10 + 11 | Oktober + November 2022 | 33. Jahrgang

www.leichtathletiktraining.de

leichtathletik training

DLV

Die Lehre der Leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

Zweikampf im Zehnkampf

Simon Ehammer und Niklas Kaul im Vergleich

Goldmedaillen im Stabhochsprung

Die beiden Siegsprünge in der detaillierten Betrachtung

Rückblick auf die Heim-EM in München

Analysen, Einblicke und Erkenntnisse

Eine EM der besonderen Momente

Die Europameisterschaften in München sorgten bei Leichtathletik-Begeisterten wie mir in vielen Momenten für Gänsehaut. Den Dienstagabend mit den sensationellen deutschen Erfolgen, allen voran durch Niklas Kaul und Gina Lückenkemper, und der dazu passenden Topstimmung wird wohl niemand, der im Stadion war, so schnell vergessen. Die Silbermedaille von Lea Meyer war, insbesondere wenn man ihre Vorgeschichte kennt, unfassbar berührend. Und doch hat mich ein anderer Moment am nachhaltigsten beschäftigt; es geschah am Mittwochabend:

Diesen Abend hatte nicht nur ich als eine Art Übergangstag angesehen, mit Finals, die wie zu erwarten ohne deutsche Beteiligung stattfinden würden. Das Stadion war nicht so voll wie am Vortag, die Stimmung aber dennoch gut und die Entscheidungen hochklassig. Was mich aber an diesem Abend beeindruckte, erlebte ich auf dem Heimweg. Anders als am Vortag nach den deutschen Erfolgen war der Weg zum „Central Roof", wo noch einige Siegerehrungen stattfinden sollten, nicht gesperrt. So wollte ich mir das kurz anschauen und erwartete eine Handvoll Zuschauer. Doch es kam anders. Mehrere hundert Menschen erzeugten eine beeindruckende Stimmung. Sie tanzten, schwenkten Fahnen. Auch als die Vorparty vorüber war und die formellen Siegerehrungen für Dreisprung und 400 Meter begannen, blieb die Stimmung euphorisch. Es waren viele Schweizer Fahnen zu sehen, deren Träger Edelmetall über die Stadionrunde zu bejubeln hatten, aber auch zahlreiche weitere Nationen. Die Menschen feierten die Sportler und sich untereinander. Die Szenerie fesselte mich. Hier waren mehr Menschen zusammen als bei den meisten leichtathletischen Wettbewerben, die ich dieses Jahr besuchen durfte – inklusive einiger regionaler und nationaler (Nachwuchs)Meisterschaften –, und eine Stimmung, die ich lange nicht erlebt hatte. Warum war das so? Wurde das Ganze einfach besser präsentiert? Waren es die internationalen Gäste? Oder ist München einfach anders? Ich grübelte noch den ganzen Abend und stellte mir die Frage: Was kann man davon lernen?

Einige dieser Überlegungen habe ich in meinem Beitrag in diesem Heft zusammengefasst. Auf den Seiten zuvor erwarten Sie viele weitere Einblicke in die EM. Ich freue mich, dass einige der erfolgreichen Trainerinnen und Trainern sich nach der aufregenden Saison noch die Zeit genommen haben, Ihnen Einblicke in ihre EM-Vorbereitung zu geben.

Ach ja, zum Mittwochabend von München kann das hier die zentrale Antwort sein: Irgendwann hat sich einfach der Erste auf den Platz begeben, obwohl er es nicht geplant hatte. Er lockte den Nächsten an. Und den Nächsten. Und die Nächste. Und die Nächsten. Und irgendwann auch mich. Manchmal ist es simpel: Es muss sich einfach irgendwann nur der Erste „aufraffen" und Freude verbreiten. Also: Verbreiten wir Freude mit und in der Leichtathletik!

Eine gute Lektüre wünscht
Ihr Andreas Grieß

Andreas Grieß

Fotos: IMAGO / Eibner (oben), IMAGO / TT (Mitte), Claus Habermann (unten)

EM in München

Statistik

6 | **Nüchterne Zahlen zu emotionalen Wettbewerben**

lt-Redaktion, Statistik: Jan-Gerrit Keil

Hindernis

15 | **Einmal mehr aufgestanden**

Tobias Kofferschläger, Andreas Grieß

Zehnkampf

20 | **Der Zweikampf im Zehnkampf**

Stefanie und Michael Kaul, Karl und René Wyler, Stefan Erlewein

Marathon

28 | **42,195 Kilometer – und nicht kürzer**

Benjamin Franke

Stabhochsprung

34 | **Zwei Meisterschaftsrekorde**

Herbert Czingon

Statistik

40 | **Was bleibt vom Jubel?**

Wolfgang Killing

Hürdensprint

50 | **Training avec les Français**

Michael Wilms

Speerwurf

54 | **Der große Wurf**

Boris Obergföll

Gehen

62 | **Gut gegangen**

Ron Weigel

Foto: Andreas Grieß

Hochsprung

68 | **Vizemeister im Hochsprung – ohne Hochsprungtraining**

Sebastian Kneifel, Michael Wilms

Lehren aus der EM

74 | **Die EM in den Verein holen**

Andreas Grieß

Zeitreise

Vor 13 Jahren

78 | **Auch auf Weltniveau vorne mitlaufen**

Autoren dieser Ausgabe

Herbert Czingon
Der langjährige Bundestrainer und Stabhochsprung-Experte war in München natürlich bei den Stabis zugegen und analysiert die Siegessprünge.

Stefan Erlewein
Der Trainingswissenschaftler des OSP Hessen hilft Niklas Kaul bei seinem Speerwurf und kommentiert dessen 76-Meter-Wurf von München.

Benjamin Franke
Der A-Trainer Lauf hat eine besondere Vorliebe für den Marathon. Mit den deutschen Team-Europameisterinnen hat er deren Vorbereitung besprochen.

Andreas Grieß
lt-Redakteur Andreas Grieß hat sich in München vor allem mit der Frage beschäftigt: Was können Vereinstrainer von der EM mitnehmen – außer einem Plüsch-Gfreidi.

Stefanie und Michael Kaul, Karl und René Wyler
Die Trainerteams von Niklas Kaul und Simon Ehammer haben zwei sehr unterschiedliche Athleten hervorgebracht, die sich im Zehnkampf auf Augenhöhe begegnen.

Jan-Gerrit Keil
Der Nachwuchs-Bundestrainer im Hochsprung hat unsere Redaktion mit zahlreichen Statistiken rund um die EM und WM versorgt.

Wolfgang Killing
Der langjährige Leiter der DLV-Akademie hat untersucht, wie die EM-Ergebnisse historisch einzuordnen sind, und argumentiert, dass ein Fokus auf die Heim-EM sinnvoll war.

Tobias Kofferschläger
Der Leverkusener Coach hat zum Jahresbeginn das Training von Lea Meyer übernommen und erlebte gemeinsam mit ihr eine emotionale Zeit – aber auch Silber in München.

Sebastian Kneifel
Für den DLV-Stützpunktrainer aus München war die EM ein Heimspiel, das sein Athlet, Hochspringer Tobias Potye, mit Silber krönte.

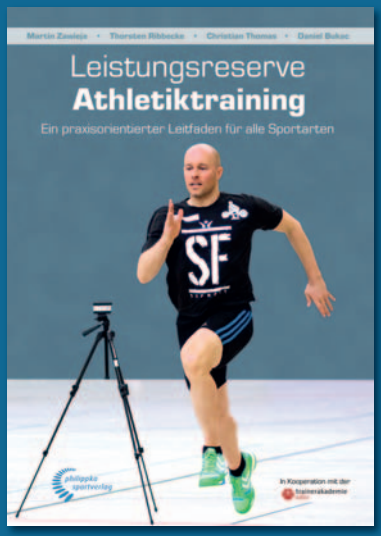
Boris Obergföll
Speerwurf-Bundestrainer Boris Obergföll bangte mit Julian Weber, der sich am Schlusstag der EM mit Gold belohnen durfte.

Ron Weigel
Ron Weigel ist als Athlet und Trainer seit Jahren eine feste Instanz im Gehen. Wenige Jahre vor seinem Ruhestand durfte er mit der 35-km-Distanz noch einmal eine Neuerung erleben.

Michael Wilms
Der DLV-Stützpunktleiter München erlebte die Europameisterschaften nicht nur in den Wettbewerben, sondern weiß auch, was in der lokalen Leichtathletikszene parallel passierte.

ATHLETIKTRAINING

FÜR DIE NEUE SAISON



Leitfaden für das Athletiktraining

240 Seiten • 29,80 €

Athletiktraining für alle Sportarten

- Ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren – aufbauend auf notwendigem theoretischen Wissen,
- mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport,
- mit einem Einblick in die Bedeutung der Trainingsdiagnostik.

Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit – etwas anders verbessern ...

64 Seiten • 12,80 €

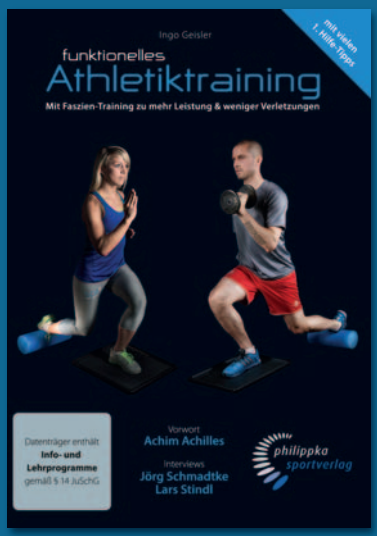
Zweikämpfe: motivieren, fordern heraus und bieten ein besondere Form des Mit- und Gegeneinanders.
Sich zu messen und zu vergleichen liegt in der Natur des Menschen. Deshalb sind Zweikampfsituationen im Sport auch so attraktiv, nicht nur im Wettkampf. Diese reichhaltige Übungssammlung hilft in vielen Sportarten, Athletik, Motorik und Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Die Sprungkraft stärken!

176 Seiten • 27,80 €

Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

- Ein gutes Sprungvermögen ist in fast allen Sportarten, insbesondere in der Ballsportart Handball, unentbehrlich.
- In diesem Handbuch werden anhand vieler Bilder und Bildreihen die Techniken der verschiedenen Sprungformen erklärt.
- Richtig eingesetzt, lässt sich die Sprungkraft merklich verbessern.



Mehr Leistung – weniger Verletzungen

Doppel-DVD • 265 Minuten • 24,80 €

Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

- DVD 1 zeigt, wie man aus einem Fundus von über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinationstraining ein Programm zusammenstellen kann.
- DVD 2 enthält Tipps, wie man sich bei Beschwerden selber helfen kann u.v.m.

0251/23005-11 **buchversand@philippka.de** **www.philippka.de**

Nüchterne Zahlen zu emotionalen Wettbewerben

Statistische Analyse der Europameisterschaften

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ☐
Grundlagentraining ☐ Leistungstraining ■

Text: lt-Redaktion, Statistik: Jan-Gerrit Keil

Platz eins im Medaillenspiegel, Rang zwei in der Nationenwertung – die DLV-Athleten können auf zahlreiche Erfolge bei der Heim-EM zurückblicken. Insbesondere die emotionalen Entscheidungen im Frauensprint, im Zehnkampf sowie im Marathon bleiben in Erinnerung. Bei aller Euphorie lohnt jedoch eine genauere Betrachtung, um den Leistungsstand der deutschen Leichtathletik besser einordnen zu können. Dabei fällt auf, dass das Abschneiden des DLV-Teams 2022 in etwa auf dem Niveau vergangener kontinentaler Titelkämpfe, sowohl in Deutschland wie auch im Ausland, liegt. In München steuerte zudem vor allem ein Disziplinblock vordere Plätze bei, der im Weltmaßstab nicht in vergleichbarer Weise vorne mitmischt.