

leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

DLV
Die Lehre der
Leichtathletik

Corona-Restart

Tipps zum Wiedereinstieg
in das Gruppentraining

„Hab Dich!“

Fangspiele für viele
Altersklassen

David Wrobel und Clemens Prüfer

Training und Technik der neuen 67-Meter-Männer im Diskuswurf



Mit Rückenwind...



... geht es aus dem Lockdown: Endlich ist wieder vielerorts Gruppentraining möglich. Wenn Sie Ihre Athletinnen und Athleten bereits im Einzel- und Kleingruppentraining darauf vorbereitet haben, dann können Sie jetzt durchstarten und mit ihnen die ebenfalls wieder zahlreich stattfindenden Wettkämpfe

besuchen. Ein paar Dinge sollte sie allerdings im Training und bei Wettkämpfen beachten, wie unser neuer Kollege Andreas Grieb in seinen ersten Beiträgen „Return to Sports“ und „Läuft wieder“ beschreibt, der seinerseits mit Rückenwind in die Redaktion gestartet ist.

Lesenswert zum Thema Restart ist auch der Beitrag von Dr. Anna Baron-Thiene. Unter dem Titel „Damit der Lockdown kein Knock-down war“ stellt sie die Herausforderungen und Chancen nach der Corona-Zwangspause vor und skizziert einige der Folgen der Lockdown-Monate. Inspiration für nun endlich wieder mögliche Gruppen-Spiele im Training gibt es in dieser Ausgabe ebenfalls in Fülle, unter anderem in den Beiträgen von Sabrina Gehrug und Christian Gustedt.

Eher leichten Gegenwind als Rückenwind benötigen unsere Diskuswerfer, die mit mehreren Olympianormen in die Saison gestartet sind. Mit Würfeln von 67,41 Metern und 67,30 Metern konnten Clemens Prüfer und David Wrobel bei den Halleschen Werfertagen überzeugen, wenig später ließen sie Bronze und Silber bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig folgen. Clemens Prüfers Trainer Jörg Schulte und Wrobel-Coach Armin Lemme geben in dieser Ausgabe Einblicke in das Training ihrer Schützlinge. Diskus-Bundestrainer Torsten Lönfors analysiert zudem die Würfe der beiden aus Halle und sieht bei ihnen Potenzial für noch größere Weiten.

Etwas Gegenwind in der Redaktion hat uns Michael Wilms eingebracht, als er uns mitgeteilt hat, dass er sich beruflich verändern möchte. Seit rund sieben Jahren war er für die Inhalte von *leichtathletiktraining* verantwortlich und hat diese Verantwortung zuverlässig, kreativ und mit der „ihm eigenen Handschrift“ ausgefüllt. Für Sie sicherlich verständlich, dass wir ihn mit dieser Ausgabe nur schweren Herzens ziehen lassen. Wir konnten aber mit Andreas Grieb nicht nur einen neuen Redakteur verpflichten, sondern Michael Wilms im Redaktionsteam weiterhin an uns binden. Für seine neue Tätigkeit als DLV-Bundesstützpunktleiter in München wünschen wir ihm viel Rückenwind.


Ihr Frank Müller

Autoren dieser Ausgabe

Armin Lemme, Torsten Lönfors und Jörg Schulte

Nennen Sie einen aktuell erfolgreichen deutschen Diskuswerfer/in... Die Wahrscheinlichkeit wird hoch sein, dass er/sie von einem der drei genannten Trainer betreut wird. In ihrem Beitrag über Clemens Prüfer und David Wrobel werden die drei Wurf-spezialisten detaillierter vorgestellt.

Andreas Grieb

... trainiert im von ihm mitgegründeten Verein Hamburg Running Mittel- und Langstreckenläufer. Seit der zweiten Mai-Hälfte kann er das endlich wieder im Gruppentraining tun und gibt als frischgebackener *lt*-Redakteur Tipps zum Wiedereinstieg allgemein sowie speziell im Disziplinblock Lauf.

Dr. Anna Baron-Thiene

Die Fitnesstrainer-A-Lizenz-Inhaberin, Dipl. Sportwissenschaftlerin und sportpsychologische Expertin arbeitet an der Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften der TU Chemnitz.

Fred Eberle

... fand über den Rasenkraftsport (insb. Hammerwurf) zur Leichtathletik. In seiner Trainertätigkeit war und ist der ehemalige DLV-Vizepräsident Bildung und Wissenschaft einerseits im Mehrkampf und Wurf unterwegs, engagiert sich andererseits für eine spielerisch-zielorientierte Kinderleichtathletik.

Michael Wilms

... bedankt sich bei allen Lesern und Kollegen für die letzten sieben Jahren, seit er bei *lt* begonnen hat. Als Redaktionsmitglied wird der neue DLV-Bundesstützpunktleiter München weiterhin gelegentlich Beiträge einbringen.

Marco Gößmann-Schmitt und Dominic Ullrich

Der Verantwortliche für Talentsichtung und Vereins-/Jugendarbeit im Bayerischen Radsportverband und der DLV-Vizepräsident Jugend zeigen, wieso es sinnvoll ist, dass die Leichtathletik mit anderen Sportarten (z. B. Radsport) kooperiert.

Sabrina Gehrug

Die ehemalige Hochspringerin kam im Trikot der LG Filder auf eine persönliche Bestleistung von 1,81 Metern. Mittlerweile ist sie als Trainerin in der Kinderleichtathletik aktiv.

Christian Gustedt

... ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Institut für Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Sportarten an der Universität Leipzig. Wieso es gut ist, dass der A-Trainer (Sprung) gelegentlich auch TV schaut, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

13



26



40



Fotos: Andreas Grieb (oben), Dominic Ullrich (Mitte), BRAINPOOL/Willi Weber (unten)

Lehrbildreihen

Clemens Prüfer und David Wrobel

4 | Zwei Diskus-Asse für Tokio?

Armin Lemme, Torsten Lönnfors und Jörg Schulte

Aufbautraining

Rückkehr in den Trainingsbetrieb

13 | Return to Sports

Andreas Grieb

Herausforderungen bei der Wiederaufnahme des Trainings

20 | Damit der Lockdown kein Knock-down war

Dr. Anna Baron-Thiene

Trainingslehre

Lauf

16 | Lläuft wieder

Andreas Grieb

Grundlagentraining

Pädagogik

26 | Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport

Marco Gößmann-Schmitt, Dominic Ullrich

Vielseitige Schulung

40 | Catch me if you can – Fangen spielen wie im TV

Christian Gustedt

Sportpädagogik

Warum Sport für Heranwachsende so sinnvoll ist

32 | Mehr als Laufen, Springen und Werfen

Fred Eberle, Michael Wilms

Kinderleichtathletik

Alltagsmaterial als Trainingsgerät

35 | Training nach Maß

Sabrina Gehrung

Zeitreise

Vor 24 Jahren

46 | Mit Sprintspielen zur Schnelligkeit

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Zwei Diskus-Asse für

Clemens Prüfer und David Wrobel in der Analyse

Autoren: Armin Lemme, Torsten Lönnfors und Jörg Schulte

Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, welche Diskuswerfer der DLV zu den Olympischen Spielen nach Tokio schickt. Vielleicht wissen Sie – wenn sie diese Zeitschrift in den Händen halten – schon mehr. Gleich fünf Werfer haben die Norm von 66 Metern im offiziellen Nominierungszeitraum übertroffen. Als Deutscher Meister hat Daniel Jasinski sein Olympiaticket sicher. Dahinter kommen aktuell Martin Wierig, Christoph Harting, Clemens Prüfer (s. Bild) und David Wrobel in Frage. Den beiden Letztgenannten werden gute Chancen eingeräumt, weil sie sich hinter Jasinski in der deutschen Bestenliste 2021 auf dem zweiten (67,41 Meter für Cle-

mens Prüfer) bzw. dritten Platz (67,30 Meter für David Wrobel) befinden und bei der DM die Silber- (Wrobel) bzw. Bronzemedaille (Prüfer) holten. Clemens Prüfer wird von Jörg Schulte betreut und David Wrobel von Armin Lemme. Die beiden Heimtrainer haben sich zu ihren jeweiligen Trainingskonzepten geäußert und stellen in diesem Beitrag die Arbeit mit den engagierten Wurf spezialisten vor. Darüber hinaus analysiert DLV-Bundestrainer Torsten Lönnfors die Techniken anhand von Bildreihen von den Halleschen Werfertagen (15. Mai 2021). Hier erzielten die Athleten jeweils eine persönliche Bestleistung.

»Wir haben viele umkämpfte Plätze für Tokio (...) Konkurrenten sind wir alle. Diskus ist eine Einzeldisziplin. Ich weiß, wie Werfer in den Wettkampf gehen. Deswegen finde ich es super, dass wir uns schätzen und unterstützen.«
Daniel Jasinski über die Konkurrenz im Diskuswurf

Clemens Prüfer

Bereits vor fünf Jahren stellten wir Clemens Prüfer – zum damaligen Zeitpunkt noch in der U20-Klasse startberechtigt – in Itzehoje und analysierten seine Technik (s. *Itz 7/2016*). Schon damals hieß sein Trainer Jörg Schulte, mit dem er seit 2011 zusammenarbeitet. Beständigkeit – sowohl in der Betreuungssituation als auch beim Trainingsfleiß – ist mit Sicherheit ein Hauptgrund dafür, dass der (noch) 23-jährige Athlet des SC Potsdam sich kontinuierlich weiterentwickelt hat (s. Tab. 1). 2021 gelang dem Deutschen Meister des vergangenen Jahres ein Leistungssprung, sodass er mittlerweile nicht nur den Anschluss in der Spitze der Männerklasse hergestellt, sondern sogar Chancen auf ein Olympiaticket hat.

Training im Coronajahr 2020 und Vorbereitung auf 2021

Jörg Schulte betreut in Potsdam eine erlesene Trainingsgruppe, zu der neben den Brüdern Clemens und Henning Prüfer (Bestleistung: 65,26 Meter) noch die dreifache Deutsche Meisterin (2019, 2020 und 2021) Kristin Pudenz (Bestleistung: 66,31 m) gehört. Interessant ist, dass alle drei in diesem Jahr eine neue persönliche Bestleistung aufstellten. Ein Grund für diese Entwicklung dürfte die Strategie sein, mit der der Betreuer seine Athleten durch das coronageprägte Jahr 2020 lenkte. Der ehemalige Jugendmeister im Diskuswurf (1994) Jörg Schulte (Bestleistung 59,13 Meter) plante das vergangene Jahr grundsätzlich so, als wäre es eine ganz normale Saison geworden. Anpassungen betrafen u. a. einen späteren Saisoneinstieg 2020 und drei statt zwei Wurfspitzen (Trai-

Tokio?

Foto: Imago/Chai v.d. Laage

Diskuswurf – eine Domäne im DLV

Der Diskuswurf der Männer zählt traditionell zu den erfolgreichsten Disziplinen des Deutschen Leichtathletikverbands bei internationalen Höhepunkten. Das wird deutlich, wenn man sich vor Augen führt, dass deutsche Athleten seit 1984 mehr als die Hälfte aller Olympiasieger in dieser Disziplin stellten. Die Protagonisten heißen Rolf Dannenberg (1984), Jürgen Schult (1988; startete für die DDR), Lars Riedel (1996) und natürlich die beiden Harting-Brüder Robert (2012) und Christoph (2016). Dazu kommen weitere Silber- und Bronzemedailles, die ins deutsche Lager gingen.

Daniel Jasinski, der 2016 in Rio de Janeiro völlig überraschend die Bronzemedaille gewonnen hatte, wird aller Voraussicht nach auch bei den kommenden Olympischen Spielen dabei sein (s. Einführungstext auf der linken Seite). Sollte einer der beiden Akteure dieses Beitrags oder gar beide für Tokio nominiert werden, wären es die ersten Olympischen Spielen für Clemens Prüfer bzw. David Wrobel.

Jahr (Alter)	Diskus
2021 (24 Jahre)	67,41 m (2 kg)
2020 (23 Jahre)	63,66 m (2 kg)
2019 (22 Jahre)	63,76 m (2 kg)
2018 (21 Jahre)	60,40 m (2 kg)
2017 (20 Jahre)	62,48 m (2 kg)
2016 (19 Jahre)	66,27 m (1,75 kg)
2015 (18 Jahre)	63,29 m (1,75 kg)
2014 (17 Jahre)	65,02 m (1,5 kg)
2013 (16 Jahre)	56,69 m (1,5 kg)
2012 (15 Jahre)	61,88 m (1 kg)
2011 (14 Jahre)	47,94 m (1 kg)

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Clemens Prüfer seit 2011

»