

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

DLV

Die Lehre der
Leichtathletik

training



Beweglichkeit

Wichtiges Talentkriterium
oder überschätzt?

Talente erkennen und entwickeln

Aktuelles aus Trainingslehre, Forschung und Praxis



Autor: Hans Katzenbogner

Starten wie eine Rakete

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining □
Grundlagentraining □ Leistungstraining □

Teil 2

Kinder sprinten für ihr Leben gerne um die Wette. Damit diese natürliche Freude am schnellen Laufen erhalten bleibt, sollte sich das Sprinttraining nicht auf 50-Meter-Läufe (aus dem Startblock und mit Zeitnahme) beschränken. Diese Meinung vertritt Hans Katzenbogner und stellt in diesem abschließenden Teil seines Beitrags die zweite Hälfte seiner knapp zwei Dutzend Sprintspiele vor, die auf vielseitige Art und Weise das Starten und Beschleunigen verbessern.

„Wer als Letzter das Tor berührt, ist eine lahme Ente“

Das bei allen Kindern beliebte Spiel: „Wer ist als Erster an – der Schaukel/dem Berggipfel/dem Fußballtor...?“, macht nur dann Spaß, wenn man Mitstreiter hat, die sich mit einem messen bzw. das gleiche Ziel verfolgen. Alleine würde niemand auf die Idee kommen, aus heiterem Himmel loszusprinten, um (z. B.) einen bestimmten Baum abzuschlagen. Darüber hinaus lässt der Ehrgeiz nach, wenn man feststellt, dass das Ziel zu weit entfernt ist oder dass die Spielkameraden sich mit dem zweiten/dritten Platz usw. zufrieden geben. In diesen Fällen nimmt der Führende Tempo raus und joggt seinem Sieg entspannt entgegen. Lange Rede kurzer Sinn: Sprinttraining mit Kindern und Jugendlichen ist immer dann besonders reizvoll, wenn man eine kurze Strecke absolviert, Trainingskameraden auf Augenhöhe hat und wenn man Erfolgserlebnis-



Schnelligkeit | Starten und beschleunigen

Aus der Bauchlage, aus der Rückenlage, aus dem Hampelmann oder aus dem Rückwärtslaufen... Je öfter die Startposition gewechselt wird, desto länger bleibt die Motivation erhalten.

nisse erzielt (s. auch Grundsätze zum Schnelligkeitstraining mit Kindern in *It 8/2019* auf Seite 6).

Über Spielregeln, Staffeln und Startpositionen

Das eingangs erwähnte Spiel ist für den Initiator natürlich deswegen besonders reizvoll, da er einen nicht unerheblichen Startvorteil genießt – schließlich kennt zunächst nur er das Ziel und den Startzeitpunkt. In einer Leichtathletikseinheit ist es Aufgabe des Trainers, dafür zu sorgen, dass alle Beteiligten die gleichen Voraussetzungen haben bzw. jeder Teilnehmer die Chance hat, Erfolge zu erzielen und niemand die Motivation verliert. Damit das gelingt, werden im Folgendem zahlreiche Beispiele gezeigt, wie sich das (gemeinsame) Sprinten in Wett- und Staffelspielen arrangieren lässt. Derartige Übungsformen eignen sich altersklassenübergrei-

fend ideal, um Schnelligkeit zu entwickeln und mit höchstem Tempo zu starten und zu beschleunigen.

Während bei Pendelstaffeln in der Regel auch Jüngere die Übergabe problemlos meistern, stellt der Wechsel von hinten (s. Bild auf der linken Seite) Anfänger oftmals vor größere Herausforderungen. Wichtigste Voraussetzung für diese Wechselform ist das zielgenaue Ablaufen, das mit einem Ball geübt werden kann. Dieser fungiert als Startsignal, sobald er über eine vorgegebene Linie rollt (s. Spielform 22 auf Seite 24). Dabei sollte nicht der schnellste Sprinter gelobt werden, sondern derjenige mit der genauesten Reaktion. Bei dieser Übung, wie bei den meisten in diesem Beitrag präsentierten Spielen, kann und sollte neben dem klassischen Hochstart aus dem Vollen geschöpft werden, was mögliche Startpositionen angeht (s. Bild und Bildunterschrift oben).

Spielform 14: Schwarz-Weiß-Spiel mit Geschichte

Ausführung

- > Es wird paarweise geübt. Die Paare stellen sich jeweils voreinander mit einem Abstand von 5 Metern an einer Mittellinie auf. Jede Seite bekommt einen Begriff zugewiesen (z. B. Hase und Igel)
- > Der Übungsleiter erzählt eine Geschichte. Sobald darin ein zugewiesener Begriff auftaucht, werden die Kinder dieser Seite zu Fängern und versuchen, ihren flüchtenden Partner vor einer Freimallinie (20 Meter entfernt) abzuschlagen.

Beachte

- > Die besten Geschichten sind die, in der die Begriffe an einer Stelle ertönen, an der die Kinder nicht damit rechnen: „Auf dem Bauernhof sah Karl eine Menge spannender Pflanzen und Tiere: Kühe, die auf einer Weide grasten, Pferde, die auf einer Koppel galoppierten, selbst einen kleinen stachligen Kaktus fand er im Garten. Die Kaninchen hoppelten über die Wiese oder igelten sich in ihrem Bau ein.“



»

Das ist für mich Talent

Athleten- und Trainerstimmen zum Schwerpunktthema



Foto: Imago/Beautiful Sports

Kinderleichtathletik Aufbautraining ■
Grundlagentraining Leistungstraining ■

Autor: Michael Wilms

Einige Tage nach den Deutschen Meisterschaften, bei denen sie über 100 Meter Siebte wurde, hat die immer noch Drittplatzierte der DLV-Bestenliste in dieser Disziplin, Laura Müller, die Wettkampfsaison 2019 vorzeitig beendet. Gesundheitliche Probleme hätten eine störungsfreie Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften verhindert. Vor diesem Hintergrund ist ihre Antwort auf die Frage, was ein Topathlet mitbringen müsse, besonders interessant. Noch am DM-Wochenende nannte sie den „Willen, der nötig ist, um sich durch Täler durchzukämpfen“ diesbezüglich an erster Stelle. Von daher dürfte klar sein, dass nach der vollständigen Genesung in der Olympiasaison 2020 wieder mit ihr zu rechnen sein wird.

Michael Wilms sammelte am DM-Wochenende unterschiedliche Stimmen zum Thema Talent und Talentkriterien sowie -förderung. Neben der Sprintspezialistin standen Diskuslegende Robert Harting, die erst 19-jährige Hochsprunghoffnung Lavinja Jürgens und Sprintbundestrainer Thomas Kremer Rede und Antwort.

Olympiasieger Robert Harting

Die Frage nach dem wichtigsten Talentkriterium ist schwierig, da das Offensichtliche nicht immer das Richtige ist. Wenn sich jemand mit 11 Jahren gut bewegen kann, ist er natürlich talentiert für den Sport. Aber ob es ein Talent ist, das olympisches Gold holt, ist die Frage. Generell ist es ein sehr weiter Weg bis dorthin. Dafür gibt es einen sehr schönen Spruch: „Hard work beats talent, when talent doesn't work hard.“ In Bezug zum Diskuswurf bzw. in Disziplinen, in denen Abwurfwinkel und -höhen gefragt sind, sind lange Arme bzw. eine gewisse Körpergröße eine gute Sache. Aber das ist nicht alles. Es gibt so viele vielseitige Körper, man muss nur das Richtige für sich finden.

Hochspringerin Lavinja Jürgens (3. Platz DM Frauen 1,84 Meter)



Foto: Michael Wims

Mein Talent wurde von meiner Mutter, die auch meine Trainerin ist, früh entdeckt und gefördert. Ich habe schon als 8-Jährige bei ihr trainiert und mich kontinuierlich verbessert. Ich glaube, dass sich ein leichtathletisches Talent vor allem durch Willensstärke auszeichnet. Man muss es auf jeden Fall wollen, sonst wird es nichts. Neben der Größe, die im Hochsprung von Vorteil ist, ist meiner Meinung nach gerade in unserer Disziplin mentale Stärke wichtig.

Kurz- und Langsprintspezialistin Laura Müller (100-Meter-Bestleistung von 11,15 Sekunden; 9. Juni 2019)

Ich hatte schon als Kind Spaß an der Bewegung und mein damaliger Trainer hat gesehen, dass ich Freude am Sprinten und am schnellen Laufen hatte. Dennoch hat er mich nicht nur 50 Meter laufen lassen, sondern sehr breit aufgebaut, was – glaube ich – ganz gut war. Mit ihm habe ich mich sogar im Hammerwurf versucht. Ich denke, dass man eine grundsätzliche Begabung schon sehr früh erkennen kann, und halte den Spaß am Sport für das Wichtigste. Eine gutes Gefühl für Bewe-

gung, Leichtfüßigkeit und eine gewisse Lockerheit braucht man, um sich als Leichtathlet zu entwickeln. Mit der Spezialisierung auf den Sprint-/Langsprint geht es erst in der U23 los. Grundsätzlich benötigt man den Willen, um auch durch Tiefen hindurchzugehen: Es gibt viele, die in der Jugend schon sehr gut sind, aber oftmals gelingt der nächste Schritt nicht auf Anhieb. Um sich im Erwachsenenalter zu etablieren, ist Durchhaltevermögen gefordert, dann kommt der Erfolg.

DLV-Bundestrainer Thomas Kremer für 100 m, 200 m, 4x100 m, 400 m, 4x400 m (Frauen)

Um zu erkennen, ob ein Sportler für den Kurz- und Langsprint geeignet ist,achte ich zuerst auf die Füße. Das heißt, ich beobachte bei Steigerungs- oder Abläufen, wie viel der Athlet nachgibt. Schafft er es, im Vorderstütz zu bleiben oder „klatscht“ er auf den ganzen Fuß. Wenn er auf dem ganzen Fuß landet, schieben wir ihn zum Lauf ab [Anm: Thomas Kremer lacht]. Ein Trainer, der schon lange im Sprint trainiert, kann das sehen. Darüber hinaus gibt es z. B. Diagnosetools, die die Bodenkontaktezeiten messen, was wir mit jüngeren Kadermitgliedern regelmäßig durchführen.

Daneben spielt die Hüftwinkelgeschwindigkeit in meinem Disziplinblock eine wichtige Rolle. So konnten wir schon bei Gina

Lückenkemper, als sie 15 Jahre alt war, feststellen, dass sie eine höhere Hüftwinkelgeschwindigkeit hatte als die damalige Europameisterin und 11,02-Sekunden-Sprinterin Verena Sailer. Das war kein Messfehler, wie wir zunächst dachten. Wir haben dreimal nachgemessen und machen das seitdem jährlich. Sie und Tatjana Pinto sind die größten Talente, die mir in meiner bisherigen Trainerlaufbahn über den Weg gelaufen sind.

Die Messung bedeutet allerdings einen extrem hohen Aufwand: Es werden bis zu 12 Hochgeschwindigkeits-Kameras benötigt. Wenn es ein Verfahren gäbe, mit dem man diesen Parameter flächendeckend messen könnte, würden wir mit Sicherheit mehr Talente im Sprint bekommen.

Die Trainingseinheit – Planung trifft auf Wirklichkeit



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Klaus Oltmanns

Wer kennt es nicht, man hat sich akribisch auf eine Trainingseinheit vorbereitet, aber vor Ort kann man nur einen Bruchteil der Inhalte so durchführen wie geplant. Gründe dafür gibt es reichlich: Der Platzwart sperrt den Rasen, die Trainingsbeteiligung weicht erheblich von der Planung ab, die Motivation der Athleten ist nicht vorhanden oder die erste Handballmannschaft führt eine Leistungsdiagnostik auf der Rundbahn durch, ohne diese vorher angekündigt zu haben. Klaus Oltmanns gibt in diesem Beitrag Empfehlungen, wie Sie mit solchen Unwägbarkeiten umgehen können und trotzdem ihr Trainingsziel erreichen.

Was ist Training?

Sportliche Betätigung ist im engeren Sinne erst dann als Training zu bezeichnen, wenn diese als komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel gestaltet wird, systematisch auf Fähig- und/oder Fertigkeiten (Leistungsfähigkeit) der Teilnehmer einzuwirken. Dies kann im Sinne einer Verbesserung, aber auch einer Stabilisierung des Leistungsvermögens verstanden werden. Das heißt: Frisbee-Spielen mit Freunden ist zunächst lediglich eine sportliche Aktivität, erst wenn es ein konkretes (Trainings-)Ziel verfolgt (z. B. Verbesserung des Wurfgefühls, Vorbereitung auf ein Ultimate-Frisbee-Turnier, Gewichtsabnahme ...), kann es als Training bezeichnet werden.

Im Alltag wird der Begriff Leistungsfähigkeit oftmals auf das sportliche Vermögen reduziert. An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, dass diese nicht nur durch physische, technische und koordinative Aspekte beinhaltet, sondern auch taktische, mentale, soziale usw. Die Wertigkeit der Anteile unterscheidet sich je nach Kontext – z. B. Gesundheits-, Leistungs-, Breiten-, Kinder-/Erwachsenen-/Seniorensport usw. –, ohne dass das eine als „besser“ oder „schlechter“ zu beurteilen wäre als das andere.



Trainingsplanung

Ein Plan beschreibt, was erreicht werden soll und was dafür zu tun ist. Im Idealfall wird er in die Praxis umgesetzt und führt zu einem positiven Ergebnis. Beides, Umsetzung und Resultat, bilden nach der Auswertung wieder die Basis für den nächsten Planungsschritt, sodass sich ein Kreis schließt. Das gängige Modell der Trainingsplanung umfasst mehrere hierarchische Stufen mit unterschiedlichen zeitlichen Perspektiven und Konkretisierungen. Die Rahmentrainingspläne des DLV sind Ausführungen dieses Modells und stellen Kenntnisse und Erfahrungen im Sinne eines Orientierungsrahmens zur Verfügung, der je nach Kontext und Situation konkretisiert werden muss. Die Stufen bilden in diesem Fall z. B. die Ausbildungsetappen (Kinderleichtathletik – Grundlagentraining – Aufbautraining) oder der Leistungsstand (z. B. Grobform – Feinform – Feinstform).

Trainingseinheiten organisieren

Es würde den Umfang sprengen, auf das Gesamtmodell der Trainingsplanung einzugehen, weshalb sich dieser Beitrag auf die Trainingseinheit beschränkt. Sie stellt die kleinste geschlossene Einheit jeder Trai-

ningsplanung dar und wird sowohl von Sportlern wie Trainern am unmittelbarsten wahrgenommen. Wie im RTP Grundlagentraining beschrieben, setzt sich eine Einheit aus verschiedenen Trainingsbausteinen zusammen, die die jeweiligen Inhalte festlegen. Jede einzelne Trainingseinheit ist zwar eigenständig, sollte jedoch immer in der übergeordneten Planungsebene eingeordnet und in Bezug zu anderen Einheiten/Belastungen in zeitlicher Nähe betrachtet werden. Anders ausgedrückt: Einzelne Trainingseinheiten haben jeweils die Aufgabe,

**Generelle Eigenschaften von Training sind u. a.:
zielorientiert, systematisch und dauerhaft. Eine gute
Trainingsplanung ist eine wichtige Basis, um diese
Attribute zu erfüllen.**

die langfristigen Vorgaben für diesen Zeitpunkt umzusetzen, der Erfolg ist abhängig von der Vorbelastung und jede Einheit beeinflusst auch die nachfolgenden Belastungen.

Im einfachsten Fall umfasst eine Planung einer Trainingseinheit zu mindest ...

- > die geplanten Übungen, ihre Anordnung, ihre Dosierungen,
- > räumliche Entscheidungen,
- > den zeitlichen Ablauf und
- > ggf. organisatorische Überlegungen (Aufstellungsformen, Gruppengrößen ...)

Alle genannten Kriterien sind so auszuwählen, dass sie helfen, die Zielstellungen der Trainingseinheit zu erfüllen (also zum Beispiel die nötigen Belastungskriterien umzusetzen). Die Abläufe sollten möglichst ökonomisch sein. Insbesondere in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining heißt das, dass nur geringe Auf- und Umbau-

Frisbeeübungen in eine Zielzone werden zur Verbesserung des Wurfgefüls und zum Sammeln von Bewegungserfahrungen eingesetzt.



»

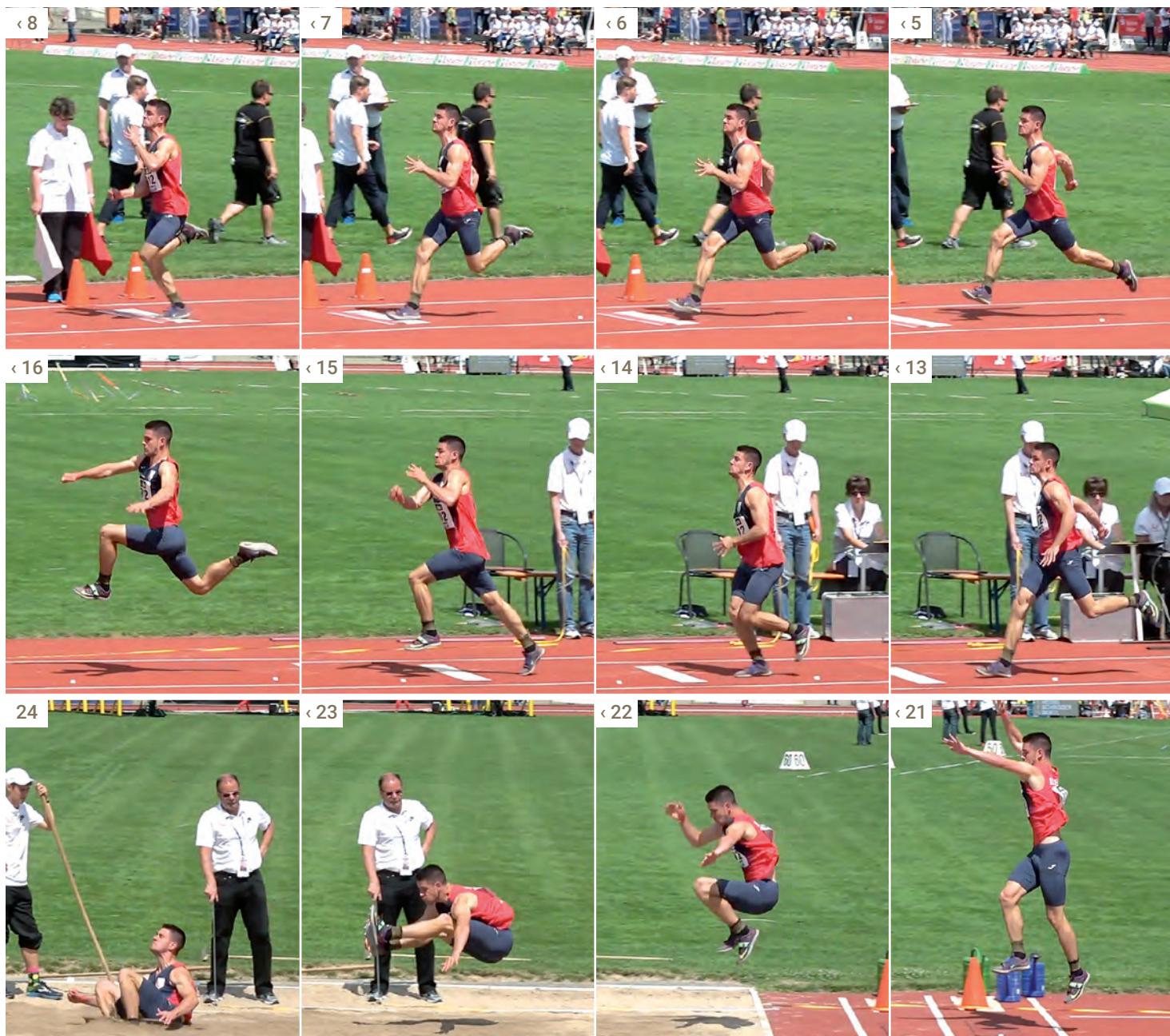
etwas zu hoch (s. Bild 10), wodurch weniger Energie in die horizontale Richtung wirkt.

Das rechte Sprungbein wird eng geführt, wobei das Knie vor dem Hop-Step-Übergang etwas höher sein könnte. Die Ausgreifbewegung des Unterschenkels ist gut (s. Bild 12), wobei der rechte Fuß erneut minimal zu weit vor der Projektion des KSP aufsetzt und zu einem Geschwindigkeitsverlust führt.

Beim Fußaufsatz zum Step (s. Bild 14) beugt der Springer die Knie etwas zu stark. Wäre der linke Arm zu diesem Zeitpunkt bereits hinter dem Körper, hätte Max-Ole Klobasa keine leicht verdrehte Schulterachse. Trotzdem gelingt es ihm, eine stabile Körperposition während der Flugphase des Steps zu halten. Dies liegt nicht zuletzt in seiner relativ parallelen Armhaltung (vor dem Körper) begründet (s. Bilder 15 und 16). Einzig der rechte Fuß ist leicht zu hoch, dafür aber das linke Knie in einer vorbildlichen (weil achsengerechten) Position, was eine stabile Sprungauslage zur Folge hat

(s. Bild 16). Der Fußaufsatz zum Jump (18) erfolgt erneut zu weit vor der Projektion des KSP, sodass ein weiterer Verlust an Horizontalgeschwindigkeit resultiert. Das rechte Schwungbeinknie sollte beim finalen Absprung höher geführt werden. Während der Flugphase deutet er eine Hangposition an. Um eine größere Landeweite zu erzielen, müsste die Armführung zu diesem Zeitpunkt noch deutlicher parallel erfolgen (s. Bilder 22 und 23). Die Asynchronität kommt dadurch zustande, dass Max-Ole Klobasa vor der Landung (s. Bilder 23 und 24) sein Gewicht etwas zu stark und zu früh nach rechts verlagert und dies mit dem linken Arm ausgleicht.

Im angegebenen Wettkampf erreichte Max-Ole Klobasa eine Tagessbestweite von 14,88 Meter, womit der noch in der U20 startberechtigte Athlet einen respektablen vierten Platz belegte. Zwei weitere ungültige Versuche (vierter und sechster Versuch) zeigten noch mehr als der beschriebene Sprung sein Potenzial, bald noch größere Weiten erzielen zu können.

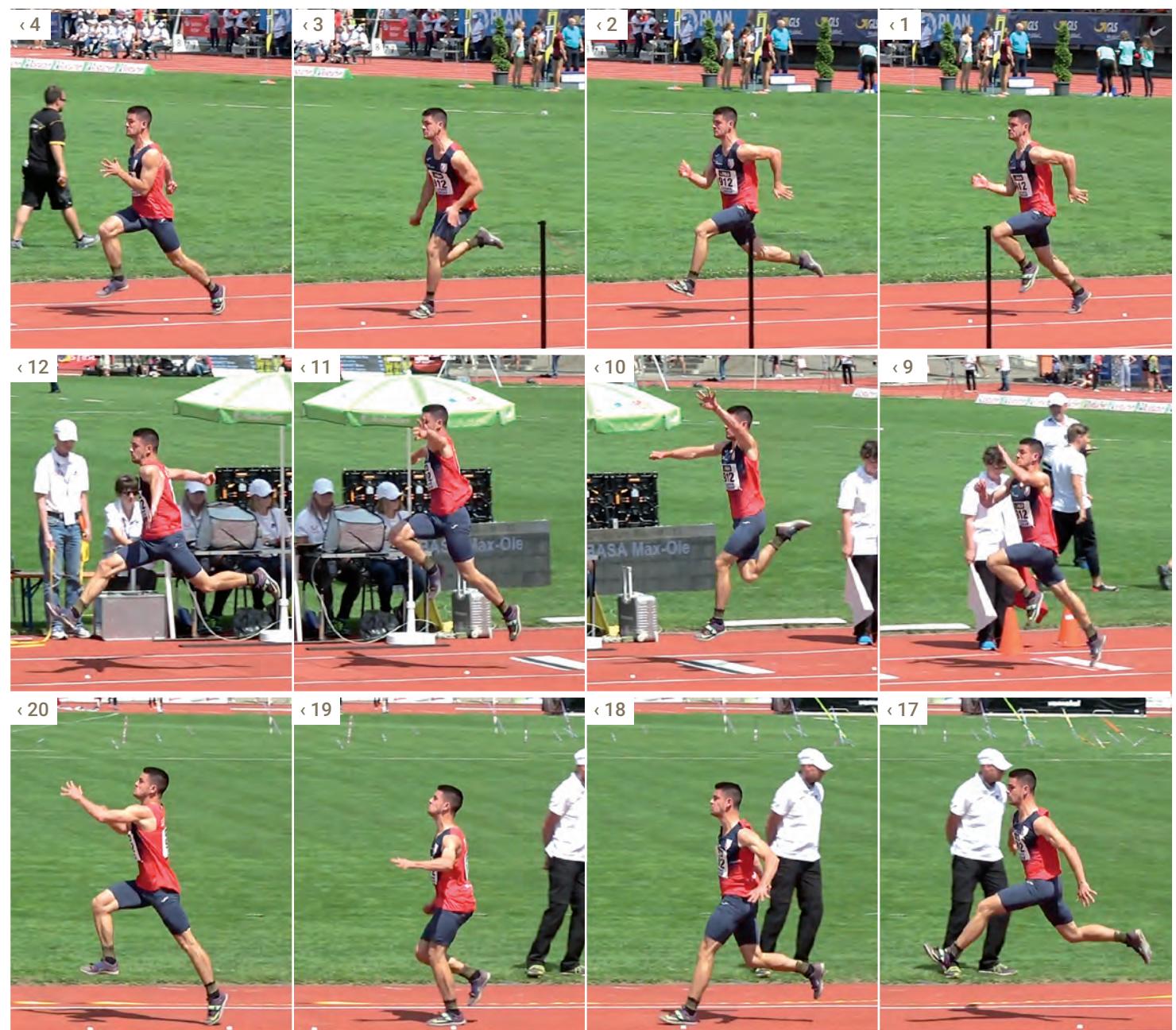


Lehrbildreihe 1596: Max-Ole Klobasa bei den Deutschen U23-Meisterschaften in Wetzlar am 16.6.2019 (ungültiger Versuch)

Werbung in eigener Sache und Ausblick

Betrachtet man die jüngsten Sprünge und die Ergebnisse der Hallensaison, so hat der vielseitige Athlet Max-Ole Klobasa wohl „seine“ Disziplin gefunden. Vielleicht schlummert auch in einem Ihrer Sportler ein gewisses Talent für diese anspruchsvolle Disziplin. Wenn dieser Beitrag Sie dazu anregt, einen Ihrer Athleten auf einen Dreisprungwettkampf vorzubereiten oder Sie dazu bewegt, vermehrt Mehrfachsprünge im Training zu absolvieren, dann hat er schon einen wichtigen Auftrag erfüllt. Gerade in der Zusammenarbeit mit den beiden Nachwuchsbusdestrainern Massala Felski (männlich) und Jens Hoyer (weiblich) zeigt sich in den letzten Jahren großes Dreisprung-Potenzial im Nachwuchsbereich. Den von beiden initiierten Mehrsprungcup sollte noch mehr Athleten zur Talenterkennung und -entwicklung nutzen. Auch Trainer profitieren aus mehrerlei Hinsicht, da dort umfangreich Hilfestellungen gegeben und spannende Fortbildungen gehalten werden.

Das Ziel für dieser Saison waren stabile Weiten über 15,00 Meter. Nachdem ein Teil der Wettkämpfe vorüber ist, kann man sagen, dass ihm das gelungen ist. Um bei der U20-EM in Boras (Schweden, 18. bis 21. Juli) teilnehmen zu dürfen, war bis 30. Juni eine Weite von 15,60 Meter gefordert. Bis zum Redaktionsschluss war Max-Ole Klobasa noch ein gutes Stück davon entfernt, weshalb davon auszugehen ist, dass er in Schweden nicht dabei sein wird. Auch im nächsten Jahr ist er noch in der U20-Altersklasse startberechtigt. Das Highlight aus internationaler Sicht dürften die U20-Weltmeisterschaften sein, die vom 7. bis 12. Juli 2020 in Nairobi (Kenia) stattfinden. Bei den letzten globalen U20-Titelkämpfen (2018 in Tampere/Finnland) lag der Richtwert bei 15,65 Meter. Gelingt dem Thüringer im kommenden Winter ein ähnlicher Leistungssprung wie zum Jahreswechsel 2018 auf 2019, ist eine solche Weite nicht unrealistisch. Damit würde er sich auch dem langfristigen Ziel nähern, die 16 Meter zu übertreffen.



Videoaufnahme: DLV-Akademie; Bildreihenerstellung: Jürgen Bernhart



Autor: Johannes Hücklekemkes

Kinderleichtathletik □ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Die halbe Miete

So bereichern halbierte Tennisbälle das Leichtathletiktraining

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben: Johannes Hücklekemkes

Johannes Hücklekemkes war vor über 50 Jahren einer der Mitgründer der Leichtathletikabteilung in Kamp und noch heute ist er als Trainer des Alemannia Kamp/TEAM Niederrhein tätig. Von 1978 bis 2002 betreute er als DLV-Bundestrainer zahlreiche Kaderathleten im Hürdensprint und seit 2011 ist er NRW-Disziplintrainer für

diesen Block. Die meisten Athleten, die er während dieser Zeit betreute, dürften auch mit halbierten Tennisbällen gearbeitet haben, die er regelmäßig im Training einsetzt. Im Folgenden zeigt das langjährige lt-Redaktionsmitglied vielfältige Einsatzmöglichkeiten für die zweckentfremdeten Filzkugeln.

Diese Tennisbälle sind im Eimer.

Nur weil sie halbiert wurden,
sind sie aber noch lange nicht
unbrauchbar.



Das Material

Wer noch keine Tennisbälle hat, diese aber – egal ob ganz (s. Info 1 auf Seite 16) oder zerschnitten – bei seinen Trainingseinheiten nutzen möchte, muss dafür normalerweise keine großen Summen ausgeben. In der Regel sponsert die Tennisabteilung gerne ihre ausrangierten Bälle für die Leichtathletikkollegen. Falls es keine Tennisspieler in ihrem Club gibt oder diese die Bälle nicht abgeben möchten, lohnt sich ein Blick auf die bekannten Kleinanzeigen-Portale. Hier findet man – je nach Region – alte Tennisbälle für etwa 20 bis 50 Cent pro Stück. Für die Aufgaben in diesen Beitrag ist es nötig, die Tennisbälle (möglichst gerade und mittig) zu halbieren. Das gelingt am besten mit einem scharfen Messer (ggf. ergänzt um eine Schere). Bei der Bearbeitung der kleinen gelben Filzkugel ist jedoch Vorsicht geboten, damit sich niemand verletzt. Wer möchte, kann mit einem wasserfesten Filzstift die Bälle durchnummerieren, wodurch sich weitere Einsatzmöglichkeiten ergeben – beispielsweise für Laufaufgaben, bei denen Zahlen angelaufen oder Codes erlaufen werden müssen (s. „Zahlenreise“ in *lt 10+11/2018*). Alternativ kann auch der Name oder ein persönliches Motiv auf die Bälle geschrieben werden. Ein Vorteil der Individualisierung: Beim Üben oder im Wettkampf können Trainer jedem Teilnehmer eine unverwechselbare Halbkugel ausgeben (s. Bild unten).



Leichtathletiktraining mit halben Tennisbällen

Einmal aufgestellt werden halbe Tennisbälle nicht weggeworfen bzw. verschieben sich nicht so leicht. Sie sind etwas flacher als Markierungsteller, wodurch beim Sprinttraining der Schritt weniger beeinflusst wird. Darüber hinaus ist der Durchmesser geringer, weshalb das Risiko draufzutreten reduziert ist. Falls Letzteres doch geschieht, verängt man sich in halben Tennisbällen nicht so leicht wie in Markierungstellern.

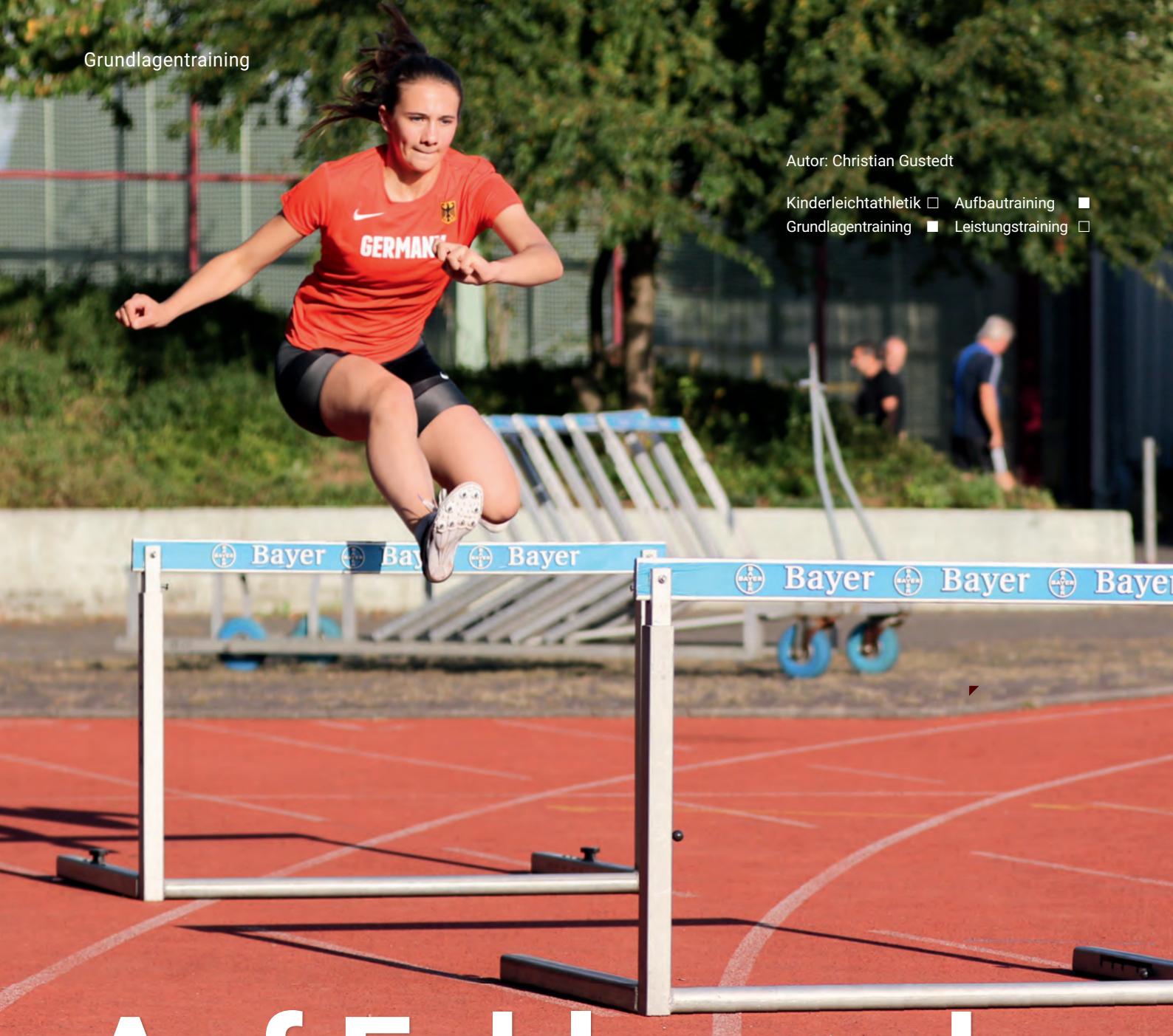
Halbierte Tennisbälle sind im Staffeltraining besser für die Markierung von An- und Ablaufpunkt geeignet als Klebebänder, die zum Teil auf dem Kunststoff Klebereste hinterlassen und hin und wieder wegfliegen.

Seit 1972 sind Tennisbälle gelb, damit sie im Fernsehbild besser zu erkennen sind. Gut für uns Leichtathleten, denn die leuchtenden Markierungen sind – selbst im maximalen Sprint – gut auf dem roten Tartan zu sehen.

Auch für das Wurf- und Sprungtraining sind die Halbkugeln besser geeignet als z. B. Klebebänder. Beim Techniktraining müssen Anlauf- und Zwischenmarken regelmäßig angepasst werden. Werden dafür Klebestreifen verwendet, verlieren diese spätestens nach der dritten Korrektur ihre Bodenhaftung. Außerdem können sie nach dem Gebrauch nicht wieder verwendet werden, sondern müssen entsorgt werden. Der Einsatz von Tennisbällen erfreut nicht nur den umweltbewussten Leichtathletiktrainer, sondern auch den Platzwart, der meistens für das Entfernen der Klebebänder bzw. deren Rückstände (z. B. nach Hochsprungwettkämpfen) zuständig ist.

Weitsprung von der individuellen Anlaufstelle. Dürfen Kinder ihre Ablaufmarke selbst gestalten, steigt die Motivation bei den Jüngsten und Verwechslungsgefahr ist ausgeschlossen.

»



Auf Fehlersuche

Die häufigsten Fehler im Hürdensprint und wie sie korrigiert werden können

Teil 1

„Aus Fehlern lernen wir“ – ein Motto, das sich in vielen Lebensbereichen anwenden lässt. So beruht sogar manch große Entdeckung auf einem Missgeschick. Zum Beispiel vergaß Alexander Fleming vor einem Sommerurlaub eine Bakterien-Probe im Labor, die während seiner Abwesenheit schimmelte. Als der Bakteriologe zurückkam, bemerkte er, dass der Schimmelpilz die Bakterien der Probe vernichtet hatte. Daraus entstand

das Penicillin, das zur Rettung unzähliger Menschenleben beigetragen hat. Auch im Sport können Fehler nützlich sein, zeigen sie doch vorhandenes Entwicklungspotenzial auf. In diesem Beitrag beschreibt Sportwissenschaftler Christian Gustedt typische Fehlerbilder im Hürdensprint und gibt Anregungen, um sie zu beheben. In Teil 2 in einer zukünftigen Ausgabe folgen Korrekturhinweise für Weitspringer.

Einführung

Der Hürdensprint ist ein Pflichtelement in allen Leichtathletik-Mehrkämpfen ab der Altersklasse U14. Egal welcher Block (Lauf, Sprint/Sprung, Wurf), jeder startet im Hürdensprint – eine Disziplin, in der unterschiedliche Elemente miteinander verknüpft werden müssen: Ein erfolgreicher Hürdensprinter benötigt Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten – insbesondere Kopplungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit –, Beweglichkeit (s. Bilder) und technische Fertigkeiten. Ein systematisches Hürden-training wirkt sich auch auf andere Disziplinen positiv aus (u. a. Weitsprung, Sprint, Stabhochsprung). So ist es nicht verwunderlich, dass viele ausgezeichnete Hürdensprinter auch hervorragende Mehrkämpfer sind (z. B. Louisa Grauvogel und Cindy Roleder).

Hürdentraining

Der Hürdensprint ist komplex und ein entsprechendes Techniktraining sollte früh beginnen. Zahlreiche Übungen zum Erlernen der Disziplin finden sich im Rahmentrainingsplan Grundlagentraining (s. dort ab Seite 98). Im Training sollten aber nicht nur Bewegungsaufgaben angeleitet, sondern auch Ausführungsfehler erkannt und korrigiert werden. Aufgrund der hohen disziplinspezifischen Anforderungen gibt es gerade bei Anfängern eine ganze Reihe davon. Insbesondere die Hürdenüberquerung gilt als fehlerträchtig. Eine mangelhafte Ausführung kann im schlimmsten Fall zum Sturz führen.

Nicht nur der Trainer sollte seinen Blick schulen, auch die Sportler sollten dazu angehalten werden, sich bei der Bewegungsausführung gegenseitig zu beobachten und gegebenenfalls zu korrigieren.

Technikmerkmale

Um Fehler sehen zu können, ist es zunächst wichtig, sich die korrekte Ausführungstechnik bewusst zu machen. Der Hürdensprint

lässt sich in fünf Phasen unterteilen: Tiefstart, Anlauf zur 1. Hürde, Hürdenschritt, Zwischenhürdensprint und Zieleinlauf.

1. Für einen optimalen Tiefstart muss der Hürdenläufer schnell auf das Startsignal reagieren und sich kraftvoll aus dem Startblock abdrücken. Bei acht Schritten Anlauf zur ersten Hürde befindet sich das Abstoßbein im vorderen Block.
2. Der Anlauf zur ersten Hürde ist durch ein schnelleres und früheres Aufrichten als im Flachsprint gekennzeichnet, der letzte Schritt vor der Hürde ist leicht verkürzt.
3. Der Abdruckpunkt vor der Überquerung sollte verhältnismäßig weit von der Hürde entfernt sein, das Bodenfassen möglich nah dahinter erfolgen – etwa zwei Drittel des Hürdenschritts liegen vor, nur ein Drittel hinter der Hürde (s. auch „Take-off- und Rhythmusentwicklung, Teil 1 in *It* 8/2015). Das Anheben des Schwungbeins bis in die Waagerechte sollte geradlinig und schnell erfolgen. Nach dem Lösen des Abdruckbeins ist eine Klappmesserbewegung anzustreben, bei der das Schwungbein weiter angehoben und der Oberkörper gesenkt wird. Die Oberkörpervorlage fällt bei Frauen in der Regel etwas geringer aus als bei Männern. Der Arm der Nachziehbeinseite wird nach vorne gestreckt, das Nachziehbein nach außen-oben geführt. Die schnelle Abwärtsbewegung des Schwungbeins und das Aufrichten des Oberkörpers beginnen, wenn der Schwungbeinfuß die Hürde passiert hat. Der Unterschenkel des Nachziehbeins ist während der Hürdenpassage nahezu waagerecht. Eine dynamische Abwärtsbewegung des Schwungbeins inklusive greifendem Fußaufsatz ist leistungsförderlich. Hierbei bewegt sich das Nachziehbein nach vorne in Richtung Kniehebelauflageposition. Dies begünstigt, wie die Landung bei nahezu gestrecktem Schwungbein, ein schnelles Wegsprinten von der Hürde.
4. Eine hohe Schrittzahl gepaart mit einer aufrechten Laufposition (möglichst gestrecktes Hüftgelenk) sind während der Zwischenhürdensprints anzustreben.
5. Nach der letzten Hürde wird maximal bis ins Ziel gesprintet. Ein Nach-vorne-Werfen des Oberkörpers bei der Zielannahme kann den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage bedeuten.



Louisa Grauvogel demonstriert den Hürdensitzwechsel über den flüchtigen Grätschstand, eine Übung zur Verbesserung der hürdenspezifischen Beweglichkeit.



Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Michael Wilms

Autor:

Philipp Körner

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining



Das große Kräftemessen

Raufen, Zweikämpfe, Stabilisierungsaufgaben zur Kräftigung

Wer ist stärker? Kinder lieben es, dieser Frage nachzugehen, und gerade Sportler suchen schon in jungen Jahren gerne den Vergleich mit ihren Trainingskameraden. Gymnasiallehrer (für Sport und Mathematik) Philipp Körner zeigt im Folgenden eine Sammlung abwechslungsreicher Kraft- und Stabilisierungsübungen, darunter viele Wett- und Zweikämpfe. Dabei stellt der Autor spannende Variationsmöglichkeiten vor, die die Bewegungsaufgaben erschweren, sodass innerhalb der Trainingsgruppe gut nach dem individuellen Leistungsvermögen differenziert werden kann.

Einführung

Ein spielerisches Krafttraining stellt eine sinnvolle und adäquate Alternative zum klassischen Krafttraining dar, das einer streng vorgegebenen Anzahl an Wiederholungen und Sätzen folgt. Kraftspiele können (altersunabhängig) im Grundlagen-, Aufbau- und Leistungs-training eingesetzt werden, um für Abwechslung im Krafttraining zu sorgen. Bei Nachwuchssportlern sind sie bis zu einem gewissen Leistungsgrad auch die pädagogisch und physiologisch bessere Wahl. Bei den im Folgenden vorgestellten Aufgaben handelt es sich in erster Linie um Zweikampfformen mit einer Spielidee, die aber auch um Aufgabenstellungen für Gruppen ergänzt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz von Bällen, da sich mit ihnen nicht nur sehr leicht eine Spielidee entwickeln lässt, sondern von ihnen auch ein hoher Aufforderungscharakter ausgeht. Ein isoliertes Training einzelner Muskeln ist nicht die Zielsetzung eines spielerischen Krafttrainings, wenngleich es durchaus möglich wäre. Vielmehr steht der Aufbau und Erhalt der Körperspannung im

Mittelpunkt sowie eine vielseitige und komplexe Beanspruchung von (größeren) Muskelgruppen. Die jeweiligen Aufgabenstellungen provozieren „wacklige“ Situationen, sodass eine stetige Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Stabilität erforderlich wird. Dabei wird vor allem auch die Kraftausdauer gefordert und verbessert.

Spielerisches Krafttraining

Der Einsatz des spielerischen Krafttrainings bringt Freude und Spaß an der Bewegung, aber auch an der Belastung mit sich, kann den Teamgeist von homogenen wie auch heterogenen Gruppen fördern oder einen Wiedereinstieg in das Training nach einer Verletzung erleichtern.

Der Großteil der Trainingsformen kann als spielerischer Wettkampf oder zumindest als Übung mit Wettkampfcharakter umgesetzt werden. Das trainingsphysiologische Potenzial liegt einerseits in der Durchführung ungewohnter Bewegungsformen und der Beanspruchung eher vernachlässigter (vor allem kleinerer) Muskeln. Andererseits wird die teilweise sehr hohe Belastung oftmals nicht als solche wahrgenommen – und wenn, dann im spielerischen Kontext doch eher beiläufig. Auch wenn die Belastung damit nicht zwingend in das Bewusstsein rückt, kann und sollte sie aber durchaus thematisiert werden. So können beispielsweise Prinzipien des Krafttra-

nings und Belastungsparameter wie Wiederholungszahl, Sätze (Seri en), Satzpausen oder Umfang exemplarisch veranschaulicht und allmählich der Grundstein für ein späteres, spezifischeres Krafttraining gelegt werden.

Im Sinne einer Progression im Trainingsverlauf sollten bei wiederholter Übungsanwendung intensivere Reize gesetzt werden.

Die Intensität erhöhen

Die bei vielen Übungsformen ergänzte „Erschwernis“ kann unter verschiedenen Intentionen Anwendung finden:

- > Das Krafttraining wird mit den Varianten abwechslungsreicher und effektiver, da sich Ihre Athleten neuen Herausforderungen stellen müssen.
- > Innerhalb Ihrer Trainingsgruppe haben Sie die Möglichkeit zur gezielten Differenzierung. Zeigen sich bei Partnerübungen Kraftunterschiede, so tritt der Überlegene mit der schwierigeren Variante an und schon trainieren beide Athleten wieder auf „Augenhöhe“.



Übung 1: Der laufende Wandstand

Organisation und Durchführung

- > Mit Hilfestellung einen Handstand an der Wand ausführen (s. Bild 1 sowie „Traut euch zu turnen“ in *It 2+3/2019* ab Seite 64).
- > Um 180 Grad drehen (s. Bilder 2 und 3), sodass die Bauchseite zur Wand zeigt (s. Bild 4).
- > Mit den Händen nach vorne stützeln (s. Bild 5), bis der Körper parallel zum Boden ist (s. Bild 6). Die Endposition für fünf Sekunden halten.



Erschwernisse

- > Eigenständig in die Ausgangsposition gelangen.
- > Wer schafft es aus der Parallelposition (s. Bild 6), ohne abzusetzen, zurück in die Ausgangsposition (s. Bild 1)?