

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Crosslauf

Talente identifizieren und
gezielt für das Gelände trainieren

Ab ins Wasser

Abwechslungsreiches Aqua-Training,
das nicht nur für Verletzte ein Gewinn ist

DONAUSTADION

BENZ

Nicht auf dem falschen Fuß

Früh beidbeinig trainieren – nicht nur für die Langhürden

Auf ein Neues ...



Liebe Leserinnen und Leser,
zum Jahresbeginn strotzt man als Trainer wie auch als Athlet oft vor guten Vorsätzen und Zielen. Doch manchmal ist der Januar noch nicht vorbei, da ertappt man sich bereits dabei, wieder in alte Muster zu verfallen oder die gesetzten Ziele nicht mehr so beherzt zu verfolgen, wie man sie noch beim Neujahrssekt verkündet hatte.

Dagegen hilft, sich Ziele gemeinsam zu setzen – etwa als Trainingsgruppe. Wenn sich ein Team gemeinsam einem Ziel verschreibt, wirkt das meist nachhaltiger. Teamgeist ist gerade in einer Individualsportart wie der Leichtathletik eine Ressource, die oft unterschätzt und deshalb vernachlässigt wird.

Ohne Team sind manche Dinge gar nicht möglich, wie wir in unserer ersten Ausgabe des Jahres 2026 zeigen. Zum Beispiel stellen Milan Dransmann und Steven Dethloff abwechslungsreiche Formen des Aqua-Joggings vor. Wer sich vorgenommen hat, 2026 mehr im Wasser zu trainieren – und zwar nicht nur, wenn eine Verletzung das Training an Land erschwert –, findet in ihrem Beitrag viele kreative Anregungen, die über monotones Joggen im Schwimmbad hinausgehen. Aber: Dafür braucht es Trainingspartner! Ähnlich ist es mit den Spielen, die Christian Gustedt in seinem Beitrag vorstellt. Er zeigt, dass man einen Gymnastikball – gemeinsam – nicht nur für Turnübungen nutzen kann. Auch zahlreiche Spiele sind möglich, bei denen der große Ball stets hohen Aufforderungscharakter hat und für Spaß sorgt. Etwas mehr auf sich gestellt ist man beim Crosslauf und im Langhürdensprint. Doch auch hier gelingt das oft anspruchsvolle Training mit Gleichgesinnten besser. Welche Inhalte dabei wichtig sind und welche Fähigkeiten letztlich entscheidend für den Erfolg sind, erläutern zwei weitere Beiträge in dieser Ausgabe. Heiner Preute behandelt den Einstieg in die 300 Meter Hürden – eine Disziplin, für die bereits in der U14 die Grundlagen gelegt werden sollten. Und ich freue mich, endlich meinen Beitrag zu Crosstalente präsentieren zu können, der in den vergangenen Monaten gemeinsam mit engagierten Experten und auskunfts bereiten Athleten entstanden ist. Ich bin überzeugt, Sie können für sich und Ihre Mitstreiter wieder viel Inspiration aus dieser Ausgabe ziehen. Gemeinsam mit allen, die an *leichtathletiktraining* arbeiten, freue ich mich auf ein weiteres Jahr voller Analysen, Trainingseinblicke, wissenschaftlicher Einordnungen und natürlich auf den Austausch mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser.

Auf ein erfolgreiches Jahr 2026

Ihr Andreas Grieß

Autoren dieser Ausgabe

Heiner Preute

Der Experte für Langhürden bildet seit vielen Jahren in Gladbeck Talente aus – nicht nur auf der Stadionrunde mit und ohne Hürden, für die er lange Zeit als Nachwuchs-Bundestrainer zuständig war. Auch im Wintersport ist er als Trainer aktiv.

Dr. Milan Dransmann und Steven Dethloff

Milan Dransmann forscht im Arbeitsbereich Sport und Erziehung an der Universität Bielefeld zum ausdauernden Laufen. Gymnasialsportlehrer Steven Dethloff gibt dort angehenden Sportlehrkräften Kenntnisse zum „Bewegen im Wasser“ weiter.

Andreas Grieß

Im Herbst steht für einen Teil der Trainingsgruppe von Andreas Grieß der Crosslauf ganz oben – und das Ziel, eine DM-Team-Medaille zu erlaufen, was 2025 gelang. Dieses Mal hat sich der *lt*-Redakteur zudem mit Fachleuten der Suche nach Faktoren verschrieben, die Cross-Talente auszeichnen.

Klaus Oltmanns

Der Sportwissenschaftler führt in dieser Ausgabe seine Beitragsserie zu den Hintergründen des Techniktrainings fort. Dabei geht es diesmal auch um die Frage, warum sich Trainer als „Gärtner“ verstehen sollten.

Christian Gustedt

Der in Leipzig ansässige Trainer und Hochschuldozent sowie Lehrwart des Sächsischen Leichtathletik-Verbandes schaut gerne über den Tellerrand und bindet unorthodoxe Trainingsutensilien ein – etwa den Gymnastikball als Spielgerät.

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Die Beraterinnen und Coaches betreuen nicht nur Athletinnen und Athleten, sondern auch Trainer. Auch diese stehen häufig unter enormem Druck und müssen daher frühzeitig lernen, Grenzen zu erkennen und festzulegen.



Grundlagentraining

Langhürden

- 4 | Beidseitig über die Hürden**

Heiner Preute

Training im Wasser

- 18 | Aqua-Jogging neu gedacht**

Dr. Milan Dransmann und Steven Dethloff

Leistungstraining

Lauf

- 11 | Crosstalente identifizieren und fördern**

Andreas Grieß

Sportwissenschaft

Trainingswissenschaft

- 24 | Das Trainerrepertoire**

Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik

Spielformen

- 32 | Tolle Spiele mit dem Gymnastikball**

Christian Gustedt

Sportpädagogik

Mentale Gesundheit

- 40 | Grenzen setzen – als Trainer**

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

- 44 | Jahresinhaltsverzeichnis 2025**

Zeitreise

Vor 12 Jahren

- 46 | Für jeden das richtige Terrain**



BEIDSEITIG ÜBER DIE

Alternierender Schwungbeineinsatz als Schlüsselfähigkeit im Nachwuchstraining

Autor: Heiner Preute

Der Langhürdensprint stellt im Nachwuchsbereich eine besondere Herausforderung dar: Zwar bringen viele junge Athletinnen und Athleten der U16 bereits gute Sprint- und Konditionswerte mit, doch fehlt es oft an der technischen Variabilität, um das vorhandene Potenzial wirklich auszuschöpfen. Entscheidend ist die Fähigkeit, beidseitig und rhythmisch über die Hürden zu laufen – der sogenannte alternierende Schwungbeineinsatz. Wie diese Fähigkeit Schritt für Schritt aufgebaut werden

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining □
Grundlagentraining ■ Leistungstraining □

kann, zeigt dieser Beitrag von Heiner Preute, ehemaliger Nachwuchs-Bundestrainer 400 Meter Hürden, am Beispiel von Athleten des Landesleistungsstützpunktes des FLVW in Gladbeck. Durch variabel gestaltete Hürdenabstände, abwechslungsreiche Übungsformen und konsequente Rhythmussschulung entwickeln Kinder und Jugendliche frühzeitig jene technischen und koordinativen Grundlagen, die später im Langhürdensprint den Unterschied ausmachen.

Foto: IMAGO/Zoonar

**Beobachtung**

Mir ist in den letzten Jahren bei den Deutschen Meisterschaften der Altersklasse U16 regelmäßig aufgefallen, dass die Nachwuchssathleten über 300 Meter Hürden adäquate Fähigkeiten im Sprintbereich besitzen und über altersgemäße anaerobe Fähigkeiten verfügen. Allerdings sind die technischen Anforderungen des Langhürdensprints oft nicht ausreichend ausgebildet, um die vorhandenen Leistungspotenziale im Wettkampf abzurufen. Ein wesentlicher und langfristig zu entwickelnder Leistungsindikator ist die Alternierungsfähigkeit, welche den Schwungbeinwechsel bei den Hürdenüberquerungen definiert.

Leider musste ich zuletzt immer wieder feststellen, dass die nationalen U16-Talente mit einem Schwungbeinwechsel erhebliche technische Schwierigkeiten haben. Folglich können sie ihre teils guten Sprint- und anaeroben Fähigkeiten nicht komplett ausnutzen, weil sie ihre Langhürden-Wettkämpfe ausschließlich mit einem einseitigen Schwungbeinvermögen absolvieren können. Der alternierende Schwungbeineinsatz im Langhürdensprint ist langfristig anzustreben und die Grundlagen dafür sollten bereits in der Altersklasse U14 und mit dem Sprinten über Hindernisse mit variablen Abständen eingeführt werden.

Wichtig ist, dass der Fokus immer auf einer sprintgemäßen Hürdenüberquerung liegt und ein möglichst kurzer Bodenkontakt nach der Überquerung folgt.

Auch im Kurzsprint die Abstände variantenreich gestalten

Mit einem umfassenden, regelmäßigen und zielgerichteten Hürdentraining lassen sich viele und vielfältige spezifische Bewegungsabläufe trainieren. Schwerpunktmaßig sollte die Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit im Grundlagentraining des Hürdensprints im Vordergrund stehen. Dabei sind alle Formen des rhythmischen Hürdensprints der wichtigste Trainingsinhalt in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining, da sie die Koordina-

	U16			U18		
	100m (in Sekunden)	80 Meter Hürden (in Sekunden)	300 Meter Hürden (in Sekunden)	100 / 200 Meter (in Sekunden)	100 / 110 Meter Hürden (in Sekunden)	400 Meter Hürden (in Sekunden)
Anna Schlagenwerth	12,92	12,39	41,25 (300m)	12,74 / 25,52	14,45	60,64
Neele Schutten	13,03	11,96		12,70 / 25,23	14,27	59,98
Fynn Bietenbeck	12,14	11,41		11,61 / 23,21	15,00	54,68
Matilda Seibert	12,51	11,80	44,00	12,76 / 25,48	14,43	62,53

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Athleten am Landesleistungsstützpunkt in Gladbeck

»