

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

# training



## Warm-up

Die ideale Vorbereitung für  
Wettkampf und Training

## Rituale und Routinen

Mit Vertrautem den Fokus  
auf den Wettkampf richten

# „Keep things simple“

Technik und Training der Diskus-Dominatorin Valarie Sion

## Blickwechsel



Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin wieder da! In den vergangenen Monaten war ich in Elternzeit. Viele von Ihnen kennen das: Mit einem Kind verändern sich die Prioritäten und die Blickwinkel. Mir gaben die zwei Monate, in denen ich nicht in den Redaktionsalltag eingebunden war, auch die Chance auf eine neue Perspektive. Erstmals seit mittlerweile fast fünf

Jahren nahm ich eine Ausgabe von *leichtathletiktraining* aus dem Briefkasten, von der ich nicht vorher wusste, was drinsteht. Da war Neugier. Da war aber auch das Wissen, nur die Spitze des Eisbergs zu sehen. Denn was ich dieses Mal nicht zu Gesicht bekam, waren die Beiträge, die nicht umgesetzt werden konnten: weil Autoren nicht zur Verfügung standen, weil etwas zeitlich nicht gepasst hat – oder, oder, oder.

Ähnlich ist es im Sport. Vor Kurzem war ich bei den Deutschen Langstaffel-Meisterschaften. Was wir alle sehen können, sind die Ergebnisse. Was wir nicht sehen, sind die Teams, die es nicht an die Startlinie geschafft haben, weil ein Akteur krank wurde. Wir sehen nicht die Mühen, die es den Vereinen und Trainern bereitet, Individualsportler für die Meisterschaften – und bereits für die Qualifikation – auf ein gemeinsames Ziel einzuschwören.

Die Sicht von außen kann aber auch eine Bereicherung sein. Sie ermöglicht uns einen nüchternen Blick auf den Status quo. Das führt sogar so weit, dass es eine Hilfe sein kann, im Wettkampf nicht von seinem Heimtrainer gecoacht zu werden, sondern von jemandem mit unvoreingenommenem Blick. Wie das funktionieren kann, beschreibt Christopher Hallmann in dieser Ausgabe. Eine zusätzliche Perspektive kann auch der Blick einer Landestrainerin bei einem regelmäßigen Kadertraining bieten. Janina Eimann berichtet in ihrem Beitrag über das von ihr und mir konzipierte gemeinsame Kadertraining für Langsprinter und Läufer in Hamburg. Darin lädt sie zu einem Perspektivwechsel auf das Ausdauertraining ein.

Außerdem schauen wir in dieser Ausgabe auf Routinen und Rituale, die Sportlern Sicherheit geben können. Ich bin mir sicher: Nach der Lektüre werden Sie die eine oder andere Marotte von Athleten mit anderen Augen sehen. Genauso werden Sie anders auf das Tanzen blicken, nachdem Sie die Ausführungen von Klaus Bartonietz und Zebulon Sion über das Training der Weltklasse-Diskuswerferin Valarie Sion gelesen haben.

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Klaus Bartonietz und Zebulon Sion

Wurfexperte Klaus Bartonietz begeistert sich nicht nur für den Speerwurf, in dem er u.a. Neeraj Chopra und Keshorn Walcott trainiert hat, sondern auch für den Diskuswurf. Gemeinsam mit Zebulon Sion, dem Trainer und Ehemann von Valarie Sion, blickt er auf die Weltklasse-Werferin, die den meisten besser als Valarie Allman bekannt sein dürfte.

### Johannes Hücklekemkes

Der Hürdentainer vom Niederrhein weiß: Gerade in heterogenen Gruppen muss das Aufwärmen gut organisiert sein, damit niemand unter- und niemand überfordert wird.

### Janina Eimann und Andreas Grieb

Die Hamburger Lauf-Landestrainer kämpfen gegen das Vorurteil, Ausdauertraining mache langsam. Als Nachwuchs-Landestrainerin betreut Janina Eimann mittlerweile sogar Langsprinter im Kadertraining für aerobe Ausdauer.

### Christopher Hallmann, Georg Zwirner, Lars Albert und Uwe Euchner

Die Mehrkampftrainer haben schon zahlreiche Sportler im Wettkampf betreut, nicht nur solche, die sie auch als Heimtrainer kennen. Ihre Erfahrungen fassen sie in einer Handreichung zusammen.

### Christian Gustedt

Der Leipziger Trainer und Hochschuldozent sowie Lehrwart des Sächsischen Leichtathletik-Verbandes kennt eine Vielzahl an Spielformen. In dieser Ausgabe stellt er Übungen vor, mit denen die Reaktionsfähigkeit geschult werden kann.



4



34



40

Fotos: IMAGO / Elbner (unten), Christian Gustedt (Mitte), IMAGO / Insiderfoto (oben)

## Leistungstraining

Diskuswurf

### 4 | Die mit dem Diskus tanzt

Klaus Bartonietz, Co-Autor: Zebulon Sion

## Sportpsychologie

Einstimmung auf den Wettkampf

### 13 | Wenn der Kopf den Körper führt

It-Redaktion

## Grundlagentraining

Aufwärmen

### 20 | Gemeinsam und doch jeder für sich!

Johannes Hücklekemkes

Ausdauer

### 40 | Ausdauertraining macht *nicht* langsam!

Janina Eimann, Mitarbeit: Andreas Griebß

## Aufbautraining

Wettkampf

### 26 | Trainer Playbook Mehrkampf

Christopher Hallmann, Co-Autoren: Georg Zwirner,  
Lars Albert, Uwe Euchner

## Kinderleichtathletik

Spielformen

### 34 | Mit einfachen Spielen die Reaktionsgeschwindigkeit trainieren

Christian Gustedt

## Zeitreise

Vor 13 Jahren

### 46 | Rituale als Abschlusseinheit

# Die mit dem Diskus tanzt

Ein Funke, aus dem ein Feuer wurde – Reflexionen zur Entwicklung des Trainings und zur Wurftechnik der zweifachen Olympiasiegerin Valarie Sion (geb. Allman)

Autor: Klaus Bartonietz  
Mitarbeit: Zebulon Sion



Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Foto: IMAGO / Insidefoto

Vom Tanzparkett in den Diskusring: Valarie Sion verbindet außergewöhnliches Bewegungsgefühl, konsequente Selbstdisziplin und präzise Technikarbeit zu einer beeindruckenden Erfolgsgeschichte. Der Beitrag von Klaus Bartonietz, in den Details und Impulse ihres Trainers Zebulon Sion eingeflossen sind, zeigt, wie die zweifache Olympiasiegerin ihre tänzerische Vergangenheit, gezieltes Training und Fokussierung nutzt – und

welche Impulse Trainerinnen und Trainer daraus für die Arbeit in technischen Disziplinen gewinnen können. Ihre Trainingsschwerpunkte und Bestleistungen werden in den Jahresverlauf eingeordnet und in Relation zur Wettkampfhäufigkeit gesetzt.

Die Bildreihenbeschreibung ihres Wurfes über 73,52 Meter vervollständigen die hochprofessionelle Arbeit dieser Ausnahmeathletin.

## Einleitung

Als Valarie Allman ging sie als zweimalige Olympiasiegerin in die Diskuswurf-Geschichte ein, bevor sie am 15. März dieses Jahres ihren Lebenspartner und Trainer Zebulon Sion heiratete. Als Valarie Sion führt sie nun zum sechsten Mal seit 2020 die Weltbestenliste des Jahres an (Stand: Redaktionsschluss dieser Ausgabe) – mit Würfen von 70,15 bis 73,52 Meter.

In Deutschland bestand in der Vergangenheit schon des Öfteren die Gelegenheit, diese Ausnahmeathletin bei hochkarätigen Wettkämpfen zu erleben. Tabelle 1 dokumentiert die Wettkampfauftritte von Valarie Sion von 2021 bis 2025 in Deutschland.

| Jahr | Wettkampf in Deutschland | Wurfweite                 |
|------|--------------------------|---------------------------|
| 2021 | ISTAF                    | 71,16 Meter (Area Rekord) |
| 2022 | ISTAF                    | 70,06 Meter               |
| 2023 | Thumer Werfertage        | 68,82 Meter               |
| 2023 | ISTAF                    | 70,47 Meter               |
| 2025 | Goldenes Oval            | 67,84 Meter               |

**Tabelle 1: Wettkampfübersicht von Valarie Sion in Deutschland von 2021 bis 2025**

Dies ist ein Grund mehr, ihre Entwicklung, ihr Training und ihre Technik genauer zu betrachten, um sich für die eigene Trainertätigkeit inspirieren zu lassen – nicht nur für das Diskuswerfen. Ihr Blickwinkel und ihr Streben nach Vervollkommnung an der Seite ihres erfahrenen Trainers sind auch für alle weiteren technischen Disziplinen der Leichtathletik eine Offenbarung. Durch die Selbstreflexionen der Athletin rücken dabei auch die mentalen Aspekte beim Erzielen von Spitzenleistungen in den Blick.

## Persönliches und Leistungsentwicklung

Die 31-jährige Athletin ist 1,85 Meter groß und hat eine Körpermasse von 79 Kilogramm. Damit ist sie ein Leichtgewicht unter den weltbesten Diskuswerferinnen. In jungen Jahren zog sie mit ihren Eltern und ihrem älteren Bruder von Delaware über Pennsylvania nach Colorado, wo sie 2013 die Highschool abschloss und eher zufällig mit dem Diskuswerfen begann. In dieser Zeit trainierte sie bei von Brian Gunnarson und Barbara Keith, unter deren Anleitung sie sich zu einer herausragenden jungen Diskuswerferin entwickelte. Als ausgezeichnete Schülerin und jugendliche Top-Diskuswerferin erhielt sie ein Stipendium an der renommierten Stanford University in Kalifornien (2014 bis 2017, Abschluss: Bachelor of Science in Produktdesign). Angefangen hatte ihre frühe sportliche Laufbahn jedoch mit dem Tanz, wobei sie als versierte jugendliche

Tänzerin an der in den USA bekannten „The PULSE on Tour“ teilnahm, einer internationalen Tanzveranstaltung mit wechselnden Austragungsorten. Der Schwerpunkt lag dabei auf dem Training ohne Wettkampfcharakter – vier Stunden täglich, fünf- bis sechsmal pro Woche.

Sion begann zufällig mit dem Diskuswerfen: Als Highschool-Schülerin in Colorado griff sie zum Wurfgerät, weil sie am jährlichen Spaghetti-Dinner ihres Teams teilnehmen wollte, das ausschließlich den Werferinnen und Werfern offenstand.

## „Zeb“ Sion – Valaries Trainer seit 2017

Ihr Coach und Ehemann war selbst Kugelstoßer mit einer Bestleistung von 18,34 Metern und qualifizierte sich zweimal für die US-Meisterschaften. Er besitzt die höchste World-Athletics- und US-Track-and-Field-Trainerlizenz. Als Trainer arbeitete er erfolgreich an verschiedenen renommierten Universitäten (Texas, Idaho, seit 2016 in Stanford). Er hat einen Bachelor of Science in Betriebswirtschaft und Unternehmensführung vom Georgia Institute of Technology sowie einen Master-of-Science-Abschluss in Athletic Administration von der Idaho State University.

Gemeinsam haben Trainer und Athletin in einem Interview mit *World Athletics* veröffentlicht, dass die Grundlage für ihr gemeinsames Training und die daraus entstandene Leistungsbilanz vier Faktoren zugrunde bilden (Landell, 2020). Dies hilft zu verstehen, welchen Nutzen die Athletin aus den verschiedenen Trainingsbelastungen ziehen kann – sei es das Training im Winter mit der Battle-Rope im verschneiten Vorgarten, mit der Scheibenhantel, mit speziellen schweren Wurfgeräten (z. B. ein Medizinball mit Griff) oder während des Diskuswurftrainings selbst. Auf ihrem Instagram-Kanal (@vallman123) gibt die Athletin Einblicke in ihre Trainingsinhalte und Wettkampfleistungen.

### 1. Faktor: Selbstdisziplin

Die Selbstdisziplin, die bereits in den mehr als zehn Jahren ihres tänzerischen Engagements gefordert war – insbesondere die abverlangte Bewegungspräzision, die Arbeit an Bewegungsdetails sowie der Eigenantrieb zur Verbesserung –, trägt sie immer noch in sich.

„Dance taught me an incredible level of discipline. From a young age, dance was a big part of my life. It quickly became a huge commitment of four hours a day, five or six times a week.“

Valarie Sion über den Beginn ihrer Tanzkarriere

### 2. Faktor: Leistung unter Druck erbringen

Um ihren Körper zu kontrollieren, versucht sie, die Dinge einfach zu halten. Sie ist der Überzeugung, dass die bewusste Fokussierung auf Prioritäten im Training und deren gründliche Wiederholung dazu führen, dass sie sich im Wettkampf erfolgreich umsetzen lassen. In vielerlei Hinsicht ähnelte dies dem Tanzen, da sie eine Choreografie vorbereiteten und akribisch probten, um schließlich auf der Bühne die beste Leistung abzurufen.

»