

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

training



Hürdensprint

Im Grundlagentraining
die Basis für schnelle
Hürdensprints legen

Kugelstoß

Die Kunst, Kinder für
die Kugel zu begeistern

Startschuss in die neue Saison

Mit Plan und Überblick ins Wettkampfgeschehen

Vor dem Gewinnen steht das Beginnen



Liebe Leserinnen und Leser,
kurz vor Redaktionsschluss dieser Ausgabe war ich mit einigen meiner Athletinnen und Athleten bei den Deutschen Staffelmeisterschaften. Der erste Saisonstart – für einige gleich der Höhepunkt. Eine solche Konstellation ist sicher nicht typisch und über die Terminierung des Wettkampfes gibt es im Trainerkreis nicht von ungefähr hitzige Diskussionen. Die Herausforderungen, vor die der Termin Trainer und Athleten gestellt hat, sind indes nichts Neues. Jedes Jahr ist es von großer Bedeutung, die Saison sinnvoll zu planen und zu strukturieren. Dabei müssen Betreuer und Sportler sich immer auch den äußeren Gegebenheiten anpassen und den Trainingsergebnissen der zurückliegenden Wochen und Monate Rechnung tragen. Wie dies gelingen kann, ist das Titelthema dieser Ausgabe.

Auch in anderen Beiträgen geht es um Anfänge. Christian Gustedt beschreibt, wie Sie Kinder in einer Übungsstunde zu ersten erfolgreichen Kugelstoßen führen können. Johannes Hücklekemkes geht ausführlich auf das Hürdentraining im Grundlagen-Alter ein, damit zu Recht von Hürdensprint und nicht von Hürdenhüpfen die Rede ist. Und Otto Junghannß führt aus, wie der Einstieg ins Gehen funktionieren kann. Seine Gedanken hierzu durfte ich im Rahmen seiner B-Trainer-Ausbildung kennenlernen und empfand sie als so gut, dass ich den Nachwuchstrainer überzeugte, sie für Sie, liebe Leserinnen und Leser, in schriftlicher Form weiter auszuführen.

Während die genannten Beiträge dazu dienen sollen, die Weichen für kommende Saisons zu stellen, können Christina Steinbachs Hinweise zur Ernährung am Wettkampftag von ihren Athleten schon beim nächsten Start umgesetzt werden. Damit der überhaupt stattfinden kann, braucht es aber nicht nur Athleten und Trainer, sondern auch eine ganze Reihe an ehrenamtlichen Helfern. Bereits zu Beginn der Wettkampfphase ist es daher angebracht, den vielen und doch zu wenigen Kampfrichtern, Organisatoren und sonstigen Helfern Danke zu sagen. In diesem Sinne ist es auch nur fair, dass die aktuelle Ausgabe stellvertretend einen von ihnen auf dem Titel ins Zentrum rückt. Wer sonst sollte den Startschuss in die Saison geben, wenn nicht ein Starter?!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Athletinnen und Athleten in jedem Fall eine erfolgreiche und viel Spaß bringende Saison und zudem wie gewohnt eine gute Lektüre,

Ihr Andreas Grieß

A handwritten signature in black ink that reads "Andreas Grieß". The signature is fluid and cursive, with "Andreas" on top and "Grieß" below it.

Autoren dieser Ausgabe

Andreas Grieß

Der *lt*-Redakteur und Hamburger Landestrainer Lauf freut sich nach Monaten des Trainings in Kälte und Dunkelheit auf die Wettkampfsaison, kennt aber auch die zahlreichen Tücken, wenn es darum geht, sportliche Ziele mit schulischen oder beruflichen Aspekten in Einklang zu bringen..

Christian Gustedt

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

Otto Junghannß

Der Erfurter Nachwuchs-Coach hat sich dem Gehen verschrieben und macht sich auf, dem Trainermangel in dieser Disziplin durch sein Handeln entgegenzuwirken. Wie andere es ihm nachtun und Athleten auf das Gehen vorbereiten können, beschreibt er in seinem Beitrag.

Johannes Hücklekemkes

Seit 2011 ist das *lt*-Redaktionsmitglied Disziplintrainer für den weiblichen Hürdensprint im Leichtathletik-Verband Nordrhein. Er weiß: Damit später die Hürden schnell übersprintet werden, müssen vorher die Grundlagen gelegt werden.

Dr. Christina Steinbach

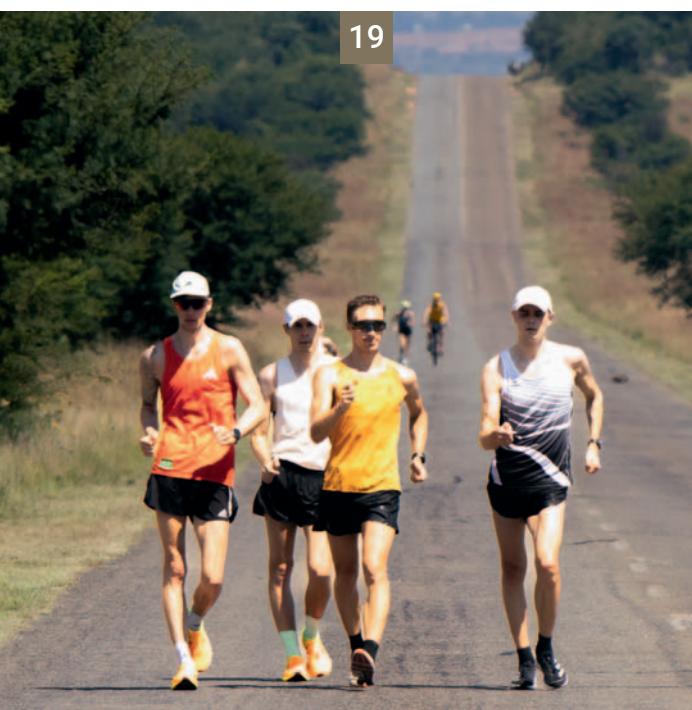
Die Ernährungswissenschaftlerin bringt als Dozentin und Coach seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV.

Evi Raubuch und Wolfgang Killing

Para Trainerin Evi Raubuch und *lt*-Redaktionsmitglied Wolfgang Killing widmen sich in ihrem Beitrag dem Kurzsprint und zeigen, wie unterschiedlich und doch ähnlich die Anforderungen hier sein können.

Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer weiß, dass altersgemäße Kräftigung in jungen Jahren wichtig ist. Aus seinem reichhaltigen Fundus stellt er einige Übungen vor, mit denen dies spaßbetont gelingen kann.



Fotos: Christian Gustedt (oben), Otto Junghannß (Mitte), Johannes Hückelkemkes (unten)

Trainingslehre

Planung

- 4 | Damit der Start in die Saison kein Fehlstart wird!**
Andreas Grieß

Para Leichtathletik

- 36 | 100-Meter-Sprint für alle**
Evi Raubuch und Wolfgang Killing

Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

- 12 | Kugelstoßen-Lernen leicht gemacht**
Christian Gustedt

Aufbautraining

Gehen

- 19 | Umstieg aufs Gehen – die erste Saison**
Otto Junghannß

Grundlagentraining

Kurzhürde

- 24 | Hürdensprint: Training und Entwicklung im Nachwuchs**
Johannes Hückelkemkes

Partnerübungen

- 41 | Gemeinsam üben – gemeinsam kräftigen – gemeinsam Spaß haben**
Rudi Lütgeharm

Ernährung

Wettkampftag

- 32 | Richtig essen für den Sieg**
Dr. Christina Steinbach

Zeitreise

Vor 23 Jahren

- 46 | Biomechanik im Hürdensprint**

Damit der Start in die Saison kein Fehlstart wird!

Kinderleichtathletik □ Aufbaustraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■



Autor: Andreas Grieß

Endlich geht es wieder los! Der Mai ist in den meisten Altersklassen und Disziplinen der Zeitpunkt, in dem die Wettkampfsaison beginnt. Abgesehen von vielleicht einer von der Wettkampfanzahl her in der Regel deutlich reduzierten Hallen-Saison und möglicherweise ein paar Rennen auf der Straße oder im Gelände, liegt eine monatelange Zeit der Wettkampf-Entbehrung hinter den Athletinnen und Athleten und ihren Coaches. Aus dieser

Pause kommt jede und jeder anders zurück: Einige brennen nur so auf den ersten Start, andere sind vielleicht nervös oder angesichts von Rückschlägen eher der Meinung, dass die Saison gerne auch noch ein paar Wochen hätte auf sich warten lassen können. Wie der Übergang von der Trainings- auf die Wettkampfphase gelingt, welche Fallstricke drohen und was die Trainer noch so beachten sollten, darum geht es in diesem Beitrag.

Einführung

Die Tage sind endlich wieder länger und das Training findet in aller Regel seit einiger Zeit auch wieder bei Tageslicht im Freien statt. Kurze Hosen und T-Shirts werden wieder zur gängigen Sportbekleidung. Und: Die ersten Wettkämpfe stehen vor der Tür oder wurden sogar schon absolviert. Bei vielen Leichtathleten und ihren Trainern steigt im Mai die Stimmung deutlich. Vorbei ist die „lange Durststrecke“ mit Training in engen Hallen oder bei niedrigen Temperaturen und oft Regen oder Schnee im Freien. Vielleicht durch eine kurze Hallensaison oder ein motivierendes Trainingslager unterbrochen galt es vor allem: konzentriert arbeiten und „bei der Stange bleiben“. Klar, es gibt sie, die Athletinnen und Athleten, denen im Wintertraining das Herz aufgeht. Für viele liegen die Highlights aber doch eher jetzt im Frühjahr und Sommer, in denen die Einheiten spezifischer und damit näher an der Wettkampfdisziplin sind und Ergebnisse unmittelbar sichtbar werden.

Tageslicht und gutes Wetter machen etwas mit uns Leichtathleten. Wollen im Winter oft alle nach einer Einheit schnellstmöglich nach Hause, passiert es im Sommer nicht selten, dass noch nach dem Training gemeinsam Zeit miteinander verbracht wird.

Dies macht sich häufig auch in der Stimmung und dem Miteinander in der Trainingsgruppe bemerkbar. So wichtig Training in den vergangenen Monaten auch war (erinnert sei an den Spruch: „Die Sieger des Sommers werden im Winter gemacht“), war es für viele zuletzt ein Termin, für den man sich durch die sportlichen Ziele und in der Regel das Wiedersehen der Trainingskollegen motiviert hat. Nun ist bei gutem Wetter die intrinsische Motivation, Zeit im Freien zu verbringen, eine ganz andere, was nicht zuletzt die vielen

Breitensportler ohne Wettkampfambitionen beweisen, die im Sommer plötzlich die Sportschuhe für sich wiederentdecken. Für die Wettkampfsportler kommt jedoch ein weiterer Effekt hinzu: Waren die ersten Sportfeste in weiten Teilen der Vorbereitung noch emotional „weit weg“, sind sie nun auf einmal schon in wenigen Tagen und die Trainingseinheiten davor an einer Hand abzählbar. Das sorgt oft dafür, dass die Motivation im Training massiv zunimmt. Trainer müssen ihre Athleten mitunter sogar bremsen und ihnen klar machen, dass der erste Wettkampf nicht der wichtigste des Jahres ist und mögliche Trainingsrückstände nicht in wenigen Tagen aufgeholt werden können.

Jüngere Sportler denken manchmal irrtümlicherweise, dass das Training erst jetzt wieder wichtig wird, und zuletzt von Trainern wahrgenommene Trainingsfaulheit wandelt sich in ihr Gegenteil.

Gerade jüngere Sportler tappen manchmal in diese Falle. In den Monaten, in denen die Wettkämpfe in weiter Ferne waren und das Training zu großen Teilen unspezifisch, lassen einige das Training oder die Konzentration und Konsequenz darin schleifen. In manchen Fällen rücken in dieser Zeit, in der die Früchte des Trainings nicht direkt greifbar sind, auch andere Dinge stärker in den Vordergrund: Familie, Freunde, andere Hobbys, aber vielleicht auch die Schule. Mit anderen Worten: Ein geringerer Fokus auf das Training erfolgt mitunter auch, weil bewusst und sinnvollerweise andere Dinge verstärkt angegangen werden. Die Frage ist für Trainer und Athlet nun, ob in den kommenden Wochen und Monaten dafür der Sport wieder stärker in den Fokus rückt. In vielen Fällen ist dies der Fall, ohne dass es besonderes Zutun seitens der Trainer benötigt. Wichtiger ist eher, in Zukunft für Konstanz zu sorgen.

Start über 600 Meter im vergangenen Jahr beim Meeting in Pliezhausen. Sprinter und Läufer wählen zum Saisonstart gerne „krumme Strecken“, um sich an die Belastung zu gewöhnen und sich nicht direkt dem Druck auszusetzen, die Wettkampfleistung mit der Bestleistung oder Zielzeit vergleichen zu können.



»