

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Beste Grundlagen

Erfolgreiche Nachwuchsarbeit
beim SSV Ulm 1846
und der LG Rhein-Wied

Früh übt sich

Mit vielfältigen Aufgaben dem
Bewegungsdrang von Vier- und
Fünfjährigen gerecht werden

Weltklasse made in Papendal

Trainer Laurent Meuwly über das Training von Bol & Co.

Dick Fosbury



Liebe Leserinnen und Leser,
während der Arbeiten an dieser Ausgabe erreichte uns die Nachricht: Dick Fosbury ist im Alter von 76 Jahren gestorben. Sein Name ist jedem Leichtathleten ein Begriff. Mit der Einführung der Flop-Technik im Hochsprung bescherte er der Leichtathletik, vermutlich sogar dem gesamten Sport, eine der größten technischen Revolutionen überhaupt, vergleichbar wohl nur noch mit der Einführung der Skating-Technik im Skilanglauf. Der Sprungstil ist längst der unumstrittene Standard, war schon mehrfach Thema in dieser Zeitschrift und wird Fosbury wohl lange überleben.

Gelegentlich stellen sich Experten die Frage: Was kann die nächste Revolution im Sport sein? Das sich abzeichnende Durchsetzen der seit den Siebzigern bekannten Drehstoßtechnik im Kugelstoßen, neue Periodisierungsmodelle und der verstärkte Einsatz von Technologie im Training erzeugen nicht so viel „revolutionären Charakter“ und selbst die yieldiskutierten Carboschuhe machen Straßenläufe zwar schneller, verändern aber ihren Charakter nicht grundlegend. Vielleicht müssen wir uns, bei aller notwendigen Offenheit für neues Denken, damit abfinden, dass unsere Sportart im Großen und Ganzen „durcherfunden“ ist. Spitzenleistungen und sogar neue Weltrekorde haben ihre Wurzeln dann nicht mehr im Erfinden, sondern im konsequenten Durchführen von schon Erfundenem bzw. Entdecktem. In der aktuellen Ausgabe berichten Nachwuchstrainerinnen der LG Rhein-Wied und des SSV Ulm von ihrer Arbeit, die nachweislich Früchte trägt. Sie werden feststellen: Diese Arbeit ist keineswegs revolutionär – sie ist lediglich konsequent. Und auch Laurent Meuwly, der über das Training von insbesondere der neuen Hallen-Weltrekordlerin Femke Bol spricht, berichtet Ähnliches: Das Erfolgsgeheimnis ist konsequente und konzentrierte Arbeit, die sich an den notwendigen Leistungsparametern orientiert.

Keine Revolutionen anzuzetteln und auf Bekanntes zu vertrauen bedeutet freilich nicht, nichts Neues zu probieren. Die Leichtathletik braucht auch 2023 noch Menschen wie Dick Fosbury. Seine Sprünge von Mexiko City wollte jeder sehen, sie sorgten für einen regelrechten Hochsprung-Hype. Aller routinierter Arbeit zum Trotz darf, nein, muss es auch ein bisschen Spektakel sein, wenn wir Menschen von unserem Sport begeistern wollen. Das kann im Olympiastadion von Paris oder im WM-Stadion von Budapest sein, das gilt aber auch im Kleinen, wenn Sie als Trainer Ihren Athleten im nächsten Training die Freude am Sport vermitteln. Inspiration dafür finden Sie auch wieder in dieser Ausgabe.

Eine gute Lektüre wünscht

A handwritten signature in black ink that reads "Andreas Grieß".

Ihr Andreas Grieß

Autoren dieser Ausgabe

Sigrid Derek Roos, Brigitte Hanses

Sigrid Derek-Roos ist im Leichtathletikverband Rheinland Stützpunkttrainerin und Nachwuchstrainerin in ihrem Verein, dem DJK Neuwieder LC, der Teil der LG Rhein-Wied ist. Brigitte Hanses ist seit 2010 hauptamtlich beim SSV Ulm 1846 angestellt und verantwortet dort die U10 bis U16.

Jörg Schulte

Der Wurftrainer aus Potsdam coacht unter anderem die Spitzendiskuswerferin Kristin Pudenz.

Jördis Hasler, Andreas Kosel, Julian Mädrich und Heike Stanowski

Sie bilden bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz Sportlehrer fort. Ihre Ideen für abwechslungsreichen und sicheren Schulsport präsentieren sie auf der Website schulsportideen.de, dem dazugehörigen Buch – und einige auch in dieser Ausgabe.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin bringt als Dozentin und Coach seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV.

Michael Wilms

Der DLV-Stützpunktleiter in München und ehemalige Chefredakteur dieser Zeitschrift lädt dazu ein, Trainingsgerät vielfältig zu nutzen.

Kristin Winter

Die Trainerin hat sich vor allem den jüngsten Leichtathleten verschrieben. Im niedersächsischen Leichtathletikverband stellt sie in Fortbildungen Themenstunden für die Kinderleichtathletik vor.

Andreas Grieß

Der It-Redakteur und Hamburger Landestrainer Lauf fährt diesen Monat mit mehreren Teams zu den Deutschen Staffelmeisterschaften und hofft auf erfolgreiche und sichere Stabübergaben.

Christian Gustedt

Der sächsische Lehrwart ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig. Er beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining.

Laurent Meuwly

Der Schweizer brachte bereits Léa Sprunger in die Weltpitze und wechselte 2019 zum niederländischen Leichtathletikverband. Dort ist er maßgeblich am Aufschwung des Langsprints beteiligt, allen voran an den Erfolgen von Femke Bol.



Fotos: IMAGO / Beautiful Sports (oben) philippka (Mitte), Lars van Hoeven (unten)

Grundlagentraining

LG Rhein-Wied und SSV Ulm 1846

- 4 | Die U16-Talentschmieden in Ulm und Neuwied**
Sigrid Derek Roos, Brigitte Hanses und Andreas Grieß

Trainingskarten

- 22 | Mit Kleingeräten das Training aufpeppen**
Michael Wilms

Trainerteams

Feedback

- 11 | Jörg Schulte: Trainerteams an Stützpunkten sind zielführend**
Jörg Schulte

Kinderleichtathletik

Motorische Grundlagen

- 12 | Laufen, springen, werfen, spielen!**
Jördis Hasler, Andreas Kosel, Julian Mädrich und
Heike Stanowski

Trainingsgestaltung

- 26 | Training mit vier- und fünfjährigen Kindern**
Kristin Winter

Übungen für 30 Minuten

- 34 | Schlagballwurf-Lernen leicht gemacht**
Christian Gustedt

Ernährung

Gesundheit

- 18 | Darmgesund im Sport**
Dr. Christina Steinbach

Aufbautraining

Staffel

- 30 | Sicher wechseln in den langen Staffeln**
Andreas Grieß

Leistungstraining

Langsprint

- 40 | Laurent Meuwly über Papendal, Femke Bol und polarisiertes Training**
Laurent Meuwly. Interview: Andreas Grieß

Zeitreise

Vor 11 Jahren

- 46 | Viel und unterschiedlich werfen**

Die U16-Talentschmieden in Ulm und Neuwied

Wie der SSV Ulm 1846 und die LG Rhein-Wied ihre U16 ausbilden



Foto: IMAGO / Beautiful Sports

Autoren: Sigrid Derek-Roos, Brigitte Hanses und Andreas Grieß (lt)

Die Vereinskolleginnen energisch anfeuern, wie hier Marie Boeckmann (links) und Irina Fischbach von der LG Rhein-Wied bei der Staffel-DM vergangenes Jahr in Mainz – das fällt umso leichter, wenn man bereits seit langer Zeit gemeinsam trainiert, im besten Fall auch gemeinsam Erfolge feiern durfte. Ein Blick auf die DLV-Vereinsrangliste zeigt, dass es längst nicht allen Vereinen gelingt, im Nachwuchs und im Spitzensport glei-

chermaßen erfolgreich zu sein. Der SSV Ulm 1846 und die LG Rhein-Wied sind zwei Beispiele, die es meistern, sowohl in den U16 als auch bei den Männern und Frauen zahlreich in den Deutschen Bestenlisten vertreten zu sein. Die Nachwuchs-Trainerinnen Sigrid Derek-Roos aus Neuwied und Brigitte Hanses aus Ulm geben Einblicke in ihre Arbeit im Grundlagentraining und die Philosophie ihrer Talentschmieden.

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Einführung

Gute und konsequente Nachwuchsarbeit ist von enormer Bedeutung, wenn die Leichtathletik in den späten Jugendjahren und insbesondere in der Hauptklasse ihr volles Potenzial ausschöpfen will. Dass es dafür notwendig ist, Talente einerseits möglichst frühzeitig zu identifizieren und für die Sportart zu begeistern und andererseits dann bestmöglich auszubilden, wurde in dieser Zeitschrift in einer Vielzahl an Beiträgen aus unterschiedlicher Perspektive beschrieben. Die zentrale Rolle kommt dabei den Vereinen zu. Sie sind es, die Leichtathletinnen und Leichtathleten zumindest auf den ersten Etappen ihrer Sportlerkarriere das entsprechende Umfeld bieten müssen, ehe beispielsweise Landes- und Bundeskader – und auch dann meist nur ergänzend – ins Spiel kommen. In der öffentlichen Wahrnehmung verlieren Vereine durch alternative Strukturen im Spitzensport, aber auch Breitensport hingegen an Aufmerksamkeit. Ihre Bedeutung ist aber ungebrochen. Die nötigen Kompetenzen und Strukturen in der Kinderleichtathletik und dem Grundlagentraining unterscheiden sich dabei von denen im Spitzensport, sodass nicht zwingend jeder Verein in beiden Bereichen einen Schwerpunkt setzen muss. Klassische Ausbildungsvereine haben nach wie vor genauso ihre Berechtigung wie Vereine, die sich auf die bestmögliche Weiterentwicklung von Talenten in späteren Phasen der Sportlerlaufbahn konzentrieren, so lange beide Seiten der Medaille insgesamt genug bedacht werden und es hinreichend Wertschätzung für die Arbeit der jeweils anderen gibt.

Dass das Modell „sowohl-als-auch“, also konsequente Nachwuchsarbeit und Spitzensport, funktionieren und sogar Synergieeffekte erzeugen kann, zeigen unter anderem der SSV Ulm 1846 und die LG Rhein-Wied. Beide sind in der DLV-Vereinsrangliste des Jahres 2022 unter den Top 25 der erfolgreichsten Vereine und Leichtathletikgemeinschaften gelistet (s. Tabelle 1 auf Seite 7). Besonders auffällig ist, dass sowohl der Verein aus Ulm als auch der Zusammenschluss von fünf Vereinen aus der Region Neuwied/Koblenz zu den erfolgreichsten Teams in der U16 gehören und hier so viele Bestenlisten-Platzierungen erreichen, wie es bundesweit sonst fast nur an Standorten mit großen und traditionsreichen Sportinternaten gelingt: beispielsweise Dresden, Leipzig, Chemnitz, Halle, Magdeburg oder Leverkusen. Wie sie dies anstellen und welche Lehren auch andere Vereine daraus womöglich ziehen können, stellen nachfolgend Nachwuchstrainerinnen der beiden Teams vor.

Brigitte Hanses ist seit 2010, wie schon in den 90er-Jahren, hauptamtlich beim SSV Ulm 1846 angestellt und dort für die U10 bis U16 verantwortlich. Aus Neuwied berichtet Sigrid Derek-Roos, die im Leichtathletikverband Rheinland als Stützpunkttrainerin in Neu-

wied unter anderem für Talentsuche zuständig ist und in ihrem Verein, dem DJK Neuwieder LC, einst selbst aktiv war und nun seit 12 Jahren als Trainerin aktiv ist, aktuell die U12 betreut, aber in der Vergangenheit auch schon alle anderen Nachwuchs-Altersstufen trainiert hat.

SSV Ulm 1846

Der SSV Ulm 1846 setzt auf professionelle Strukturen und hauptamtliche, verantwortliche Trainer: Für die Jugend und Hauptklasse ist das Veit Rauscher, für alle Altersklassen bis einschließlich zur U16 Brigitte Hanses. Sie übernehmen jeweils einen Großteil des Trainings selbst, sind aber insbesondere auch organisatorisch tätig, um die Arbeit der ehrenamtlichen weiteren Trainer zu koordinieren. Diese Struktur besteht in Ulm bereits seit vielen Jahren und hat sich bewährt. Seit Mitte 2022 gibt es in der Leichtathletik-Abteilung zudem einen dritten hauptamtlichen Trainer. Er arbeitet als Athletiktrainer, hauptsächlich mit den älteren Athleten.

Im Bereich der jüngsten Sportlerinnen und Sportler folgt der Verein den Rahmentrainingsplan-Empfehlungen des DLV. Will heißen: In der U10 und U12 gibt es ein spielerisches Trainingsangebot, in dem insbesondere koordinative Fähigkeiten geschult werden und der Bewegungsdrang der Kinder ein Ventil erhält. Das Training ist abwechslungsreich und bietet viele verschiedene Inhalte. Alle Disziplinen bzw. Bewegungsarten (Laufen, Springen, Werfen) werden entwickelt.

Die U10 trainiert einmal pro Woche rund 75 Minuten lang. Bei der U12 gibt es optional einen zweiten Termin pro Woche. Beide Gruppen



Foto: IMAGO / Jan Huebner

Manuel Eitel und Tim Nowak vertraten als Aushängeschilder des SSV Ulm 1846 gerade Deutschland bei den Hallen-Europameisterschaften im Siebenkampf.

»