

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Leistung zulassen

Im Wettkampf emotional,
aber mit Köpfchen coachen

Belastung steuern

Ausdauer gemeinsam,
aber individuell verbessern

Pädagogik im Trainingsalltag

ADHS: Struktur & Fokus • Rekorde: Druck managen

Früher war nicht alles besser, aber anders



Liebe Leserinnen und Leser, in dieser Ausgabe stehen einige pädagogische Entwicklungen im Fokus, die unseren Trainingsalltag zunehmend prägen. Unsere Welt verändert sich – und mit ihr die Kinder und Jugendlichen, die wir betreuen. Viele von ihnen setzen heute andere Prioritäten und wachsen in einem Umfeld auf, das sich deutlich von dem früherer Generationen unterscheidet. Ich möchte hier

keine Grundsatzdiskussion eröffnen, sondern einige Veränderungen ansprechen, die sich im Verhalten und in der Motivation junger Athleten bemerkbar machen. Die Vergleichsmöglichkeiten reichen inzwischen weit über klassische Wettkampfergebnisse und Bestenlisten hinaus. Für viele zählen heute ebenso Klickzahlen, Follower oder Likes. Die Wertschätzung sportlicher Leistungen findet zunehmend digital statt: schneller, direkter und globaler. Diese Entwicklungen prägen die sportliche Sozialisation unserer Athleten und fordern uns Trainer besonders heraus, aufmerksam zu bleiben und unsere Rolle als Coaches und Mentoren bewusst wahrzunehmen.

Prof. Dr. Harald Lange untersucht in seinem Beitrag „Rekorde als Wegmarken der Persönlichkeit“ (ab Seite 30), inwiefern die Leichtathletik durch mess- und vergleichbare Leistungen definiert wird, und zeigt, wie das Streben nach Höchstleistung zugleich die Persönlichkeit prägt.

Michael Franz widmet sich in seinem Beitrag „ADHS in der (Kinder-)Leichtathletik“ (ab Seite 10) dem Umgang mit dieser neuroentwicklungsbedingten Störung im Trainingsalltag. Er beschreibt, wie digitale Medien Symptome verstärken oder sichtbar machen können – ohne dass sie deren Ursache sind. Praxisnahe Beispiele runden seinen Beitrag ab.

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner stellen das Coaching im Wettkampf zwischen Trainer und Athlet in emotionalen Situationen in den Mittelpunkt – spannend beleuchtet aus beiden Perspektiven (ab Seite 17).

Redaktionsmitglied Christian Gustedt regt mit seinem „Obstacle-Course-Run“-Beitrag kreative Bewegungslösungen für das Grundlagentraining an (ab Seite 36).

Für Trainer im Leistungsbereich stellt Jan-Gerrit Keil die Fortsetzung des Trainings von Yannik Tregaro vor, die praktische Beispiele für plyometrische Sprungvarianten enthält (ab Seite 4).

Bleiben wir offen, aufmerksam und fachlich up to date! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Ihr Christopher Hallmann

Autoren dieser Ausgabe

Jan-Gerrit Keil

Der *lt*-Vielautor und Sprungexperte knüpft an seinen Beitrag aus der vorherigen Ausgabe an. Er stellt praxisnahe Beispiele des Weltklassestrainers Yannik Tregaro vor und beschreibt, wie dessen methodisches Vorgehen Athleten in den Sprungdisziplinen nachweislich voranbringt.

Michael Franz

ADHS – Michael Franz erläutert, was hinter der Diagnose steckt und welche Herausforderungen im Trainingsalltag auftreten können. Er leitet konkrete Handlungsempfehlungen ab, die Trainern helfen, betroffene Athleten zu unterstützen

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Das Autorenduo führte Interviews mit Athleten und Trainern zum Wettkampfcoaching auf höherem Leistungsniveau. Es bündelt die zentralen Einschätzungen und zeigt, welche Faktoren den Unterschied machen können.

Christopher Hallmann

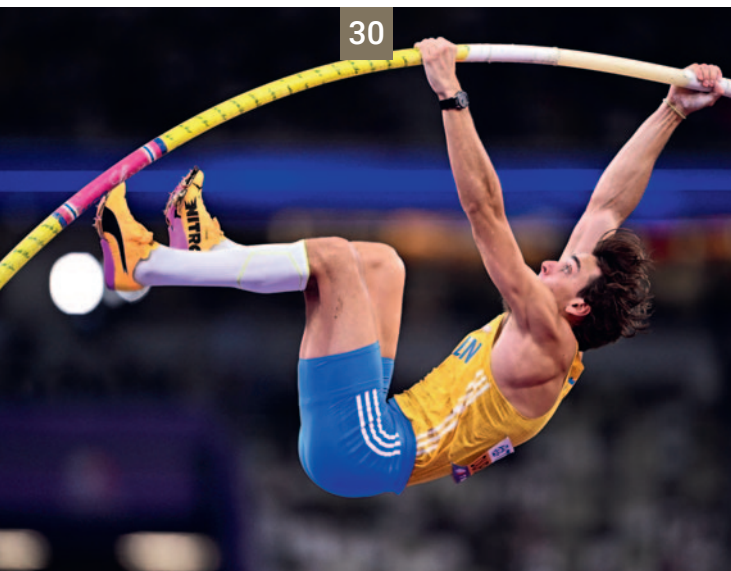
lt-Redakteur Christopher Hallmann präsentiert eine Organisationsform für extensives Ausdauertraining. Sie eignet sich besonders für heterogene Trainingsgruppen und ermöglicht ein effizientes Steuern und Beobachten der Belastungen.

Prof. Dr. Harald Lange

Der Trainer, Sportwissenschaftler und Universitätsprofessor zeigt, dass Leichtathletik weit mehr ist als das Abbilden von Leistungen in Zahlen. Er erläutert, wie sportliche Erfahrungen zentrale Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung setzen und warum diese Perspektive stärker berücksichtigt werden sollte.

Christian Gustedt

Der Hochschuldozent und Trainer eröffnet mit seinem Beitrag „Obstacle Course Run“ neue Ideenfelder für ein abwechslungsreiches Training. Er zeigt, wie Hindernisformen integriert werden können und welche Trainingsreize daraus entstehen.



Fotos: Christian Gustedt (unten), IMAGO / Photo news (Mitte), IMAGO/Image Broker (oben)

Leistungstraining

Praxisbeispiele

4 | So trainiert Yannik Tregaro seine Sprung-Talente

Jan-Gerrit Keil

Kinderleichtathletik

Pädagogik

10 | ADHS in der (Kinder-)Leichtathletik

Michael Franz

Parcours

36 | Obstacle Course Run

Christian Gustedt

Trainingslehre

Wettkampf

17 | Emotionales Wettkampfcoaching

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Grundlagentraining

Ausdauer

24 | Extensive Triangelläufe

Christopher Hallmann

Sportpädagogik

Aus der Praxis

30 | Rekorde als Wegmarken der Persönlichkeit

Prof. Dr. Harald Lange

Zeitreise

Vor 13 Jahren

46 | Pädagogische Offensive

So trainiert Yannick Tregaro seine Sprung-Talente

Alle Fotos: Jan-Gerrit Keil



Autor: Jan-Gerrit Keil

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

In leichtathletiktraining 4/2026 hat Jan-Gerrit Keil die Trainingsphilosophie des schwedischen Erfolgstrainers Yannick Tregaro vorgestellt und beschrieben, wie dieser Belastung lang- und mittelfristig steuert. Grundlage dafür war ein Vortrag des Schweden am Rande des Heilbronner Hochsprungmeetings im ver-

gangenen Jahr. Nun werden diese theoretischen Ausführungen um einige exemplarische Übungen ergänzt, die Yannick Tregaro mit der britischen Hochspringerin Morgan Lake vorgestellt hat. Auf den folgenden Seiten werden diese von den DLV-Kaderathleten Blessing Enatoh und Falk Wendrich nachgestellt.

Übung für die Reaktivität der FüÙe aus beidbeinigen Fußgelenksprüngen

Vorbemerkung

Yannick Tregaro hatte bei Morgan Lake ein Problem „toter FüÙe“ festgestellt und bemerkt, dass die Athletin ihre Stiffness unter Druck im Anlauf-Absprung-Komplex nicht halten konnte. Um diesem Problem entgegenzuwirken, trainierte er mit ihr Folgendes:

Durchführung

- > Die Athletin macht vier bis fünf kleine beidbeinige Fußgelenksprünge mit kurzen Kontakten und submaximaler Sprunghöhe in Serie (siehe Bilder 1a und 1b).
- > Der finale Sprung erfolgt mit etwas mehr Höhe und Endstreckung auf einen Kastendeckel (siehe Bilder 1c bis 1e).
- > Je nach Größe des Kastens kann auch auf dem Kastendeckel noch ein weiterer Fußgelenksprung erfolgen.
- > Dann erfolgt ein Drop Jump vom Kastendeckel herab mit 20 bis 40 cm Falltiefe.
- > Aus der beidbeinig aktiven Landung geht die Athletin mit viel Vorspannung in den FüÙen sofort in den Sprintablauf vom Kasten weg über (siehe Bilder 1f bis 1h).

