

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Endlich nicht mehr allein

Darum gehören Partner- und
Teamaufgaben zur Leichtathletik

„Rhythm is a sprinter“

Rhythmusaufgaben zur Verbesserung
der Schrittfrequenz



Drehstoß-Ass Steven Richter im Check

Kann das Nachwuchstalent in die Fußstapfen von David Storl treten?



Den Trend nicht verpassen!

Die Coronakrise hat nicht nur viele Mitarbeiter ins Home-Office verbannt – wie die des Philippka-Sportverlages –, auch für Schüler fand das Lernen in den eigenen vier Wänden statt.

Digitale Kommunikationswege und digitale Lernressourcen waren so wichtig wie nie zuvor. Allerdings war immer wieder zu lesen, dass Deutschland bei der Digitalisierung nur langsam vorankommt. Den Rhythmus geben hier vor allem Tech-Unternehmen aus den USA vor. So ist es nicht verwunderlich, dass bei Videokonferenzen zumeist auf Google-Hangout, Microsoft Teams oder Zoom zurückgegriffen wird. Auch im Kugelstoßen – jedenfalls bei den Männern – sind es die US-Amerikaner, die seit Jahren mit dem Drehstoß erfolgreich sind. Aber sie sind nicht mehr allein: Ob es der neuseeländische Tomas Walsh, der Brasilianer Darlan Romani oder auch Europäer wie der Pole Konrad Bukowiecki sind – der Großteil der internationalen Medaillen ging an Sportler, die im Ring drehen. Ähnlich wie bei der Digitalisierung sieht es auch im Kugelstoßen so aus, als ob Deutschland im internationalen Vergleich den Anschluss verloren hat – auch wenn die besten DLV-Athleten David Storl und Christina Schwanitz mit der Angleittechnik noch konkurrenzfähig sind. Doch der Nachwuchs schickt sich an, jetzt die Trendwende einzuläuten, denn immer öfter bringen sich hoffnungsvolle Talente wie die beiden U18-Athleten Dominik Idzan und Steven Richter in (Dreh-)Position. Beide beförderten 2020 ihr Arbeitsgerät an die 21-Meter-Marke oder darüber hinaus und treffen spätestens bei den Deutschen Jugendmeisterschaften (vom 4. bis 6. September in Heilbronn) aufeinander.

Bereits in dieser Ausgabe blicken wir auf die Technik und das Training von Steven Richter. Man darf gespannt sein, wohin seine Reise geht und wie sich der Drehstoß in Deutschland grundsätzlich weiterentwickeln wird. Der Anfang aber ist gemacht.

Gleiches gilt auch für die Digitalisierung, die nicht zuletzt als Folge der COVID-19-Pandemie immer mehr Einzug in unseren Alltag hält, beispielsweise in Form von Lehrveranstaltungen durch Online-Seminare (s. auch Seite 30 ff.). Jetzt gilt es, innovative Ideen durch verschiedene Maßnahmen nachhaltig zu etablieren, um langfristig die Trends nicht zu verpassen!

Ihr

Christian Sperling

Der DLV-Nachwuchsbundestrainer für den Kugelstoß (Frauen) hat früher selbst aktiv Kugelstoß betrieben. Ein Sportunfall hat allerdings die eigenen Ambitionen jäh beendet und der Diplomsportlehrer Leistungssport (Uni Leipzig) wechselte ins Trainerlager. In seiner ersten Trainingsgruppe war niemand geringeres als David Storl. Seit 2009 ist der A-Trainer hauptamtlich im Leichtathletikverband Sachsen und seit 2012 am OSP Sachsen angestellt. Mit Steven Richter hat er aktuell einen Drehstoßer in seinen Reihen, der ähnliche Voraussetzungen mitbringt wie der junge David Storl.

Rudi Lütgeharm

... hat sein Skript für den Beitrag in dieser Ausgabe schon vor Monaten eingereicht. Partner- und Gruppenaufgaben waren allerdings wochenlang bundesweit tabu. Mittlerweile ist vielerorts – zumindest für feste Trainingsgruppen, deren Teilnehmer namentlich erfasst werden – auch Körperkontakt wieder gestattet, so dass wir Ihnen endlich wieder Gruppenaufgaben zeigen können.

Klaus Oltmanns

Das *lt*-Redaktionsmitglied ist schon seit vielen Jahren für den Philippka-Sportverlag in verschiedenen Rollen tätig. Nach einigen Jahren für die Trainerakademie Köln des DOSB ist der A-Trainer jetzt wieder schwerpunktmäßig publizistisch für Trainer unterwegs, nicht nur in der Leichtathletik.

Volker Herrmann

Auch in Fernost bestimmt das Coronavirus den Alltag. Volker Herrmann, der Sportdirektor des indischen Leichtathletik-Verbands, sitzt wegen des dortigen Lockdowns seit Wochen mit Sportlern und Trainern in einer Sportschule in Patiala (Punjab/Indien) fest. Aus- und Fortbildungen für die Trainer finden in seinem Nationalverband allerdings trotzdem statt – nun über Zoom, statt im Stadion bzw. Seminarraum.

Clemens Bleistein, Anne Kesselring, Katharina Seelos und Michael Wilms

Die ehemaligen Mittel-/Langstrecken- bzw. Hindernisläufer haben sich bei einem gemeinsamen Hüttenwochenende in Mittenwald darüber Gedanken gemacht, auf welche Herausforderungen Trainer stoßen könnten und wie mit ihnen umgegangen werden sollte. Die Ergebnisse dieses konspirativen Austauschs finden Sie ab Seite 38.

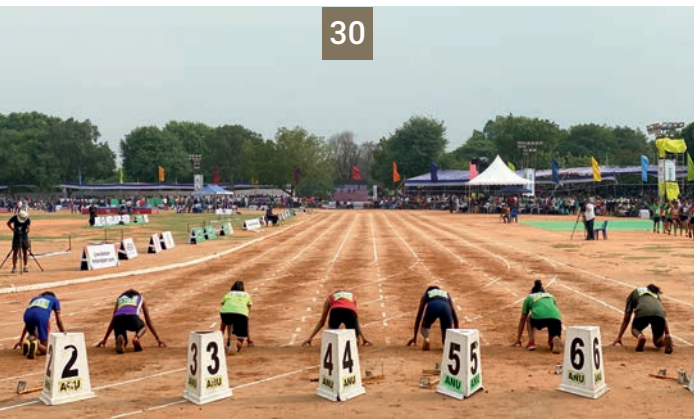
Wolfgang Killing

Der ehemalige Direktor der DLV-Akademie und Weltklasse-Hochspringer würdigt in dieser Ausgabe die zuletzt verstorbenen *lt*-Autoren Robert Meurer und Hermann Salomon. Letzterer hatte ein Faible für Zielwurfaufgaben. So gilt es beispielsweise den Wurfing seinem Partner in den gestreckten Arm zu spielen (s. Bild auf der rechten Seite).

22



30



44



Lehrbildreihe

Steven Richter

4 | Kugelstoßen, als ob es keinen Lockdown gab

Christian Sperling (Mitarbeit Joschua Deckert)

Grundlagentraining

Trainingsorganisation

14 | In der Gruppe macht es mehr Spaß

Rudi Lütgeharm

Trainingskarten

| Techniktraining in den Sprungdisziplinen, Teil 3

Wolfgang Killing

Aufbautraining

Übungssammlung

22 | Rhythmusfähigkeit methodisch entwickeln

Klaus Oltmanns

Trainertipps

38 | Wir lassen niemanden im Regen stehen

Clemens Bleistein, Anne Kesselring, Katharina Seelos
und Michael Wilms

Trainingslehre

Aus- und Fortbildung

30 | Die Zukunft der Trainerausbildung

Volker Herrmann

Zeitreise

Verstorbene It-Autoren

44 | Rückblick auf Hermann Salomon und Robert Meurer

Wolfgang Killing



Kugelstoßen, als ob es keinen Lockdown gab

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Christian Sperling, Mitarbeit:
IAT-Fachgruppenmitarbeiter Joshua Deckert

Manche Sportler haben in den letzten Monaten aufgrund fehlender Perspektiven oder geschlossener Trainingsstätten ihren Aufwand zurückgefahren. Bei Steven Richter trat genau das Gegenteil ein. Während des Lockdowns war Training das Highlight des Tages, bei dem er sich richtig auspowern konnte. Direkt beim ersten Test,

den er Anfang Juni unter wettkampfählichen Bedingungen absolvierte, versetzte er mit einem Stoß auf 21,62 Meter die Fachwelt „ins Staunen“ (leichtathletik.de). Sein Trainer Christian Sperling beschreibt die Technik des Athleten des LV 90 Erzgebirge und sprach mit *leichtathletiktraining* über das Training des Drehstoßers.