

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Motorik

Körperkontrolle, Balance und
Stabilität spielerisch schulen

Biokinetik

Das Prinzip der Superschuhe durch
Training natürlich anwenden

BUDAPEST 23

400 Meter Hürden

Der Weg von Joshua Abuaku in die Weltspitze

Neujahrsvorsätze



Liebe Leserinnen und Leser, es scheint mir, als kämen Neujahrsvorsätze aus der Mode. Immer häufiger höre ich Dinge wie: „Es ist sinnvoller, permanent an sich zu arbeiten“, oder „Ich habe das in der Vergangenheit nie lange durchgehalten“. Dies wird mal mehr, mal weniger verdeckt als Ausrede verwendet, um eben gerade *nichts* zu ändern. Manch einer nimmt sich offiziell vor, sich nichts vorzunehmen.

Es scheint, als finde sich die Gesellschaft damit ab, nicht besser werden zu können.

Also alles wie gehabt und keine Vorsätze? Seien wir ehrlich: Als Trainer haben wir uns 2023 sicherlich mehrfach über „die Anderen“ aufgeregt. Ob es nun Fußballer sind, die den Platz blockieren, Athleten, die nicht tun, was man ihnen empfiehlt, Trainerkollegen, die sich einer produktiven Zusammenarbeit entziehen, der Verband, der Entscheidungen trifft, die einem nicht gefallen, oder oder oder. Häufig fehlen Geld oder Manpower, um das anzupacken, was man sonst sofort tun würde.

Wir haben dann zwei Optionen: Wir können uns aufregen bzw. „den Anderen“ die Schuld geben oder uns auf das konzentrieren, was wir selbst in der Hand haben, und peu à peu besser werden. Auch wenn es schwer fällt, ist letztere Option die bessere. Diese zu wählen, wäre doch ein guter Vorsatz! Und zur Wahrheit gehört übrigens auch, dass wir selbst von Zeit zu Zeit „die Anderen“ sind.

Auch bei *leichtathletiktraining* gelingen nicht alle Pläne und nicht immer haben wir das selbst in der Hand. Autoren fallen krankheitsbedingt aus, Experten finden keine Zeit oder Trainer möchten einfach keinen Einblick in ihre Arbeit geben. Insofern können wir nichts versprechen, aber einer unserer Vorsätze ist, auch in diesem Jahr wieder alles dafür zu geben, Monat für Monat ein inspirierendes Heft für Sie zusammenzustellen.

Ich finde, zum Jahresstart ist uns dies sehr gut gelungen. Einmal mehr haben wir Fachleute, Erfolgstrainer und kreative Köpfe gefunden, die ihr Wissen und ihre Ideen mit Ihnen teilen. So zum Beispiel 400-Meter-Hürden-Bundestrainer Volker Beck, der über den erfolgreichen Trainingsaufbau bei Joshua Abuaku berichtet. Oder den erfahrenen britischen Coach Peter John K. Thompson, der Sie einlädt, ganz neu über Energiebereitstellung nachzudenken. Andelka und Jelena Tancic stellen Variationen bekannter Klassiker für das Kindertraining vor. Sie alle ergänzen unsere Stammautoren, die einen gewohnten Mix aus Theorie und Praxis präsentieren.

Eine gute Lektüre und ein gutes neues Jahr wünscht,

Ihr Andreas Grief



Autoren dieser Ausgabe

Volker Beck

Einst selbst erfolgreicher Langhürden-Sprinter führt der Bundestrainer 400 Meter Hürden (und neuerdings auch 400 Meter) von Frankfurt aus seine Schützlinge in die Weltspitze – wie zuletzt Joshua Abuaku, der das WM-Finale von Budapest erreichte.

Peter John L. Thompson

Der Brite ist seit vielen Jahren als Trainer aktiv, wirkte aber nicht nur u.a. für den US-Verband, sondern auch für verschiedene Schuhhersteller. Er findet, dass moderne Laufschuhe der beste Beweis sind, dass es lohnt, Kinetik als Energiesystem zu verstehen – auch innerhalb des Körpers.

Michael Wilms und Clemens Bleistein

Der DLV-Stützpunktleiter in München Michael Wilms und sein Trainerkollege Clemens Bleistein treten der Behauptung entgegen, Läufer könnten und sollten nur laufen.

Klaus Oltmanns

Fundierte Texte sind wir vom Sportwissenschaftler und It-Redaktionsmitglied gewohnt. In der aktuellen Ausgabe zeigt er, wie in der Trainingspraxis ein motorisches Fundament gelegt werden kann.

Christian Gustedt

Der Leipziger Sportwissenschaftler und Lehrwart im sächsischen Leichtathletik-Verband beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining, hat aber auch große Erfahrung im Feld des Turnens.

Andelka und Jelena Tancic

In Esting vor den Toren Münchens engagieren sich beide für abwechslungsreiches Kindertraining. Einige ihrer Ideen haben sie vor Kurzem im BLV präsentiert und stellen sie nun auch in It vor.

Wolfgang Killing

Der ehemalige Leiter der DLV-Akademie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Training. In einer neuen Beitragsreihe geht er näher auf die einzelnen konditionellen Fähigkeiten und deren Entwicklung ein.



Fotos: Andreas Grieb (oben), Michael Wilms (Mitte), Christian Gustedt (unten)

Lehrbildreihe

400 Meter Hürden

4 | Aufschwung über die Hürden

Volker Beck

Sportwissenschaft

Biokinetik

12 | Biokinetik – das vierte Energiesystem

Peter John L. Thompson

Grundlagentraining

Koordinationstraining

18 | Nicht nur geradeaus laufen

Michael Wilms und Clemens Bleistein

Körperkontrolle

32 | Das motorische Fundament

Klaus Oltmanns

Turnen

38 | Kindgerechtes Erlernen von Grundtechniken am Reck und Sprung

Christian Gustedt

Kinderleichtathletik

Motorik

24 | Abwechslung ins Hallentraining bringen

Andelka und Jelena Tancic

Trainingslehre

Konditionelle Fähigkeiten

27 | Grundlegende Aspekte zur konditionellen Entwicklung

Wolfgang Killing

Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

44 | Jahresinhaltsverzeichnis 2023

Zeitreise

Vor 4 Jahren

46 | Von der Kurz- zur Langhürden-Sprinterin

Aufschwung über die Hürden

Wie Joshua Abuaku und Co. die Lücke zur Weltspitze schließen



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Volker Beck

Im Sommer glückte Joshua Abuaku der erste Finaleinzug eines deutschen 400-Meter-Hürden-Läufers bei einer WM seit 36 Jahren. 1987 gelang Harald Schmid in Rom der Lauf zu Bronze. Nach der WM konnte Joshua Abuaku seine Bestzeit beim ISTAF in Berlin noch auf 48,12 Sekunden verbessern und damit seine Ansprüche auf einen Finalplatz bei den Olympischen Spielen in Paris unterstreichen. Hinter dem Deutschen Meister beweisen Constantin Preis und Emil Agyekum, die mit

ihren 2023 gelaufenen Zeiten von 48,45 Sekunden bzw. 48,47 Sekunden ebenfalls unter der Olympia-Norm von 48,70 Sekunden bleiben konnten, den Aufschwung der Disziplin insgesamt. Maßgeblichen Anteil daran hat DLV-Bundestrainer Volker Beck – einst selbst erfolgreicher Langhürdler –, der zudem Heimtrainer von Joshua Abuaku und Emil Agyekum ist. Er beschreibt, wie er das Training seiner Hürden-Asse aufbaut und welche Perspektiven er für die Zukunft sieht.

Foto: IMAGO / Sven Simon



Bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel lieferten sich Constantin Preis (links) und Joshua Abuaku ein spannendes Duell. Die Uhr stoppte für beide bei 48,45 Sekunden – der Frankfurter Abuaku war nach Auswertung der Zielfotos zwei Tausendstel schneller.

Einführung

Viel ist im vergangenen Sommer im Nachgang der Weltmeisterschaften darüber diskutiert worden, wie es gelingen kann, Talente aus der Jugend erfolgreich in die Weltspitze der Erwachsenen zu überführen. Die Athletinnen und Athleten, bei denen dies gelungen ist, standen daher wenig überraschend besonders im Fokus der Überlegungen. Einer dieser Athleten ist Joshua Abuaku. In Budapest konnte der 400-Meter-Hürdenläufer mit seinem achten Platz bei den Weltmeisterschaften ein Ausrufezeichen setzen – im besten Sportleralter von 27 Jahren. Wo viele andere dem Leistungssport bereits den Rücken gekehrt haben, geht seine Karriere erst so richtig los.

Ein Grund dafür: Joshua Abuaku bringt die nötige Mentalität und Geduld mit. Seit dem Herbst 2017 trainiert er in Frankfurt am Main unter der Regie von Volker Beck. Bevor die Zusammenarbeit beginnen konnte, musste der Athlet versichern, die angesprochene Geduld mitzubringen. Wie für alle anderen Athleten gilt: Das gemeinsame Projekt kann nur dann starten, wenn der Sportler bereit ist zu akzeptieren, für den langfristigen Erfolg auch mal ein Jahr zu stagnieren. Denn nicht selten müssen für Spitzenleistungen zunächst noch Weichen gestellt werden. Kaum ein Athlet kommt perfekt vorbereitet aus der Jugend. Oft wurde in den frühen Jahren mit zu viel spezifischem Training zu sehr gepusht, zulasten wichtiger Grundlagen, die dann teils mühsam erst weiter ausgeprägt werden müssen, sofern dies überhaupt möglich ist.

Joshua Abuaku war zu diesem Vorgehen bereit. Und tatsächlich stagnierte die Wettkampfleistung im ersten Jahr der Zusammenarbeit (siehe Tabelle 1). 2019 wurde er dann für die Geduld mit einer neuen Bestzeit von 49,49 Sekunden belohnt, womit er die 50-Sekunden-Marke unterschreiten konnte. Durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen insbesondere

mit Blick auf Wettkämpfe muss das Jahr 2020 gesondert bewertet werden. Für die auf 2021 verschobenen Olympischen Spiele konnte sich Joshua Abuaku über eine gute Platzierung im World Ranking qualifizieren. Die Erfahrung der Olympischen Spiele und der Halbfinal-Einzug dort brachten ihm weiteren Rückenwind und gaben ihm Bestätigung darin, auf dem richtigen Weg zu sein. Dies hat zu einer weiteren Professionalisierung beim Athleten gesorgt. Die nötige Geduld speist sich nun nicht mehr allein aus Vertrauen, sondern auch aus eigener Erfahrung, dass sich diese auszahlt.

Jahr (Alter)	Leistung 400 m Hürden
2013 (17)	54,16 s (84 cm)
2014 (18)	53,09 s
2015 (19)	51,42 s
2016 (20)	51,17 s
2017 (21)	50,79 s
2018 (22)	50,78 s
2019 (23)	49,49 s
2020 (24)	50,24 s
2021 (25)	49,50 s
2022 (26)	48,55 s
2023 (27)	48,12 s

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Joshua Abuaku

»