

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Über- oder unterfordert?

Das Training optimal an das Leistungsniveau anpassen

Der TuS Geretsried fährt zweigleisig

Ein Leichtathletikverein für Leistungs- und Breitensportler

Doppel-Meister Marcel Meyer im Check

Anlauf nehmen, um sich bei den Aktiven zu behaupten

Sportbetrieb trotz(t) Corona



Bis zum Abgabetermin dieser Ausgabe war der Vereinssport (noch) nicht von neuen Corona-Bekämpfungsmaßnahmen betroffen. Das heißt, trotz wieder deutlich steigender Fallzahlen darf Leichtathletiktraining in Deutschland weiterhin und ohne zusätzliche Einschränkungen stattfinden.

Die gute Nachricht für Trainer: Es scheint so, dass Sport – solange er mit Abstand und im Freien durchgeführt wird – kein Infektionstreiber ist. Laut Virologen wird es vor allem dann problematisch, wenn viele Menschen bei wenig Durchzug zusammenkommen. Hallentraining mit entsprechenden Maßnahmen wie regelmäßiges Lüften scheint auch vertretbar zu sein, sonst könnten u. a. die Handballer derzeit kein Training durchführen. Ob die bald anstehenden Hallenwettkämpfe in einem größerem Rahmen allerdings durchführbar sind, steht in den Sternen. Der Cheftrainer des TuS Geretsried, Mirko Naumann, ist jedenfalls vorbereitet: Er beschreibt in seinem Beitrag erste Alternativen, falls Hallenwettkämpfe komplett ausfallen. Mit entsprechenden Perspektiven möchte er die Mitglieder seines Vereins motivieren, um die kommenden, voraussichtlich ungemütlichen Trainingswochen anzugehen.

Eine Hilfe für die nächsten Wochen (und darüber hinaus) ist der Beitrag von Rudi Lütgeharm: Er konzentriert sich auf heterogene Trainingsgruppen und darauf, wie man mit wenigen Mitteln und dem entsprechenden Arrangieren bzw. Variieren Trainingsformen so anpassen kann, dass das Leistungsniveau angemessen ist. Dieses ist nicht nur aus trainingsmethodischer Sicht notwendig, sondern auch aus psychologischer: Denn ist das Anspruchsniveau in den Trainingseinheiten zu gering, werden die Sportler lustlos und gelangweilt – Gleiches gilt auch bei Überforderung. Zudem neigen manche Athleten dazu, bei Unter- oder Überforderung Blödsinn zu machen und das Training der gesamten Gruppe zu stören.

Für die nächsten Wochen wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihr Training störungsfrei umsetzen und nicht nur beim Trainingsbetrieb flexibel reagieren können, sondern in allen Lebenslagen anpassungsfähig bleiben – z. B. bezüglich neuer Einschränkungen. Bleiben Sie gesund,

Ihr

Beatrice Mau-Repnak

... schreibt in dieser Ausgabe über das Training des Deutschen U20-Zehnkampfmeisters Marcel Meyer. Die Diplomtrainerin und Mehrkampf-Landestrainerin in Niedersachsen ist die Heimtrainerin des Athleten von Hannover 96. Mit Malik Diakité gehört ein weiterer DM-Titelträger ihrer erfolgreichen Trainingsgruppe an.

Lars Albert

... ist als DLV-Nachwuchsbundestrainer Zehnkampf (Männer) Teil der Erfolgsgeschichte von Marcel Meyer und schätzt die Technik des Mehrkampfes in den Disziplinen Hochsprung, Hürdensprint und Speerwurf ein.

Rudi Lütgeharm

Der ehemalige Sportlehrer dürfte den meisten *lt*-Lesern durch seine mit Praxisbeispielen gespickten Grundlagentraining-Beiträgen bekannt sein. Für ihn ist es immer ein Graus, zu sehen, wenn das Anforderungsniveau einer Trainingseinheit oder Unterrichtsstunde nicht angemessen ist. Aus diesem Grund widmet er sich einmal mehr seinem Steckenpferd: dem Umgang mit Heterogenität.

Mirko Naumann und Michael Wilms

... besuchten beide als Jugendliche eine Sportschule. Mirko Naumann beim SC DHfK in Leipzig und Michael Wilms das Isargymnasium in München. Außerdem verbindet sie die gleiche Schwerpunktdisziplin, die sie zu ihrer aktiven Zeit ausgeübt haben: der Hindernislauf.

Sabine Bertram

Wem der zweiteilige Artikel der Referatsleiterin „Soziale Kompetenzen und Erziehung im Sport“ bei der Sportjugend Hessen gefällt (Teil 1 findet sich in *lt* 7/2020), darf sich schon jetzt freuen: Sie sitzt gerade an einem Beitrag über Kindeswohl, der im nächsten Jahr erscheinen soll.

Johannes Hücklekemkes

Der ehemalige Hürden-Nachwuchs-Bundestrainer steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Wenn er Sprungtraining durchführt, ist das nicht selten auf Sand. Warum sich weicher Untergrund besonders für Sprünge und Co. eignet, erklärt er ab Seite 34.

Adrian Rothenbühler

Mit dem Mitarbeiter der „Trainerbildung Schweiz“ sowie Schweizer Trainer des Jahres 2019 konnten wir in der letzten Ausgabe einen überaus renommierten Autor für eine Mitarbeit gewinnen. Diesmal schreibt der Betreuer von u. a. Mujinga Kambundji über Krafttraining im Ausdauersport und wir freuen uns, dass er sich somit zum *lt*-Wiederholungstäter macht.



Lehrbildreihen

Marcel Meyer

4 | In (fast) allen Disziplinen zu Hause

Beatrice Mau-Repnak und Lars Albert

Grundlagentraining

Das Anspruchsniveau anpassen

14 | Heterogenität meistern

Rudi Lütgeharm

Trainingskarten

| Techniktraining in den Sprungdisziplinen, Teil 4

Wolfgang Killing

Aufbautraining

Vereinsporträt

22 | Training mit ... dem TuS Geretsried

Mirko Naumann und Michael Wilms

Allgemeines Sprungtraining

34 | Sprünge für alle, Teil 2

Johannes Hücklekemkes

Kinderleichtathletik

Das interessiert Kinder neben der Leichtathletik

28 | Die Lebenswelt der Sportler kennen, Teil 2

Sabine Bertram

Leistungstraining

Lauf

39 | Mit Läufern in den Krafraum!

Adrian Rothenbühler

Zeitreise

Vor 20 Jahren

46 | Auch im Gruppentraining den Einzelnen fördern



Fotos: Michael Wilms (2), Claus Habermann (Mitte)



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

In (fast) allen Disziplinen zu Hause

Marcel Meyer – Deutscher U20-Meister im Zehnkampf und über 400 Meter-Hürden

Autoren: Beatrice Mau-Repnak und Lars Albert

Vom ehemaligen Zehnkampf-Weltrekordhalter Ashton Eaton wissen wir, dass Zehnkampf und 400 Meter Hürden eine gute Kombination sein kann. Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung konzentrierte sich die Mehrkampfliegende im Jahr 2014 für eine Saison auf die Langhürdenstrecke und erreichte auch hier die Weltspitze. Ebenfalls in beiden Disziplinen top (zumindest auf Bundesebene in der Nachwuchsklasse) ist der Hannover-

aner Marcel Meyer. Ihm gelang dieses Jahr das Kunststück, sowohl im Zehnkampf als auch über die Langhürdenstrecke Deutscher U20-Meister zu werden. Seine Trainerin Beatrice Mau-Repnak stellt den Sportler und sein Training vor. Außerdem beschreibt Lars Albert, DLV-Nachwuchs-Bundestrainer für den Zehnkampf, dessen Techniken in den Disziplinen Hürdensprint, Hochsprung und Speerwurf anhand von Lehrbildreihen.



Ein Mehrkämpfer hängt die Spezialisten ab

Am 21. und 22. August setzte sich Marcel Meyer in Vaterstetten mit 7.607 Punkten bei den Deutschen U20-Meisterschaften im Zehnkampf durch. Wer seine Ergebnisse im Detail betrachtet hat, dem war schon vor dem Einzel-DM-Start (6. September in Heilbronn) klar, dass er auch über 400 Meter Hürden über großes Potenzial verfügt. So waren die 110 Meter Hürden und der 400 Meter Sprint die beiden Disziplinen, die den größten Anteil an der Gesamtpunktzahl hatten (s. Abb. 1).

In einem Interview mit Leichtathletik.de verriet der Zehnkämpfer, dass er das Projekt Langhürdensprint schon länger im Kopf hatte. Nach dem erfolgreichen Jahreshöhepunkt in Bayern wurde die Saison deshalb um zwei Wochen verlängert, um in Heilbronn die Spezialisten aufzumischen. Nach geglückter Qualifikation (56,13 Sekunden im Vorlauf) flog er tagsdrauf seinen Konkurrenten davon (s. Bild) und steigerte sich auf beachtliche 52,57 Sekunden. Mit einer knappen halben Sekunde Vorsprung vor Jordan Gordan (53,01 s) und Tom Unverricht (53,23) sicherte er sich seinen zweiten nationalen Freilufttitel in diesem Jahr.

»Ich bin definitiv ein Zehnkämpfer und werde auch nicht wechseln.« Marcel Meyer im Interview mit Leichtathletik.de nach seiner Goldmedaille über 400 Meter Hürden.

Zwar startete er in der U16-Altersklasse schon einmal über 300 Meter Hürden, sein Debüt über die Stadionrunde mit Hürden gab er allerdings erst Anfang August 2020. Diesen Lauf plante seine Trainerin in weiser Voraussicht, um mit den Deutschen Jugendmeisterschaften noch eine zusätzliche Option zu haben. Bei seiner Premiere überquerte er am 11. August nach 53,27 Sekunden die Ziellinie und unterbot die DM-Norm (56,70 s) deutlich.

Der Heilbronn-Coup

Im Gegensatz zu den Langhürdenspezialisten kann Marcel Meyer sein Schwungbein beim 400 Meter Hürdenlauf (noch) nicht wechseln. Da er nur mit dem rechten Bein voraus über die Hürden sprinten kann, ohne viel Zeit zu verlieren, ist er auf einen ungeraden (15er-)Rhythmus über die gesamte Stadionrunde angewiesen. Um diese Schrittvorgabe zu erfüllen, muss sich Marcel Meyer auf der

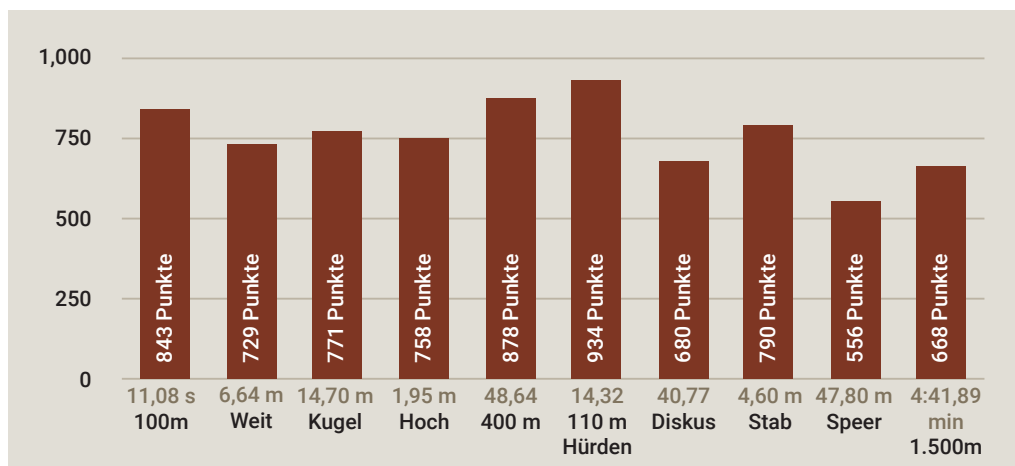


Abbildung 1: Punkteübersicht des DM-Zehnkampfs 2020 von Marcel Meyer