

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Corinna Schwab

Warum ihr Trainer Jörg Möckel  
auf massiertes Lernen setzt

## Koordinative Fähigkeiten

Rhythmisierungs- und Gleich-  
gewichtsfähigkeit schulen

## Start in die Zukunft

Wie technische Hilfsmittel unser Training verändern (können)

## Auf ein Neues!



Das neue Leichtathletik-Jahr bricht ähnlich an wie das vergangene: mit Planungsunsicherheit angesichts der Corona-Pandemie. In die Sorgen mischen sich aber auch Hoffnung und Vorfreude auf ein Jahr, das mit den Europameisterschaften im eigenen Land hoffentlich viel Werbung für die Leichtathletik machen wird.

Die ist an vielen Stellen auch bitter nötig, berichten doch nicht wenige Trainerinnen und Trainer davon, dass in Folge der Pandemie die Mitgliederzahlen in den Vereinen rückläufig sind. Was dagegen hilft, sind engagierte Trainer und abwechslungsreiches Training. Dazu wollen wir unseren Teil beitragen. Einen besonderen Fokus legen wir in diesem Heft auf die spielerische Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten.

Die stellen das Fundament dar für alles, was folgen kann und soll. In späteren Trainingsjahren geht es meist darum, die Stellschrauben zu identifizieren, an denen noch weitere Leistungsverbesserungen möglich sind. Immer wichtiger wird dabei die Unterstützung durch technische Hilfsmittel, die ein weiterer Fokus unserer Januar-Ausgabe sind. Prof. Dr. Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln berichtet über sensorbasiertes Training und wie die Zukunft der Leistungsdiagnostik aussehen könnte. Osnabrücks Trainer Anton Siemer zeigt, wie moderne Zeitmesstechniken zusätzliche Trainingsoptionen eröffnen. Wie Training im Langsprint aussehen kann, wenn es um die letzten Leistungsreserven geht, beschreibt Bundestrainer Jörg Möckel am Beispiel seiner Athletin Corinna Schwab. Für ihn ist Training immer auch ein Lernprozess.

Klar ist: Gute Trainer müssen sich stets auf neue Gegebenheiten einstellen. Dafür will *leichtathletiktraining* auch 2022 wieder Hilfestellung leisten, wofür wir uns stets über inspirierende Autorinnen und Autoren, aber auch weitere Unterstützung freuen, wie Sie in der Stellenanzeige in der Heftmitte lesen können. Wer noch einmal einen Überblick darüber erhalten möchte, welchen Themen wir uns im vergangenen Jahr gewidmet haben, findet in dieser Ausgabe wie gewohnt unser Jahresverzeichnis. Lassen Sie uns also gemeinsam in dieses neue Jahr starten!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Jörg Möckel

Der Bundestrainer 400 Meter Frauen coacht als Heimtrainer in Chemnitz eine starke Trainingsgruppe um Corinna Schwab sowie u. a. Marvin Schlegel und Rebekka Haase. Sich selbst hat er mal als den „dicksten und langsamsten Dreispringer Deutschlands“ bezeichnet.

### Prof. Dr. Wilhelm Bloch

Prof. Dr. Wilhelm Bloch forscht und lehrt an der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort wird auch an neuen Sensoren für den Leistungssport gearbeitet.

### Jördis Gluch, Andreas Kosel, Julian Mädlich, Heike Stanowski

Sie bilden bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz Sportlehrer fort. Ihre Ideen für einen sicheren Schulsport präsentieren sie nicht nur auf schulsportideen.de, sondern auch in dieser Ausgabe.

### Anton Siemer

Anton Siemer führt seit Jahren als Coach der LG Osnabrück Talente in die Landes- und zum Teil Bundesspitze. Vor allem auf der Stadionrunde, aber auch auf den Mittelstrecken sind seine Schützlinge anzutreffen. Eine besondere Rolle im Training spielt dabei die Zeitmessung im heimischen Stadion.

### Andreas Grieb

It-Redakteur Andreas Grieb hat als Trainer von Mittel- und Langstreckenläufern nicht das Problem, dass seine Schützlinge das Brett treffen müssen. Dem Balance Board begegnen sie dennoch. Mittlerweile gewinnen einige die Wette: Länger im Gleichgewicht stehen, als fürs 400-Meter-Intervall brauchen.

### Iris und Michael Manke-Reimers,

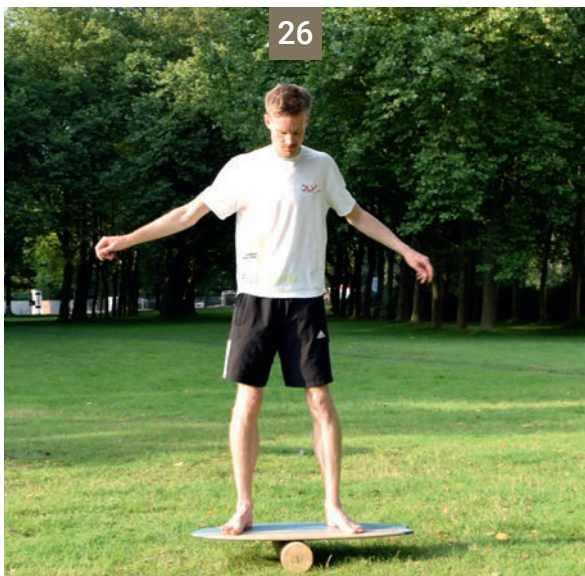
Das Ehepaar setzt sich gemeinsam nicht nur für ein gutes Training in Mannheim ein, sondern sorgt auch abseits des Sportplatzes für die Athletinnen und Athleten.

### Sabrina Gehrug

Die ehemalige Hochspringerin kam in Trikot der LG Filder auf eine persönliche Bestleistung von 1,81 Metern. Mittlerweile bringt sie als Trainerin Musik in die Kinderleichtathletik.

### Marion Peters, Wolfgang Killing

Die Bundestrainerin Para Leichtathletik im Deutschen Behindertensportverband zeigt gemeinsam mit dem langjährigen Leiter der DLV-Akademie, warum inklusive Trainingsgruppen allen Beteiligten neue Perspektiven eröffnen.



## Leistungstraining

Langsprint

- 4 | **Corinna Schwab: Mit massiertem Lernen zum Erfolg auf der Stadionrunde**

Jörg Möckel

Technik

- 16 | **Ist sensorbasierte Trainingssteuerung die Zukunft im Leistungssport?**

Prof. Dr. Wilhelm Bloch

## Grundlagentraining

Gitterwand, Kästen und Co.

- 10 | **So wird die Sporthalle zum Zoo**

Jördis Gluch, Andreas Kosel, Julian Mädlich, Heike Stanowski

Koordinative Schulung

- 26 | **Brett unter den Füßen statt vorm Kopf**

Andreas Griebß

## Aufbautraining

Hilfsmittel

- 20 | **Lichtschranken waren gestern**

Anton Siemer, Andreas Griebß

## Meisterlehren

Sprint

- 32 | **Training im passenden Umfeld**

Iris und Michael Manke-Reimers, Wolfgang Killing

## Kinderleichtathletik

Koordinative Fähigkeiten

- 36 | **Da müsste Musik sein...**

Sabrina Gehrung

## Trainingslehre

Para Leichtathletik

- 40 | **Die Para Leichtathletik als Betätigungsfeld für Trainer**

Marion Peters, Wolfgang Killing

## Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

- 44 | **Jahresinhaltsverzeichnis 2021**

## Zeitreise

Vor 14 Jahren

- 46 | **Koordination – die Basis aller Bewegungen!**

# Corinna Schwab: Mit massiertem Lernen zum Erfolg auf der Stadionrunde



Foto: IMAGO / Beautiful Sports

Autor: Jörg Möckel

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Seit der Saison 2019 trainiert der DLV-Bundestrainer 400 Meter Frauen, Jörg Möckel, die Viertelfinalistin Corinna Schwab. In Chemnitz absolviert sie ihre Einheiten in einer Trainingsgruppe mit Marvin Schlegel und der Kurzspringerin Rebekka Haase. In den vergangenen beiden Saisons konnte Corinna Schwab eine deutliche Leistungssteigerung verwirklichen und wurde zwei Mal

Deutsche Meisterin auf der Stadionrunde. Für Jörg Möckel steht fest: Nur mit Professionalisierung kann der Anschluss an die Weltspitze gelingen. Er setzt daher auf Konzepte international erfolgreicher Athleten und wirbt dafür, mit Vorurteilen und Traditionen zu brechen. Ein wichtiges Element in seinem Training ist das Konzept des massierten Lernens, wie er nachfolgend beschreibt.