

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Trainingsvisite

Wie Gräfelfing sich zur Stabhochsprung-Hochburg entwickelt

## Mit Konzept auf den Einlaufplatz

Wie Nachwuchssportler ihre eigene Warm-up-Routine finden

# 37,99 Sekunden

Der Rekordlauf der 4x100-Meter-Staffel

## Wir können nicht alles kontrollieren!



Waren Sie bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin? Ich gebe offen zu: Ich hatte mich sehr auf die Wettkämpfe gefreut, insbesondere angesichts der Einbindung in „die Finals“. Doch in den Tagen unmittelbar vor den Entscheidungen wurde meine Vorfreude getrübt, da zahlreiche Leistungsträgerinnen und Leistungsträger aus Krankheits- oder Verletzungsgründen ihren Start absagen mussten, darunter Konstanze Klosterhalfen, Gesa Felicitas Krause und Luke Campbell. Vor Ort fielen dann u. a. auch noch Alexandra Burghardt und Christin Hussong aus. Die zum Teil ohnehin schon kleinen Teilnehmerfelder wurden so noch überschaubarer.

Dennoch: Die Meisterschaften konnten mit einigen Höhepunkten aufwarten, wie etwa dem 67,10-Meter-Diskuswurf von Kristin Pudenz, den 5,90 Metern im Stabhochsprung durch Bo Kanda Lita Baehre oder die 10,99 Sekunden über 100 Meter durch Gina Lückenkemper.

Ausfälle, gerade auch kurzfristige, sind eigentlich nichts Außergewöhnliches. Zwar sollten Trainer und Athleten gerade bei Verletzungen genau analysieren, ob etwas schiefgelaufen ist, und daraus Konsequenzen ziehen (hier sei auf den Beitrag zur Verletzungsprophylaxe von Gunild Kreb im Heft verwiesen). Kleinere Erkrankungen, Wehwehchen und auch eine Corona-Infektion lassen sich jedoch nie mit absoluter Sicherheit ausschließen und erwischen uns alle auch mal zur Unzeit. Wohl fast jeder Trainer wird schon Situationen erlebt haben, wo ein Athlet super trainiert hat und dann kurz vor dem entscheidenden Wettkampf unverschuldet absagen musste und sich nicht für die bis dahin geleistete Arbeit belohnen konnte. Gerade durch Corona gab es in den vergangenen Jahren zahlreiche solche Fälle.

Wir alle – Trainer, Athleten und Fans – tun gut daran, in solchen Situationen nicht den Kopf hängen zu lassen und uns über Dinge den Kopf zu zerbrechen, die wir nicht beeinflussen können. Manchmal muss man sich über das freuen, was man hat, und mit Zuversicht in die Zukunft schauen. Im Fall der Topstars, die nicht in Berlin dabei sein konnten, heißt das hoffentlich WM und EM und auch das heimische Talent wird einen nächsten Wettkampf haben. Das Training ist nie umsonst!

Ohnehin dauert vieles deutlich länger als eine Saison. Das habe ich sehr anschaulich bei meiner Trainingsvisite beim TSV Gräfelfing erlebt. Im Heft beschreibt der dortige Trainer, Matthias Schimmelpfennig, wie sich der kleine Verein am Stadtrand von München mit einer Hand voll alten Stäben zu eine Stabhochsprung-Hochburg entwickelt, die sich ganz aktuell unter anderem über die Nominierung von Lilly Samanski zur U18-EM in Jerusalem freuen darf.

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### David Corell

Der Frankfurter Bundesstützpunkttrainer David Corell ist seit einiger Zeit eng eingebunden in die Entwicklung des deutschen Sprints. Aktuell ist er Assistent des Bundestrainers Ronald Stein.

### Gunild Kreb

Die promovierte Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin trainiert die U12 des VfL Winterbach. Selbst ist sie seit vielen Jahren als Mehrkämpferin aktiv.

### Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer denkt bei Krafttraining nicht zuerst an schwere Gewichte, sondern an zweckmäßige Kräftigung und zeigt, wie diese auch in jungen Jahren aussehen kann.

### Andreas Knauer

Der Bundestrainer Mittelstrecke Frauen trainiert im Schatten des Münchner Olympiastadions unter anderen Katharina Trost und Christina Hering, weiß aber auch noch, wie es ist, Athleten zu ihren ersten Jugendmeisterschaften zu führen.

### Andreas Grieb

It-Redakteur Andreas Grieb hat gerade seine A-Trainer-Ausbildung abgeschlossen. Da er dafür ohnehin nach München reiste, besuchte er direkt auch die Stabhochspringer vom TSV Gräfelfing und tauschte sich mit Bundestrainer Andreas Knauer u. a. zum Warm-up bei Wettkämpfen aus.

### Matthias Schimmelpfennig

Er lernte einst bei Ansgar Spiegelburg das Stabhochspringen. Nun bringt er es selbst seinen Schützlingen in Gräfelfing bei und konnte so auf und neben dem Platz dazu beitragen, dass eine Leistungs-Hochburg entstand.

### Benjamin Franke

Der A-Trainer Lauf coacht in Hamburg eine Reihe ambitionierter Straßenläufer und rennt selbst den Marathon unter 2:30 Stunden. Ein auf die persönlichen Leistungsfähigkeiten angepasstes Training ist ihm dabei wichtig, weshalb er sich intensiv mit dem Thema Leistungsdiagnostik beschäftigt.

### Christian Gustedt

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Lehrwart in Sachsen. In seiner It-Reihe zeigt er, wie Kinder in 30 Minuten die Grundlagen einer Disziplin erlernen können.



Fotos: IMAGO / Beautiful Sports (oben), Andreas Grieb (Mitte), Christian Gustedt (unten)

## Leistungstraining

Sprint

### 4 | Deutschlands erste U38-Staffel

David Corell, Andreas Grieb (It)

## Sportmedizin

Verletzungsprophylaxe

### 12 | Sportartspezifische Verletzungen in der Leichtathletik vermeiden

Gunild Krebs

## Grundlagentraining

Kräftigung in jungen Jahren

### 18 | Ohne „Kraft“ geht gar nichts

Rudi Lütgeharm

## Aufbautraining

Warm-up

### 24 | Dampf auf den Kessel bekommen

Andreas Knauer, Andreas Grieb

## Trainingsvisite

Stabhochsprung

### 28 | Training mit ... ... dem TSV Gräfelfing

Matthias Schimmelpfennig, Andreas Grieb

## Trainingslehre

Trainingssteuerung

### 35 | Leistungsdiagnostiken richtig anwenden und verstehen

Benjamin Franke

## Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

### 40 | Hürdensprint-Lernen leicht gemacht

Christian Gustedt

## Zeitreise

Vor 21 Jahren

### 46 | Stabhochsprungtraining erfordert Improvisationstalent

# Deutschlands erste U38-Staffel

Wie die deutschen Kurz sprinter zu neuen Staffel-Erfolgen streben

Kinderleichtathletik  Aufbau training   
Grundlagentraining  Leistungstraining



Autoren: David Corell, Andreas Grieb (It)

**37,99 Sekunden:** So lange brauchten Kevin Kranz (Sprintteam Wetzlar, Jg. 1998), Joshua Hartmann (ASV Köln; Jg. 1998), Owen Ansah (Jg. 2000) und Lucas Ansah-Pepurah (beide Hamburger SV; Jg. 2000) als 4x100-Meter-Staffel DLV I bei der Langen Laufnacht von Regensburg Anfang Juni. Damit erzielten sie die erste deutsche Staffelzeit unter 38 Sekunden. 2012 waren Julian Reus, Tobias Unger, Alexander Kosenkow und Lucas Jakubczyk dieser Marke in Weinheim bis auf zwei Hundertstel nahegekommen. Die neue Bestmarke erzielten die DLV-Sprinter im Anschluss an eine mehrtägige Kader-Maßnahme. Wie das Quartett und weitere DLV-Sprinterinnen und Sprinter dort an ihrer Staffelform gearbeitet haben und was für den Sommer, speziell die EM in München und die WM in Eugene (Oregon, USA) zu erwarten ist, beschreibt DLV-Bundesstützpunkttrainer David Corell in diesem Beitrag.