

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Jugendmeisterschaften

Auf den Punkt in Form
und langfristig erfolgreich

Catch me if you can

Abwechslungsreiche
Fangspiele in der Halle

Athleten als Menschen sehen

Ganzheitlich handeln – für eine erfolgreiche, sichere Leichtathletik



Miteinander



Liebe Leserinnen und Leser, auf dem Titel schreiben wir „Athleten als Menschen sehen“. Das ist die große Klammer unserer November-Ausgabe, wenn es um die WM, Prävention oder den Ausgleich von kurz- und langfristigen Zielen geht. Der Sportler ist nie nur Sportler.

Die WM bot Ergebnisse, die Hoffnung machen: Merlin Hummel zeigte eine „Hammerleistung“,

Leo Neugebauer krönte sich zum König der Athleten. Sandrina Sprengel und die Langhürdensprinter machten Lust auf mehr. Als Läufer freute ich mich auch über Silber im Marathon durch Amanal Petros. Wir analysieren, wie das WM-Ergebnis einzuordnen ist und was daraus zu schließen ist, wenn man eben nicht nur den Sportler in den Sportlern sieht.

In vielen Beiträgen geht es hingegen um die Jüngsten in unseren Vereinen. Miriam Baltzer stellt abwechslungsreiche Fangspiele vor, die gut in Turnhallen durchgeführt werden können. Wolfgang Killing hat in alten *It*-Ausgaben geblättert und Übungsformen für das Ausdauertraining bei Kindern zusammengefasst. Und Michael Wilms stellt zusammen mit Josefine von Unold Programme für noch jüngere Talente vor. Die beiden zeigen, wie Eltern-Kind-Angebote aussehen können.

Es geht in dieser Ausgabe aber auch um das große Thema der vergangenen Wochen in der Leichtathletik. Die Berichte zu sexuellem Missbrauch waren erschreckend, aber nicht überraschend. Ich habe in den vergangenen Monaten mit Opfern interpersoneller Gewalt im Sport gesprochen. Viele haben sich dazu nie öffentlich geäußert. Die Gründe liegen in den zu erwartenden Reaktionen anderer: Unglaube, Täter-Opfer-Umkehr und Relativierung. Und einen Satz habe ich mehrfach sinngemäß gehört: „Das war mir unangenehm, aber ich habe erst viel später verstanden, dass sowas nicht normal ist.“ Das hat mich zunächst erschreckt. Mittlerweile weiß ich: Viele Grenzverletzungen werden von Opfern und Dritten erst spät erkannt. Noch immer wird zu viel abgetan als „gehört dazu“ und es wird suggeriert, Leistungssport brauche Gehorsam – was lange widerlegt ist, wie unsere Zeitreise zeigt. Gemeinsam mit der Sportjugend Hamburg beschreiben wir in diesem Heft, wie wir eine andere Kultur schaffen können, die präventiv wirkt.

Ich führte in den vergangenen Wochen übrigens auch viele Gespräche zu ganz anderen Themen. Es ging um Arbeitsabläufe, Designvorlagen und Themenideen für *leichtathletiktraining*. Denn künftig unterstützt mich Christopher Hallmann in der Redaktion. Leichtathletik-Kenner werden ihn kennen – als Zehnkampftrainer und zuvor selbst 8.000-Punkte-Athlet. Auf Seite 33 stellt er sich vor.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und bin sicher, dass Christopher die Qualität dieser Zeitschrift weiter erhöhen wird. Gemeinsam mit ihm wünsche ich eine gute Lektüre dieser Ausgabe,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Marco Antoni

Marco Antoni ist seit September 2024 Leitender Landestrainer im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband und betreut zudem eine Gruppe leistungsstarker Langsprinter, darunter Jean Paul Bredau. *It*-Leser kennen ihn bereits als Autor zahlreicher Beiträge, die er unter seinem Geburtsnamen Marco Gößmann-Schmitt veröffentlicht hat.

Josefine von Unold und Michael Wilms

Die Deutsch- und Sportlehrerin Josefine von Unold leitet beim TSV Schäftlarn im Landkreis München eine Gruppe im Eltern-Kind-Turnen. Ex-*It*-Chefredakteur Michael Wilms hat mit seiner jungen Familie vorbeigeschaut.

Miriam Baltzer und Andreas Grieb

Die Kollegin aus der Handball-Redaktion stellt gemeinsam mit unserem Chefredakteur weitere spannende Fangspiele vor.

Christopher Hallmann

Der Zehnkampfexperte muss an dieser Stelle nicht vorgestellt werden. Das tut er in dieser Ausgabe nämlich selbst – als neues Mitglied der Redaktion.

Wolfgang Killing

Bereits seit vielen Jahren Teil des Redaktionsteams von *leichtathletiktraining* erinnert sich Wolfgang Killing an zahlreiche Schätze aus vergangenen Ausgaben – so auch an die Ausdauer-Beiträge von Hans Katzenbogner, die er diesmal zusammenfasst.

Christian Gustedt

Der in Leipzig beheimatete Trainer, Hochschuldozent und Lehrwart stellt dieses Mal – zur Abwechslung – nicht Training für den Nachwuchs vor, sondern beschäftigt sich mit Trainingsprogrammen für den Gesundheitssport.



Fotos: K.J. Peters (oben), Miriam Balzer (Mitte), KI-generiert (unten)

Leistungstraining

WM-Auswertung

4 | Viele Wege in eine vielfältige Weltspitze

It-Redaktion. Statistik: Jan-Gerrit Keil

Grundlagentraining

Fordern und Fördern

8 | Vielseitig trainieren und trotzdem in der Jugend Titel gewinnen?

Marco Antoni

Kinderleichtathletik

Bewegungsangebot für die Allerjüngsten

14 | Laufen, landen, lachen

Josefine von Unold und Michael Wilms

Organisation und Umsetzung

34 | Fangspiele für die Turnhalle

Miriam Baltzer und Andreas Grieb

Service

Prävention

22 | Missbrauch verhindern als Aufgabe für alle

It-Redaktion

Erweiterung der It-Redaktion

33 | „Jeder Zehnkampf schreibt Geschichten.“

Christopher Hallmann

Trainingslehre

Nachlese

28 | Kindgemäße Entwicklung der Ausdauer

Wolfgang Killing

Vereinsumfeld

Kursprogramme

40 | Sport pro Gesundheit – Gesundheitssportprogramme des DLV

Christian Gustedt

Zeitreise

Vor 24 Jahren

46 | Ist Selbstbestimmung leistungshemmend?

Viele Wege in eine vielfältige Weltspitze



Autor: It-Redaktion. Statistik: Jan-Gerrit Keil

Mit fünf Medaillen und 66 Nationenpunkten hat das DLV-Team bei der WM 2025 in Tokio seinen leichten Aufwärtstrend fortgesetzt, der im vergangenen Jahr bei den Olympischen Spielen in Paris nach der enttäuschenden WM von Budapest 2023 seinen Anfang genommen hat. Gleichzeitig haben so viele Nationen wie noch nie Edelmetall ergattern können: In Tokio waren es in Summe 53 Länder. Die Wege in die Weltspitze werden immer vielfältiger. Dass zeigt auch ein Blick in die Nationalmannschaft – außer bei der dualen Karriere. Hier lassen sich klare Trends in der deutschen Förderstruktur erkennen.

Kinderleichtathletik Aufbautraining
 Grundlagentraining Leistungstraining

Foto: IMAGO / Laci Perenyi

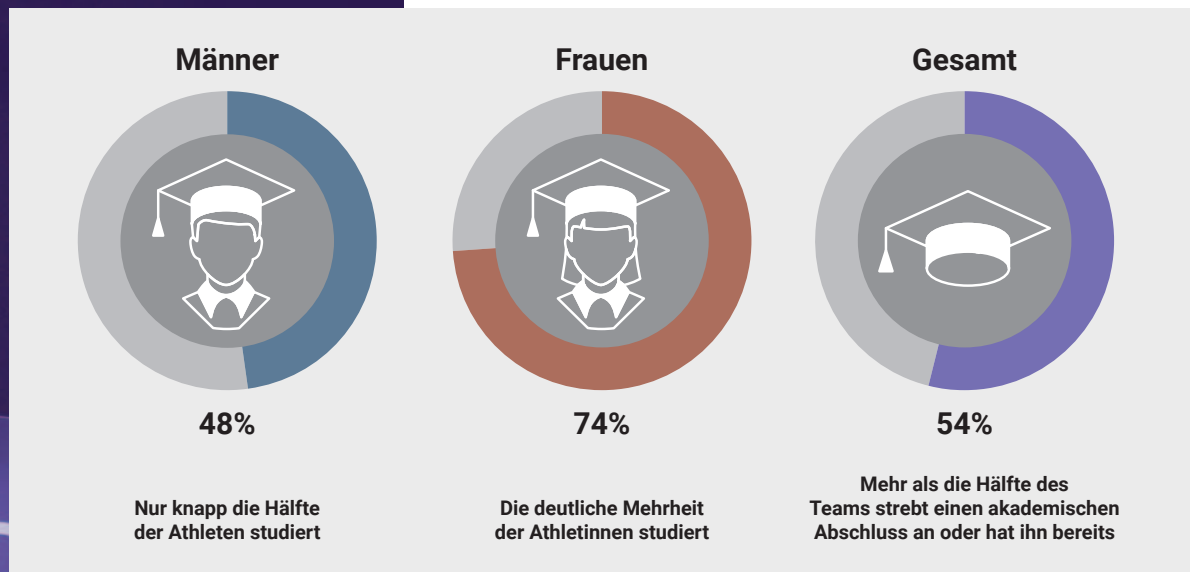


Abbildung 1: Anteil der Akademiker in der Nationalmannschaft in Tokio 2025

Einführung

Im Medaillenspiegel der Weltmeisterschaften 2025 von Tokio liegt Deutschland mit einmal Gold, dreimal Silber und einmal Bronze auf Platz 12. Hinter den USA auf Platz 1 (16 Gold, 5 Silber, 5 Bronze) und Kenia (7 Gold, 2 Silber, 2 Bronze) ist die Weltspitze jedoch sehr dicht beisammen. Amanal Petros fehlte im Marathon nur eine Winzigkeit zu Gold (siehe Bild auf Seite 4). Wäre ihm der Zielspurt zum Weltmeistertitel gelungen, stünde Deutschland bereits auf Platz 5 im Medaillenspiegel. Nur Kanada gelang neben den beiden genannten Nationen mehr als zwei Goldmedaillen. Die Niederlande konnte jedes Edelmetall zweimal gewinnen.

In der Nationenwertung hat es Deutschland – gemeinsam mit Großbritannien – auf Platz 4 geschafft. Allerdings: Dieses Jahr waren dafür nur 66 Punkte nötig – so wenig wie nie. Denn sowohl die Medaillen als auch die Endkampfplätze verteilen sich auf immer mehr Staaten. Die Leichtathletik ist global. Während der Verweis hierauf in früheren Jahren – als die Zahl der Nationen mit Top-Platzierungen nicht wirklich anstieg – oft als Argument dafür gebracht wurde, warum Deutschland weniger Medaillen gewinnt, zeigt sich nun, da tatsächlich mehr Länder Erfolge feiern: Im relativen Vergleich profitiert Deutschland sogar.

Einordnung des DLV-Ergebnisses

Vergleicht man das Abschneiden des deutschen Teams mit dem langjährigen Mittelwert seit 2000, fallen folgende Aspekte auf:

- > Die Zahl der Medaillen liegt mit fünf ziemlich genau im Schnitt.
- > Die insgesamt 15 erreichten Top-8-Plätze sind etwas unter dem Schnitt und im unteren Normalbereich.
- > Gleiches gilt für die 66 Nationenpunkte.
- > Leicht über dem Schnitt und damit im oberen Normalbereich liegt hingegen die Zahl der Teilnehmer: Der DLV entsandte 80 Athleten nach Tokio.

Von den 66 Nationenpunkten wurden 41 von Männern erzielt, 25 von Frauen. Meist waren in der Vergangenheit die Frauen aus deutscher Sicht erfolgreicher. Im Mittel erzielten sie seit dem Jahr 2008 rund 39 Nationenpunkte, die Männer 33,6. Positiv ist, dass Deutschland in allen Disziplinblöcken Endkampfplatzierungen erreichen konnte.

Mit Ausnahme des Sprungs, wo dies nur Frauen gelang, konnten stets beide Geschlechter mindestens eine Top-8-Platzierung erzielen. Lauf, Sprint und Mehrkampf – letzterer brachte in Tokio die meisten Punkte ein – lagen über dem Erwartungswert, der Sprung darunter. Der Wurf lag sogar deutlich darunter, obwohl er in früheren Jahren gegenüber den anderen Disziplinblöcken extrem positiv dastand. Seit 2005 war er für 45 Prozent der Nationenpunkte verantwortlich. Dieses Mal für knapp ein Viertel.

Die Situation der WM-Teilnehmer

In den vergangenen Jahren ist die Lebenssituation deutscher Leistungssportler zunehmend Teil der öffentlichen Diskussion rund um die Sportförderung geworden. Diese konzentriert sich auch auf Vergleiche zur Situation im Ausland, insbesondere in den USA, wohin einige prominente deutsche Leichtathleten auswandern – entweder für ein Studium mit Sportstipendium oder um sich Profiteams anzuschließen, wie Lea Meyer, Robert Farken und Gina Lückenkemper. Eine ZDF-Doku zu diesem Thema hat rund um die WM weitere Einblicke geliefert.

Bevor es um die damit verbundene Frage geht, bei wem die deutschen WM-Teilnehmer trainieren, lohnt ein Blick auf den Status ihrer dualen Karriere. Dabei fällt auf:

- > Der überwiegende Anteil der Athleten geht einem Studium nach: Mehr als die Hälfte des Teams strebt einen akademischen Abschluss an oder hat diesen bereits. Bei den Frauen sind es sogar fast drei Viertel (siehe Abbildung 1, oben).

»