

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

# training



## 100/200 Meter

Zentrale Komponenten  
der Sprinttechnik

## 100 Meter Hürden

Der Weg unter die  
13-Sekunden-Marke

## Outdoor-Turnarena

Der Sportplatz als Motorik-Parcours

## Mind the Gap



Liebe Leserinnen und Leser,

die deutsche Leichtathletik erlebte bei den U23-Europameisterschaften in Bergen, Norwegen, ein Highlight: Das DLV-Team gewann 26 Medaillen – darunter fünfmal Gold. Damit bewiesen die Athleten im Nationalmannschaftsdress, dass Deutschland über eine Vielzahl leistungsstarker Nachwuchstalente verfügt.

Doch dies konnte die Leichtathletik in Deutschland bereits mehrfach unter Beweis stellen. Zu oft jedoch gelang es anschließend nicht, die Erfolge auch auf die großen Weltmeisterschaften oder die Olympischen Spiele zu übertragen. In vielen Disziplinen ist die Lücke zur Weltspitze enorm. Gerade in der U23 und den ersten Jahren danach sprintet, springt oder läuft uns die internationale Konkurrenz davon.

In dieser Ausgabe von *leichtathletiktraining* finden Sie zwei Beiträge, die sich explizit mit der Frage beschäftigen, woran das liegt und wie sich dies ändern ließe. Sebastian Bayer und Björn Sterzel geben Einblicke in den von ihnen verantworteten Bereich des weiblichen Hürdensprints. Hier konnte zuletzt ein erfreulicher Aufwärtstrend verzeichnet werden. Für die beiden Bundestrainer ist dies jedoch kein Grund, sich darauf auszuruhen, sondern vielmehr ein Anlass, für ein noch nachhaltigeres Grundlagen- und Aufbau-training zu werben. Ex-Sprinter Martin Keller beleuchtet den Flachsprint. Seine Diagnose: Für absolute Top-Zeiten brauchen wir eine bessere Sprint-technik – und die Grundlagen dafür müssten bereits ab der U14 mit gezielten Übungen gelegt werden.

Ich bin überzeugt, beide Artikel sprechen einen wichtigen Punkt an: Für mehr Erfolge auf der ganz großen Bühne muss bei der Trainingsplanung bereits an der Basis viel häufiger berücksichtigt werden, wo man einmal hin will. Ich möchte jedoch ergänzen: Auch der Blick in die andere Richtung ist notwendig. Wer Weltspitze formen will, muss auch bedenken, wo diese ihren Ursprung hat. Insbesondere, wenn langfristiger Erfolg über kurzfristige Erfolge gestellt werden soll, dürfen wir uns nicht zu sehr auf wenige Athletinnen und Athleten, Trainer und Standorte beschränken.

Die Weltspitze mag teilweise weit weg erscheinen, aber sie ist nicht unerreichbar. Doch eines darf man nie vergessen: Wer eine Spitze erklimmen will, muss in der Breite beginnen. Das gilt sowohl für Trainingsinhalte als auch für den Sport insgesamt.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Andreas Grief



## Autoren dieser Ausgabe

### Sebastian Bayer und Björn Sterzel

Sebastian Bayer trainiert in Mannheim einige der besten deutschen Leichtathleten, darunter Owen Ansah, Lucas Ansah-Peprah, Simon Batz und Ricarda Lobe. Als DLV-Bundestrainer Hürden Frauen freut er sich über den aktuellen Aufschwung in dieser Disziplin. Gemeinsam mit Nachwuchs-Bundestrainer Björn Sterzel arbeitet er daran, die Hürdenlaufentwicklung auf ein stabiles und nachhaltiges Fundament zu stellen.

### Martin Keller

Der ehemalige Sprinter, der jahrelang zur nationalen Spitze gehörte, hat den Wechsel vom Athleten zum Trainer vollzogen. Sein Ziel: Seine Schützlinge sollen eines Tages schneller sein, als er es je war.

### Wolfgang Killing

Unser Redaktionsmitglied ist ein Kenner der Leichtathletik und ihrer Historie. In einer neuen Artikelreihe verbindet er herausragende Ereignisse der Vergangenheit mit der Gegenwart.

### Christian Gustedt

Christian Gustedt ist nicht nur Vereinstrainer und Hochschuldozent, sondern auch Experte für Turnen. In seinem Beitrag zeigt er, wie sich Turnübungen mit leichtathletischen Geräten durchführen lassen.

### Sebastian Dreesbach

Sebastian Dreesbach ist im Leichtathletik-Verband Nordrhein als Referent für Jugend und Schulsport tätig. In dieser Rolle bringt er die „Leichtathletik on Tour“ und so direkt zu den Schulen und Jugendlichen.



## Lehrbildreihen

100 Meter Hürden

### 4 | Aufwärtstrend bei den Hürden

Sebastian Bayer, Björn Sterzel und Andreas Griebel (It)

## Trainingslehre

Sprint

### 12 | Was deutsche Sprinter von der Weltspitze unterscheidet

Martin Keller

Nachlese

### 40 | Technische Neuerungen

Wolfgang Killing

## Grundlagentraining

Praxisbeispiele

### 19 | Turnen auf dem Sportplatz – Wie ist das möglich?

Christian Gustedt

Koordinative Schulung

### 34 | Hürdengehen – nicht nur etwas für Hürdenläufer

It-Redaktion

## Nachwuchsgewinnung

Leichtathletik on Tour

### 26 | Nachhaltige Netzwerke zwischen Schule und Verein

Sebastian Dreesbach

## Sportwissenschaft

Krafttraining

### 25 | Beziehung zwischen Maximalkraft und Explosivkraft bei Werfern

It-Redaktion

## Zeitreise

Vor 12 Jahren

### 46 | Den Nachwuchs durch „variables Hürden-training“ fördern

# Aufwärtstrend bei den Hürden

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Autoren: Sebastian Bayer, Björn Sterzel und Andreas Gieß (It)



Foto: IMAGO / Eibner



Im 100-Meter-Hürdenlauf der Frauen zeichnet sich ein positiver Trend ab. Eine neue Generation von Sprinterinnen schickt sich an, in die großen Fußstapfen erfolgreicher deutscher Vorgängerinnen zu treten. Dies zeigte sich eindrucksvoll im Vorfeld der U23-EM in Bergen (Norwegen): Sieben Athletinnen unterboten die geforderte DLV-Norm von 13,30 Sekunden. Vier von ihnen liefen sogar unter 13 Sekunden, darunter Hawa Jalloh und Rosina Schneider (hier im Bild) sowie Finalistin Amira Never. Auch Marlene Meier und Franziska Schuster, die gerade der U23-Altersklasse entwachsen sind, wussten bereits zu begeistern.

Es lohnt sich also, einen Blick auf dieses Potenzial zu werfen und zu klären, was geschehen muss, damit der Trend anhält. DLV-Bundestrainer Sebastian Bayer und Nachwuchs-Bundestrainer Björn Sterzel geben dazu ihre Einblicke.

#### Einführung

Weltweit hat sich der Hürdensprint in den vergangenen Jahren weiterentwickelt. Auf europäischem Spitzenniveau müssen Frauen mittlerweile die 100-m-Hürden in deutlich unter 12,50 Sekunden bewältigen. Auf Weltklassenniveau sind die Zeiten noch einmal schneller. Die Kurzhürden gehören zu den Disziplinen mit der stärksten Leistungsentwicklung in den letzten Jahren, besonders hinsichtlich der Leistungsdichte. Die Zeiten, mit denen die herausragenden Athletinnen der deutschen Spitze noch vor einigen Jahren sogar internationale Medaillen gewonnen haben, reichen heutzutage in aller Regel gerade für den Finaleinzug. In Deutschland blieb eine ähnliche Entwicklung der Leistungsdichte jedoch aus. Zwar wurden oft auch Zeiten unter 13 Sekunden erzielt, die Entwicklung des Schnitts der besten fünf bzw. zehn Athletinnen war aber eher rückläufig.

Nun zeichnet sich eine erfreuliche Trendwende ab. Durch gute Arbeit verschiedener Heimtrainer, aber sicherlich auch durch Maßnahmen auf Seiten des DLV – auf die im weiteren Verlauf noch eingegangen werden soll – steht erstmals seit Langem wieder eine ganze Reihe von Athletinnen an der Startlinie, die die Voraussetzungen für Zeiten unter 13 Sekunden mitbringen. Die aktuelle Athletinnengeneration um Franziska Schuster, Marlene Meier, Hawa Jalloh, Rosina Schneider und Lia Flotow konnte nicht nur kürzlich in Bergen, sondern auch bei den Nachwuchsmeisterschaften der Jahre 2021 in Tallinn, 2022 in Cali und 2023 in Jerusalem auf sich aufmerksam machen. Bei den Jugend- bzw. Juniorenmeisterschaften zeigten sie sich konkurrenzfähig.

Die Herausforderung wird nun sein, dieses Niveau auch auf die Aktivenklasse zu übertragen und dafür zu sorgen, dass weitere Talente nachkommen. Denn das langfristige Ziel ist klar: Es geht darum, möglichst regelmäßig mit mehreren Hürdensprinterinnen zu internationalen Topereignissen zu fahren und im Idealfall auch in olympische Finals vorzustoßen.

»