

# leichtathletik



Die Lehre der  
Leichtathletik

# training

Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen

## Warm-up

Systematisch aufwärmen, um  
Verletzungen zu vermeiden

## Carolina Krafzik

Die deutsche Langsprint-  
Königin in der Analyse

## Effektive Vorbereitung

Alles, was Sie für die Saisonplanung 2021 wissen sollten



## „Gute Planung ...

... ist das halbe Leben“. Und so machen sich die meisten Übungsleiter bereits an die Vorbereitung für den nächsten Abschnitt, kurz nachdem die letzten Startschüsse der Freiluft-saison 2020 verhallt sind. Es gilt, dieses für Trainer und Sportler durch-

aus anspruchsvolle Wettkampffjahr noch einmal Revue passieren zu lassen und die richtigen Schlüsse für den nächsten Wettkampfzyklus zu ziehen. Bei diesem Prozess der Vor- und Nachbereitung möchten wir Sie mit dieser Doppelausgabe zum Schwerpunktthema „Effektive Vorbereitung“ unterstützen. Dies schließt neben Planungskonzepten für kommende (hoffentlich stattfindende) Hallenmeisterschaften auch das Bereitmachen für leichtathletikspezifische Inhalte im Rahmen einer einzelnen Trainingseinheit mit ein (s. „Die Phasen des Warm-ups“). Darüber hinaus wollen wir auf den 80 Seiten (!) dieses Hefts die Werbetrommel für Leichtathletik-Disziplinen rühren, die sich zum Teil etwas „unter dem Radar“ bewegen (Hindernislauflaufen und Langhürdensprint).

Wir hoffen, unsere Heftplanung trifft Ihren Geschmack, und fordern Sie nun auf, zur Tat zu schreiten, um Ihre Pläne zu verwirklichen.

Ihr

## Aufbautraining

Erwärmung

### 4 | Die Phasen des Warm-ups

Gilani Lück und Oliver Götz

Disziplinspezifische Vorbereitung

### 32 | Methodik des Hindernislaufs

Heinz Lingelbach, Michael Wilms

Allgemeines Sprungtraining

### 46 | Sprünge für alle, Teil 1

Johannes Hücklekemkes

Den kommenden Wettkampfzyklus vorbereiten

### 64 | Saisonplanung in Coronazeiten

Michael Siegel

## Grundlagentraining

Springen in der Gruppe

### 13 | Wir entwickeln eine Reifenchoreografie

Dominic Ullrich

Den Disziplinwechsel wagen

### 60 | I am (Race-)Walking

Klaus Schäfer und Michael Wilms

## Autoren dieser Ausgabe

### Gilani Lück

... hat sich in den letzten Jahren im Bereich Athletiktraining einen Namen gemacht. Als Sportphysiotherapeut betreut er unter anderem Kai Kazmirek sowie die Sprinter der LG Rhein Wied.

### Oliver Götz

... ist Beauftragter für das Lehrwesen im LV Rheinland. Als Physiotherapeut und Sportwissenschaftler liegt ein Schwerpunkt seiner Arbeit in der Vermeidung von Verletzungen und Optimierung von Regenerationsprozessen.

### Dominic Ullrich

Der DLV-Vizepräsident Jugend ist in den sozialen Netzwerken und auf YouTube recht aktiv. Wer ihm folgt, bekommt regelmäßig Tipps für interessante Praxisinhalte, wie er sie unter anderem an der Eliteschule des Sports in Frankfurt a.M. durchführt.

### Adrian Rothenbühler

Der Mitarbeiter der „Trainerbildung Schweiz“ und Schweizer Trainer des Jahres 2019 beantwortet jede E-Mail blitzschnell – fast so flott, wie seine Athleten sprinten, zu denen unter anderem die Bronzemedallengewinnerin der Weltmeisterschaften 2019 über 200 Meter Mujinga Kambundji gehört.

### Philipp Schlesinger

... kündigte in *It 7/2020* an, dass seine Athletin Vanessa Grimm bei der Mehrkampf-DM die 6.000-Punkte-Marke knacken könnte. Am Abend es 23. August stand fest, dass dieses Ziel erreicht wurde (6.047 Punkte; 3. Platz). Herzlichen Glückwunsch!

### Christian Kupper

Zu seiner aktiven Zeit startete Christian Kupper für den SC Preußen Münster. Dort war über 400 Meter erfolgreich (48,6 s). Mittlerweile gibt der Sportwissenschaftler als Hessischer Landestrainer seine Erfahrungen an Nachwuchssprinter und angehende Trainer weiter.

### Heinz Lingelbach

Der ehemalige Münchner ist mittlerweile in Stralsund zuhause. Dennoch kommt der Mittel- und Langstreckentrainer regelmäßig in den Süden, um (z. B. bei Trainingslagern) alte Weggefährten mit seinem Know-how im Bereich Physiotherapie zu unterstützen.

### Michael Wilms

... hat letzten Herbst gemeinsam mit zwei Freunden eine Nachwuchs-Laufgruppe ins Leben gerufen. Einige seiner Schützlinge mussten für manche der Hindernis- und Gymnastikübungen in seinem Hindernis-Beitrag Modell stehen (Seite 34 sowie 37 und 38).





Athletiktraining mit dem Wasserkasten

## 74 | Stabi? – Habe ich auf dem Kasten

Vanessa Guting und Maurice Huke

## Leistungstraining

Individualisierung

## 16 | Den Rucksack der Athleten kennen

Adrian Rothenbühler

## Trainingslehre

Trainingskonzept

## 23 | Krafttraining im Mehrjahresverlauf

Philipp Schlesinger und Christian Kupper

Die Vorgaben der Ausbildungsetappen erfüllen

## 39 | Wie steht es um die Vielseitigkeit?

Klaus Oltmanns

## Lehrbildreihe

Carolina Krafcik

## 53 | Umstieg geglückt

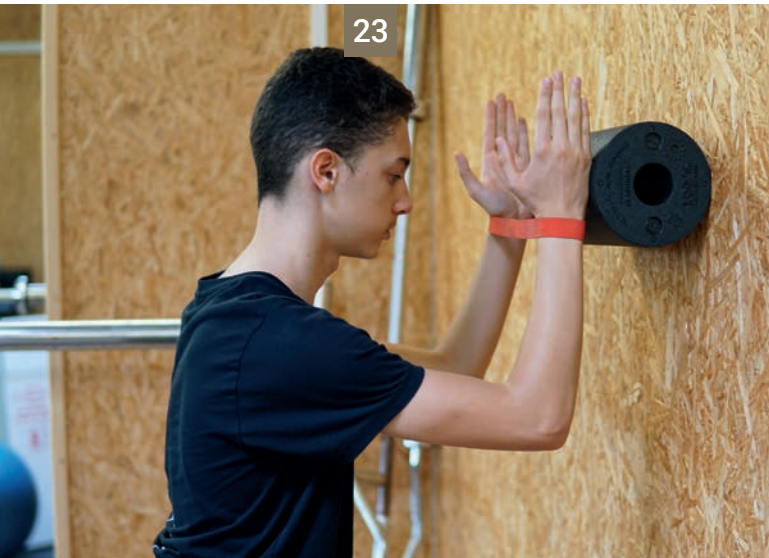
Michael Siegel und Werner Späth

## Zeitreise

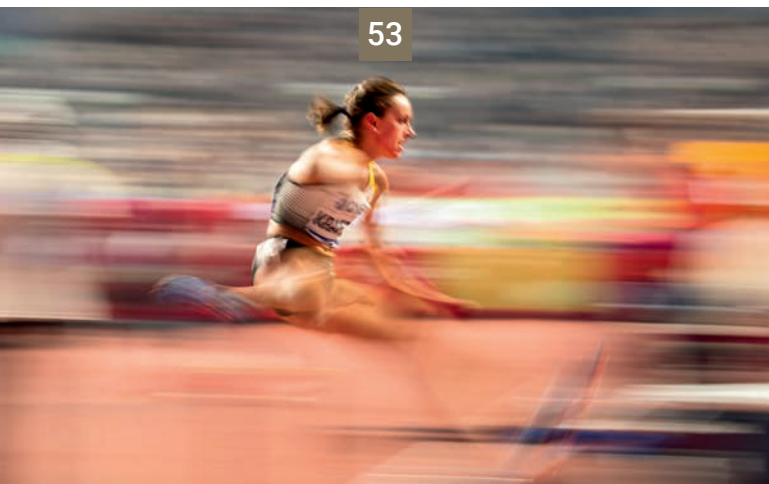
Vor 20 Jahren

## 78 | Biomechanische Grundlagen des Hürdensprints

23



53



### Klaus Oltmanns

Das It-Redaktionsmitglied ist schon seit vielen Jahren für den Philippka-Sportverlag 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.

### Johannes Hücklekemkes

Das systematische Sprungtraining zählt zu den Steckpferden des ehemaligen Hürden-Nachwuchs-Bundestrainers. In dieser Ausgabe stellt er die für ihn wichtigsten Sprungübungen vor.

### Michael Siegel

Braunschweig, Vaterstetten, Heilbronn... der Mitarbeiter der DLV-Akademie hat in den letzten Wochen kaum eine Leichtathletik-Meisterschaft ausgelassen – auch, um Material für Lehrbildreihenbeiträge zu sammeln, wie den über Carolina Krafcik in dieser Ausgabe.

### Werner Späth

... scheint ein glückliches Trainerhändchen zu haben. Erst räumte seine Athletin Nadine Hildebrand regelmäßig DM-Gold über 100 Meter Hürden ab (2013, 2014). Nach ihrem Karriereende scheint Carolina Krafcik eine Serie über die Langhürdenstrecke zu starten (DM-Titel 2019 und 2020).

### Klaus Schäfer

... hat in Bayern ein Geh-Projekt angestoßen. Sogar während des Corona-Lockdowns trieb er mit einer Geh-Challenge, die jeder in seinem Heimat-Stadion bewältigen konnte, die Entwicklung für seine Disziplin voran.

### Vanessa Guting und Maurice Huke

... sind beide für den TV Wattenscheid 01 im Einsatz: sie als Lauftrainerin, er als 200 Meter-Sprinter (Bestleistung: 20,81 s).

# Die Phasen des **Warm-ups**

Autoren: Gilani Lück und Oliver Götz

Kinderleichtathletik  Bautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

In dieser *lt*-Ausgabe dreht sich alles um das Thema Vorbereitung. Dass dabei ein Beitrag über das Aufwärmen nicht fehlen darf, liegt auf der Hand wie das Wurfgerät beim Speerwurfanlauf. DOSB-Sportphysiotherapeut Gilani Lück sowie der Sportwissenschaftler und Beauftragte für das Lehrwesen Wettkampfsport im LV Rheinland Oliver Götz stellen ein disziplinenübergreifendes Konzept zur systematischen Erwärmung vor.

## Einführung

Das hier beschriebene Warm-up-Programm ist von Praxiserfahrungen aus Leistungssport, Physiotherapie und Rehabilitation geprägt. Somit ist auch klar, dass jeder Athlet bzw. Patient eine andere Ausgangslage hat und spezifische Bedürfnisse mitbringt. Die Zusammenstellung darf deshalb unter keinen Umständen als festgeschriebener Ablauf verstanden werden. Stattdessen ist es sinnvoll, die Elemente individuell an die jeweiligen Gegebenheiten anzupassen. Für die konkrete Umsetzung bzw. Auswahl der Trainingsinhalte spielen u. a. folgende Faktoren eine Rolle:

- > Voraussetzungen der Athleten,
- > Zeitpunkt im Saisonverlauf/in der Mehrjahresplanung,
- > räumliche Gegebenheiten,
- > vorhandene Geräte und
- > Wetter

