

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für alle Altersklassen

Mit 7,30 Meter Weltmeisterin

So springt Malaika Mihambo,
„Sportlerin des Jahres“

Rhythmus – das wesentliche Element

Wie die koordinative Fähigkeit das Bewegungskönnen erleichtert



„Music is ...

... my first love!“ ... Wie es bereits John Miles in seinem großartigen Song beschreibt, ist auch in dieser Ausgabe die Musik (oder genau genommen der Rhythmus) der Star. Ziel dieses Schwerpunkthefts ist, dass Sie eine Musikbox in der nächsten Trainingseinheit anwerfen, oder zumindest rhythmische Aufgaben einplanen. Inspiration sollten sie auf den kommenden Seiten reichlich finden. Zur musikalischen Untermalung empfehle ich, in die abwechslungsreichen Musikwünsche unserer Autoren (s. unten) reinzuhören. Ihr

Michael Wilms



Autoren dieser Ausgabe

Wolfgang Killing

Unterstützt durch die Beats des Rolling-Stones-Klassikers *Paint it Black* übersprang Edgar Rivera am 24.1.2020 2,28 Meter bei der Neuauflage des Wuppertaler Hochsprungmeetings (mit Musik), für das der ehemalige Direktor der DLV-Akademie als Athletenmanager zuständig war.

Christof Neuhaus

„Harte Arbeit, ehrlicher Lohn“ dieses Motto predigt der Gymnasiallehrer (Deutsch & Sozialkunde) den Läufern seiner Trainingsgruppe. Die Ruhrgebiet-Arbeitermentalität findet er beim Steigerlied (*Glück auf, der Steiger kommt*) wieder.

Michael Wilms

Forca von Nelly Furtado war nicht nur der Song zur Fußball-EM 2004 in Portugal, sondern lief bei einer der ersten Deutschen Jugendmeisterschaften des heutigen *It*-Redakteurs (6. Platz, 2004 über 2.000 Meter Hindernis in 6:01 Minuten).

Thomas Brack

Der Song *Stairway to heaven* von Led Zeppelin begleitet den OSP-Berlin-Mitarbeiter schon (fast) sein ganzes Leben und hat es sogar komplett auf die Haut des Wurfexperten geschafft.

Leitartikel

Konditionstraining

4 | Die Rhythmen der Leichtathletik

Wolfgang Killing

Aufbautraining

Planung, Organisation und Umsetzung

11 | Mit jungen Läufern ins Trainingslager

Christof Neuhaus, Michael Wilms

Wurf

18 | Der Rhythmus, bei dem man mit muss

Thomas Brack

Übungsbeispiele

28 | Rhythmisierung im Training entwickeln

Christian Gustedt

Alternativtraining

48 | Schneller treten, schneller laufen

Ludwig Bestler

Stabilisierung

71 | Ein Athletikkonzept mit Rotationsprinzip, Teil 2

Johannes Hücklekemkes

Grundlagentraining

Sprung

22 | Springen und Landen lernen, Teil 2

Rudi Lütgeharm

Christian Gustedt

Mit dem Kinderlied *Sportinator* von Volker Rosin bringt der Sportdozent der Universität Leipzig seine Studenten in Schwung.

Ludwig Bestler

Aotearoa von Minit erinnert den freiberuflichen Journalisten an eine Reise nach Neuseeland. Diese dreimonatige Auszeit/Erfahrung kam einem Neustart gleich und hat seinem Leben einen neuen Rhythmus gegeben.

Johannes Hücklekemkes

Mit einer Hürden-Ballett-Choreografie zu *Up & Down* von den Vengaboys haben einige NachwuchsathletInnen des ehemaligen DLV-Bundestrainers vor einiger Zeit einen lokalen Förderpreis gewonnen, der mit 5.000 Euro dotiert war.

Rudi Lütgeharm

Um mit Schülern Sprungrhythmen zu üben, legte der ehemalige Sportlehrer gerne *Iko Iko* von The Belle Stars auf. Diese Filmmusik (*Rain Man*) passt auch zu den Aufgaben, die ab Seite 22 vorgestellt werden.



34



66

Lauf-ABC und Stabilisierung
66 | Taktvolles Koordinations- und Athletiktraining
 Jan Dreier

Kinderleichtathletik

Praxisbeispiele

34 | Rhythmus: die Persönlichkeit der Bewegung, Teil 1
 Hans Katzenbogner

Update der Disziplinkarten
52 | Neuerungen im Wettkampfsystem
 Jan Steinmüller, Dominic Ullrich

Trainingslehre

Erklärungen und Praxisbeispiele

40 | Rhythmen, nach denen die Leistung schwingt
 Klaus Bartonietz

Lehrbildreihe

Weitsprung

56 | Malaika Mihambos Quantensprung, Teil 1
 Ralf Weber und Wolfgang Killing

Sportpädagogik

Das Leben braucht Rhythmus

63 | Musik in den Ohren
 Fred Eberle

Zeitreise

Vor 21 Jahren

78 | Die Rolle des Rhythmus' im Sprint

Jan Dreier

LaLeLu von Heinz Rühmann singt der Vorsitzende des Leichtathletik Klubs Weiche seiner neugeborenen Tochter regelmäßig vor, damit sie besser einschlafen kann.

Hans Katzenbogner

Seine Musikapalette für den Sport ist sehr groß und reicht von der Klassik bis zu Toptiteln aus den Charts. Seine Lehrgänge beginnt er gerne mit einer Polonaise zum Titel *Hooked on a can can* des Royal Philharmonic Orchestra.

Jan Steinmüller

Während des Laufens pusht den Mitarbeiter des Referat Jugend im DLV das Lied *Played-A-Live* von Safri Duo. Kein anderes bringt ihn so in den Rhythmus für den Endspurt beim Dauerlauf oder auch auf der Zielgerade im Wettkampf.

Dominic Ullrich

Der DLV-Vizepräsident Jugend hört *Around the World* von Daft Punk zum Wachwerden und nutzt das Lied für Rhythmusaufgaben im Frühtraining an der Eliteschule des Sports Frankfurt a.M.

Klaus Bartonietz

Der *Abschied von den Bergen* von Wladimir Wyssotskij begleitet den Wurftrainer seit den 1970er-Jahren. Es handelt davon, dass die besten Berge die sind, auf denen wir noch nicht waren. Das heißt, dass das Bevorstehende besser sein wird als das Dagewesene. Seit nunmehr einem Jahr befindet er sich auf einer „Expedition“ in Indien, bei der er gemeinsam mit Speerwurf-Headcoach Uwe Hohn die indischen Speerwerfer auf den Gipfel ihrer Leistungsfähigkeit führen möchte.

Ralf Weber

This is the day von The The lief 1984 bei einer Sport-Freizeit des TSV Oftersheim. Diese Zeit mit anderen Leichtathleten hat den Trainer von Malaika Mihambo so geprägt, dass er seitdem an der Leichtathletik hängt (zunächst als Athlet, dann als Trainer). Auch die Frau, mit der er bis heute verheiratet ist, hat er im Verein getroffen.

Fred Eberle

Mit dem Gitarristen der Jazz Band „Swany feet Warmers“ improvisiert der ehemalige Dozent am pädagogischen Fachseminar in Schwäbisch Gmünd mit seiner Klarinette gerne den traditionelle Titel *St. James Infirmary* von Cab Calloway.



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Wolfgang Killing

Foto: Imago/Kydo News

Die Rhythmen der Leichtathletik

Denkt man an „Rhythmus“, fallen einem sogleich spielerisch-tänzerische Bewegungen ohne großen Kraft- oder Ausdaueraufwand ein, allenfalls die Schnelligkeit verbindet man spontan mit diesem Begriff. Doch ist der

Rhythmus ein wesentliches Element zur Entwicklung aller konditionellen Eigenschaften, wie der ehemalige Direktor der DLV-Akademie Wolfgang Killing in seinem Leitartikel zeigen wird.