

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Hürdensprint

Trainingsideen
zur Behebung
häufiger Fehler

Outdoor Fitness

Inspirationen zum
Athletiktraining
im Freien

1,92 Meter mit 16: Johanna Göring und

Alles auf Anfang



Abgesehen von wenigen Straßenläufern mit sehr spätem Saisonhöhepunkt, befinden sich die meisten Leichtathleten mittlerweile in der Vorbereitung auf die kommende Saison. Geht es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dabei so wie mir, dass Sie bereits jetzt ständig vom „vergangenen Jahr“ sprechen,

wenn Sie sich auf Wettkämpfe oder Trainings im Jahr 2021 beziehen? Ich erlebe das immer wieder, nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Gesprächspartnern.

Für uns Leichtathleten liegt der Jahreswechsel im Herbst. Demnach ist es auch jetzt Zeit, Neujahrsvorsätze zu fassen und sich zu fragen: Was soll im Training besser werden? Welche Fehler können minimiert, welche neuen Schwerpunkte gesetzt werden? Ich bin mir sicher, die vorliegende Ausgabe kann dabei einmal mehr wertvolle Inspiration bieten.

So lohnt sich etwa der Beitrag von Klaus Oltmanns, der passend zum leichtathletischen Neujahr der Frage nachgeht, welche Aspekte Trainer beachten sollten, wenn sie sich an die Saisonplanung machen. Hier gibt es nämlich deutliche Unterschiede, je nachdem, mit was für einer Trainingsgruppe Sie es zu tun haben. Für unterschiedliche Gruppen kommen derweil die Inhalte unserer Praxisbeiträge in Frage: Während Michael Wilms zeigt, dass man mit Schaumstoffblöcken nicht nur Frequenztraining machen kann, beschreibt Rudi Lütgeharm, dass ein Athletiktraining auch ganz ohne Geräte auskommen kann. Bei ihm wird vielmehr die Natur zum Sportgerät – Outdoor Fitness ist dazu der passende Begriff. Einen Blick zurück – nicht nur in das „letzte Jahr“ – werfen Jan-Gerrit Keil und Jennifer Hartmann in unserer Titelstory. Hartmanns Athletin Johanna Göring kann nämlich auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken: Sie sprang als 16-Jährige über 1,92 Meter, so hoch wie 1972 die 16-jährige Ulrike Meyfarth bei ihrem Olympiasieg. Anlass genug, auf knapp 50 Jahre Frauenhochsprung zu schauen, aber natürlich auch zu fragen: Was ist von der jungen Athletin in „diesem“, also kommenden Jahr und darüber hinaus zu erwarten?

Auch unseren Meisterlehren-Schwerpunkt setzen wir fort. Freuen Sie sich auf Inspiration durch Kurt Ring und Dieter Kollark.

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Jan-Gerrit Keil, Jennifer Hartmann

Jennifer Hartmann ist Heimtrainerin von Johanna Göring und Landestrainerin Nachwuchs Sprung in Baden-Württemberg. Der DLV-Nachwuchsbundestrainer im Frauen-Hochsprung und hauptberufliche Kriminalpsychologe Jan-Gerrit Keil ordnet gemeinsam mit ihr Görings 1,92-Meter-Sprung ein.

Johannes Hücklekemkes

Seit 2011 ist das lt-Redaktionsmitglied Disziplintrainer für den weiblichen Hürdensprint in Nordrhein-Westfalen. Bestimmte Schwierigkeiten sind ihm dabei schon bei zahlreichen Talenten aufgefallen. Seine „Problemlöser“ sollen helfen.

Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer verfügt über ein großes Repertoire an Gruppenübungen für kommende Leichtathleten-Generationen. Klassische Turngeräte gehören dabei genauso zum Portfolio wie die Natur, wenn es darum geht, Freude an der Grundsportart Leichtathletik zu vermitteln.

Michael Wilms

Der ehemalige Hindernisläufer und A-Trainer Lauf hat als DLV-Stützpunktleiter in München lieber Schaumstoffblöcke im Training als Schaum vor den Mund. Die sorgen nämlich definitiv für mehr Spaß und Vielseitigkeit im Training.

Klaus Oltmanns

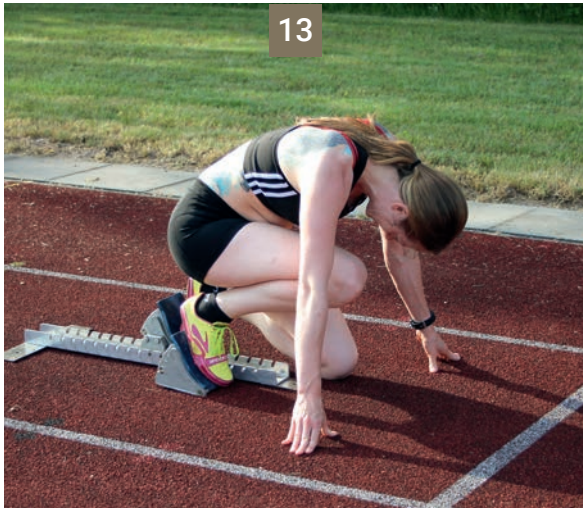
A-Trainer und lt-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns ist nach einigen Jahren für die Trainerakademie Köln des DOSB jetzt wieder schwerpunktmäßig publizistisch für Trainer unterwegs – nicht nur in der Leichtathletik. Ein besonderer Augenmerk liegt dabei auf dem „long term athlete development“-Modell.

Kurt Ring, Wolfgang Killing

Der Regensburger Kurt Ring ist seit Jahren das Gesicht der Leichtathletik in der Domstadt. Der langjährige Leiter der DLV-Akademie Wolfgang Killing hat den Trainer zahlreicher Lauf-talente daher in seine Meisterlehren-Sammlung aufgenommen.

Dieter Kollark, Wolfgang Killing

Abseits des Platzes hat Dieter Kollark bisweilen für Diskussionen gesorgt. Seine sportliche Bilanz liest sich beeindruckend. Grund genug für Wolfgang Killing, seine Trainingsphilosophie genauer zu betrachten, in der es heißt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.



Fotos: Johannes Hücklekemkes (oben), Michael Wilms (Mitte), IMAGO / Sven Simon (unten)

Lehrbildreihe

Hochsprung

4 | Johanna Göring und die 1,92 Meter

Jan-Gerrit Keil, Jennifer Hartmann

Aufbautraining

Hürden

13 | Problemlöser für den Hürdensprint

Johannes Hücklekemkes

Grundlagentraining

Athletiktraining

18 | Outdoor Fitness

Rudi Lütgeharm

Trainingskarten

| Techniktraining in den Wurfdisziplinen, Teil 4

Wolfgang Killing

Eine Einheit nur mit Schaumstoffblöcken

25 | Heute haben wir richtig BlockX

Michael Wilms

Trainingslehre

Saisonplanung

30 | Saisonplanung mit Orientierung

Klaus Oltmanns

Meisterlehren

Lauf

36 | Mit Ausdauer zum Erfolg

Kurt Ring, Wolfgang Killing

Wurf

40 | Dieter Kollark: Auf das Wesentliche konzentrieren

Dieter Kollark, Wolfgang Killing

Zeitreise

Vor 24 Jahren

46 | Zu Höhenflügen angesetzt

Autoren: Jan-Gerrit Keil, Jennifer Hartmann

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Johanna Göring und die 1,92 Meter

Eine Zeitreise durch 50 Jahre Frauenhochsprung von 1971 bis 2021

Vor 50 Jahren, am 4. September 1971, sprang die Österreicherin Ilona Gusenbauer als erste Frau über 1,92 m. Damit war sie die große Favoritin für die Olympischen Spiele in München ein Jahr später. Es kam bekanntlich anders: Als die 16-jährige Ulrike Meyfarth 1,92 m im Münchner Olympiastadion mit dem damals noch relativ neuen Stil des Fosbury Flop die Latte überwand, hatte Meyfarth nicht nur sensationell die Goldmedaille gewonnen, sondern auch den Weltrekord der Österreicherin eingestellt. Endgültig Hochsprunggeschichte schrieb Ulrike Meyfarth, als sie 12 Jahre später bei den Spielen in Los Angeles ihren Olympiasieg mit 2,02 m wiederholen konnte. Die Sieghöhe bedeutete damals einen neuen Olympischen Rekord, während der Weltrekord inzwischen bereits bei 2,07 m lag, gehalten von der Bulgarin Ljudmila Andonova, die damit nur 2 cm unter der bis heute gültigen Weltrekordmarke im Frauenhochsprung lag. Seit nunmehr 34 Jahren verharret der Hoch-

sprungweltrekord der Frauen bei 2,09 m. Es war die Bulgarin Stefka Kostadinova, die diesen während der Weltmeisterschaften 1987 in Rom aufstellte. Der Hochsprungweltrekord ist damit der viertälteste Weltrekord in der Frauenleichtathletik, nur drei ältere Weltrekorde über 800 m (1983), 400 m (1985) und im Kugelstoßen (ebenfalls 1987) haben aus dieser Hochphase des Dopings in der Leichtathletik in den 1980er-Jahren nach wie vor Bestand.

Am 30. Mai diesen Jahres sprang nun 49 Jahre nach Meyfarths Überraschungsolympiasieg mit der jungen Johanna Göring vom SV Salamander Kornwestheim wieder ein 16-jähriges Talent über 1,92 m. Grund genug, sich mit dieser außergewöhnlichen Leistung eingehender zu beschäftigen und sie in Relation zur Vergangenheit zu setzen, so wie es nachfolgend ihre Heimtrainerin Jennifer Hartmann und der DLV-Nachwuchsbundestrainer Hochsprung, Frauen, Jan-Gerrit Keil, tun.