

# leichtathletik



Die Lehre der  
Leichtathletik

## training

Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen



### Fit trotz Feiertagen

Challenges, um über Weihnachten  
und Silvester in Form zu bleiben

### Vorsatz für 2021

Beweglichkeitsdefizite erkennen  
und beheben

## Das Coronajahr 2020 in der Analyse

Auswirkungen des Virus auf die Nachwuchsleichtathletik

## High five



Was haben Hammerwerfer Merlin Hummel, Siebenkämpferin Lucie Kienast, Dreispringerin Caroline Joyeux, Kurzsprinterin Lilly Kaden und Langsprintass Brenda Cataria-Byll gemeinsam? Sie alle gehören der Altersklasse U20 an und haben die Spitzenposition der DLV-Bestenliste 2020 inne. Das gilt allerdings nicht exklusiv für sie. Diese „fantastischen Fünf“ eint, dass ihr Ergebnis „aus der Reihe fällt“. Die von ihnen erzielten Jahresbestleistungen sind so gut, dass sie – verglichen mit denen der letzten zehn Jahre – statistisch gesehen, erfreuliche Ausreißerwerte darstellen. Für ihr Talent und die hervorragende Arbeit ihrer Trainer spricht, dass ihnen diese Topleistungen in einem (nicht nur) für Nachwuchssportler äußerst schwierigen Jahr gelangen. Zu diesem Ergebnis kommt Jan-Gerrit Keil, der für *lt* die nationale DLV-Bestenliste und die Weltjahresbestenlisten der U20-Athleten ausgewertet hat. Er beschreibt, dass die Resultate in der zurückliegenden Freiluftsaison vor allem in der Breite fast durch die Bank schlechter als in der vorherigen Dekade ausfielen. Die Gründe liegen auf der Hand: Ein stark reduzierter Wettkampfkalender und erhebliche Einschränkungen der Trainingsmöglichkeiten. Nach einem Zwischenhoch im Spätsommer, bei dem wir uns über die Realisierung der Late-Season erfreuen durften, waren die letzten Wochen – insbesondere für „Durchschnittsleichtathleten“ – erneut von erheblichen Beschränkungen geprägt. Die fünf Beispiele sollen Mut machen, dass man offensichtlich auch während Lockdown-Zeiten die Basis für herausragende Leistungen schaffen kann. Für Ihre Arbeit als Trainer, aber auch in Ihrem sonstigen Alltag wünsche ich weiterhin Durchhaltevermögen. Zuletzt noch ein persönlicher Appell, um den ich beim Anblick von so manch rücksichtslosem Verhalten nicht herumkomme: Fünfe auch mal gerade sein zu lassen, ist in diesen Tagen keine gute Idee! In der Hoffnung, dass wir alle unsere fünf Sinne beisammenhalten (auch den Geschmackssinn!), wünsche ich ihnen alles Gute für den Jahresausklang. Exakt vor einem Jahr schrieb ich dazu an dieser Stelle: Im Namen der gesamten *leichtathletik-training*-Redaktion wünsche ich Ihnen eine besinnliche Adventszeit und einen gut Rutsch ins Olympiajahr. Hoffentlich stimmt es diesmal ...

Ihr Michael Wilms

### Jan-Gerrit Keil

Wer den hauptberuflichen Kriminalpsychologen kennt, der weiß, dass ihn die Welt der Zahlen fasziniert. Als DLV-Nachwuchsbundestrainer für den Hochsprung der Frauen hat er insbesondere das Spektrum von etwa 1,75 bis rund 2 Meter im Blick.

### Johannes Hücklekemkes

Der ehemalige Hürden-Nachwuchs-Bundestrainer ist bei fast jedem Wettkampf, der im Leichtathletik-Verband Nordrhein stattfindet, anwesend. In der zurückliegenden Saison hatte er eine Kamera im Gepäck, um sich für *lt* auf Fehlersuche zu begeben.

### Milan Dransmann/Michael Siegel/Michael Wilms

Eigentlich wollten sich der Wissenschaftler der Uni Bielefeld (Dransmann), der Mitarbeiter der DLV-Akademie (Siegel) und der *lt*-Redakteur (Wilms) im November in Kienbaum treffen. Nach der coronabedingten Absage hieß es nun allerdings Telefonkonferenz statt DLV-Laufkonferenz.

### Oliver Götz

... ist Lehrbeauftragter im LV Rheinland. Als Physiotherapeut und Sportwissenschaftler liegt ein Schwerpunkt seiner Arbeit in der Vermeidung von Verletzungen und Optimierung der Regeneration.

### Christian Lormes

... ist Referendar am Goethe-Gymnasium in Dortmund und unterrichtet die Fächer Sport und Chemie. Während seiner Schulzeit betrieb er beim SSV Ulm 1846 Kurzhürdensprint als Leistungssport. Mittlerweile zeichnet der B-Trainer (Lauf) für das Talentteam Lauf der Altersklasse U14 bei der LG Olympia Dortmund verantwortlich.

### Hans Katzenbogner

Der Kinderleichtathletikexperte musste sich zuletzt einer Knie-OP unterziehen. Seiner Aussage nach verlief die Regeneration erfreulich, sodass die Chancen gut sind, dass er 2021 wieder eine Leichtathletik-AG an der Grundschule Kranzberg betreuen darf – sofern es kein coronabedingtes Veto gibt.

### Tobias Alt

Der Trainingswissenschaftler des OSP NRW/Westfalen in Dortmund begleitet federführend die DLV-Sprintnationalmannschaft (Junioren und Aktive). Davor war er viele Jahre als Krafttrainings-Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln tätig.

### Marcus Schmidt

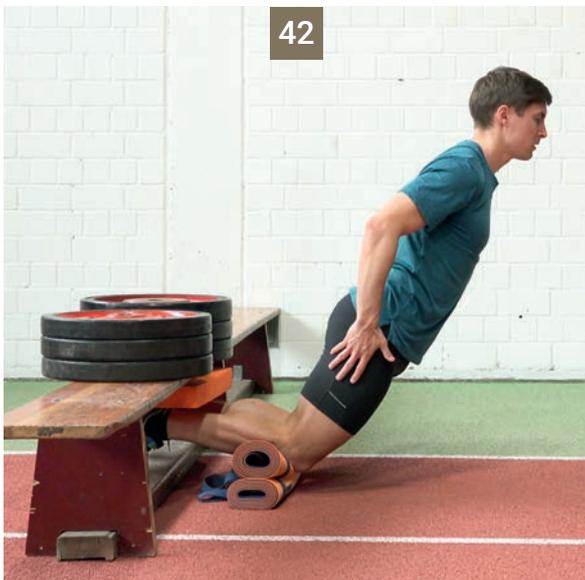
Der Sportwissenschaftler (TU Dortmund) beschäftigt sich mit Trainingswissenschaft, Biomechanik, Sportinformatik und unterrichtet Sportstudierende u. a. im Fach Leichtathletik.



22



36



42

Fotos: Amelie Roderich (oben), Hans Katzenbogner (Mitte), Tobias Alt (unten)

## Aufbautraining

Jahresauswertung

### 4 | Corona – Krise oder Chance für die Leichtathletik?

Jan-Gerrit Keil (Mitarbeit Michael Wilms)

Herausforderungen für das Heimtraining

### 20 | Challenge accepted

Milan Dransmann, Michael Siegel und Michael Wilms

Allgemeines Training

### 22 | Wie steht's um die Beweglichkeit?

Oliver Götz

## Grundlagentraining

Sprint

### 14 | Die Herausforderungen des Hürdensprints bewältigen

Johannes Hücklekemkes

## Kinderleichtathletik

Ausdauertraining

### 30 | Laufen und Sprinten attraktiv verpacken

Christian Lormes

Übungssammlung

### 36 | Barren, die Gold wert sind, Teil 1

Hans Katzenbogner

## Service

Stellenanzeige

### 41 | Redaktionsassistent\*in gesucht!

## Trainingslehre

Krafttraining

### 42 | „Richtig“ stark werden

Tobias Alt und Marcus Schmidt

## Zeitreise

Vor 20 Jahren

### 46 | Der Betreuer ist gefordert!



Kinderleichtathletik  Bautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

# Corona – Krise oder Chance für die Leichtathletik?

Autor: Jan-Gerrit Keil  
(Mitarbeit: Michael Wilms)

## Wie schlägt sich der DLV-Nachwuchs in der Pandemie?

Die Dreispringerin Caroline Joyeux (s. Bild) darf sich glücklich schätzen. Sie erzielte dieses Jahr 13,37 Meter, gewann Bronze bei den Deutschen Meisterschaften und holte sich den Titel bei der U20-DM. Mit einer Steigerung ihrer Bestleistung um satte 72 Zentimeter verglichen mit 2019 stellte sie in diesem verrückten (Sport-)Jahr eine

der wenigen Ausnahmen dar. Zu diesem Ergebnis kommt Jan-Gerrit Keil, der für *Leichtathletiktraining* die Bestenlisten der Altersklasse U20 unter die Lupe genommen und mit denen der letzten zehn Jahre verglichen hat. Dabei hat er nicht nur die Leistungen in Deutschland, sondern weltweit in den Blick genommen.



Foto Iris Hensel

### Das Leichtathletikjahr 2020

Trotz Corona ist es der deutschen Leichtathletik gelungen, im Spätsommer des Jahres zumindest ein abgespecktes Late-Season-Wettkampfangebot auf die Beine zu stellen. Das Eingangsbeispiel zeigt, dass dabei zum Teil überraschend starke Leistungen geboten wurden. Auch international hatte das Leichtathletikjahr durchaus einige Glanzlichter zu bieten. Stabhochspringer Armand „Mondo“ Duplantis stellte beim Diamond-League-Meeting in Rom/ITA mit 6,15 Meter einen Freiluftweltrekord auf. Er entthronte damit nach 26 Jahren den Ukrainer Sergej Bubka und knüpfte an seine herausragende Hallensaison an, die für den Schweden mit zwei fantastischen Weltrekorden (6,17 Meter in Torun/POL und 6,18 Meter in Glasgow/GBR) unter dem Hallendach begann.

In Erinnerung bleiben wird auch die phänomenale Serie des Norwegers Karsten Warholm über 400 Meter Hürden, der sich in der ewigen Weltbestenliste nun auf den Positionen zwei, drei, neun

und zehn wiederfindet. Den Weltrekord von Kevin Young (46,78 s), den der US-Amerikaner am 6. August 1992 im Olympiafinale in Barcelona/SPA aufstellte, verfehlte Karsten Warholm nur hauchdünn. Besonders ärgerlich: Bei seinem besten Rennen beim Diamond-League-Meeting in Stockholm/SWE (46,87 s) blieb der zweifache Weltmeister (2017 und 2019) an der zehnten/letzten Hürde mit seinem Schwungbein hängen. Ohne den Wackler wären die fehlenden neun Hundertstel wahrscheinlich drin gewesen.

### Leistungsexplosion auf der Langstrecke

Darüber hinaus konnte in den letzten Monaten eine ganze Reihe an Weltrekorden auf den Laufstrecken bestaunt werden. Der Brite Mo Farah und die Niederländerin Sifan Hassan erzielten in Brüssel Weltrekorde im Stundenlauf. Einen 10.000-Meter-Bahnweltrekord für die Frauen erlief sich Letesenbet Gidey aus Äthiopien. Joshua Cheptegei aus Uganda war allein für drei Weltrekorde verantwortlich: Seine Leistung über 5 Kilometer auf der Straße sowie 5.000 und 10.000 Meter auf der Bahn sind fortan das Maß aller Dinge. Die Flut an Weltrekorden auf der Langstrecke wird von Fachleuten in engem Zusammenhang mit Innovationen auf dem Laufschuhsektor gesehen (s. Info 1).

### Herausragende Leistungen von DLV-Athleten

Die entsprechende Besohlung war mit Sicherheit auch ein Faktor des enormen Leistungssprungs der deutschen Langstreckenläuferin Melat Kejeta. Sie verbesserte bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften 2020, die am 17. Oktober in Gdynia (Polen) stattfanden, ihre persönliche Bestleistung um über drei Minuten auf 65:18 Minuten. Dies bedeutet nicht nur eine völlig überraschende WM-Silbermedaille für sie, sondern auch einen neuen Deutschen und Europarekord über 21,1 Kilometer. Der Erfolg war gleichzeitig die Basis für die Bronzemedaille des DLV-Teams in der Mannschaftswertung. Ihre Leistung war nicht das einzige überragende

## Info 1

### Was die neue Schuh-Generation so schnell macht

Bei den neuartigen „Wunderschuhen“ unterstützt eine feste Carbonplatte in der Sohlenkonstruktion die Energierückgabe an den Läufer und somit den Vortrieb. Der Effekt ist wissenschaftlich belegt und kann gerade bei langen Strecken einen erheblichen Unterschied ausmachen – von bis zu 4 Prozent verglichen mit anderen Modellen (Weber & Wagner 2020). Die verschiedenen Herstellerfirmen reizen dafür die vom Weltverband World Athletics mittlerweile auf maximal 40 Millimeter limitierte Sohlendicke voll aus, sodass die Läufer sehr hoch im Schuh stehen. Während dies das Mittel- und Vorfußlaufen offensichtlich effektiv unterstützt, verursachten die neuen Schuhe bei der Halbmarathon-WM im polnischen Gdynia jedoch auf nasser Strecke und spitzen Kurven auch einige Probleme. So sah man ungewöhnlich viele Athleten, die beim Laufen umknickten oder ausrutschten.