

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Drehstoß optimieren

Die Vogelperspektive zur
Technikschulung nutzen

Weltklasse in den Sprüngen

So trainiert der Schwede Yannick Tregaro
Hoch-, Weit- und Dreispringer im Team

Hop • Step • Jump

Der Sprung von Benedikt Maurer zum U20-Titel in der Halle

Ein Perspektivwechsel lohnt sich immer



Liebe Leserinnen und Leser,

erstmal darf ich Sie zu einer neuen Ausgabe von *leichtathletiktraining* begrüßen. Das freut mich sehr; auch, weil die Inhalte dieser Ausgabe gut zu meiner aktuellen Trainertätigkeit passen: Seit etwas mehr als einem Jahr coache ich eine international besetzte Zehnkampf-Trainingsgruppe. In dieser Zeit hat sich vieles verändert,

nicht nur sprachlich, sondern auch inhaltlich. Neue Athleten, neue Rahmenbedingungen, neue Trainerkollegen und ein immer größer werdendes Netzwerk eröffnen neue Blickwinkel auf unsere Sportart.

Genau darum geht es für mich zunehmend: Perspektiven. Ein offener Blick über den eigenen Tellerrand, Impulse von außen und die Bereitschaft, die eigene Arbeit zu reflektieren und an klaren Maßstäben zu prüfen. Diese Ausgabe liefert dafür mehrere Anknüpfungspunkte.

Allen voran steht der Beitrag von Jan-Gerrit Keil (ab Seite 10), der Einblicke in die Trainingsphilosophie und Coachingarbeit des schwedischen Sprungexperten Yannick Tregaro gewonnen und für Sie aufbereitet hat. Auch mein Beitrag bringt internationales Flair: Gemeinsam mit Hansruedi Meyer, Nationaltrainer Kugelstoßen in der Schweiz, habe ich im Trainingslager das Drehstoßen einmal aus einer anderen Perspektive betrachtet. Aufnahmen aus der Vogelperspektive werden als Analyse-Tool genutzt und mit Seiten- und Rückansicht verglichen. Dieser Perspektivwechsel, der oft mehr bewirkt als die nächste Standardkorrektur, ist ab Seite 42 zu sehen.

Wolfgang Killings „Nachlese“ zur Schnelligkeit lebt hingegen vom Blick zurück (ab Seite 18). Dieses Thema begleitet *leichtathletiktraining* seit Jahrzehnten – Beständiges, Kontroverses und Überholtes gehören dazu. Der Rückblick zeigt, wie sich Schnelligkeitstraining entwickelt hat und warum diese Entwicklung nie „fertig“ sein wird.

Passend dazu ordnet Klaus Oltmanns Techniktraining in ein größeres System ein (ab Seite 36). Technik steht in Wechselwirkung mit Physis, Wachstum, Wettkampfbestimmungen und Umfeld. Starres Kopieren greift zu kurz. Gefragt sind flexible, individuelle Technikleitbilder und eine langfristige Prozessgestaltung.

Und dann ist da noch ein Thema, das uns alle sensibilisieren muss: Schmerz. Auch wenn wir Training so gestalten sollten, dass Schmerzen keine Rolle spielen, gehören sie leider gelegentlich zum Sport dazu. Wenn Schmerzmittel jedoch nicht mehr der Behandlung dienen, sondern vorbeugend und routinemäßig eingenommen werden, wird es problematisch. Der Beitrag von DLV-Arzt Andrew Lichtenthal und Michael Siegel klärt ab Seite 25 medizinisch, ethisch und praktisch auf. Unser Appell ist klar: Schmerzmittel sind keine Trainingsmethode – Aufklärung schon.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre.


Ihr Christopher Hallmann

Autoren dieser Ausgabe

David Faltenbacher und Massala-Daniel Felski

David Faltenbacher, DLV-Nachwuchs-Bundestrainer Weitsprung, betreut Deutschlands derzeit besten Dreispringer und gibt Einblicke in sein Training, während der DLV-Nachwuchs-Bundestrainer Dreisprung Massala Felski die Technik von Benedikt Maurer unter die Lupe nimmt.

Jan-Gerrit Keil

Der DLV-Nachwuchs-Bundestrainer für den Hochsprung steht stets im Austausch mit vielen Disziplinkollegen. Wie bereits im vergangenen Jahr bringt er so internationales Wissen in *It ein*.

Christopher Hallmann und Hansruedi Meyer

Auch *It*-Redakteur Christopher Hallmann ist international bestens vernetzt. Mit dem Schweizer Kugelstoßtrainer Hansruedi Meyer hat er sich im Trainingslager zum Drehstoß ausgetauscht.

Wolfgang Killing

Das langjährige *It*-Redaktionsmitglied betont, dass schon in den vergangenen Jahrzehnten viel Wissen angehäuft wurde. Dieses bringt er in seiner Nachlese-Reihe noch einmal in Erinnerung.

Andrew Lichtenthal und Michael Siegel

DLV-Arzt Andrew Lichtenthal vermittelt gemeinsam mit Michael Siegel von der DLV-Akademie wichtige Informationen zu Schmerzmitteln.

Christian Gustedt

Als Trainer und Hochschuldozent will Christian Gustedt Körper und Kopf schulen. Seine Spiele mit Mathematik eignen sich dafür, dies im Training zu verwirklichen.

Klaus Oltmanns

Der Sportwissenschaftler führt in dieser Ausgabe seine Beitragsserie zu den Hintergründen des Techniktrainings fort und zeigt, dass technische Leitbilder sich den Athleten anpassen müssen.



25



30



42

Fotos: Hansruedi Meyer (unten), Christian Gustedt (Mitte), Kligenriert (oben)

Lehrbildreihe

Dreisprung

4 | So springt der Deutsche Jugendmeister im Dreisprung

David Faltenbacher und Massala-Daniel Felski

Leistungstraining

Sprung

10 | Die Trainingsphilosophie von Yannick Tregaro

Jan-Gerrit Keil

Videoanalysen

42 | Der Drehstoß aus der Vogelperspektive

Christopher Hallmann und Hansruedi Meyer

Trainingslehre

Nachlese

18 | Ein Blick auf die Schnelligkeit

Wolfgang Killing

Sportmedizin

Medikamenteneinsatz

25 | Zwischen Hilfe und Risiko: Schmerzmittel im Sport verantwortungsvoll einsetzen

Andrew Lichtenthal und Michael Siegel

Kinderleichtathletik

Spielformen

30 | Einfache Spiele mit mathematischen Anforderungen

Christian Gustedt

Sportwissenschaft

Trainingswissenschaft

36 | Sportliche Technik im Spiel der Wechselwirkungen

Klaus Oltmanns

Zeitreise

Vor 28 Jahren

46 | Der lange Weg zum Drehstoß

SO SPRINGT DER DEUTSCHE JUGENDMEISTER IM DREISPRUNG



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autoren:

David Faltenbacher und Massala-Daniel Felski

Mit 15,52 Metern sorgte Benedikt Maurer (LG Stadtwerke München) im Dreisprung für eines der Highlights der Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen. Dem U18-EM-Dritten 2024 reichte sein erster Versuch, um die nationale Konkurrenz zu distanzieren. Was an diesem Versuch bereits gut war und wo der Schützling von Weitsprung-Nachwuchsbundestrainer David Faltenbacher noch Reserven hat, zeigt ein Einblick in sein Training und die Lehrbildreihe, kommentiert von Dreisprung-Nachwuchsbundestrainer Massala-Daniel Felski.

Foto: IMAGO / Beautiful Sports



Ausgangslage nach der Saison 2024/2025

Benedikt Maurer hat technisch noch großes Potenzial – aber mit einer außergewöhnlichen Substanz. Seine exzentrische Belastungsfähigkeit ist für sein Alter überdurchschnittlich ausgeprägt, eine Eigenschaft, die im Dreisprung als Fundament aller reaktiven Qualitäten gilt und sich nicht einfach antrainieren lässt.

Die diagnostische Herausforderung lag anderswo. Aus längeren Anläufen fehlte das aktive „Zum-Boden-Arbeiten“ beim Absprung: Benedikt neigte dazu, den Bodenkontakt zu erwarten, statt ihn aktiv zu gestalten. Hinzu kam eine Anlaufstruktur, die zwar mit aggressiven Druckschritten begann, im Mittelteil jedoch in ein kontraproduktives Treibenlassen der Schritte überging und auf den letzten Schritten vor dem Brett häufig durch starkes Anfersen gekennzeichnet war.

Die Teilweitenverhältnisse machten das Problem messbar: Hop, Step und Jump lagen bei 35,4 – 26,2 – 38,4 Prozent. Ein Jump-Anteil von 38,4 % ist bei dieser Gesamtweite strukturell ungünstig und Ausdruck eines zu kurzen Steps – was sich direkt aus dem fehlerhaften Hop-Einstieg ableiten lässt. Im Kraftbereich lagen bisher bei keiner der relevanten Maximalkraftübungen echte Leistungsspitzen vor. Auch hier schlummert(e) ein erhebliches Reservepotenzial.

Ziele für die Saison 2025/2026

Die Zielhierarchie für die Hallenvorbereitung war eindeutig: Zunächst war die Anlaufstruktur, dann der Hop-Einstieg, schließlich der Hop-Step-Übergang im Fokus. Parallel dazu sollte erstmals ein systematisch periodisiertes Maximalkrafttraining etabliert werden – nicht als Selbstzweck, sondern als notwendige Basis für die Steigerung der reaktiven Sprungfähigkeiten.

„Ich wollte in Sindelfingen zunächst einen sicheren, gültigen Sprung setzen, was mir gut gelang, danach brach ich einzelne Versuche wegen fehlender Weite ab bzw. riskierte einfach zu viel.“

Benedikt Maurer

Wichtig war dabei die Erkenntnis, dass eine Übersteuerung in Richtung technischer Perfektion bei einem U20-Athleten kontraproduktiv sein kann. Unser Ziel war nicht der fehlerfreie Dreisprung, sondern der gezielte Aufbau neuer motorischer Muster, die mittel-

Text weiter weiter auf Seite 8

Jahr (Alter)	Dreisprung	Weitsprung	60 Meter
2026 (19)	15,52 m	-	6,86 s
2025 (18)	15,40 m	6,95 m	7,04 s
2024 (17)	15,11 m	6,90 m	7,19 s
2023 (16)	14,38 m	6,75 m	7,31 s
2022 (15)	13,98 m	6,13 m	7,66 s

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Benedikt Maurer seit der U16-Altersklasse.

»