

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Alter



Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Athletiktraining

Übungen mit dem Gymnastikball  
sowie kombinierte Praxisformen

## Bewegungserfahrungen

Eine umfassende „Motorikbibliothek“  
aufbauen

## Dominanter Diskusnachwuchs

Einblick ins Training von Mika Sosna und Marius Karges

## Und wieder geht ein Jahr



Liebe Leserinnen und Leser,  
Dezember-Ausgabe, das bedeutet auch immer: Rückblick. Aus sportlicher Sicht blicken wir auf ein Jahr mit Welt- und Europameisterschaften zurück, die aus deutscher Sicht unterschiedlicher kaum hätten verlaufen können. Auch im Nachwuchsbereich fallen die Fazits sehr divergent aus. Große Freude haben jedenfalls unsere beiden Titelgesichter Marius Karges und Mika

Sosna im Diskuswurf der U20 bereitet. Ihre Leistungen waren eines der Highlights 2022, weshalb ich mich sehr freue, dass ihre Trainer in der vorliegenden Ausgabe die zurückliegende Saison noch einmal Revue passieren lassen und Dr. Uwe Wenzel ihre beiden besten Würfe, darunter den U20-Weltrekord, fachlich unter die Lupe nimmt.

2022 kann aber nicht nur sportlich betrachtet werden. Im vergangenen Jahr haben wir zu dieser Zeit alle gemeinsam gehofft, dass die Coronapandemie und die mit ihr verbundenen Einschränkungen ein Ende finden. Tatsächlich konnten wir im zurückliegenden Jahr eine in dieser Hinsicht endlich wieder weitestgehend normale Saison erleben. Gleichzeitig gab es deutlich mehr – nun zum Glück meist mild verlaufene – Infektionen, so dass in vielen Trainingsgruppen die geschmiedeten Pläne doch verworfen werden mussten.

Seit Februar lässt nun der russische Angriffskrieg auf die Ukraine das Sportliche erneut in den Hintergrund treten. Die indirekten Folgen in Form von massiv gestiegenen Kosten, vor allem für Energie, spüren auch die Sportvereine, die sich vom Mitgliederschwund in Folge der Pandemie noch nicht erholt haben. Doch auch in dieser Krise zeigen sie und der Sport im Allgemeinen, was sie zu leisten im Stande sind. Vielerorts stehen durch ihre Leidenschaft zum Sport verbundene Menschen füreinander ein und helfen in der Not.

2022, soviel ist klar, war nicht das Jahr, das wir uns erhofft haben. Dennoch hatte es viel Gutes, an das es sich lohnt zurückzudenken. Und auch wenn wir alle mittlerweile gelernt haben, dass Prognosen extrem unzuverlässig sind, lohnt es sich, Pläne zu schmieden. Das macht Sportler aus: Sie schreiben einen Trainingsplan und passen diesen immer wieder den Gegebenheiten an. Manche Pläne landen im Papierkorb, aber sie waren nie umsonst.

Ich kann Ihnen versprechen, dass für das kommende Jahr bereits jetzt einige sehr interessante Beiträge in Arbeit sind, auf die ich mich sehr freue. Zunächst aber wünsche ich Ihnen eine gute Lektüre unseres Dezember-Heftes sowie eine friedliche Advents- und Weihnachtszeit.

Es grüßt

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Thomas Brack

Dem Leitenden Koordinator der Landestrainer in Berlin sind reichhaltige Bewegungserfahrungen extrem wichtig, weshalb er zu kreativen Trainingsinhalten rät.

### Phillip van Dijck, Juri Minor, Bastian Otto und Dr. Uwe Wenzel

Als Nachwuchsbundes- bzw. Heimtrainer durften sich Phillip van Dijck, Juri Minor und Bastian Otto 2022 über die Erfolge von Mika Sosna und Marius Karges im Diskuswurf freuen. Dr. Uwe Wenzel vom IAT Leipzig kann aus wissenschaftlicher Sicht erklären, warum die Nachwuchsathleten so weit geworfen haben.

### Johannes Hücklekemkes und Kerstin Reinhart

Der Hürden-Experte und seine Trainer-Kollegin zeigen, dass Gymnastikbälle nicht nur für den Rehasport geeignet sind, sondern insbesondere Kindern viel Spaß im Training bereiten können.

### Annelie Jürgens

Die Landestrainerin Sprung im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband baut auf ihren Hinweisen zur Heranführung an vielfältige Sprünge im Grundlagentraining auf und zeigt, wie es im Aufbautraining weiter gehen kann.

### Thomas Krüger

Thomas Krüger ist Lehrer und Handballtrainer in Bremen. Sowohl im Handball wie auch in der Leichtathletik gibt es oft spezielle Charaktere in Trainingsgruppen, für die Trainer eine Lösung finden müssen.

### Christian Kupper

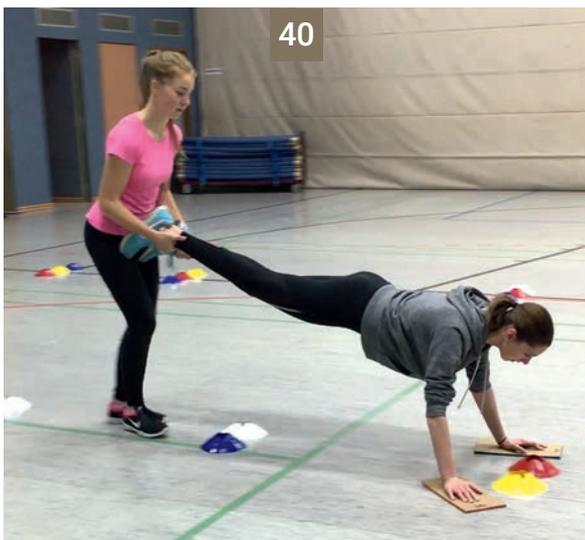
Der Cheftrainer Kurz sprint im Hessischen Leichtathletik-Verband präsentiert in der aktuellen Ausgabe Trainingsübungen für Sprinter im Leistungstraining.

### Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer kennt zahlreiche Übungen für ein gelungenes Zirkeltraining, weiß aber auch, dass es wichtig ist, diese spannend zu kombinieren.

### Paul Odermatt und Wolfgang Killing

Paul Odermatt betreut seit vielen Jahren eine internationale Gruppe leistungsstarker Rennrollstuhlfahrer am Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil. Gemeinsam mit Wolfgang Killing stellt er die Disziplin vor.



Fotos: Johannes Hücklekemkes (oben), IMAGO / Chai v.d. Laage (Mitte), Thomas Brack (unten)

## Lehrbildreihen

Diskuswurf

### 4 | Der Weltrekordler ... und der Weltmeister

Phillip van Dijck, Juri Minor, Bastian Otto und Dr. Uwe Wenzel

## Kinderleichtathletik

Athletiktraining

### 12 | Kinder stark machen mit dicken Bällen

Johannes Hücklekemkes und Kerstin Reinhart

## Trainingslehre

Para Leichtathletik

### 20 | Das Training von Rennrollstuhlfahrern

Paul Odermatt und Wolfgang Killing

## Leistungstraining

Trainingskarten

### | Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining, Teil 4

Christian Kupper

## Grundlagentraining

Komplexe Übungen

### 25 | Bewährte Übungen neu kombinieren

Rudi Lütgeham

Koordinative Schulung

### 40 | Sportler brauchen eine große „Motorikbibliothek“

Thomas Brack

## Aufbautraining

Mehrfachsprünge

### 30 | Vielfältige Sprünge entwickeln, Teil 2

Annelie Jürgens

## Sportpädagogik

Gruppendynamik

### 36 | Was Trainer bei besonderen Mitgliedern einer Trainingsgruppe beachten sollten

Thomas Krüger

## Zeitreise

Vor 14 Jahren

### 47 | Den Drehwurf lernen

# Der Weltrekordler...



## Das Training der Diskus-Hoffnungen Mika Sosna und Marius Karges

Blickt man zum Jahresende auf die Weltbestenliste der Unter-20-Jährigen im Diskuswurf (1,75 kg) fällt die deutsche Dominanz ins Auge: DLV-Nachwuchsathleten belegen die ersten drei Plätze! Bei der U20-WM in Cali, Kolumbien gab es Gold für den Frankfurter Marius Karges (Bild S. 5), der Hamburger Mika Sosna (Bild oben) wurde Vize-Weltmeister. Ein dritter deutscher Werfer – z. B. der Weltranglistendritte Steven Richter – war nicht startberechtigt. Dem Zweiten von Cali gelang im Juni in Schönebeck zuvor bereits ein phänomenaler Wurf auf

71,37 Meter, was nicht weniger bedeutet als ein neuer U20-Weltrekord. Nachwuchs-Bundestrainer Phillip van Dijck bewertet die Leistungen und künftigen Chancen von Weltrekordler und Weltmeister, deren Heimtrainer Juri Minor (Sosna) und Bastian Otto (Karges) Einblicke in ihr Training geben. Dr. Uwe Wenzel, Fachgruppenleiter Wurf/Stoß am IAT Leipzig, analysiert zudem den Rekordwurf von Mika Sosna und den nicht minder beeindruckenden 69,49-Meter-Wurf von Marius Karges aus Schönebeck.

# ...und der Weltmeister

Fotos: IMAGO / Beautiful Sports



Autoren: Phillip van Dijk, Juri Minor, Bastian Otto und Dr. Uwe Wenzel

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
 Grundagentraining  Leistungstraining

## Einführung

Mit 71,37 Metern führt Mika Sosna die U20-Weltbestenliste des Jahres 2022 mit dem 1,75-Kilogramm-Diskus an. Ihm folgen Marius Karges mit 69,49 Metern und Steven Richter mit 67,27 Metern. Drei deutsche Nachwuchswerfer überragen den Rest der Welt. Erst auf Platz vier und zwar mit deutlichem Abstand folgt der Ukrainer Mykhailo Brudin mit geworfenen 63,30 Metern.

Nicht nur international, auch im historischen Vergleich sind die Leistungen der deutschen Nachwuchswerfer hoch einzuschätzen: Vor dieser Saison lag der Deutsche Jugendrekord bei 66,45 Meter, geworfen von Gordon Wolf im Jahr 2009. Die Top-3 diesen Jahres haben diese Marke allesamt überboten. Sosna und Karges jagten

sich den Rekord 2022 gegenseitig mehrfach ab, ehe ihn der Hamburger auf besagte 71,37 Meter schraubte – zugleich über einen Meter weiter als der bisherige U20-Weltrekord des Ukrainers Mykhailo Nesterenko.

Auch mit dem in der Jugend noch nicht vorrangig geworfenen 2-Kilogramm-Diskus führen Mika Sosna und Steven Richter die Weltbestenliste an. Als einzige Jugendliche haben sie das Männer-Gerät 2022 über 60 Meter befördert, auf 61,94 Meter bzw. 61,13 Meter. Drittbester Werfer ist der US-Amerikaner Nathaniel Collier mit 58,92 Meter. Marius Karges hat keinen Wettkampf mit der 2-Kilogramm-Scheibe bestritten. Ihm gelang im zurückliegenden Jahr aber die größte Leistungssteigerung.

»