

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Hürdensprint

Die U18-Talente Nils Leifert und  
Timon Dethloff im Fernduell

## Athletinnen stärken

Wie Trainer sie verstehen, fördern  
und coachen können

## Trainingskarten Schnelligkeit

Teil 1: Spiele und Übungen für die Jüngsten

## Was wichtig ist



Die Arbeit an der vorliegenden Ausgabe wurde, wie Sie sich denken können, von den schrecklichen Nachrichten aus der Ukraine überschattet. Ich gebe offen zu, es fällt nicht leicht, sich auf Hürden-, Schnelligkeits- oder Staffelttraining, Kettlebells, Koordinationsübungen mit Musik oder die anderen Themen dieses Heftes zu konzentrieren, wenn unweit von uns Bomben explodieren. Der Sport wirkt plötzlich so

unbedeutend dagegen. Während der Schlussphase der redaktionellen Arbeit saß ich sogar mit meinen Athleten in der spanischen Sonne im Trainingslager. Wie privilegiert wir doch sind! Und wie erschütternd ist es, nach den Erfahrungen mit Corona ein weiteres Mal zu erkennen, dass Dinge, die wir für selbstverständlich hielten, alles andere als selbstverständlich sind.

Trost spendet mir – und vielen, mit denen ich spreche –, dass Sport eben doch nicht unbedeutend ist, denn er verbindet. Kinder auf der Flucht lächeln das erste Mal nach langer Zeit wieder, wenn sie mit anderen Fangen oder Fußball spielen. Auf internationalen Wettkämpfen und in Trainingslagern werden Freundschaften über Nationen hinweg geschlossen. Ich finde, wir als Trainer oder anderweitig im Sport engagierte Personen sollten uns dieser Bedeutung bei allem berechtigten Streben nach Bestleistungen und allen Diskussionen innerhalb von Vereinen oder Verbänden stets bewusst sein!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und gutes Gelingen im täglichen Training und möchte für ein Editorial untypisch mit einem Foto schließen, das unser Redaktionsmitglied Dominic Ullrich 2013 bei der U18-WM in Donetsk aufgenommen hat. Denn: Die einzigen Schüsse, die fallen sollten, sind Startschüsse!

Ihr Andreas Grieb

Andreas Grieb



## Autoren dieser Ausgabe

**Jan Schindzielorz, Veronika Theill und Rico May**  
An verschiedenen Orten machen sie derzeit Deutschlands Hürdennachwuchs auf dem Weg zur U18-WM in Jerusalem fit. Veronika Theill als Vereinstrainerin in Köln, Jan Schindzielorz als Landestrainer in Bayern und Rico May als Nachwuchsbundestrainer in Jena.

**Christian Gustedt**

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Lehrwart in Sachsen. In seiner neuen It-Reihe zeigt er, wie Kinder in 30 Minuten die Grundlagen einer Disziplin erlernen können.

**Wolfgang Killing, Karl-Heinz Düe, Tom Kipping**

Der langjährige Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, widmet sich mittlerweile besonders der Para Leichtathletik. Karl-Heinz Düe trainiert in Leverkusen bereits seit Jahren einige der erfolgreichsten Prothesensprinter Deutschlands.

**Monika Kurath**

Die Dozentin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen und Mitarbeiterin der Trainerbildung Schweiz war früher als Judoka auf Weltniveau aktiv. In ihrer Arbeit setzt sie sich u.a. für ein besseres Verständnis der Bedürfnisse von Athletinnen und Athleten ein.

**Andreas Grieb**

It-Redakteur Andreas Grieb steht einmal in der Woche abends nicht mit seinen Athletinnen und Athleten auf dem Sportplatz – dann besucht er mit seiner Frau einen Tanzkurs. Manchmal findet er auch dort Inspiration fürs Training.

**André Pollmächer**

Als Aktiver lief André Pollmächer die 10.000 Meter in 27:55,56 Minuten, den Halbmarathon in 1:02:45 Stunden und den Marathon in 2:13:05 Minuten, startete mehrfach im Nationaltrikot und gewann 2007 den Europacup. Mittlerweile arbeitet er als Landestrainer Lauf Nachwuchs in Hannover und plädiert für ein gutes Miteinander von Heim- und Verbandstrainern.



Fotos: IMAGO / Beautiful Sports (oben), Andreas Griebel (Mitte), Klaus J. Peters (unten)

## Aufbautraining

Hürden-Nachwuchstalente

### 4 | Hürden-Nachwuchs im Fernduell

Jan Schindzielorz, Veronika Theill sowie Andreas Griebel und Rico May

Athletik

### 18 | Schwungvolles Training

It-Redaktion

Typgerechtes Training

### 41 | Und wie läuft es bei dir?

André Pollmächer

## Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

### 12 | Staffel-Lernen leicht gemacht

Christian Gustedt

Trainingskarten

### 24 | Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining

It-Redaktion

## Trainingslehre

Para Leichtathletik

### 26 | So gelingt der Einstieg in Sprint und Weitsprung mit Prothesen

Wolfgang Killing, Karl-Heinz Düe, Tom Kipping

## Sportpädagogik

Athletinnen verstehen

### 31 | Mensch statt Maschine

Monika Kurath

## Grundlagentraining

Koordinative Fähigkeiten

### 36 | Let's dance!

Andreas Griebel

## Zeitreise

Vor 15 Jahren

### 46 | Faszination Schnelligkeit

# Hürden-Nachwuchs im Fernduell

Kinderleichtathletik  Bautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Ein Jahr nach dem U18-Rekord von Gavin Claypool legen zwei weitere Nachwuchsläufer über 60 Meter Hürden nach.



Autoren: Jan Schindzielorz, Veronika Theill sowie Andreas Grieß und Rico May

Vor genau einem Jahr, in *leichtathletiktraining* 4/2021, berichteten Willi Mathiszik und Michael Wilms unter dem Titel „Deutscher U18-Rekord statt Karriereende“ über das Training von Hürdensprinter Gavin Claypool (SV Preußen Berlin), der kurz zuvor in 7,80 Sekunden eine neue deutsche Bestleistung für die U18 über 60 Meter Hürden aufgestellt hatte. In der zurückliegenden Hallensaison konnten zwei Athleten, die ein Jahr jünger

sind als Claypool, eine ähnliche Leistung zeigen: Nils Leifert (LAC Quelle Fürth) konnte die Bestmarke in 7,80 Sekunden einstellen, Timon Dethloff (Cologne Athletics) rannte in 7,82 Sekunden bis auf zwei Hundertstel an sie heran. Grund genug, das Training der beiden Nachwuchshoffnungen zu betrachten und auch noch einmal einen Blick auf die Entwicklung von Gavin Claypool zu werfen.