

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Kontakt halten

Wie Sie im Lockdown
aufgeschlossen für
Neues bleiben

Erfolg auf ganzer Linie

Effektives Koordinationstraining
ohne Gruppe und mit wenig Material

Dreifache Freudensprünge

So trainieren die Nachwuchsmeisterinnen im Dreisprung



Auf geht's in die 32. Runde



Das letzte Jahr wollen viele Menschen möglichst schnell hinter sich lassen. Sie sind der Meinung, dass die Zukunft nur besser werden kann. Aber nicht für alle war das von der Pandemie geprägte 2020 ein Jahr zum Vergessen. Zwei Nachwuchstalente im Dreisprung

werden es – zumindest aus sportlicher Sicht – in positiver Erinnerung behalten. Anna Gräfin Keyserlingk und „Coverfrau“ Caroline Joyeux konnten während der letzten 366 Tage ihre Leistungen erheblich steigern und jeweils den Deutschen Jugendmeistertitel in ihrer Altersklasse erringen. Sie sind während des ersten Lockdowns aktiv geblieben, statt den Kopf in den Sand zu stecken. Letzteres wäre auch nicht möglich gewesen, war doch der Zugang zur Weit- bzw. Dreisprungrube im Frühjahr 2020 untersagt. Statt an der Anlage hielten sie sich im Wald und in den eigenen vier Wänden, z. B. beim Athletiktraining vor dem Bildschirm, fit. Dank der dort geschaffenen Grundlagen konnten sie nach den ersten Lockerungen zügig an ihre alten Leistungen anknüpfen. Damit sind sie ein gutes Vorbild für die aktuelle Phase, in der sich die meisten Trainer leider wieder mit Einschränkungen beschäftigen müssen. Byron Casfor und Peter Quasten, die Heimtrainer der beiden Sportlerinnen, stellen in dieser Ausgabe die Dreispringerinnen vor, geben Einblicke in ihr Training und verraten, wie sie die Krise meistern. Darüber hinaus stellt Dreisprung-Nachwuchs-Bundestrainer Jens Hoyer einen Technikvergleich der zwei genannten DLV-Hoffnungsträgerinnen an. Er moniert bei beiden Springe- rinnen eine verbesserungswürdige Körperhaltung beim Take-off, verursacht durch den auf den Landepunkt gerichteten Blick. Stattdessen empfiehlt der Fachmann, nach vorne-oben zu blicken, um optimale Bedingungen zu schaffen. „Kopf hoch und nach vorne schauen!“, das ist ein gutes Motto für die nächsten 12 Monate, wie ich finde.

Mit dieser Ausgabe beginnt der 32. Jahrgang Ihrer Fachzeitschrift, und wir geben unser Bestes, damit Sie auch in diesem Jahr wieder nützliche Tipps für die Arbeit mit Ihren Leichtathleten bekommen. Ich wünsche uns allen, dass 2021 ein Jahr wird, das wir auf allen Ebenen in guter Erinnerung behalten werden.

Ihr Michael Wilms

Byron Casfor, Jens Hoyer und Peter Quasten

Um den Abfall der horizontalen Geschwindigkeit im Dreisprung zu minimieren, ist eine gute Impulserhaltung notwendig. Byron Casfor, Jens Hoyer und Peter Quasten können als so etwas wie die Impulsgeber für den weiblichen Dreisprung-Nachwuchs bezeichnet werden. Byron Casfor und Peter Quasten betreuen in Berlin und Uerdingen als Heimtrainer zwei hervorragende Dreispringerinnen, Jens Hoyer leitet als DLV-Nachwuchsbundestrainer Dreisprung die Geschicke für weibliche Nachwuchssportlerinnen in dieser Disziplin auf Verbandsebene.

Rudi Lütgeharm und Michael Wilms

In dieser Ausgabe finden Sie mit dem Inhaltsverzeichnis einen Überblick über Inhalte und Autoren des letzten Jahres (s. Seite 44). Der pensionierte Sportlehrer und der verantwortliche *lt*-Redakteur sind die Autoren mit den meisten Nennungen im Jahr 2020. Mit dem ersten Teil ihres Beitrags zur Beweglichkeit in der ersten Ausgabe des neuen Jahrgangs bringen sie sich in Stellung, um die Spitzenposition auch 2021 zu halten.

Torben Schade

Neben altbekannten Autoren sind regelmäßig neue Gesichter in *lt* vertreten. Dazu zählt der Sportlehrer und Leiter der Fachstelle Sport und Bewegung in Kreis Glattal/Zürich. Mit seiner Ausarbeitung eines Koordinationsprogramms an Linien gelingt dem Schweizer in dieser Ausgabe ein vielversprechendes Debüt.

Christian Gustedt

Der Sportdozent der Uni Leipzig zeigt ab Seite 26 sogenannte 2-Felder-Spiele in der Turnhalle. Wir alle wünschen uns, dass wir seine Spielformen noch in diesem Winter im Vereinstraining umsetzen 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.

Hans Katzenbogner

Keine der beschlossenen Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus trifft den Kinderleichtathletikexperten so hart, wie das Verbot der Betreuung seiner Leichtathletik-AG an der Grundschule Kranzberg. Auch wir hoffen, dass er bald wieder loslegen darf, sind die Kinder doch (nicht nur) als Fotomodelle für seine beliebten Beiträge unverzichtbar.



Fotos: Michael Wilms (oben); Torben Schade (Mitte); Hans Katzenbogner (unten)



Lehrbildreihen

Caroline Joyeux, Anna Gräfin Keyserlingk

4 | Nachwuchs-Dreispringerinnen mit Topniveau

Byron Casfor, Jens Hoyer und Peter Quasten

Grundlagentraining

Dehnung und Mobilisierung

16 | Altersgerecht die Beweglichkeit verbessern, Teil 1

Rudi Lütgeharm und Michael Wilms

Aufgaben für ein Training in Eigenregie

21 | Linien-Koordination für Zuhause

Torben Schade

Übungssammlung

26 | 2-Felder-Spiele für Jung und Alt

Christian Gustedt

Umgang mit dem Virus

31 | Kontakt trotz Social Distance?

Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik

Übungssammlung

38 | Barren, die Gold wert sind, Teil 2

Hans Katzenbogner

Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

44 | Jahresinhaltsverzeichnis 2020

Zeitreise

Vor 8 Jahren

46 | Gymnastik nach dem Alphabet

Nachwuchs- Dreispringerinnen mit Topniveau



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autoren: Byron Casfor, Jens Hoyer und Peter Quasten

Caroline Joyeux und Anna Gräfin Keyserlingk – zwei Dreispringerinnen, die der vergangenen Leichtathletikseason ihren Stempel aufdrückten

Bereits im letzten Heft erwähnten wir Caroline Joyeux als eine von nur fünf deutschen U20-Leichtathleten, denen im vergangenen Jahr – statistisch gesehen – positive Ausreißerwerte gelangen (s. *It 12/2020*). Im Folgenden befasst sich ihr Heimtrainer Byron Casfor mit den Gründen, warum sich die 19-Jährige trotz Corona-einschränkungen in 2020 um 72 Zentimeter steigern konnte. Ebenfalls auf eine herausragende Saison blickt die zwei Jahre jüngere Anna Gräfin Keyserlingk (s. Bild)

zurück. Für das Training der Athletin von der LAV Bayer Uerdingen/Dormagen ist Peter Quasten verantwortlich, der auf den folgenden Seiten sein Trainingskonzept skizziert. Last but not least stellt DLV-Nachwuchsbundestrainer für den Dreisprung der Frauen, Jens Hoyer, einen Technikvergleich der beiden hoffnungsvollen Dreispringerinnen an. Dazu kommentiert er zwei gelungene Versuche von der Jugend-DM, die Anfang September in Heilbronn stattfand.