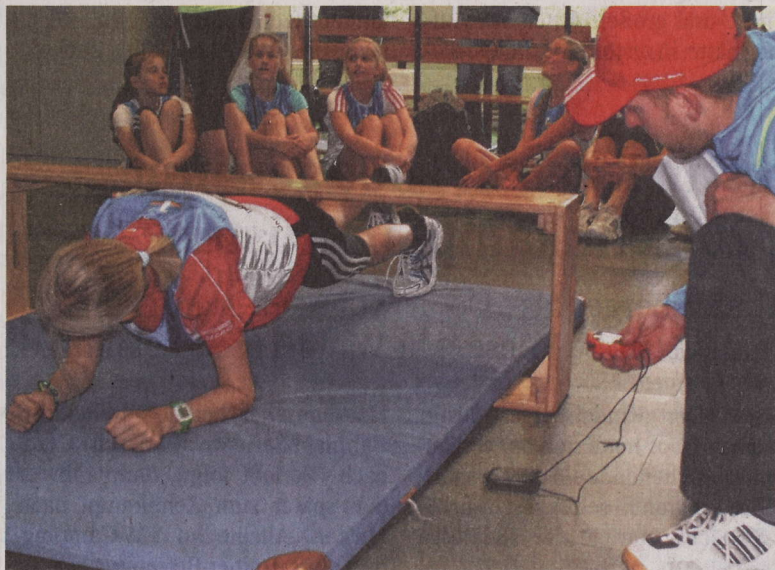
Winterberg. Der Winter steht zwar noch nicht vor der Tür, rückt aber näher. Deshalb stand beim Skibeziirk Rothaar nun die Überprüfung der allgemeinen Athletik auf dem Programm. Die Tests, die am Samstag in der Grundschulturnhalle und auf dem Sportplatz in Winterberg durchgeführt wurden, gingen zugleich in als weiterer Wettkampf in die Sommercup-Serie des Skibeziirks ein, der am Sonntag beim SC Rückershausen fortgesetzt wird (siehe Artikel links). 99 Nachwuchs-Langläufer und Biathleten nahmen teil.

Eine Art „Fünfkampf“ absolvierten die Schüler bis 12 Jahre. Neben einem Hindernislauf wurden ein Pendelsprint (4x5 Meter), Liegestütz, Sit-ups und ein 1000-Meter-Lauf absolviert. Die Summe der Ergebnisse bildete die Tageswertung.

Die Athleten aber der U13 absolvierten den kompletten, obligatorischen Athletiktest des Deutschen Skiverbandes (DSV), der sich aus acht Stationen zusammensetzt. Und der hat es in sich. Dazu zählen Rumpfbeuge, 30-Meter-Sprint, Balancetest auf Slackski, Hindernislauf, Liegestütz, 10er Sprungschritte, Unterarmstütz und ein 1000-Meter-Lauf. Auch Messen und Wiegen gehören dazu.

Zwar gingen „nur“ fünf Disziplinen in die Wertung ein, notiert wurde aber alles. Der WSV hofft, im Längsschnitt Entwicklungstendenzen erkennen zu können.

Elias Homrighausen blieb als Einziger im 30-Meter-Sprint unter vier Sekunden bzw. über 1000 Meter



Auch einen Hindernislauf galt es beim Leistungstest des Westdeutschen Skiverbandes zu absolvieren.

FOTO: VEREIN

unter drei Minuten blieb. Er musste sich aber insgesamt knapp seinem älteren Teamkollegen vom SK Wunderthausen, David Kammann, geschlagen geben.

Sprinter und Kraftpakete

Als Kraftpaket zeigte sich Junior Sebastian Marburger (SK Wunderthausen), der bei Liegestütz, Sit-ups und Unterarmstütz mit Abstand am längsten durchhielt und auch Schnellster im Hindernislauf war. Bei den Schülerinnen fielen Bente Rekowski (SC Rückershausen) und Lina Lauber (SC Girkhausen) mit einer guten Gesamt-Athletik auf. Die Liste der guten Leistungen ließe sich noch deutlich erweitern.

„Die gezeigten Leistungen waren

ganz gut und lassen positiv in die anstehende Saison blicken“, freute sich Landestrainer Stefan Kirchner, für dessen Athleten es schon bald ernst wird. In zweieinhalb Wochen stehen mit den ersten nationalen Skilanglauf-Wettkämpfen (Cross und Skiroller) die ersten Punkterennen der Saison an. Auch für die Skilanglauf-Schüler und Biathleten stehen dann schon erste Wettkämpfe an.

Der Wettkampf wurde von allen teilnehmenden Vereinen gemeinsam als Ausrichtergemeinschaft durchgeführt. So gab es von jedem Verein Helfer für die Betreuung der einzelnen Stationen und auch Kuchenspenden der Eltern. Die Auswertung übernahm Gerhard Knoche vom SK Wunderthausen.