

leichtathletik



Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Die Lehre der
Leichtathletik

training



Hürdensprint

So gelingt der
Drei-Schritt-Rhythmus

Weltranglisten

Die Konsequenzen für
das Training der Besten

Feedback durch Athleten

Wie Sportler lernen, sich untereinander zu korrigieren



Wir Trainer und das Feedback



Liebe Leserinnen und Leser, wissen Sie, wann Sie zuletzt Feedback erhalten haben? Vielleicht war es ein Trainerkollege, der eine Ihrer Übungen gelobt oder kritisiert hat. Oder einer Ihrer Sportler hat sich zu Ihrem Trainingsplan geäußert, festgestellt, dass etwas nicht wie gedacht umsetzbar ist oder er sich nicht genug ausgelastet sieht.

Als Trainer sind wir es gewohnt, unseren Athleten regelmäßig Feedback zu geben: Der Abwurfwinkel muss anders, das Schwungbein betonter, der Lauf zügiger. Im besten Fall haben wir als Übungsleiter gelernt, dieses Feedback sachlich und zugleich emotional angemessen zu vermitteln. Wir kennen unsere Sportler, wissen, wen wir mit etwas mehr Feingefühl ansprechen müssen und wer Freund klarer Worte ist.

Aber wie ist es mit dem Feedback an uns Trainer? Wie viel Fingerspitzengefühl brauchen andere, um uns zu kritisieren? Wie gehen wir damit um? Lob hören wir meistens gerne. Es bestärkt uns in unserem Tun, entlohnt für etwaige Opfer. Kritik ist hingegen etwas, das uns zunächst, ob wir es nun zu geben wollen oder nicht, kränkt. Vielleicht ist es daher hilfreich, sich selbst gelegentlich wieder in die Rolle des Athleten zu versetzen, sich daran zu erinnern, dass Feedback und dessen Reflexion uns besser machen können. Nicht jede Kritik ist berechtigt, aber auch nicht jede Kritik ist eine Geringschätzung, sondern in vielen Fällen eher eine Wertschätzung, zeigt sie doch, dass anderen unser Tun nicht egal ist.

In dieser Ausgabe beschreibt Klaus Oltmanns, wie Athleten zu Feedbackgebern für ihre Mitsportler werden können und welche Rolle den Trainern dabei zuteil wird, damit die Rückmeldung des einen Athleten dem anderen auch tatsächlich hilft und ihn nicht schlimmstenfalls sogar verletzt. Johannes Hücklekemkes zeigt, wie sie Nachwuchssprintern vermitteln können, dass sie den Drei-Schritt-Rhythmus über die Hürden schaffen. Ferner kommen wir dem Wunsch einiger Leserinnen und Leser nach, auf das Weltranglisten-System und dessen Konsequenzen für das Training einzugehen.

Ich für meinen Teil freue mich wie immer über Feedback zu unserer Ausgabe. Und ich lade Sie ein, Ihrerseits aktiv um Rückmeldungen zu bitten. Fragen Sie Ihre Athletinnen und Athleten nach der nächsten Trainingseinheit doch einmal, wie ihnen das Training gefallen hat. Vielleicht erfahren Sie so, was sie verbessern können. Oder Sie erhalten Lob. Beides hilft, die nächste Einheit gut zu gestalten. Übrigens gibt es noch eine weitere Form von Feedback, die wir als Trainerinnen und Trainer bisweilen übersehen: Es ist ein Lob, wenn unsere Athleten auch bei der nächsten Einheit wieder mit Freude dabei sind.

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Klaus Oltmanns

It-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig. Er weiß, dass gute Organisation entscheidend ist, auch wenn es um Feedback geht.

Christian Gustedt

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

Johannes Hücklekemkes

Seit 2011 ist das It-Redaktionsmitglied Disziplintainer für den weiblichen Hürdensprint im Leichtathletik-Verband Nordrhein. Ihm ist klar: Damit später die Hürden schnell übersprintet werden, müssen vorher die Grundlagen gelegt werden.

Matthias Kornes

Der Handball-Experte weiß, dass die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten bedeutend ist. Sein Baukasten für das Koordinationstraining ist auch für Leichtathletik-Coaches wertvoll.

Anton Siemer und Torben Flatemersch

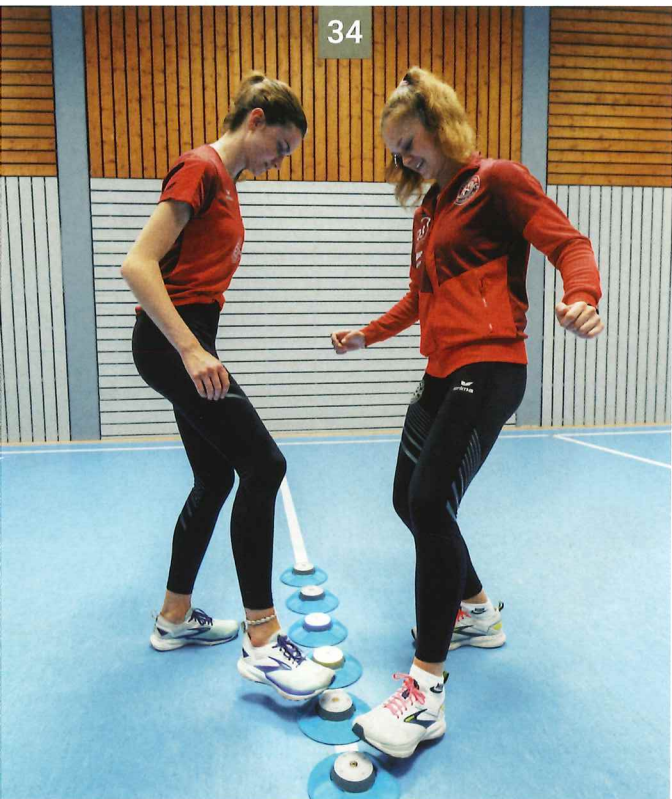
Athlet Torben und Trainer Anton haben in Osnabrück bereits vielfältige Erfahrungen mit BlazePods gemacht. Vor allem begeistert die beiden, dass damit gemeinsame Trainingseinheiten von ganz jungen Sportlern und erwachsenen Spitzenathleten umsetzbar sind.

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.

Andreas Grieb

Der It-Redakteur fragt sich zu Beginn jeder Trainingsplanung: Was will ich mit dem Training erreichen? Die Antwort darauf ist nicht immer nur ein Aspekt der Formausprägung.



Fotos: Christian Gustedt (oben), Torben Flatemersch (Mitte), IMAGO / Christoph Worsch (unten)

Leistungstraining

Weltrangliste

- 4 | **Wie umgehen mit der Weltrangliste?**
It-Redaktion

Sportpädagogik

Feedbackkompetenz

- 12 | **Athleten geben einander Feedback**
Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

- 18 | **Diskuswurf-Lernen leicht gemacht**
Christian Gustedt

Grundlagentraining

Trainingskarten

- | **Mit Kleingeräten das Training aufpeppen, Teil 2**
Michael Wilms

Kurzhürde

- 25 | **So gelingt der Drei-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden**
Johannes Hücklekemkes

Reaktionstraining

- 34 | **Training mit BlazePods®**
Anton Siemer und Torben Flatemersch (Fotos)

Trainingslehre

Koordinationstraining

- 30 | **Neue Reize – neue Fähigkeiten**
Matthias Kornes

Organisation

- 43 | **Das ABC der Trainingsplanung**
Andreas Grieb

Ernährung

Gesundheit

- 40 | **Mit der richtigen Ernährung Verletzungen vorbeugen**
Dr. Christina Steinbach

Zeitreise

Vor 28 Jahren

- 46 | **Fehler sind wichtig**

Wie umgehen mit der Weltrangliste?

Wie die World Rankings funktionieren und welche Konsequenzen sich daraus für die Trainings- und Wettkampfplanung ergeben



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: It-Redaktion

Die Weltranglisten des Leichtathletik-Weltverbandes World Athletics bekommen immer mehr Bedeutung. Bei den nächsten Olympischen Spielen soll sich nur die Hälfte der Athletinnen und Athleten über fixe Leistungsnormen qualifizieren. Die andere Hälfte soll über die Weltranglisten der jeweiligen Disziplinen ihr Startrecht erhalten. Bereits bei den vergangenen Welt- und Europameisterschaften spielten die Rankings eine entscheidende Rolle, insbesondere für diejenigen, die nicht wie Weltmeisterin und Weltranglisten-Erste Malaika Mi-

hambo zum Favoritenkreis zählen. Für Trainerinnen und Trainer, deren Schützlinge eine realistische Chance auf einen internationalen Start haben, bringt das neue Herausforderungen und neue Aufgaben mit sich. Sie müssen sich nicht nur mit dem Ranking-System vertraut machen, sondern auch ihre Wettkampf- und Trainingsplanung darauf abstimmen. *leichtathletiktraining* erklärt die Weltranglisten und präsentiert die Lösungsansätze einiger Trainerinnen und Trainer im Umgang mit den neuen Anforderungen.

Einführung

„Die Weltranglistenenerste tritt an.“ Wer diesen Satz hört, der denkt eher nicht an die Leichtathletik, sondern an Sportarten, in denen entsprechende Listen bereits seit Jahren fest dazu gehören. Wohl am bekanntesten ist die Weltrangliste im Tennis. Hier erhalten Spielerinnen und Spieler Punkte für ihr Abschneiden bei Turnieren, allen voran den vier Grand Slams (Australian Open, French Open, Wimbledon und US Open). Für die Spieler gibt es pro gewonnener Runde bis hin zum Finalsieg jeweils mehr Punkte. Analog gilt das System auch für kleinere Turniere, wo für die Spieler jedoch zum Teil nur ihre besten Ergebnisse in die Wertung kommen.

Eine etwas andere Herangehensweise verfolgt man beim in den letzten Jahren populär gewordenen Darts. Hier werden die bei lizenzierten Turnieren erspielten Preisgelder addiert, woraus sich die „Order of Merit“ genannte Weltrangliste errechnet. Beim Darts wie auch beim Tennis und vielen vergleichbaren Sportarten ist die Bedeutung der Weltrangliste hoch. Eine ausreichend hohe Platzierung garantiert die Qualifikation für wichtige Turniere. Dort wiederum beeinflusst die Weltrangliste die Setzliste, sorgt also dafür, dass die Besten nicht in der Vorrunde aufeinandertreffen, sondern zunächst gegen (vermeintlich) schwächere Sportler antreten.

Die genannten Sportarten sind, anders als die Leichtathletik, Duell-Sportarten. In der Regel zwei Sportler treten gegeneinander an, es gibt einen Sieger und einen Verlierer sowie einen Spielstand, aber kein absolutes Ergebnis in Form einer Weite oder Zeit, das die Leistung einzelner Spieler über die gesamte Saison hinweg vergleichbar macht. Punktwertungen sind somit nur naheliegend und letztlich nichts anderes als das in Spilsportarten praktizierte Ligasystem.

Etwas Ähnliches wie eine Weltrangliste ist der in den meisten Wintersportarten ausgetragene Weltcup, bei dem es für die Ergebnisse verschiedener Wettbewerbe ebenfalls je nach Platzierung Punkte gibt. Zumindest medial hat die Weltcup-Wertung im Alpin-Ski, Skilanglauf, Rodeln, Bob oder Skispringen mindestens eine ähnlich große Bedeutung wie der jeweilige Weltmeistertitel. Die Formel 1 im Sommer kürt auf diese Art gar ihren „Weltmeister“. Diesen Sportarten ist gemein, dass es zwar absolute Ergebnisse pro Teilnehmer gibt, die Zeiten der einzelnen z. B. Skilanglauf-Rennen aber sehr vom jeweiligen Austragungsort abhängig sind und der relativen Wertung daher größere Bedeutung zukommt.

Die Weltrangliste in der Leichtathletik

Die Leichtathletik hingegen ist es gewohnt, vergleichbare Resultate zu haben. Bestenlisten werden nicht danach geführt, wer z. B. wie viele Rennen oder Weitsprung-Wettbewerbe gewonnen hat, sondern wie schnell die Athleten waren, wie weit oder hoch sie gesprungen sind, wie weit sie geworfen bzw. gestoßen haben. Vorläufe werden nicht nach Punkten besetzt, sondern nach Bestzeiten. Die große Stärke der Leichtathletik, ihre gute Messbarkeit und damit die gute Vergleichbarkeit von an verschiedenen Orten erbrachten Leistungen, hat eine andere Philosophie zur Folge. Deutlich mehr als in den meisten anderen Sportarten gibt es in der Leichtathletik Saisonhöhepunkte. Wenn Bestzeiten in der Vorbereitung gelaufen werden, bei den Weltmeisterschaften diese jedoch nicht bestätigt werden können, ist die Kritik groß. Es gilt „auf

dem Punkt“ fit zu sein. Siege wie der Olympia-Titel von Nils Schumann über 800 Meter 2000 in Sydney überstrahlen alle anderen Rennen der Saison, genauso wie Misserfolge wie das Speerwurf-Finale von Johannes Vetter 2021 in Tokio eine ansonsten dominante Saison schmälern.

Die Leichtathletik ist traditionell auf Saisonhöhepunkte ausgerichtet. Die Weltranglisten sorgen dafür, dass Athleten nun häufiger im Jahr Topergebnisse abliefern müssen.

Diese Ausrichtung auf Saisonhöhepunkte findet sich bis in die U18, zum Teil auch U16, wo je nach Leistungsstärke internationale, nationale oder regionale Titelkämpfe den Wettkampfhöhepunkt darstellen. Und noch viel wichtiger: Fast die gesamte (Rahmen)Trainingsplanung richtet sich darauf aus. In der klassischen Trainings- und Saisonplanung finden sich Vorbereitungsphasen und eine oder mehrere Wettkampfphasen. Wettkämpfe unterteilen sich in Test-, Aufbau-, Qualifikationswettkämpfe und letztlich den Saisonhöhepunkt (vgl. „Damit der Start in die Saison kein Fehlstart wird“ in It 5/23). Es werden nicht möglichst konstante Ergebnisse über das Jahr hinweg angestrebt, sondern eine Bestleistung zum Zeitpunkt X. Das sorgt in den Augen des Weltverbandes und anderer Experten jedoch auch dafür, dass die Sichtbarkeit der Leichtathletik abseits der Höhepunkte geringer ist als in den eingangs erwähnten Sportarten. Die Theorie: Wenn die Besten häufiger gegeneinander antreten und die Ergebnisse der weiteren Wettkämpfe über das Jahr hinweg eine gewisse Bedeutung haben, selbst wenn es keine absoluten Bestleistungen sind, fällt es Zuschauern leichter, mit Athletinnen und Athleten mitzufiebern. Gesucht wird eine Weltcup-Liga der Leichtathleten.

Eine der Folgen dieser Überlegungen sind die Weltranglisten in der Leichtathletik. Mit ihr versucht der Weltverband den Spagat zwischen einem Punktesystem nach Wettkampf-Platzierungen, wie in anderen Sportarten, und einer Würdigung absoluter Leistungen. Das Ergebnis ist ein kompliziertes Rechenverfahren, das nicht gerade intuitiv ist (s. Info 1 auf der folgenden Doppelseite).

Konsequenzen für Leichtathletik-Trainer

Die Weltrangliste ist mehr als ein Marketing-Instrument. Ein Großteil der Startplätze bei internationalen Meisterschaften wird nicht mehr über Normen vergeben, sondern über Weltranglistenplätze. In Paris soll es die Hälfte sein. Für viele Aktive wird der Weg zu den Olympischen Spielen nur über das Ranking führen. Bedeutet: Sie und ihre Trainer müssen sich damit auseinandersetzen, wie sie viele Punkte sammeln können. Dies hat Auswirkungen auf die Wettkampf- und damit auch Trainingsplanung.

Wie sie mit den neuen Umständen umgehen, beschreiben einige Trainerinnen und Trainer ab der Seite 8. Ihre Erfahrungen sind für alle interessant, die in Zukunft Athleten auf internationalem Niveau betreuen. Kompetenzen im Umgang mit den World Rankings werden für Spitzentrainer in Zukunft unabdingbar. Ein zumindest grundlegendes Wissen über sie sollte demnach auch für alle Coaches in niedrigeren Alters- und Leistungsklassen obligatorisch werden, wenn sie Talente entsprechend vorbereiten wollen.

»

Wie die Weltrangliste von World Athletics funktioniert

Die Weltrangliste ist nicht zu verwechseln mit der Bestenliste, in der die absoluten Leistungen aufgelistet werden. Es handelt sich vielmehr um eine Punkterangliste, für die Athletinnen und Athleten mit mehreren Starts Punkte sammeln können.

Die Weltrangliste existiert zwar auch disziplinübergreifend, entscheidend für die Zulassung zu internationalen Großveranstaltungen sind aber die sogenannten „Event Ranking“. Gemeint sind damit Weltranglisten für jede leichtathletische Disziplin, inklusive dem Mehrkampf und den Straßen- sowie Cross-Wettbewerben. In den Sprint- und Laufstrecken werden zum Teil neben der eigentlichen Distanz noch weitere für das Punktesystem anerkannt, für die 100 Meter zum Beispiel auch Rennen über 60 Meter Indoor, für 1.500 Meter auch allgemein Rennen über die Meile und über 2.000 Meter.

Um in die Weltrangliste aufgenommen zu werden, muss ein Athlet in den meisten Disziplinen mindestens fünf Ergebnisse bei offiziellen Wettkämpfen in seiner Disziplin vorweisen, wovon die Mehrzahl in der tatsächlichen Wettkampfdistanz erbracht werden muss. Über 5.000 Meter und die Hindernisstrecke verlangt World Athletics nur drei Ergebnisse, über 10.000 Meter sowie im Mehrkampf deren zwei. Hier gilt der Sieben- bzw. Fünfkampf in der Halle als weiteres Event neben dem Zehn- bzw. Siebenkampf.

Werden mehr Ergebnisse erzielt, werden die mit der höchsten Punktzahl ins Ranking aufgenommen. Je nach Disziplin zählen Ergebnisse 12 oder 18 Monate lang für das Ranking. Das ist insbesondere für die Qualifikation zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen von Bedeutung, wo also schon im Kalen-

derjahr vor der Veranstaltung Punkte gesammelt werden können, bzw. sollten.

Wie die Punkte errechnet werden

Wie viel Punkte eine Leistung einbringt, ist sowohl von der Leistung als auch der Platzierung und der Art des Wettkampfes abhängig. Dadurch wird das Ranking kompliziert. Gleichbleibende Basis sind die „World Athletics Scoring Tables of Athletics (by Dr. Bojidar Spiriev)“, die jeder Leistung in jeder Disziplin eine Punktzahl zuordnen. 10,00 Sekunden über 100 Meter bei den Männern sind hier beispielsweise 1.206 Punkte wert, 10,10 Sekunden 1.172 Punkte. Im Weitsprung der Frauen bringen 7,00 Meter 1.218 Punkte, 6,80 Meter deren 1.174.

Bonuspunkte für Platzierungen

Zu diesen aus der individuellen Leistung errechneten Punkten kommen bis zu 375 Bonuspunkte. Wie viele Bonuspunkte addiert werden, bemisst sich an der Platzierung, die ein Athlet im Wettkampf erzielt hat und welche Art von Wettkampf es war. Dafür werden alle Wettkämpfe in verschiedene Kategorien unterteilt. Die höchste Kategorie, OW, umfasst nur Weltmeisterschaften und Olympische Spiele. Hier bekommt der Erste (in den meisten Disziplinen) besagte 375 Bonuspunkte, bis Platz 16 werden Bonuspunkte vergeben, konkret bis zu 80.

Unter dieser höchsten Kategorie folgen neun weitere Kategorien. Die drei nächstniedrigen (DF, GW und GL) geben jeweils bis zum 12. Platz Bonuspunkte. Der erste Platz gibt hier 240, 200

	OW	DF	GW	GL	A	B	C	D	E	F
1.	375	240	200	170	140	100	60	40	25	15
2.	330	210	170	145	120	80	50	35	21	10
3.	300	185	150	130	110	70	45	30	18	5
4.	270	170	140	120	100	60	40	25	15	-
5.	250	155	130	110	90	55	35	22	12	-
6.	230	145	120	100	80	50	30	19	10	-
7.	215	135	110	90	70	45	27	17	-	-
8.	200	125	100	80	60	40	25	15	-	-
9.*	130	90	70	60	-	-	-	-	-	-
10.*	120	80	60	50	-	-	-	-	-	-
11.*	110	70	50	45	-	-	-	-	-	-
12.*	100	60	45	40	-	-	-	-	-	-
13.*	95	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.*	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.*	85	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.*	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabelle 1: Platzierungspunkte für Stadion-Wettbewerbe (außer Hindernis, 5.000 m, 10.000 m und Mehrkampf).

* Ab Platz 9 kann die Punktzahl leicht abweichen, je nachdem ob damit ein Finalinzug verbunden ist oder nicht.

Info 1

bzw. 170 Punkte. Es handelt sich um das Diamond-League-Finale (DF), in der Kategorie GW weitere Weltmeisterschaften (Halle, Cross, Straße) sowie Diamond-League-Meetings, wobei dort nur die Diamond-League-Disziplinen dieser Kategorie zugeordnet werden und die Kategorie GL, zu der unter anderem das Mehrkampfmeeting in Götzis und die Europameisterschaften zählen. Danach folgen absteigend die Kategorien A bis F für alle sonstigen Wettkämpfe. Hier sind Meetings in verschiedenen Kategorien einsortiert, aber auch weitere Veranstaltungen wie internationale Nachwuchsmeisterschaften. Die Nationalen Titelkämpfe zählen relativ hoch in der Kategorie B. Hier gibt ein erster Platz 100 Zusatzpunkte. Der Achteplatzierte bekommt noch 40. In der Kategorie E bekommen nur die ersten sechs Platzierten Punkte, in der Kategorie F nur die ersten drei – 15, 10 bzw. 5 Punkte (s. Tabelle 1). In den Disziplinen, in denen weniger als fünf Wettkämpfe für die Weltrangliste zählen, sind alle Bonuspunkte etwas geringer.

Sonderregeln für Wind und Rekorde

Sonderregeln gibt es ferner noch für Windverhältnisse. So können bei Sprungwettbewerben zum Beispiel nur die Sprünge gewertet werden, die unter zulässigen Bedingungen erzielt wurden. Dadurch können die Ergebnisse für das World Ranking von denen des Wettkampfes abweichen. In den Sprintwettbewerben werden die Windverhältnisse verrechnet: Bei mehr als 2 m/s Rückenwind gibt es Punktabzüge, bei Gegenwind ab 1 m/s je nach Stärke Bonuspunkte.

Ein neuer Weltrekord gibt obendrein noch einmal 20 Punkte. Ihn

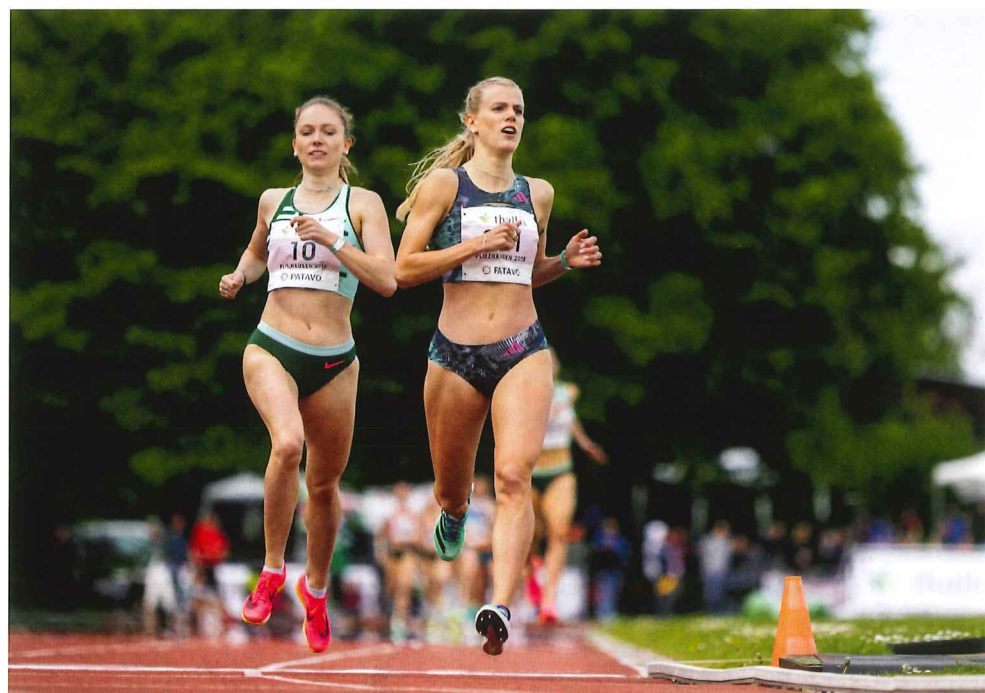
zu egalisieren gibt 10 Punkte. Wird der Weltrekord in einer „ähnlichen Disziplin“ erzielt, also zum Beispiel der Meile, gibt es jedoch nur die Hälfte der Punkte.

Bedeutung für die Saisonplanung

Das Punkteverfahren macht es, anders als wenn es nur darum geht, eine Leistungsnorm ein- oder zweimal zu überbieten, für Athleten und deren Trainer notwendig, mehrere Starts zu planen, bei denen möglichst hohe Punktzahlen erzielt werden. Sie müssen dabei die Kategorie des Wettkampfes in ihre Überlegungen miteinbeziehen, ebenso wie die schwer zu beeinflussende Konkurrenzsituation. Ein erster Platz bei einem C-Meeting bringt 60 Zusatzpunkte, der vierte bei einem B-Meeting ebenfalls. Trainer und Athlet müssen also überlegen, welche Platzierung und damit welche Zusatzpunkte sie für realistischer erachten und welchen Einfluss es auf die konkrete Zeit oder Weite hat. Erschwerend kommt hinzu, dass gerade Nachwuchsathleten oder Athleten nach einer Verletzung nicht immer einen Startplatz bei Meetings der Kategorie erhalten, in der sie gerne antreten würden. Deshalb ist es aus nationaler Sicht bedeutend, dass es ausreichend Wettkämpfe mit hohen Kategorien in Deutschland gibt, wofür die Ausrichter jedoch entsprechende Kriterien erfüllen müssen.

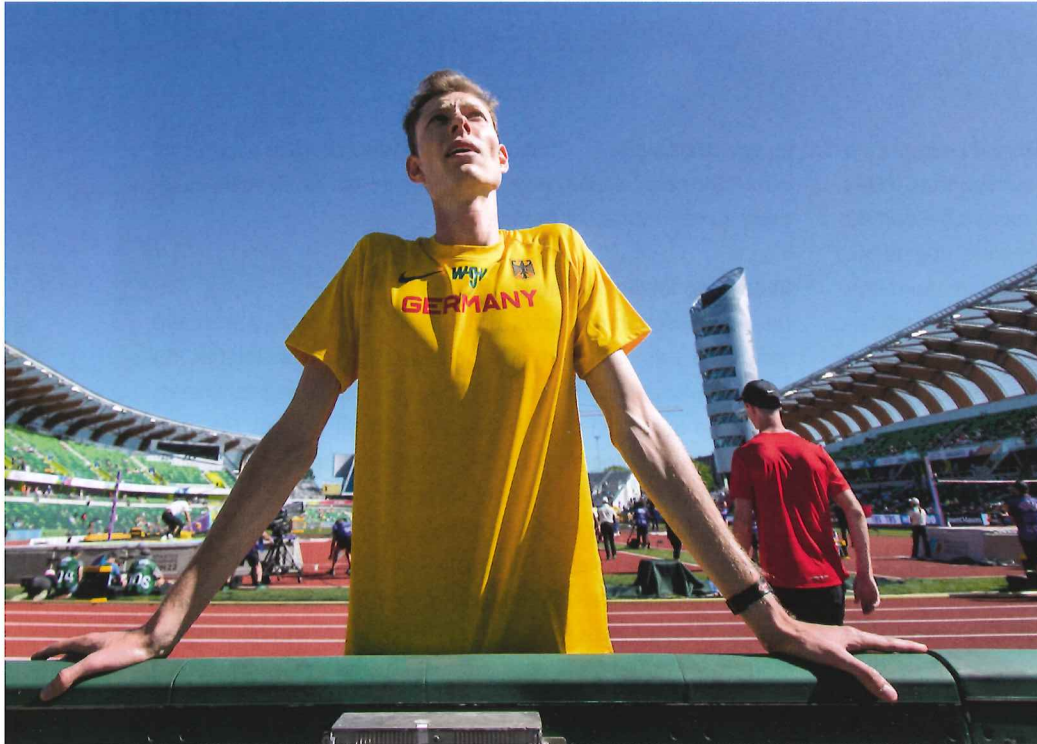
Athleten und deren Trainer, die sich realistische Chancen auf einen Start bei einer WM oder den Olympischen Spielen ausrechnen, müssen sich frühzeitig mit den Regeln beschäftigen. Insbesondere, weil es oft sinnvoll ist, bereits in der Schlussphase der Vorsaison noch einmal hohe Punktzahlen zu erzielen.

Foto: IMAGO / Beautiful Sports



Katharina Trost (links) und Matje Kolberg beim Läufermeeting in Pliezhausen bei ihrem Lauf über 1.000 Meter. Leistungen über diese Distanz bringen Weltranglistenpunkte für die 800-Meter-Distanz.





Tobias Potye bei den Weltmeisterschaften 2022 in Eugene: Der Weg zu internationalen Höhepunkten kann auch ohne Starts bei ganz großen Meetings gelingen.

Erfahrungen und Einschätzungen von Sebastian Kneifel, DLV-Bundesstützpunkttrainer Sprung in München und u. a. Heimtrainer von Hochspringer Tobias Potye:

Als das Ranking-System eingeführt wurde und ich mich das erste Mal damit auseinandergesetzt habe, war die Situation bedingt durch die Corona-Pandemie und die Verschiebung der Olympischen Spiele sehr unglücklich, weil zum Teil Resultate eine Rolle spielten, die nicht mehr den aktuellen Leistungsstand der Sportler widerspiegeln. Für Tobias Potye, der aus einer Verletzungsphase kam, war damals die Zeit zu knapp, noch genügend Punkte zu sammeln.

Seitdem ist das World Ranking verlässlicher geworden. Nachwievor ist es aber so, dass man durch gute Manager oder ein gutes Netzwerk höhere Chancen hat, an besseren Wettkämpfen teilzunehmen. Da muss man als Trainer manchmal in Verhandlungen mit den Managern gehen und kommt sich gelegentlich wie ein Bittsteller vor. Als Trainer ist man bei den Gesprächen zwischen Managern und Ausrichtern über Startplätze nicht dabei, sodass es leicht fällt, das System zu verfluchen. Aus der Erfahrung aus dem letzten Jahr, wo Tobias hauptsächlich bei B- und C-Meetings gestartet ist und das eben auch ausgereicht hat, kann ich aber sagen, dass Trainer das ruhig etwas entspannter sehen sollten. Man muss nicht zwangsläufig bei den ganz großen Meetings starten, um international dabei zu sein.

In die großen Wettkämpfe, Diamond League oder A-Meetings, kommst du auch mit einer internationalen Medaille nicht so einfach rein. Ein bis zwei Wettkämpfe auf diesem Niveau reichen andersherum häufig schon, um sich zu qualifizieren. Das entspannt die Situation für die Athleten, die oben stehen, bringt aber Schwierigkeiten für die dahinter. Die Leistungsunterschiede im Hochsprung sind nicht groß, sodass man Athleten, die vor einem sind,

nur überholt, wenn man bei besseren Meetings startet. Aber das bessere Meeting will natürlich auch die besser platzierten Athleten haben, diejenigen, die sich bereits unter Beweis gestellt haben. Diese blockieren, wenn man so will, dadurch Plätze für jüngere Athleten, die vielleicht mal da hin kommen wollen.

Trainer müssen in Trainings- und Wettkampfplanung flexibler werden, den Athleten aber Sicherheit vermitteln.

Deren Trainer müssen definitiv flexibler werden. Mit zunehmenden Erfolgen der Athleten wird alles verbindlicher und diese Flexibilität muss dann nicht mehr so sein. Mittlerweile ist es für uns so, dass Tobias bei genug guten Wettkämpfen gestartet ist, sodass wir nicht zwingend jeden Start brauchen und auch mal von uns aus einen Wettkampf absagen können, wenn eine Zusage nicht rechtzeitig kommt. Bis du auf diesem Niveau angekommen bist, weißt du jedoch manchmal bis zwei Tage vor dem Wettkampf noch nicht: Hab ich den Startplatz oder nicht? Das bedeutet in der Folge Überlegungen wie: Wenn der Athlet startet, würde ich so trainieren lassen, sonst so. Da musst du als Trainer schon sehr anpassungsfähig sein, weil man nicht an einzelnen Trainingseinheiten hundertprozentig festhalten kann. Man sollte aber auf der anderen Seite dem Athleten nicht das Gefühl geben: Ob du die Einheit heute machst oder nicht, ist gar nicht so wichtig. Sondern: Wenn der Wettkampf klappt, ist das cool, aber wir machen jetzt erstmal unseren Stiefel so wie geplant weiter und du bist jederzeit in der Lage, selbst wenn wir jetzt heute noch trainiert haben, morgen relativ gut zu springen. Es ist für Trainer manchmal ein bisschen belastend, weil man ja schon ganz gerne plant. Den Athleten sollte man aber Sicherheit vermitteln.

Foto: IMAGO / USA TODAY Network



Sydney McLaughlin im Jahr 2021: Olympiasiegerin mit Weltrekord – aber nicht Weltranglistenerste.

Zusammenfassend kann man sagen, auch zur Frage der Gerechtigkeit, die oft aufgeworfen wird: Durch das System werden die stärksten Athleten schon bevorteilt, weil die sowieso zu großen Wettkämpfen eingeladen werden und dadurch noch mehr Punkte erhalten. Aber wenn man bedenkt, dass jetzt zumindest bei der Weltmeisterschaft 36 Hochspringer zugelassen werden, viele über das Ranking, und man dann mal guckt, wer so ab Platz 25 geführt ist: Da findet man viele, die hätten ohne dieses Ranking nie die Chance, bei einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Es ist – je weiter unten man ist – mit mehr Unsicherheit verbunden, weil man bis zuletzt warten muss. Aber es eröffnet auch mehr Athleten die Chance, an internationalen Meisterschaften teilzunehmen, die, wenn es nur wie früher über Normen gehen würde, wahrscheinlich nie dabei gewesen wären und die jetzt auch die Chance haben, bei so einer internationalen Meisterschaft zu überraschen.

Erfahrungen und Einschätzungen von Volker Beck, Bundestrainer 400 Meter Hürden Männer und Frauen:

Das Ranking-System hat sicherlich einige Vorteile. Es ermöglicht eine Vergleichbarkeit der Leistungen von Athleten aus verschiedenen Ländern und Disziplinen. Zudem bietet es den Athleten die Möglichkeit, sich für internationale Wettkämpfe zu qualifizieren, auch wenn sie die Qualifikationsnorm nicht erreichen.

Ich bin kein Anhänger des aktuellen World-Ranking Systems. Die Idee ist, dass die besten Athletinnen und Athleten ganz oben gelistet sind. Das Punkte-System berücksichtigt mehrere Leistungen, sodass man schlechtere Leistungen kompensieren kann. Es werden die fünf besten Leistungen gewertet, was zur Folge hat, dass Athletinnen und Athleten, die weniger als fünf Ergebnisse vorweisen, im System nicht leistungsgerecht eingeordnet werden. Ein Beispiel ist das Ranking 2021 von Sydney McLaughlin. In ihrer Spe-

zialdisziplin, 400 Meter Hürden, trat sie nur dreimal an: einmal in Nashville, dann bei den U.S. Olympic Trials und bei den Olympischen Spielen. McLaughlin wurde Olympiasiegerin mit Weltrekord in Tokio. Femke Bol die Bronzemedallengewinnerin von Tokio platzierte sich mit acht Ergebnissen vor der Weltrekordlerin.

Die aktuelle Weltrangliste am Beispiel 400 Meter Hürden der Männer zeigt sehr deutlich, dass der Zugang zu den hochklassigen Meetings (Diamond League, Gold-Meetings, usw.) im hohen Maße das Ranking beeinflusst. Gewinner sind die Manager, die in „Paket-Deals“ neben Topstars leistungsschwächere Athletinnen und Athleten Zugang zu den genannten Meeting verschaffen. Dadurch wird die Besetzung der Meetings teilweise von Managern bestimmt und das beeinflusst das Ranking erheblich. Die aktuelle Weltrangliste über 400 Meter Hürden der Männer macht sehr deutlich, dass das aktuelle System den Athletenmanagern eine zu große Rolle einräumt.

20. Nick Smidt (Niederlande), 1.260 Punkte, 49,07 s

21. Abdelmalik Lahoulou (Algerien) 1.248 Punkte, 48,87 s

22. Mario Lambrughli (Italien) 1.243 Punkte, 49,03 s

23. Julien Bonvin (Schweiz) 1.241 Punkte, 49,10 s

24. Constantin Preis (Deutschland), 1.235 Punkte, 48,83 s

Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass die Metrik vor allem die Leistungen der Diamond League begünstigt. Es ist kein Geheimnis, dass europäische Athleten häufiger in die Diamond League aufgenommen werden als Athleten aus anderen Kontinenten. Zehn der zwölf Diamond-League-Meetings finden in Europa statt. Dies bevorteilt europäische Periodisierungsmodelle.

Die deutsche Meeting-Landschaft verfügt über nur wenige punkte-trächtige Wettbewerbe (2x Silber/2x Bronze für die 400 Meter Hürden), was ein deutlicher Nachteil zu anderen Nationen ist. Es gibt also viele Probleme.

»

Ich sehe folgende, mögliche Verbesserungsvorschläge für das Weltranglisten-System von World Athletics:

1. Gewichtung der Leistung: Das System könnte stärker auf die tatsächliche Leistung der Athleten fokussieren und weniger auf andere Faktoren wie die Wettkampfhäufigkeit. Indem man die Gewichtung der verschiedenen Faktoren überdenkt, könnte man sicherstellen, dass die Platzierungen in der Weltrangliste die individuellen Leistungen besser widerspiegeln.
2. Berücksichtigung von Verletzungen und Auszeiten: Athleten, die aufgrund von Verletzungen oder anderen Umständen eine Auszeit hatten, könnten in besonderer Weise berücksichtigt werden. Ein Mechanismus, der es ihnen ermöglicht, ihre Punkte und Platzierungen beizubehalten oder wiederzugewinnen, könnte die Fairness des Systems verbessern.

Letztendlich ist die Einschätzung des Weltranglisten-Systems von World Athletics eine individuelle Meinung. Einige unterstützen es als objektive Methode, um Athleten zu bewerten und die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen zu regeln, während andere Bedenken hinsichtlich der Fairness und Genauigkeit des Systems haben.

Erfahrungen und Einschätzungen von Viola Kleiser, Landeskoordinatorin beim Österreichischen Leichtathletik-Verband:

Ich habe letztes Jahr begonnen, mich intensiv mit dem Punktesystem von World Athletics zu beschäftigen, nachdem meine Athletin Lena Pressler einen überraschenden Leistungssprung über die 400 Meter Hürden geschafft hat und eine Qualifikation für die Europameisterschaften in München auf einmal möglich wurde (was dann auch geklappt hat). Meiner Meinung nach muss sich ein Trai-

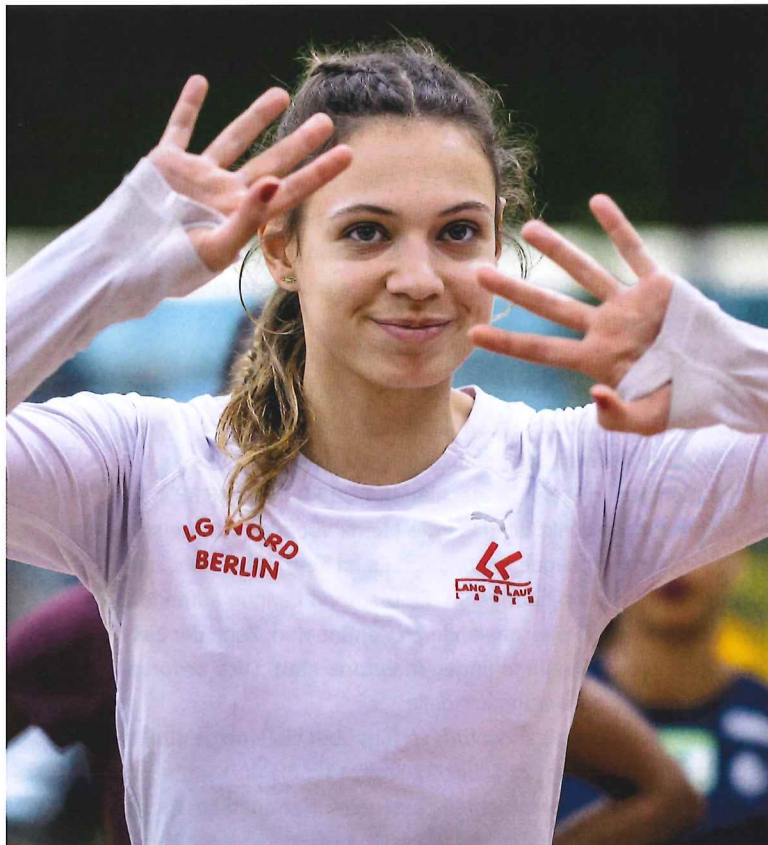
ner intensiv mit dem aktuellen World Ranking und der Scoring Tabelle auseinandersetzen, um zuallererst einmal richtig abschätzen zu können, ab welcher Leistung es überhaupt Sinn ergibt, Punkte zu sammeln. Wenn die Athleten auf dem Niveau sind, solche Leistungen abzurufen (bei den 400 Meter Hürden wären das zwischen 1.100 und 1.120 Punkten für eine EM), dann geht die Rechnerei mit den Zusatzpunkten los.

Die Wettkampfplanung hat sich dadurch stark verändert, da man mehrere hochwertige Leistungen in einer Saison abrufen können muss. Wann, ist häufig nicht genau planbar, da Zusagen für Startplätze für gute „Punkte-Meetings“ (gemeint sind in diesem Zusammenhang solche der Kategorien B, C und D) auch oft sehr spontan kommen.

Startplätze für solche Meetings bekommt man ohne Hilfe durch ein Management oder den Verband sowieso kaum. Starts bei Meetings, die viele Zusatzpunkte einbringen, sind allerdings enorm wichtig, da irgendwann eine Qualifikation über diese „placing scores“ geplant werden muss, da eine Verbesserung über die „scoring points“ (also über eine eigentliche, individuelle Leistungsverbesserung) weniger zusätzliche Punkte bringt. Ein Beispiel: 55,70 Sekunden und 56,70 Sekunden über die 400 Meter Hürden der Frauen sind nur rund 30 Punkte Unterschied. 30 Punkte! Die bekommt man als Bonuspunkte über die Platzierung hingegen schon bei einem dritten Platz bei einem Meeting der Kategorie D.

Zusammenfassend würde ich sagen, dass vor allem diejenigen Athleten, die noch keine direkte Norm erbringen können, definitiv ein höheres Leistungsniveau über einen längeren Zeitraum als die letzten Jahre erbringen müssen. Das „Gerangel“ um Startplätze mit Punkten erschwert eine Saisonplanung zusätzlich.

Foto:IMAGO / Beautiful Sports



Erfahrungen und Einschätzungen von Byron Casfor, DLV-Bundesstützpunkttrainer Sprung in Berlin und u.a. Heimtrainer von Dreispringerin Caroline Joyeux:

Das Ziel von Caroline und mir als ihrem Trainer ist es, sich für die Olympischen Spiele 2024 in Paris zu qualifizieren. Die Norm von 14,55 Metern ist jedoch unwahrscheinlich, weshalb der Weg über das Ranking führen muss. Wir haben daher für dieses Jahr eine Dreifachperiodisierung geplant. Die erste Wettkampfphase fand im Winter statt. Die zweite findet ihren Höhepunkt im Juli und August, hoffentlich mit der U23-EM und den World University Games. Ende August und im September soll dann eine dritte Wettkampfphase folgen, damit Caroline dort schon Punkte für das nächste Jahr sammeln kann.

Die Qualifikation über das Ranking hat immer zur Folge, dass du am besten schon im Vorjahr Erfolge vorweisen kannst, damit du später nicht den hochgerankten Wettkämpfen hinterherrennen musst. Für die WM in Budapest in diesem Jahr hast du idealerweise schon Top-Resultate aus 2022 und gegebenenfalls aus dem Winter. Deshalb haben wir in der Halle dieses Jahr auch mehrere

Gimme Points: Caroline Joyeux soll nach den Plänen ihres Trainers bereits diesen September wichtige Punkte für das Ticket zu den Olympischen Spielen sammeln.

Wettkämpfe besucht, unter anderem in Manchester. Über die Halensaison hinweg hat sich Caroline dadurch um rund 20 Plätze im Ranking verbessert. Dadurch, dass sie noch der U23 angehört, ist der Sommer schon weitestgehend durchgetaktet. Die Deutschen Meisterschaften der U23, die für die Punkte wichtige Deutsche Meisterschaft der Hauptklasse und letztlich die U23-EM folgen direkt aufeinander. Für Meetings mit guten Punktwerten im Ausland ist da wenig Raum.

Generell ist es aber schwer, in die Teilnehmerfelder höherwertiger Wettkämpfe zu kommen. Das ist sogar in Deutschland so. Wir haben ohnehin schon wenige hochklassige Wettkämpfe mit Dreisprung. Doch auch in die wenigen kommt man nicht ohne Weiteres rein, da die Veranstalter nicht nur deutsche Springerinnen dabei haben wollen, sondern auch ausländische Athleten. Wir haben daher die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, als Deutsche im Ausland die Augen offen zu halten, zum Beispiel in Italien oder Kroatien. Eine DLV-Springerin, die das zuletzt sehr gut gemacht hat, ist Weitspringerin Maryse Luzolo, die zu hochklassigen Wettkämpfen nach Botswana und Japan gereist ist und damit die WM-Quali schon fast sicher haben dürfte. Das Problem dabei ist, dass dadurch die kleinen Meetings in Deutschland, die bei den Athleten und Athletinnen beliebt waren und mit nur geringem Reisetstress verbunden waren, kaputt gehen können, weil sie sich die höhere Bepunktung im Ranking nicht leisten können. Wir haben Meetings im Ausland besucht, die schlechter organisiert waren und weniger Zuschauer hatten als in Deutschland, dabei aber viel besser eingestuft waren

Man sollte einen passenden Athletenmanager finden und lernen, diesen in das Team zu integrieren.

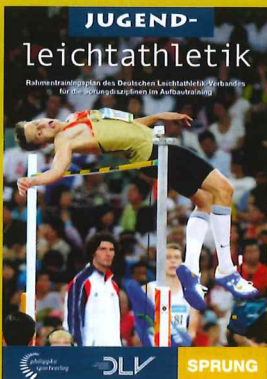
Daran zeigt sich: Trainer und Sportler müssen sich auf diese neue Situation einstellen. Beide müssen die Fähigkeit entwickeln, innerhalb der Saison schneller vom Trainings- in den Wettkampfmodus zu schalten, wenn sich eine sinnvolle Wettkampf-Option ergibt

oder auch erübrigt, denn oft stehen die Athletinnen auf Wartelisten und wissen bis zum Schluss nicht, ob ein Startplatz für sie frei wird. Früher hat man langfristiger geplant. Gerade junge Athleten, die bislang gewohnt waren, dass ihr Heimtrainer immer beim Wettkampf dabei war, müssen sich noch früher im Fall von internationalen Starts daran gewöhnen, auch ohne ihn zurechtzukommen. Das ist auch ein Lernprozess.

Trainer müssen sich ab einem gewissen Leistungsniveau ausgangs der U23 mit dem Punktesystem beschäftigen, sonst ist es sehr schwer, zu internationalen Meisterschaften zu kommen. Und sie sollten nicht auf die Unterstützung eines Athletenmanagers verzichten, da es ohne kaum möglich ist, an Startplätze bei Meetings zu kommen. Das bedeutet, dass man lernen muss, mit einer weiteren Person zusammenzuarbeiten, und zuvor die passende für sich finden muss. Es gibt derzeit in Deutschland nicht so viele Manager, auch hier kann der Blick ins Ausland sinnvoll sein. Leider kommt es dadurch auch unter den Deutschen zu Konkurrenzsituationen um Manager und Startplätze. Früher wusstest du, du musst nur deine absolute Leistung bringen, egal wann und wo. Es zählte nur die Leistung und nicht der Platz. Jetzt bedeutet ein Platz und eine Punktemöglichkeit für Athletin A oft auch, dass Athletin B dann ins Ausland muss, oder keinen Platz mehr findet, oder sie bringt die bessere Leistung, erhält dafür dann aber weniger Punkte. Das ist sehr problematisch und nicht gut für die Stimmung unter den Sportlerinnen.

Apropos Blick ins Ausland: In Europa oder auch den USA haben wir es aufgrund der hohen Meeting-Dichte noch sehr gut. In Südamerika gibt es insgesamt nur eine Handvoll Wettkämpfe der Kategorie C, ein paar D-Wettkämpfe und dann nur noch die jeweiligen nationalen Titelkämpfe. Da ist es schwer, überhaupt auf die geforderten fünf Wettkämpfe zu kommen, und gerade für die jüngeren Athleten ist es nicht so einfach, weite Wettkampffahrten zu machen. Einige Nationalmannschaften reagieren damit darauf, dass sie in Europa Trainingslager bestreiten, sich hier aber nicht allein auf das Training konzentrieren, sondern versuchen, direkt ein paar Wettkämpfe zu machen.

DLV-RAHMENTRAININGSPLAN – SPRUNG



- Theoretische Hintergründe, Technik und Methodik der vier Sprungdisziplinen Hochsprung, Stabhochsprung, Weitsprung, Dreisprung
- Biomechanische Grundlagen, Technikmodelle, Training

Jugendleichtathletik
SPRUNG.
240 S., gebunden, 26,80 €



0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de

Athleten geben einander Feedback

Wie Trainer ihre Athleten als Co-Trainer einsetzen können

Foto: Claus Habermann



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Klaus Oltmanns

Es ist eine der grundlegendsten Aufgaben von Trainerinnen und Trainern: Athleten Feedback geben. Gemeint ist in diesem Zusammenhang in erster Linie das konkrete sportbezogene Feedback, also beispielsweise zur Qualität einer Bewegungsausführung. Doch Trainer sind nicht die einzigen, die Beobachtungen anstellen und

diese mit den Sportlern teilen können. Auch die Trainingskollegen sind in der Lage, Feedback zu geben. Wie dieses Feedback in sinnvolle Bahnen gelenkt werden und bewusst zur Verbesserung des Trainings genutzt werden kann, beschreibt Klaus Oltmanns in diesem Beitrag.

Info 1

Einführung

Rückmeldungen über den Bewegungsvollzug sind typische Bestandteile eines jeden motorischen Lernprozesses, vom einführenden Bewegungslernen bis hin zum vertiefenden, anwendenden oder perfektionierenden Techniktraining. Ergänzend zur Selbstwahrnehmung des Sportlers gibt in vielen Fällen der Trainer ein Feedback aus der Außensicht, eventuell auch in Verbindung mit einem Korrektur- oder Verstärkungshinweis.

Auch wenn dies der Standard ist, gibt es weitere Möglichkeiten. Eine davon ist, dass die Athleten Rückmeldungen nicht oder nicht nur vom Trainer erhalten, sondern auch von ihren Kollegen, also den anderen Sportlern. Zuletzt wurde in mehreren Beiträgen dieser Zeitschrift aus verschiedenen Blickwinkeln auf diese Möglichkeit hingewiesen: Trainingskameraden geben als Paten oder Mentoren auch Feedback („Auch im Gruppentraining differenziert trainieren“ in It 6/22), die Athleten werden also behutsam und unterstützend zum Bestandteil eines „Trainerteams“ (vgl. „Trainer: vom Einzelkämpfer zum Teamarbeiter“ in It 2+3/23), sie lernen Feedback nicht nur als „Empfänger“ kennen, sondern auch die „Gegenseite“ und deren kognitive Anteile (vgl. „Feedback-Kompetenz für Trainer“ in It 2+3/21 und It 4/21).

Wenn Trainer die Athleten als zusätzliche Feedback-Geber gewinnen können, kann dadurch die Qualität des Trainings steigen.

Feedback für Athleten durch Athleten ist zunächst unter einem sportlichen Aspekt zu sehen, wonach die Sportler mehr Rückmeldungen erhalten, gerade in größeren Trainingsgruppen mehrere Athleten gleichzeitig ein Feedback erhalten können und der Trainer entlastet werden kann. Vorauszusetzen ist dafür natürlich, dass die gegebenen Rückmeldungen dem sportlichen Anspruch ausreichend genügen, dass der jeweilige motorische Lern-/Trainingsprozess der Übenden passend unterstützt wird. Sollie u.a. (2021) haben diesbezüglich in einer kleinen Studie Feedbacks durch Trainer und Sportlerkameraden im Nachwuchstraining verglichen und weitere Studien in die Diskussion einbezogen. Dort ergab sich insgesamt ein noch uneinheitliches Bild. In der Studie selbst wurden etwa nach dem Experiment (mit der Skilanglauftechnik Skating) keine Unterschiede in der Bewegungsökonomie (heißt: höhere Ausnutzung der Physis durch ökonomischere Technik) gefunden, während in der Leistung (hier: Geschwindigkeit) mit der nichtdominanten Seite die Teilgruppe mit dem Kameradenfeedback nicht so gut war.

Nicht nur sportlich können die Athleten von Feedback durch andere Athleten profitieren. Gerade die Feedback-Geber können an Selbstwahrnehmung gewinnen.

Interessant ist die Tendenz, dass das Feedback durch die Trainer positivere subjektive Empfindungen bei den Sportlern auslöste (macht mehr Freude, motivierende Anreize). Dies ist ein starker Hinweis auf einen weiteren Aspekt, nämlich, dass Feedback mehr ist als die durchaus wichtige Wirkung im engeren sportlichen Sinne beim Feedback-Empfänger. Zu nennen wären etwa die Aus-

Entwicklungsschritte des Feedbackgebens**1 Trainervorgabe für den Feedback-Geber: Beobachte nur dieses eine Bewegungsmerkmal und gib dazu eine Rückmeldung!**

Tipp 1: Ein solches Feedback ist bereits bekannt, weil der Trainer das selbst im vorherigen Training genutzt hat.

Tipp 2: Das ausgewählte Merkmal passt zur Schwerpunktaufgabe der Trainingsübung.

Ergänzend auf verschiedene Beobachtungshilfen hinweisen. Grundsätzlich ist es, vor allem bei bereits Fortgeschrittenen (bzgl. Feedbackgeben), denkbar, zwei Merkmale vorzugeben. Die sollten dann aber einfach sein (nicht überfordern!)

2 Feedback-Geber: Ich habe Folgendes gesehen/beobachtet...

So beginnt der Feedback-Geber seine Rückmeldung...

> und wählt eigenständig (zunächst nur) ein Merkmal für das Feedback aus: das wichtigste bzw. wirksamste.

> oder wählt (verändert auch bei Bedarf) die Beobachtungsposition eigenständig.

3 Feedback-Geber fragt zunächst den übenden Sportler

Der Feedback-Geber fragt den übenden Sportler zunächst nach dessen Bewegungsausführung: „Wie hast du es gemacht/wie ist es gelungen/wie ist dein Gefühl?“

> Erst dann erfolgt eine Bestätigung bzw. Ergänzung durch den Feedback-Geber durch das, was er von außen wahrgenommen hat.

> Bei zunehmender Erfahrung (auf beiden Seiten) ist auch eine behutsame Weiterentwicklung möglich im Sinne von: „Was nimmst du dir für den nächsten Versuch vor?“ oder weiter gefasst: Austausch.

4 Variationen und Anpassungen im weiteren Zeitverlauf

Wie in jedem Lernprozess sind Anpassungen denkbar und sinnvoll. Grundmuster:

> Wechsel der Beobachtungsaufgabe und des Feedback-Gegenstandes (z. B. welches Detail oder Teil der Bewegung) innerhalb einer einzelnen aber auch in einer Folge von Trainingseinheiten: Anpassung an motorischen Fortschritt oder durch Detailwechsel in der Summe ein Gesamtbild entwickeln

> Feedback erfolgt nicht mehr „automatisch“ bei jeder Bewegungsausführung, sondern nur „auf Anforderung“ durch den Übenden, z. B.: („Siehst du auch, was ich fühle?“ oder „Ich finde mein Problem nicht, was siehst du?“).

wirkungen auf die kognitiven und, daraus folgend, Selbstwahrnehmungsfähigkeiten auf der Seite der Feedback-Geber. Damit verbunden sind positive „indirekte“ Auswirkungen auf die zeitlich folgenden Bewegungsqualitäten bei Letzteren. Und vor allem Impulse für die persönliche und soziale Entwicklung aller Sportler, z. B. Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit, gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung (abhängig nicht nur von der sportlichen Leistung), Selbstbewusstsein, Vertrauen, Selbstwirksamkeit u.v.m. Nachfolgend soll es darum gehen, wie Trainer gerade unter dem zuletzt aufgezeigten ganzheitlichen Blickwinkel ihre Sportler und Gruppen für einen gegenseitigen Rückmeldeprozess gewinnbringend vorbereiten und einbeziehen können.

Stimmiges Rollen- und Aufgabenverständnis für den Trainer

Es liegt nahe, dass auch der Trainer eine offene, wertschätzende, auf Vertrauen bauende Einstellung, Haltung und Handlungsweise mitbringen muss und eine eng fachbezogene Feedback-Expertise allein nicht ausreicht: Nicht nur der Trainer hat die Kenntnisse, Fertigkeiten und Erlaubnis, Feedback „richtig“ zu machen. Sportler können das ebenfalls auf sich entwickelnden Niveaustufen lernen und selbst anwenden (siehe Info 1). Sie müssen dabei aber auch ihre Lernerfahrungen und Fehler machen dürfen. Sportler in der Empfänger-Rolle müssen sich auf das erweiterte Sender-Setting (nicht nur der Trainer, sondern auch die Kameraden) einlassen.

Ein stimmiges Aufgabenfeld eines in diesem Sinne „entwickelnden“ Trainers lässt sich so aufspannen:

- > Er bereitet seine Athleten auch auf das Geben von Feedback vor und bildet sie dafür aus (so wie im sportpraktischen Bereich auch).
- > Er begleitet seine Sportler ebenso auch beim Geben von Feedback: Er beobachtet, betreut und gibt passend dazu unterstützendes Feedback (über das Feedback-Geben).
- > Er „öffnet“ seine Sportler in deren Feedback-Nehmer-Rolle, auch wenn das Feedback von Kameraden kommt.
- > Er entwickelt im Feedback-Prozess auf beiden Seiten die verbundenen persönlichen und sozialen Eigenschaften aller Sportler, im Bedarfsfall auch schützend in Problemsituationen.

Praxis-Bausteine

Um in der Trainingspraxis jeweils ein dafür passendes Setting zu gestalten, kann sich der Trainer auf der Basis seines Mindsets folgender „technischer“ Bausteine und Hintergründe bedienen. In der Anwendung geht es darum, die Sportler auf die Feedback-Geber-Rolle vorzubereiten. Es ist empfehlenswert, je nach methodischer Entwicklung dieser Kompetenz bei den Sportlern im jeweiligen Setting ausgewählte Vorgaben auszuwählen.

Eine erste Heranführung an das Feedback-Geben kann es sein, dass Athleten ihren Trainingskollegen Hilfestellungen leisten und dabei bereits lernen, auf welche Aspekte sie achten sollen.

Hierzu zählen:

Die zeitlichen Gestaltung

- > Rückmeldung zeitlich kurz nach der Bewegungsausführung geben, aber Zeit geben, damit der Empfänger konzentriert und störungsfrei wieder „auf Empfang“ ist.
- > Kurze, aber ausreichende Zeitspanne zur erneuten Wiederzentrierung geben, bevor die nächste Bewegungsausführung erfolgt.
- > Rückmeldungsfrequenz je nach Können anpassen. Bei Anfängern nach jeder Wiederholung, bei Fortgeschrittenen zunehmend seltener und bei Bedarf. Tipp für den Trainer: evtl. vorgeben!

Die inhaltliche Gestaltung

- > Wenige Details: bei Anfängern möglichst nur ein Aspekt ansprechen, selbst bei Fortgeschrittenen nur zwei
- > nur mitteilen, was man tatsächlich wahrgenommen (gesehen) hat, keine Interpretationen oder Vermutungen (etwa: „Du hast versucht, ...“)
- > Konkret vergleichen im Sinne von: „Du hast im Knie weniger nachgegeben als vorhin.“ Dabei jedoch nicht deuten („eben hast du den Arm *besser* nach hinten gestreckt“).

Die kommunikative Gestaltung

- > Erst Blickkontakt aufnehmen, sich dem Gegenüber zuwenden, dann sprechen.
- > Einfache Sätze und bekannte Begriffe verwenden.
- > Eine neutrale, entspannte, unterstützende, wohlwollende Atmosphäre erzeugen (Bewertung der Person oder gar Vorwürfe wie etwa „schon wieder“ oder „schlecht“ unterlassen).
- > Auf die Wirkung des Gesagten achten

Foto: Claus Habermann



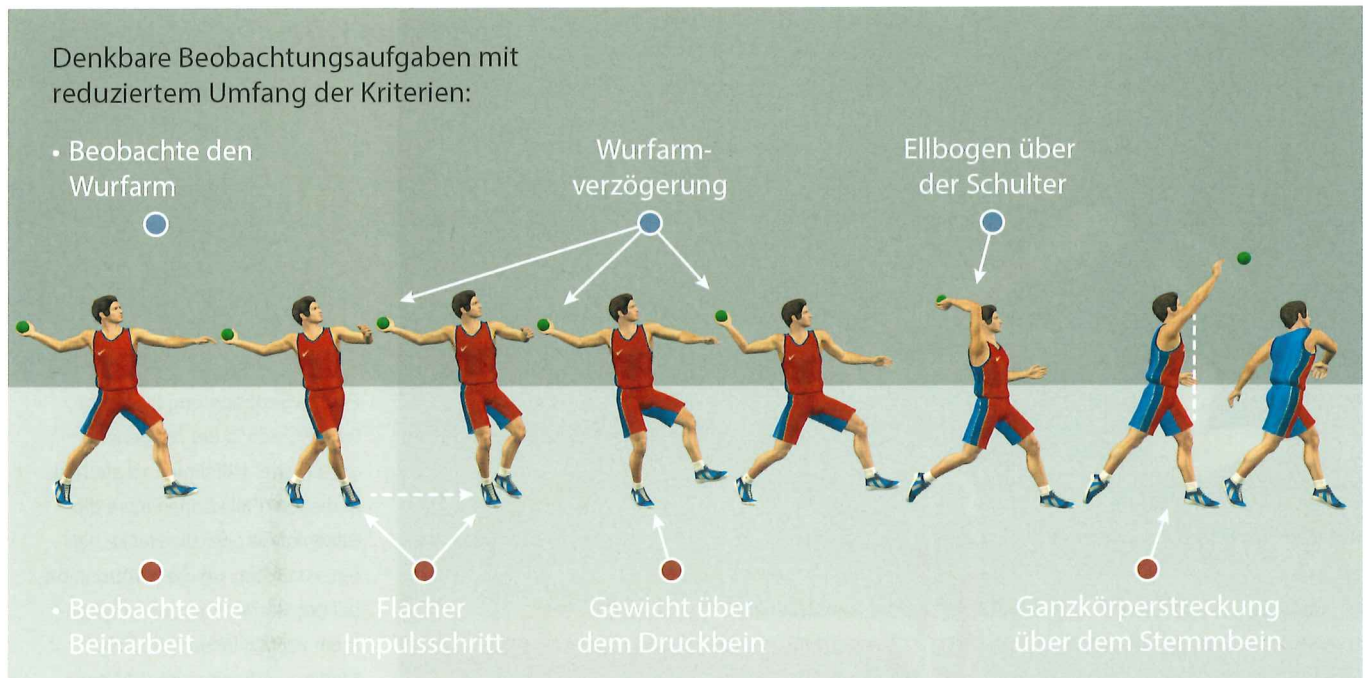


Abbildung 1: Schematischer Ablauf eines Ballwurf(anlaufes). Zugeordnet sind verschiedene Beobachtungsziele und deren Zeitpunkt im Ablauf. Den Feedback-Gebern können verschiedene Beobachtungsaufgaben mit reduziertem Umfang der Kriterien zugeteilt werden.

Hintergrundwissen zur Verfügung stellen

Bewegungsbeobachtung ist eine wichtige Grundlage für ein Technik-Feedback. Für den erfahrenen Trainer ist dies meist tägliches Brot. Das darf aber nicht dazu verleiten, vorauszusetzen, dass die Grundlagen bei den Athleten ebenfalls vorhanden sind. Zwar wirkt vorbildhaftes Vorgehen des Trainers darauf ein, den Sportlern ein kleines kompaktes Grundgerüst an Know-how in dieser Sache mitzugeben. Zentrale Merkmale für eine zweckmäßige Beobachterposition, das Wissen um die Relevanz der zu beobachtenden Merkmale und des Leitbildes sollten Trainer dennoch in zielgerichteter konzentrierter Knappheit vermitteln, gegebenenfalls auch mit „Kniffen“ von Beobachtungshilfen. Zum Beispiel diese:

1. Eine zweckmäßige Beobachterposition

> In den meisten Fällen schaut der Beobachter rechtwinkelig zur Bewegungsrichtung (möglichst in Höhe der „Hauptaktion“, also etwa Weitsprung in Bretthöhe oder passend zu einer Anlaufmarke) oder „von hinten“ in Bewegungsrichtung. Die Entfernung sollte im Zweifelsfall lieber größer als kleiner sein (solange das zu beobachtende Detail noch erkennbar ist). Das erleichtert die „Nachverfolgung“ des zu beobachtenden Objektes durch die Augen- bzw. Kopfbewegung, ermöglicht gelegentlich überhaupt nur eine nötige Blickfixierung. Und: bei „längerer“ zu verfolgender Bewegungsamplitude (etwa: mehrere oder viele Laufschriffe, kompletter Anlauf) braucht es bei größerem Abstand einen vergleichsweise geringeren abzudeckenden Blickwinkelbereich, mit entsprechend geringeren perspektivischen „Verzerrungen“ an den Rändern. Zusammengefasst: so weit wie möglich entfernt, so nah wie nötig.

2. Eine zweckmäßige Beobachtungsstrategie

> Es braucht ein klares (auf der Seite des Feedback-gebenden Sportlers) „Referenzmodell“, also ein Modell von Bewegungs-

kriterien, das die Beobachtung leitet. Fachlich abgeleitet ist das sinnvollerweise z. B. von Technikleitbildern. Allerdings sind sie für den Zweck, der hier gemeint ist, oft nicht gut handhabbar, da sie eine (zu) hohe Informationsdichte mit zeitgleich ablaufenden Details aufweisen und für Nachwuchssportler oft zu abstrakt (sprachlich, textlich) sind. In dieser Situation ist es daher wichtig, Athleten anders auf die Beobachtungsaufgabe vorzubereiten. Es empfiehlt sich eine dafür aufgearbeitete Vorlage mit deutlicher (!) Reduzierung der berücksichtigten Bewegungsmerkmale, um eine Überfrachtung mit Informationen zu vermeiden. Wichtig ist ferner eine möglichst geschickte Visualisierung. Trainer sollten die Informationen nicht nur textlich oder tabellarisch auflisten. Es gibt mittlerweile Apps, mit denen man vorhandene Bilder, Zeichnungen, sogar Videos geschickt selbst ergänzen kann (s. „Ist ‚Digitales Distanztraining‘ eine Alternative“ in It 2+3/23). Es gilt, (Fach-)Begriffe zur Position zuzuordnen und optisch zu verbinden sowie Beobachtungsrichtungen einzuzeichnen (Pfeile, Linien etc., vgl. Abbildung 1).

Möglich ist auch, konkrete Beobachtungsvorgaben zu geben, z. B.:

- > Absprung: Wann überholt das Knie des Schwungbeins das Knie des Sprungbeines?
- > Drehstart beim Diskuswurf: Bleibt der linke Ellbogen lange „über“ dem linken Knie?

Gegebenenfalls können auch externe fixe Vergleichslinien zur Hilfe genommen werden. Gemeint sind beispielsweise die Anlaufmarkierungen beim Weit- oder Hochsprung, aber auch eine Stange in Höhe des Absprungbalkens, die hilft, eine mögliche Rücklage des Rumpfes zu erkennen. Ein anderes Beispiel wäre bei der Hürdenüberquerung denkbar: Bleibt der Körperschwerpunkt auf konstanter Höhe im Vergleich zur Rasenkante oder Hecke dahinter (s. Bild auf der nächsten Seite)?

»



Für die Beobachtung ist es vorteilhaft, sich in der Umgebung „natürliche“ Hilfslinien zu suchen. In diesem Fall können etwa die Rasenkante oder die Hecke helfen, zu prüfen, ob die Hüftposition bei der Hürdenüberquerung konstant ist. Wo keine natürlichen Marken vorhanden sind, können in passender Entfernung auch Beobachtungshilfen wie Stangen oder Hütchen positioniert werden.

„Feedback geben“ lässt sich methodisch entwickeln

Etwas zu wissen bedeutet nicht automatisch, dieses auch zu können. So wie ein Sportler, der weiß, wie eine Bewegung aussieht bzw. funktioniert, diese nicht schon deswegen beherrscht, so ist es auch bei der Fähigkeit, Feedback zu geben: Das Wissen allein führt nicht zum Können. Ähnlich wie es beim Erlernen und Verbessern von Bewegungsfertigkeiten ist, lässt sich aber auch beim Feedback-Geben nach vergleichbarem Muster vorgehen: Die Brücke zum praktischen Können wird mit methodischen Reihen errichtet und die Fertigkeit so sukzessive erlernt.

Die Vorschläge in diesem Beitrag stellen einen Orientierungsrahmen vor, wie Trainer ihre Sportler als Feedback-Geber entwickeln können. Das Feedback bezieht sich dabei ausschließlich auf Rückmeldungen über die Bewegungskörperausführung. Andere Feedback-Inhalte wie etwa über Verhalten, vermutete Anstrengung, „Einsatz“ etc. werden an dieser Stelle nicht berücksichtigt, da sie weitere, vor allem psychosoziale Kompetenzen erfordern.

Eine grundsätzliche Empfehlung ist es, den Lernprozess „Athleten lernen Athleten Feedback geben“ geschickt in den gesamten Trainingsablauf einzubauen. Feedback-Inhalte sind zumindest ansatzweise aus dem Trainerverhalten bekannt, wenn auch ggf. unreflektiert. Sie sollten daher passend zum aktuellen Bewegungsprogramm, das gerade (auch in den vorherigen und folgenden Trainingseinheiten) trainiert wird, sowie passend zum jeweiligen sportlichen Lernweg und -status der Feedbackempfänger einstudiert werden.

Das Feedback-Verhalten des Trainers selbst sollte im Lernprozess der zukünftigen Feedback-Geber gut, klar und bewusst an den Tag gelegt werden, nicht nur inhaltlich, sondern vor allem auch im

„technischen“ Ablauf, in der Kommunikation und im wertschätzenden Sozialverhalten. So kann der Trainer für den Lernprozess der Sportler einen günstigen mentalen Rahmen herstellen, sowohl für die konstruktiven Feedback-Geber, aber auch für die wohlwollend-offenen Feedback-Nehmer unter den Sportlern. Der Trainer wirkt als Vorbild und unterstützt das Prinzip des Lernens vom Vorbild.

Das Lern-Setting für Sportler und Trainer

Als Setting für den Einsatz von Athleten als Feedback-Geber sind insbesondere zwei Formen denkbar, das Lern-Tandem und eine Lern-Triade.

Das Lern-Tandem ist das einfachste und bekannteste Setting. Je zwei Athleten werden einander zugeordnet. A führt die jeweilige Übung aus, B beobachtet diese und gibt anschließend A ein Feedback. Danach werden die Rollen getauscht, entweder nach jeder Durchführung oder nach einer vorgegebenen Wiederholungszahl. Besonders wertvoll ist es, die Zusammensetzung A und B nicht konstant zu halten, sondern im Laufe der Zeit viele verschiedene Paarkonstellationen aus der Trainingsgruppe zusammenzusetzen. Das hat zwei Vorteile: Zum einen fördern die Wechsel aus Geber- und Nehmer-Rollen das Erlernen des Feedbackgebens stärker. Zum anderen wird neben diesem direkten sportlichen Aspekt auch die Lernförderung für die persönlichen und sozialen Eigenschaften der Sportler angesprochen. Jeder muss also in beiden Rollen mit allen möglichen Partnern wertschätzend und kooperativ unterwegs sein, und nicht nur ausgewählte „beste Freunde“ akzeptieren.

In der Lern-Triade werden jeweils Dreiergruppen gebildet: Eine Person führt die Bewegung aus (und ist so Feedback-Nehmer), eine weitere beobachtet und gibt Feedback und die dritte Person beob-

achtet die Zweite und gibt dieser ein Feedback zum Feedback (Inhalt, Vorgehen, Verhalten). Anschließend werden die drei Rollen rotierend getauscht.

Die Trainerrolle bei den Feedback-Übungen

Selbstverständlich trägt der Trainer wie gewohnt die Gesamtverantwortung für das Geschehen in der Trainingseinheit. Neben den üblichen sportlichen Trainingsaspekten kommen für ihn jedoch auch die Aspekte des Feedback-Lernens und dessen Lernumfeldes hinzu, die in das Gesamtgeschehen eingebettet werden müssen. Sportler müssen sich an dieses Geschehen gewöhnen, es ausprobieren und die möglicherweise ungewohnten Gefühle dabei erleben, aushalten und bewältigen. Deshalb sollten sich Trainer, wenn sie eine Feedback-Kultur etablieren wollen, möglichst weit mit steuernden oder korrigierenden Eingriffen zurückhalten.

Im Idealfall bereiten sie ihre Sportler vor, dann vertrauen sie ihnen und ihren Selbstlernfähigkeiten. Sie greifen tatsächlich erst bei klaren Grenzüberschreitungen oder drohenden physischen wie mentalen Verletzungen ein.

Die Haltung der Trainer ist das Fundament dafür. Unterstützende und vertrauensfördernde Maßnahmen und Einstellungen für den Trainer sind:

- > Die jeweiligen Feedback-Geber begleiten: zurückhaltend beobachten, mental unterstützen durch Zuwendung (auch nonverbal, angemessenes Lob...), dezente „Kontrolle“
- > Dies mit allgemeinem Lob verbinden, vor allem auch die motorische und sportliche Anstrengung und Einsatz bei den Übungen, aber auch den motorischen Fortschritt (mit beiden Anteilen: Einsatz des motorisch Übenden, Unterstützungsleistung der Feedback-Gebers)

- > Bei Bedarf „schützt“ der Trainer die Sportler auf beiden Seiten, falls jemand den wertschätzenden Umgang mit den Partnern missachtet (z. B. verletzende Kommunikation).

Im Idealfall nutzen die Trainer regelmäßig Auswertungs- und Reflexionsgespräche mit der ganzen Trainingsgruppe. Leitfragen sind:

- > Für beide Rollen: Wie war es für dich?
- > Für die Empfänger-Rolle: Was war hilfreich, was hättest du dir vom Geber noch gewünscht?
- > Und wieder für beide: Was nimmst du mit für deine nächsten, kommenden Situationen, in denen du wieder leichtathletische Bewegungen lernst / die Technik trainierst?

Abschließende Gesamteinordnung

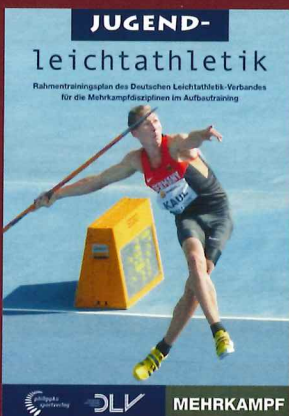
Sportler in das Feedback-Geschehen nicht nur als Adressaten der Trainerrückmeldungen, sondern auch aktiv einzubeziehen, ist ein lohnender und vor allem ganzheitlicher Ansatz. Er unterstützt die Technikverbesserung nicht nur direkt (und reduziert dabei den Umfang des Trainereinsatzes im Feedback), sondern auch langfristig indirekt über die kognitiven Anteile für späteres Training.

Die Methode ist auch integrierte Persönlichkeitsentwicklung. Sie stärkt nicht nur zahlreiche Fähigkeiten wie Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein u.v.m., sondern auch soziale Komponenten wie Kooperation, Miteinander, Achtung, Wertschätzung. Zudem richtet der Ansatz den Blick nicht nur auf die „guten“ Sportler, gemeint sind die herausragenden Talente, sondern er bezieht auch weitere Gruppenmitglieder ein, die einen wertvollen Beitrag leisten können, weil sie besonders beobachten und kommunizieren können, auch wenn sie selbst vielleicht nicht die besten Sportler sind.

DIE PSYCHISCHEN ANFORDERUNGEN

... des Mehrkampfs sind speziell: Die Athleten benötigen eine überdurchschnittlich positive Wettkampfeinstellung und eine besondere „Wettkampfhärte“. Auch der Trainer ist mit speziellen Kompetenzen gefordert. Dieser Band geht in einem separaten Kapitel darauf ein ...

Ansonsten bietet dieses Buch theoretische Grundlagen, präsentiert die einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung im Sieben- und Zehnkampf inklusive aller Einzeldisziplinen, vermittelt die Bedeutung des Technik- und Konditionstrainings für die 15- bis 19-Jährigen und gibt einen Einblick in die Trainingsplanung sowie -periodisierung mit zahlreichen exemplarischen Wochen-Trainingsplänen.



Jugendleichtathletik MEHRKAMPF
 Rahmentrainingsplan des DLV für die Mehrkampfdisziplinen im Aufbautraining.
 320 Seiten, gebunden, 29,80 €

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

philippka.de





Diskuswurf-Lernen leicht gemacht

Erlernen des Standwurfs im Kindesalter in 30 Minuten



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Christian Gustedt

Christian Gustedt ist Hochschul-Lehrkraft und A-Trainer. Im abschließenden Teil seiner Beitragsreihe zum Erlernen von Wurf- und Stoßtechniken im Kindesalter (s. It 4/23 „Schlagballwurf-Lernen leicht gemacht“; It 5/23 „Kugelstoß-Lernen leicht gemacht“) widmet er sich dem Diskuswurf. Ziel dieser exemplarischen Trainingseinheit über 30 Minuten ist es, einen Anfänger so weit zu bringen, dass er in der Lage ist, einen Diskus regelkonform möglichst weit zu werfen. Der Diskuswurf bereitet vielen Kindern Probleme, da das Wurfgerät aus der Drehung geworfen werden sollte. Das Ziel zu Beginn der Einheit sollte daher sein, den Drehwurf mithilfe von alternativen Wurfgeräten und motivierenden Aufgabenstellungen einzuführen.

Einleitung

Der Diskuswurf gehört als Einzel- und Mehrkampfdisziplin zu den leichtathletischen Disziplinen. Dabei soll der Diskus nach einer Beschleunigungsphase durch eine Impulsübertragung vom gesamten Körper auf das Wurfgerät möglichst weit geschleudert werden. Hierbei ist darauf zu achten, dass das Wurfgerät auf einer möglichst langen Umlaufbahn um den Körper geführt wird.

Beim Diskuswurf bzw. dessen Training werden viele koordinative Fähigkeiten geschult, wie die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit. Außerdem ist das richtige Timing des Abwurfs bedeutend.

Zu Beginn des Techniklernens im Kindesalter muss nicht immer gleich der Diskus verwendet werden, sondern es können attraktive Wurfgeräte (z. B. kleine Fahrradreifen, Schleuderbälle) eingesetzt werden, mit denen Spielformen oder kleine Wettkämpfe durchgeführt werden können. Das Unterrichten einer kurzen Einheit zum Diskuswurf über 30 bis 40 Minuten für eine große Gruppe bringt eine Reihe von organisatorischen Herausforderungen für den Trainer mit sich. Meistens sind nicht ausreichend Disken für jedes Kind vorrätig und es gibt vielleicht nur einen Diskuswurfring. Dies kann wenig Aktivitätszeit für die Kinder zur Folge haben („Warteschlangen“).

Dieser Beitrag wird aufzeigen, wie die Kinder dennoch auf ausreichend viele Würfe kommen können. Die Maximierung der Aktivitätszeit und die Organisation reibungsloser Übergänge zwischen den Aktivitäten sind dabei wichtig, wenn ein Diskuswurftraining produktiv sein soll. Es sollte genügend Ausrüstung bereitgestellt werden und die Kinder sollten die verschiedenen Wurfgeräte durchtauschen. Wie im letzten Beitrag „Kugelstoß-Lernen leicht gemacht“ (in It 5/23) sollte sich auch in dieser Trainingseinheit die Gruppe nur aus 10 bis 12 Kindern zusammensetzen.

Sicherheitsaspekte

Es ist wichtig, dass der Trainer die Diskuswurfeinheit mit Sicherheitsvorkehrungen und -belehrungen beginnt, damit alle Schüler Spaß haben und niemand verletzt wird. Das Werfen erfolgt erst auf Kommando des Trainers und ab einer festgelegten Abwurfmarkierung. Wichtig ist ferner die richtige Wahl der Wurfzone, sodass kein Kind von einem Wurfgerät getroffen wird. Die Wurfgeräte werden auf Kommando gleichzeitig geholt und zurückgetragen.

Bei Drehwürfen fällt es insbesondere Anfängern oftmals schwer, das Wurfgerät verlässlich nach vorne zu werfen. Deshalb ist entsprechender Sicherheitsabstand auch zur Seite zwingend notwendig.

Bei Drehwürfen ist mit seitlichen Abweichungen in der Flugbahn zu rechnen, weshalb hier besonders auf einen großen seitlichen Abstand von mindestens 5 Metern zu den anderen Übenden – besonders auf der Wurfarmseite – geachtet werden sollte. Ferner sollte immer Blickkontakt zwischen den übenden Kindern herrschen. Es bietet sich an, zunächst mit kleinen Fahrradreifen oder leichten Schleuderbällen (500 g), die kurz an der Schlaufe gegriffen werden, zu werfen. So hat der Werfer mehr Kontrolle über das

Gerät. Bewährt haben sich auch weiche Disken mit Fingermulden und einer weiteren Griffmulde, um die Kinder an den Diskuswurf heranzuführen (s. Bild 2a auf S. 20). So lernen die Kinder schnell, den Diskus grundsätzlich richtig zu greifen und ihn korrekt zu werfen.

Technikmerkmale des Diskuswurfs

Beim Drehwurf wird das Wurfgerät nach einer Auftaktbewegung in der Hauptphase (Abwurf) in die Weite geworfen. Es ist darauf zu achten, dass der Wurfarm die ganze Zeit durchgestreckt bleibt und die Hand sich auf dem Diskus befindet. Außerdem sollte der Wurfarm lange hinten gehalten werden (Schleppbewegung). Der Abwurf muss zum richtigen Zeitpunkt erfolgen, damit das Wurfgerät beim Wettkampf im Sektor landet, sodass der Versuch gültig ist. Beim Diskuswurf aus dem Stand sollte auf folgende Punkte (für Rechtshänder) geachtet werden:

- > Der Diskus liegt auf den gebeugten Endgliedern der gespreizten Finger. Der Daumen befindet sich auf dem Diskus.
- > Der Werfer steht in einer seitlichen schulterbreiten Schrittstellung.
- > Das Körpergewicht befindet sich überwiegend auf dem hinteren, gebeugten Standbein, das vordere Bein ist gestreckt.
- > Es erfolgt eine Ausholbewegung durch ein einmaliges Zurückschwingen des gestreckten Wurfarms entgegen der Bewegungsrichtung.
- > Sofort im Anschluss an die Ausholbewegung beginnt die Drehbewegung in Wurfrichtung. Zudem erfolgt eine explosive Streck- und Drehbewegung des hinteren Beins.
- > Der Wurfarm zieht in Abflugrichtung nach vorne-oben.
- > Das Wurfgerät wird mit gestrecktem Arm in Schulterhöhe herausgeschleudert.
- > Beim Abwurf wird der Körper vollständig gestreckt.
- > Der Diskus wird im Uhrzeigersinn über den Zeigefinger abgerollt.

Allgemeine Hinweise

Folgende Vorbemerkungen sind zu beachten:

- > Der Trainingsentwurf ist für eine Gruppe von 10 bis 12 Kindern ausgelegt. Anpassungen an die Gruppenstärke müssen individuell erfolgen.
- > Die Spiel- und Übungsformen zielen auf die Altersklassen U10 bis U14 ab.
- > Der Entwurf ist für einen Sportplatz mit einem Wurfbereich (am besten Diskusring) ausgelegt.
- > Als Material werden verschiedene Wurfgeräte (z. B. kleine Fahrradreifen, Schleuderbälle, Gummiringe, Kinderdisken) benötigt.
- > Auf einen seitlichen Sicherheitsabstand (mind. 5 Meter) achten. D. h. die Sportler stehen in einer V-Aufstellung.
- > Sicherstellen, dass die Sportler erst nach einem vorher vereinbarten Zeichen des Trainers werfen und auf ein weiteres Signal hin gemeinsam die Geräte zurückholen.
- > Alle Würfe können in die Höhe, in die Weite oder auf Ziele erfolgen.
- > Der Trainingsentwurf geht davon aus, dass sich die Gruppe bereits anforderungsgerecht aufgewärmt hat.

»



1. Schritt



Ziel

Kennenlernen der Drehwurf- Bewegung mit Hilfe eines Fahrradreifens.

Organisation

- > Die Kinder finden sich zu zweit zusammen.
- > Jedes Paar erhält einen kleinen Fahrradreifen.

Durchführung

- > Die beiden Kinder werfen sich den Fahrradreifen in einem Abstand von 6 bis 8 Metern zu (s. Bild 1a).
- > Der Reifen wird einarmig (gestreckter Wurfarm) aus der Schrittstellung geworfen.
- > Die Sportler sollen dabei versuchen, den Reifen möglichst hoch nach vorne zu werfen.

Beachte

- > Seitlichen Sicherheitsabstand (mind. 5 Meter) zwischen den Wurfpaaren einhalten.
- > Die Fahrradreifen sollen nicht gefangen werden (Verletzungsgefahr!).
- > Der Abstand zwischen den Sportlern richtet sich nach deren Leistungsniveau. Dabei sollten beide Kinder annähernd gleich weit werfen können.

Variationen

- > Andere Schleudergeräte werfen (z. B. Schleuderball oder Wurf tasche mit kurz gefasster Schlaufe, s. Bild 1b).
- > Mit dem ungeübten Wurfarm werfen.
- > Die Distanz zwischen den Kindern vergrößern.
- > Ziele (z. B. Hütchen) aufbauen , die getroffen werden sollen. Wer schafft es zuerst, das Ziel zu treffen?



2. Schritt

Ziel

Kennenlernen des Wurfgeräts Diskus.

Organisation

- > Jedes Kind erhält einen Kinderdiskus.
- > Es hält den Diskus mit leicht geöffneten Fingern, wobei der Diskus auf den Endgliedern der Finger liegt. Der Daumen ist etwas abgespreizt (s. Bild 2a).



2. Schritt (Fortsetzung)

Durchführung

- > Jedes Kind führt leichte Pendelbewegungen mit dem Diskus seitlich am Körper nach vorne und hinten aus (s. Bild 2b).
- > Danach wird der Diskus auch vor dem Körper geschwungen (s. Bild 2c).
- > Abschließend werden Kreisbewegungen durchgeführt.
- > Ist das Kind sicher im Umgang mit dem Diskus, sollten Rollbewegungen ausgeführt werden. Das Kind rollt den Diskus über den Zeigefinger auf den Boden ab.

Beachte

- > Der Trainer kann umhergehen und bei der richtigen Handhaltung des Diskus unterstützen.
- > Seitlichen Sicherheitsabstand (mind. 5 Meter) einhalten.
- > Der Diskus soll über den Zeigefinger abgerollt werden, damit der Diskus eine Eigenrotation erhält.

Variationen

- > Die Kinder rollen sich den Diskus gegenseitig zu (s. Bild 2d).
- > Die Kinder schwingen den Diskus nach vorne über die Hüfte und lassen ihn über den Zeigefinger in einer Vorwärtsdrehung los (s. Bild 2e), sodass er sich in der Luft wie ein Rad aufrecht und nicht flach dreht und auf der Kante auf dem Boden landet. Wenn das gelingt, rollt der Diskus nach dem Aufprall auf dem Boden weiter nach vorne.
- > Hütchentor: Es werden mehrere Teams mit jeweils gleich vielen Kindern eingeteilt. Danach stellen sie sich in einer Riege hinter ihrer Abrolllinie auf. In Rollrichtung befindet sich ein 1 Meter breites Hütchentor (Abstand etwa 4 Meter). Das erste Kind versucht, seinen Diskus durch das Hütchentor zu rollen. Gelingt dies, erhält das Team einen Punkt. Es läuft dann sofort seinem Diskus hinterher und holt ihn. Dann übergibt das Kind den Diskus an das nächste Kind. Danach stellt es sich hinten an. Die Gruppe, die zuerst 10 Punkte erzielt hat, ist der Sieger.





3. Schritt



Ziel

Erlernen des Diskuswurfs aus der Wurfauslage.

Organisation

- > Die Kinder verteilen sich nebeneinander in einer V-Linieneinstellung mit einem ausreichendem Abstand (es müssen hier noch keine Diskusringe verwendet werden) (s. Bild 3a).
- > Im besten Fall hat jedes Kind einen Kinderdiskus (Gewicht 0,5 kg).

Durchführung

- > Der Trainer demonstriert vorweg den Diskuswurf und macht deutlich, dass der ganze Körper am Werfen beteiligt ist (Dreh-Streckbewegung) und der Diskus nach vorn-oben mit langem Arm weggeschleudert werden muss.
- > Wenn die Landezone frei ist, können die Kinder auf Kommando des Trainers nacheinander einen Diskuswurf ausführen (s. Bilder 3b und 3c).
- > Die Werfer sollten auf folgende Punkte beim Standwurf achten: seitliche schulterbreite Schrittstellung; explosive Dreh-Streckbewegung des hinteren Beins nach vorn-oben; vollständige Körperstreckung beim Abwurf; Abwurf mit Abrollen des Diskus über den Zeigefinger.
- > Die nicht werfenden Kinder schauen immer zum Werfer und passen auf.

Tipp

- > Trainer können folgende Metapher verwenden: „Der Diskus soll sich wie ein Ufo in der Luft drehen“.

Beachte

- > Die Kinder sollten einen Abstand von 5 Metern zueinander haben und sich gegenseitig beobachten.
- > Es darf nur auf Kommando des Trainers geworfen werden. Auch das Holen der Disken erfolgt auf Kommando des Trainers. Die Disken müssen zurückgetragen werden.
- > Der Diskus wird mit den Fingerkuppen und gespreizten Fingern umfasst. Die zweite Hand befindet sich vor dem Aushol- bzw. Wurfbeginn unter dem Diskus (wie ein „Sandwich“) (s. Bild 3d). Durch das Schwingen drückt der Diskus gegen die Finger. Der Daumen befindet sich auf dem Diskus. Zu Beginn kann der Diskus auch in der Griffmulde gefasst werden (s. Bild 3e).

Variationen

- > Mit anderen Geräten werfen (z. B. Gummiring, Wurfstab).
- > Über einen Höhenorientierer werfen.
- > Auf Ziele oder in Zonen werfen.

4. Schritt

Ziel

Erlernen des Diskuswurfs aus der einfachen Drehung.

Organisation

- > Die Kinder verteilen sich auf der Laufbahn.
- > Im besten Falle hat jedes Kind einen Kinderdiskus (Gewicht 0,5 kg), der in der Griffmulde gehalten wird.

Durchführung

- > Der Trainer demonstriert vorweg eine ganze Drehung um die Körperlängsachse und orientiert sich dabei an einer Linie auf der Laufbahn. Er macht deutlich, dass der Drehimpuls über das linke Bein erfolgt.
- > Danach üben die Kinder mehrfach die Drehung (s. Bilder 4a und 4b).
- > Anschließend gehen sie einzeln in den Diskusring und führen nacheinander den Diskuswurf aus einer ganzen Drehung durch (s. Bild 4c, 4d und 4e).
- > Wenn alle Disken geworfen wurden, werden sie gemeinsam auf Kommando des Trainers geholt und zurückgetragen.

Beachte

- > Die Kinder sollen einzeln nacheinander aus dem Diskusring werfen.
- > Das Holen der Disken erfolgt erst, wenn alle geworfen haben und erst auf Kommando des Trainers. Die Disken müssen zurückgetragen werden.
- > Der Wurfarm sollte während der Drehung lange weit hinter dem Körper („schleppender Wurfarm“) gehalten werden.

4a



4b



Variation.

- > Eine Hälfte der Kinder führt gleich zwei Würfe nacheinander durch. Die andere Hälfte übt derweilen die Drehung ohne Abwurf.
- > Mit anderen Geräten werfen (Gummiring, Wurfstab o. Ä.)

4c



4d



4e





5. Schritt

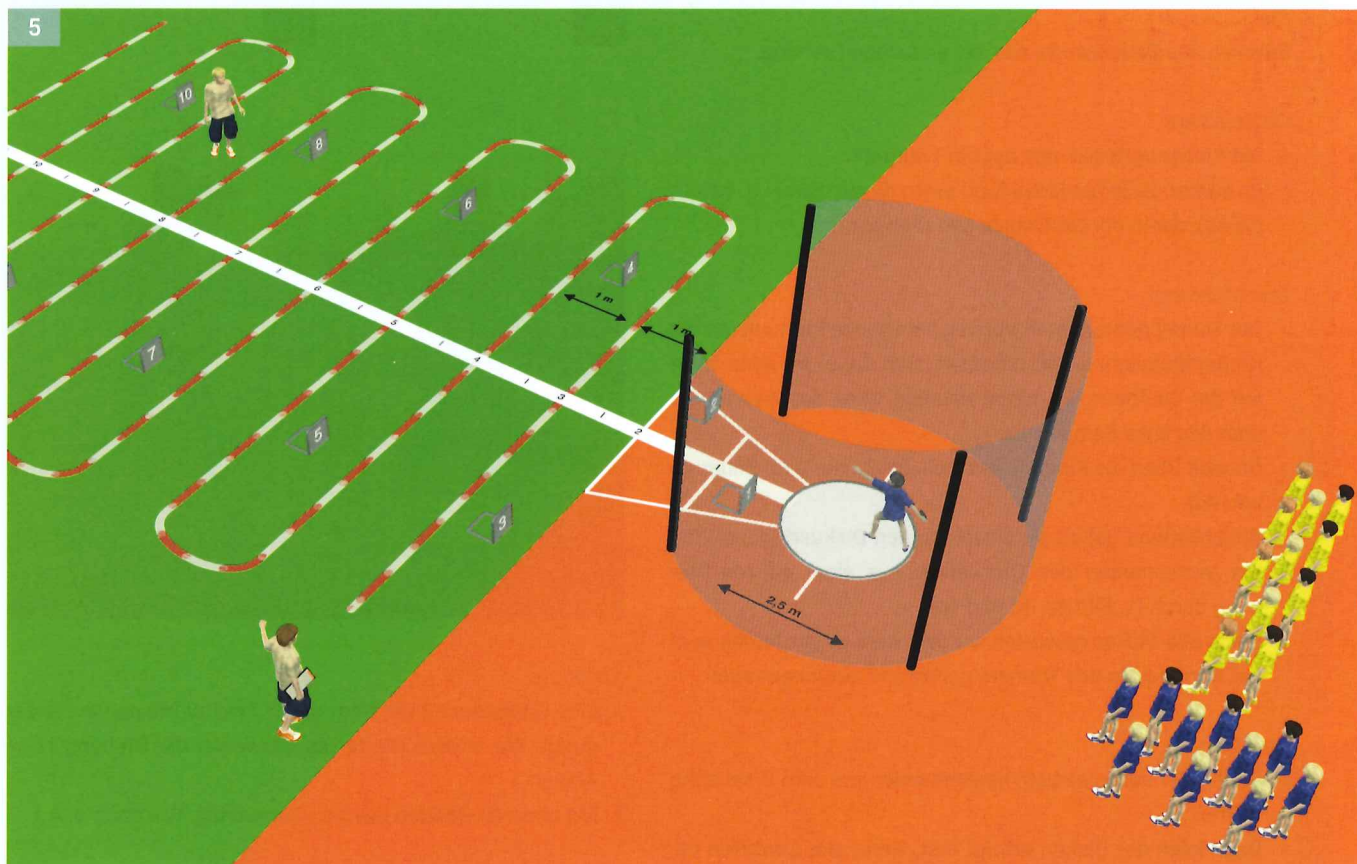


Abb. aus: Wettkampfsystem Kinderleichtathletik. Siehe: <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht>

Ziel

Die Kinder sollen einen Kinderdiskus aus einer ganzen Drehung möglichst weit werfen.

Organisation

- > Eine Abwurfline markieren und mit einem Fußballtor nach hinten absichern. Noch besser: Aus einem Diskuswurfing werfen.
- > Im Zielbereich ein Meter breite Zonen markieren, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt usw.).
- > Den Anlauf mit Hütchen auf 2 Meter begrenzen.
- > Vor Beginn des Wettkampfes das Wurfgerät bekannt geben (z. B. Kinderdiskus oder kleine Fahrradmäntel; Gewicht 0,5 bis 0,75 kg).
- > In jedem Durchgang helfen 3 bis 4 Kinder beim Messen der Weiten und Zurückbringen der Geräte. Der Trainer kontrolliert den Abwurf und notiert die Weiten der Kinder.

Durchführung

- > Jedes Kind wirft aus dem Stand oder besser aus der Wurf- auslage per Drehwurf (max. eine ganze Drehung) das Wurf- gerät in den Zielbereich (s. Abb. 5)..
- > Die Zone, in der das Gerät landet, bestimmt die Punkte für diesen Wurf.

Durchführung (Fortsetzung)

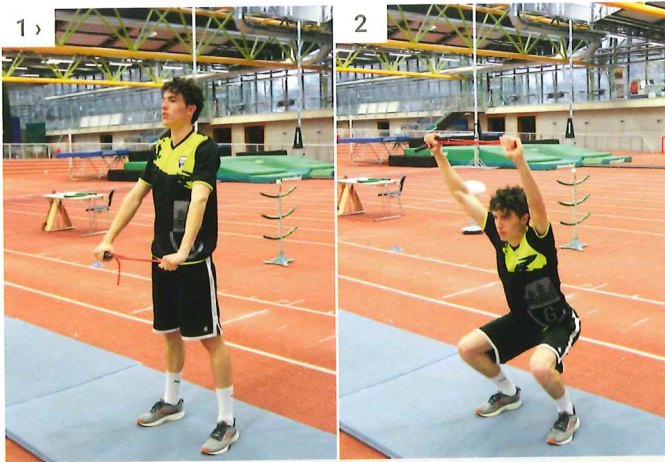
- > Jedes Kind sollte gleich zwei Würfe direkt nacheinander ausführen, bevor es sich wieder hinten anstellt.
- > Jedes Kind hat insgesamt vier Würfe.
- > Es erfolgt eine Additionswertung aus den besten 3 Weiten jedes Kindes, welches am Ende das Einzelergebnis ergibt.

Beachte

- > Die Auswahl des Wurfgerätes und dessen Gewicht sollte an das Alter und den Könnensstand der Kinder angepasst werden.
- > Wenn möglich (bei zwei Diskusanlagen in ausreichendem Sicherheitsabstand), sollten zwei Wurfzonen genutzt werden, damit immer zwei Kinder gleichzeitig werfen können. So entstehen weniger Wartezeiten bei den Kindern.
- > Ein Versuch ist ungültig, wenn die Abwurfline übertreten wird.
- > Ein Versuch ist auch ungültig, wenn der Wurfbereich nach dem Wurf nicht nach hinten verlassen wird.
- > Die Kinder sollen zeigen, dass sie die altersgemäße Ziel- technik „Drehwurf“ beherrschen und dabei eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ hin zum Abwurf durchführen.

leichtathletiktraining 9

Kleingeräte > Seil > Kräftigung



Kniebeuge

Ausführung

- > Ein Sprungseil vor dem Körper auf Zug bringen (s. Bild 1). Anschließend die Beine beugen und das Seil mit gestreckten Armen in die Hochhalte führen (s. Bild 2).

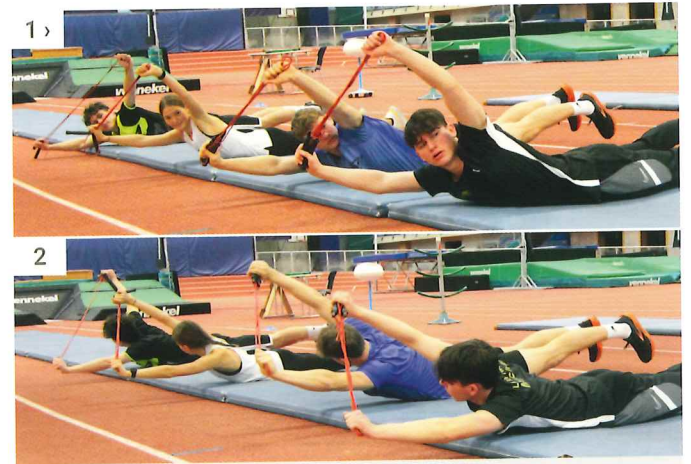
Beachte

- > Die Knie zeigen während der Ausführung leicht nach außen und die Fersen sollen nicht abheben.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 10

Kleingeräte > Seil > Kräftigung



Seitliches Aufrichten

Ausführung

- > Bauchlage, die Füße sind angestellt oder abgehoben, der Gesäßmuskel ist angespannt. Ein Seil mit gestreckten Armen vor dem Körper halten und wechselseitig den linken bzw. rechten Arm heben (s. Bilder 1 und 2).

Beachte

- > Der Kopf befindet sich stets in Verlängerung der Wirbelsäule.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 11

Kleingeräte > Seil > Ausdauer



Springen und Laufen im Wechsel

Ausführung

- > Kreisauflistung mit ausreichend Abstand zueinander.
- > Jeder Sportler hat ein Sprungseil und führt eine Aufgaben auf der Stelle durch (z. B. 20 Prellsprünge über das durchschwingende Seil; Pferdchen-/Einbeinsprünge...).
- > Sobald die Übung beendet wurde, das Seil fallenlassen und zwei Runden um die anderen Sportler/liegenden Seile joggen, bevor die nächste Aufgabe absolviert wird.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 12

Kleingeräte > Seil > Ausdauer



Aufgaben mit dem Seil in der Bewegung

Ausführung

- > Die Sportler laufen frei durch die Halle/das Übungsfeld und führen verschiedene Aufgaben mit dem Seil durch (s. Bild):
 - Hopslerlauf
 - Pferdchensprünge (mal mit links/mal mit rechts als Führungsfuß)
 - Rhythmusprünge (z. B. links – links – rechts – links – links – rechts usw.)

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Foto: Michael Wilms

leichtathletiktraining 10

Kleingeräte > Seil > Kräftigung



Variation

- > Bauchlage, die Füße sind angestellt oder abgehoben, der Gesäßmuskel ist angespannt. Ein Seil hinter dem Körper in Schulterblathöhe auf Spannung bringen (s. Bild 1). Anschließend die Arme strecken, um das gespannte Seil vor den Kopf zu führen (s. Bild 2).

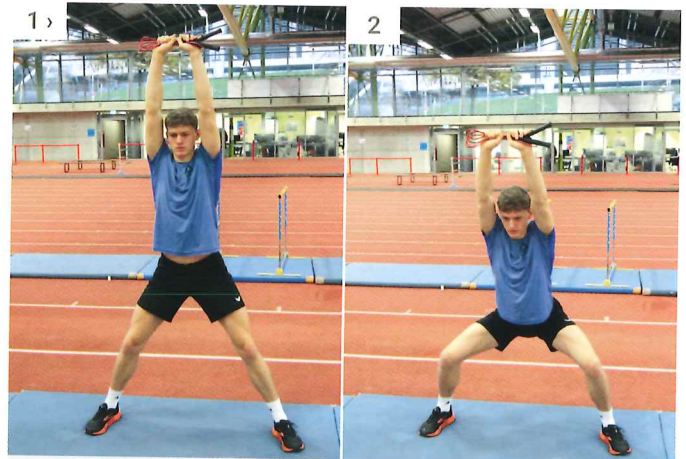
Beachte

- > Die Bewegung soll kontrolliert erfolgen.
- > Der Blick ist stets Richtung Boden gerichtet.

www.leichtathletiktraining.de > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 9

Kleingeräte > Seil > Kräftigung



Variation

- > In weiter Grätschposition das Seil kurz fassen und über dem Kopf halten (s. Bild 1). Jetzt die Beine kontrolliert beugen, um das Gesäß Richtung Boden zu führen (s. Bild 2).

Beachte

- > Der Oberkörper soll stets aufrecht bleiben.

www.leichtathletiktraining.de > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 12

Kleingeräte > Seil > Ausdauer



Variation

- > Jeweils zwei Sportler laufen als Gespann und führen verschiedene Aufgaben durch: Das Seil ...
 - ... in Hochhalte bringen (s. Bild).
 - ... seitlich des Körpers auf und ab bewegen.
 - ... auf Kommando das Seil ablegen und ein anderes Seil aufnehmen.

www.leichtathletiktraining.de > Foto: Michael Wilms

leichtathletiktraining 11

Kleingeräte > Seil > Ausdauer



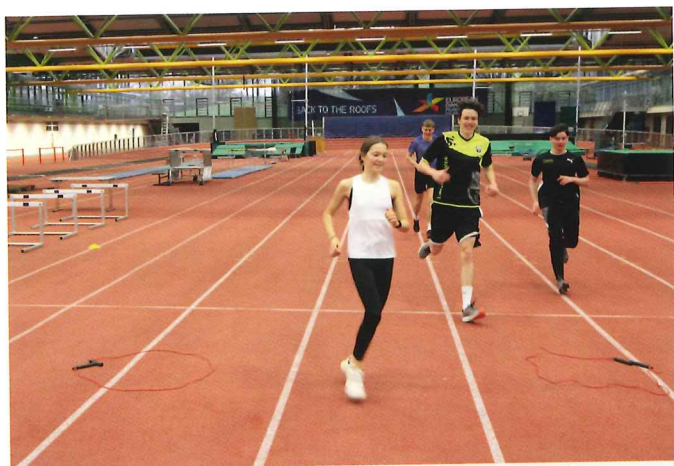
Variation

- > Jeweils zwei Sportler teilen sich ein Sprungseil und führen (z. B.) 10 Sprünge hinter- (s. Bild 1) bzw. nebeneinander (s. Bild 2) durch, bevor sie – wie auf der Vorderseite beschrieben – Runden um die Gruppe laufen.

www.leichtathletiktraining.de > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 13

Kleingeräte > Seil > Schnelligkeit



Reise nach Jerusalem

Ausführung

- > Zwei Spielfeldhälften markieren. In einer Hälfte laufen alle Sportler frei umher. In der anderen liegen mehrere zu Kreisen geformte Sprungseile (eines weniger, als es Teilnehmer gibt).
- > Auf Kommando sprinten die Sportler in die andere Hälfte (s. Bild) und setzen sich in einen freien Sprungseilkreis.
- > Derjenige, der kein freies Sprungseil findet, scheidet aus oder führt eine Zusatzaufgabe durch.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Foto: Michael Wilms

leichtathletiktraining 14

Kleingeräte > Seil > Schnelligkeit



Fangen

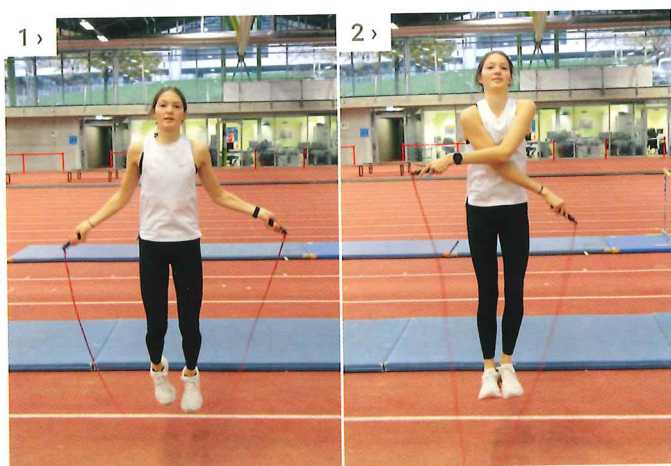
Ausführung

- > Jeweils zwei Sportler joggen als Gespann hintereinander. Dabei halten sie gemeinsam auf jeder Seite die Enden eines Sprungseils in Händen. Irgendwann lässt der Vordermann das Sprungseil fallen und sprintet davon. Der Verfolger hat (z. B.) 4 Sekunden Zeit, seinen Partner zu fangen (s. Bilder 1 und 2).

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 15

Kleingeräte > Seil > Koordination



Seilsprung-Imitation

Ausführung

- > Jeweils zwei (oder mehr) Sportler üben gemeinsam. Im Wechsel werden verschiedene Sprungseil-Rhythmen (z. B. 3x links – rechts – beide) oder -Tricks (z. B. doppeltes Durchschwingen; überkreuz – s. Bilder 1 und 2) vorgeführt. Schafft es der Partner nicht, die Sprungfolge/-übung zu wiederholen, bekommt er ein „S“. Anschließend gibt es für einen Fehler ein „E“, dann ein „I“. Sobald das Wort SEIL vollständig ist, hat man verloren.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 16

Kleingeräte > Seil > Koordination



Rhythmusprünge am liegenden Seil

Ausführung

- > Das Seil als U oder Quadrat auslegen und darin/darüber verschiedene Sprünge durchführen:
 - z. B. beidbeinige (s. Bilder 1 und 2),
 - einbeinige,
 - Wechsel- oder Grätschsprünge.
- > Alle Sprünge sollen in alle Richtungen ausgeführt werden. Auch Drehungen oder Zusatzaufgaben mit den Armen (Klatschen) sind geeignete Elemente.

It-Trainingskarten 2023 > Autor: Michael Wilms > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 14

Kleingeräte > Seil > Schnelligkeit



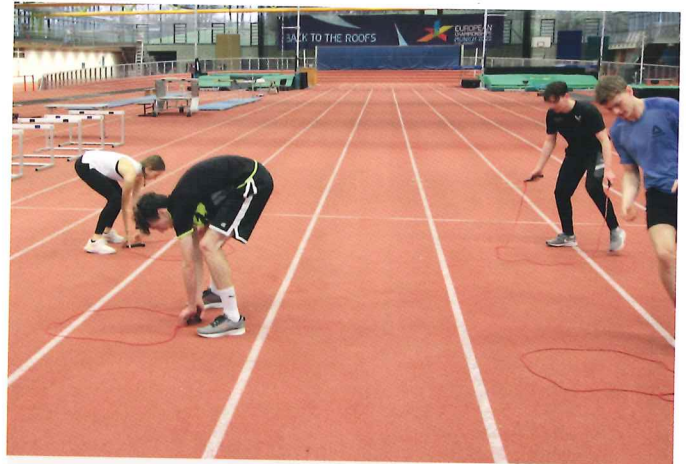
Variation

> Jeweils zwei Sportler führen als Gespann hintereinander eine Lauf- oder Sprung-ABC-Übung durch. Auf Kommando (durch den Trainer!) lassen beide das Sprungseil fallen und sprinten in entgegengesetzte Richtung. Der (jetzt) hintere Läufer hat bis zu einer vorgegebenen Linie Zeit, seinen Partner zu fangen.

www.leichtathletiktraining.de > Fotos: Michael Wilms

leichtathletiktraining 13

Kleingeräte > Seil > Schnelligkeit



Variation

> Zwei Spielfeldhälften markieren. In einer Spielfeldhälfte laufen alle Sportler frei umher. In der anderen liegen Sprungseile auf dem Boden (gleiche Anzahl wie die Teilnehmerzahl). Auf Kommando sprinten die Sportler in die andere Hälfte, nehmen ein Sprungseil auf und führen eine bestimmte Aufgabe (z. B. 10 Sprünge mit dem linken Bein) durch. Derjenige, der die Aufgabe zuletzt beendet, scheidet aus oder führt eine Zusatzaufgabe durch.

www.leichtathletiktraining.de > Foto: Michael Wilms

leichtathletiktraining 16

Kleingeräte > Seil > Koordination



Variation

> Am Sprungseil-U bzw. Sprungseil-Quadrat eine Choreographie mit der Gruppe einstudieren und vorführen.

Beachte

> Traditionell veröffentlichen die Leichtathleten der EDS Frankfurt zum Jahresende eine ausgefeilte Choreographie (im Reifen). Über den QR-Code geht's zum Video aus 2022.



www.leichtathletiktraining.de > Foto: Michael Wilms

leichtathletiktraining 15

Kleingeräte > Seil > Koordination



Variation

> Bei der Wahl der Sprungaufgaben dürfen die Sportler ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es können auch Übungen im Sitzen gewählt werden (z. B. das Seil seitlich unter dem Gesäß [s. Bild] oder von vorne unterhalb von Fuß und Gesäß durchschwingen).

Beachte

> Wer Inspiration für Sprungseil-Tricks sucht, sollte bei Instagram den Kanal von „sarahjumprope“ besuchen.

www.leichtathletiktraining.de > Foto: Michael Wilms

So gelingt der Drei-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden

Alle Fotos: Johannes Hücklekemkes



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Johannes Hücklekemkes

„Das schaffe ich nicht“, „Die Abstände zwischen den Hürden sind zu weit“, „Ich bin zu langsam“ und „Ich bin noch zu klein dafür“. Das sind Aussagen von vielen Jungen und Mädchen in den Altersklassen U12 und U14, wenn es um den Drei-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden geht. Und auch die Heimtrainer pflichten ihnen anlässlich von Trainerausbildungen und Trainingsmaßnahmen mit 12- bis 13-Jährigen bei: „Meine Jungs und

Mädels müssen mit vier Schritten laufen, sonst passt das nicht.“

Mit mittlerweile weit über 50 Jahren Erfahrung im Hürdensprint widerspricht der LVN-Disziplintrainer Johannes Hücklekemkes diesen Aussagen vehement. Mit den nachfolgend beschriebenen Schritten gelingt der Drei-Schritt-Rhythmus, wie sich bereits in mehreren Fällen auch mit vorherigen Skeptikern gezeigt hat.

Einführung

Ein Vier-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden wird nie ein Hürdensprint, sondern bleibt stets ein Getrippel mit kleinen Schritten und einer von Kindern nicht umsetzbaren kompletten Technikumstellung an jeder Hürde: Sie müssen einmal mit dem linken Bein als Schwungbein und dann in der Folge mit dem rechten Bein zuerst über die nächste Hürden laufen und das bei einer durch das geringe Trainingsalter bedingten noch wenig ausgefeilten Technik. Doch selbst wenn dies den allermeisten Trainern bewusst ist, fällt es schwer, auch die Nachwuchssportler davon zu überzeugen. Ein Kniff kann dabei helfen: Betreuer sollten den Kindern klarmachen, wie lang deren Schritte beim schnellen Rennen bzw. Sprinten sind.

Die Schrittlänge zwischen den Hürden einschätzen

Dafür lässt man sie auf einer Aschenbahn oder einem passenden Weg mit Spikes sprinten und misst anschließend zusammen mit ihnen die Schrittlänge im schnellen Bereich. Viele von ihnen werden mit 1,80 bis 2 Meter langen Schritten unterwegs sein.

Dann stellt man zwei Hürden für die erste Wettkampfklasse der U14 auf, in der Jungen und Mädchen jeweils 60 Meter Hürden mit 7,50-Meter-Abständen laufen. Am besten markiert der Trainer zusätzlich mit Klebestreifen den Abdruckpunkt von 1,70 Meter vor und den Landepunkt bei einem Meter nach der Hürde.

Dann kann eine einfache Rechenaufgabe gestellt werden:

- > $1,70\text{ m} + 1,00\text{ m} = 2,70\text{ m}$ (Hürdenüberquerung)
- > $7,50\text{ m Hürdenabstand} - 2,70\text{ m Hürdenüberquerung} = 4,80\text{ m}$ für drei Schritte
- > $4,80\text{ m} : 3\text{ Schritte} = 1,60\text{ m pro Schritt}$

Das macht den Kindern klar: Das schaffen wir!

Den Drei-Schritt-Rhythmus umsetzen

Damit das dann auch gelingt, müssen Kinder zunächst lernen, den richtigen Abstand zur Hürde zu finden. Sie laufen fast immer zu nah an die Hindernisse heran, häufig aus Angst. Doch nur bei einem passenden Abstand können sie auch flach über die für sie angepassten Hürden rennen.

Im weiteren Training gilt es, nicht gleich den Wettkampfabstand zu trainieren, sondern sich langsam an den Wettkampfabstand heranzuarbeiten. Dabei hilft das nachfolgende Trainingsprogramm zum Erlernen des 3er-Rhythmus mit Hütchen und Reifen. Mit dem Programm schaffen Trainer es, dass ihre Nachwuchssportlerinnen und -sportler den Drei-Schritt-Rhythmus lernen und mit altersgerechter Technikentwicklung gute Hürdensprinter werden. Hierzu sei ergänzend auf den Beitrag im vergangenen Heft (*leichtathletiktraining* 5/23) „Hürdensprint: Training und Entwicklung im Nachwuchs“ verwiesen.

Schritt 1: Vorübungen und Aufbau

Aufbau

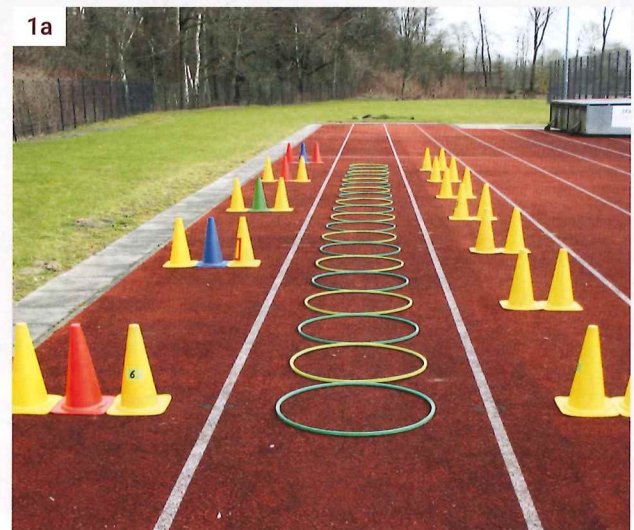
- > 20 Reifen mit 70 cm Durchmesser eng aneinander auslegen
- > Daneben Hütchenbahnen aufbauen. Einmal eng für einen Ein-Schritt-Rhythmus, der schnelle kurze Schritte vorbereitet, und einmal weiter gefasst jeweils drei für einen 3-Schritt-Rhythmus (s. Bilder 1a und 1b).

Hinweis

- > Bereits vor Trainingsbeginn sollte alles so wie im Bild rechts vorbereitet sein, um Wartezeiten zu vermeiden.

Durchführung

- > Seitwärts-Skippings mit hoher Knieführung und 2 Fußkontakten je Reifen durch die Reifenbahn in der Mitte.
- > Beide Seiten – links und rechts – üben.
- > Skippings vorwärts mit einem Fußkontakt in den Reifen.



Schritt 2: Ein-Schritt-Rhythmus



Umbau

- > Die Hütchen aus den Reifen wieder an ihre ursprüngliche Position neben der Reifenbahn zurückstellen. (s. Bild 2b).

Durchführung

- > Die Hütchenbahn nun im Ein-Schritt-Rhythmus ohne Reifenvorgabe rennen.
- > Schneller, kurzer Schritt zwischen den Hütchen
- > Hohe Konzentration, gerade wenn die Geschwindigkeit nach hinten zunimmt

Aufbau

- > Die Hütchen aus der engeren Bahn (s. Schritt 1) in die Reifen stellen. Dabei jeweils 2 Hütchen (30 cm Höhe) nebeneinander in jeden dritten Reifen, beginnend mit dem ersten (also 1, 4, 7, 10, 13, usw.), stellen (s. Bild 2a).

Durchführung

- > Im schnellen Ein-Schritt-Rhythmus über die Hütchen mit den Reifen als Schrittvorgabe rennen.
- > Immer erst loslaufen, wenn die vorherige Person das Ziel erreicht hat (und ggf. Hütchen wieder aufgestellt wurden).
- > Kurzer schneller Schritt zwischen den Hütchen
- > Beide Seiten üben, also mit links bzw. rechts über die Hütchen laufen.



Schritt 3: Drei-Schritt-Rhythmus



Umbau

- > Die Hütchen aus den Reifen wieder an ihre ursprüngliche Position neben der Reifenbahn zurückstellen.

Durchführung

- > Ohne die Reifenvorgabe für die 3 Schritte zwischen den Hütchen wird die Bahn nun mit hoher Frequenz und kurzen Schritten gelaufen.
- > Nicht zu dicht an die Hütchen heranlaufen.

Aufbau

- > Die Hütchen der anderen Bahn nun in die Reifen 1, 6, 11, 16, stellen. Ein zusätzliches, nicht versetztes Hütchen kann helfen, den Rückbau später zu erleichtern (s. Bild 3a).

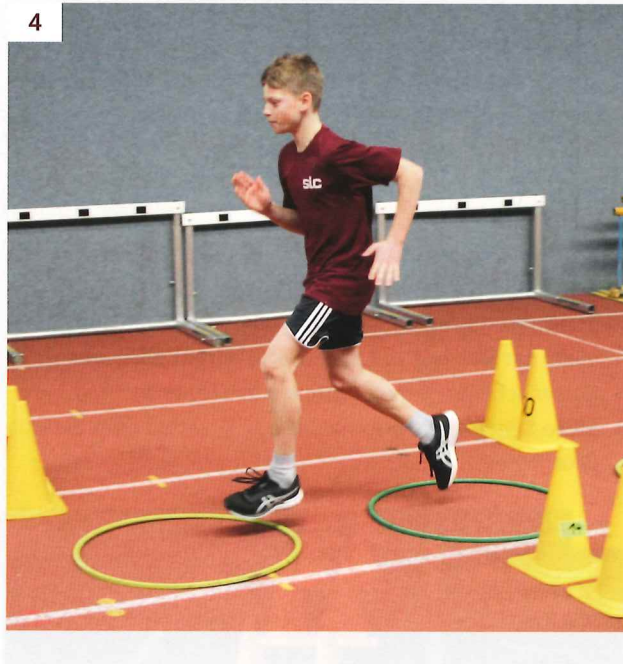
Durchführung

- > Mit der Reifenvorgabe die Hütchen im Drei-Schritt-Rhythmus überlaufen, heißt: ein Kontakt je Reifen, mit hoher Konzentration zwischen den Hütchen (s. Bild 3b).



»

Schritt 4: Ein- und Drei-Schritt-Rhythmus mit vergrößertem Abstand



Aufbau

- > Die 20 Reifen mit einer Fußlänge (30 cm) Abstand auslegen. Der Reifenabstand von Reifenmitte bis Reifenmitte beträgt nun einen Meter (s. Bild 4).

Durchführung

- > Die vorangegangene Übungsabfolge nun wiederholen, also:
 - Seitwärts-Skippings mit hoher Knieführung und 2 Fußkontakten durch die Reifenbahn,
 - Skippings vorwärts mit einem Fußkontakt in den Reifen,
 - im schnellen Ein-Schritt-Rhythmus über die Hütchen mit den Reifen als Schrittvorgabe (Hütchen in Reifen 1, 4, 7, 10, 13, usw.),
 - die Hütchenbahn im Ein-Schritt-Rhythmus ohne Reifenvorgabe rennen (die Hütchen stehen nun 3 m auseinander)
 - mit der Reifenvorgabe die Hütchen im Drei-Schritt-Rhythmus rennen (die Hütchen in Reifen 1, 6, 11, 16),
 - ohne die Reifenvorgabe die Hütchen im Drei-Schritt-Rhythmus rennen.

Schritt 5: Drei-Schritt-Rhythmus mit nochmals vergrößertem Abstand

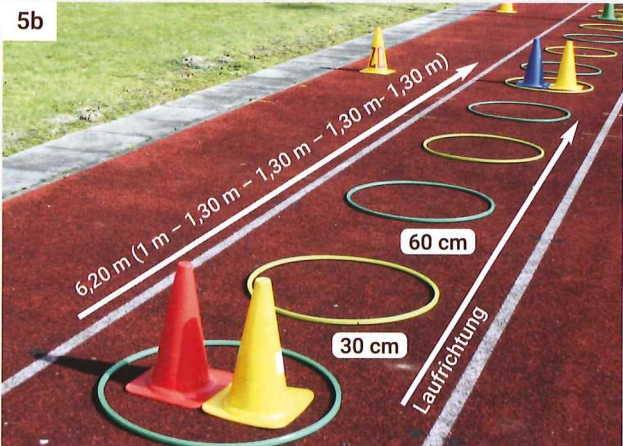


Aufbau

- > Die 20 Reifen nun zwei Fußlängen (60 cm) auseinander legen. Der Reifenabstand von Reifenmitte bis Reifenmitte beträgt nun 1,30 m.

Hinweise

- > Nach Übungskomplex 4 den Ein-Schritt-Rhythmus nicht erweitern, weil bei nochmals vergrößerten Abständen der Landepunkt hinter den Hütchen zu weit entfernt liegen würde.
- > Bei allen Übungen im Drei-Schritt-Rhythmus über Hütchen mit Reifenvorgabe und Reifenabständen von mehr als 30 cm darf der Reifen nach den zu überlaufenden Hütchen weiterhin nur 30 cm Abstand haben.



Durchführung

- > Skippings bzw. kurze schnelle Schritte vorwärts mit einem Fußkontakt in jeden Reifen durchführen
- > Im Anschluss wie bereits in den vorherigen Durchgängen den Drei-Schritt-Rhythmus mit Reifen durchführen (s. Bild 5a). Dafür müssen die Reifen neu ausgerichtet und für die Folgeübung angepasst werden. Die Reifen nach den Hütchen müssen auf 1 Fuß (30 cm) Abstand gelegt werden, alle anderen Reifen wie bisher auf 2 Fuß (s. Bild 5b).
- > Die Hütchen stehen erneut in den Reifen 1, 6, 11 und 16. Der Abstand für den Drei-Schritt-Rhythmus beträgt nun 6,20 m von Hütchen (Hürde) zu Hütchen.



Wenn die Nachwuchskräfte den skizzierten Übungsaufbau schnell und flüssig durchqueren können, erfolgt der Umstieg auf Hürden, deren Höhe schrittweise an die Wettkampfhöhe angepasst wird.

Fortführung bis in den Wettkampfabstand

Mit dem sukzessive erweiterten Übungsaufbau stellt ein schneller Drei-Schritt-Rhythmus mit einem „Hürdenabstand“ von 6,20 m kein Problem dar und lässt sich noch erweitern, indem man Schritt 5 wiederholt. Durch eine angepasste Steigerung der Reifenabstände um jeweils weitere 15 cm (mit Ausnahme des Reifens nach den Hütchen, der bei 30 cm Abstand bleibt) ist man bei 6,80 m Abstand angelangt. Wenn von den Athleten alles schnell gut durchsprintet



wird (s. Bild oben), erfolgt eine weitere Steigerung der Reifenabstände um jeweils 10 cm und schon erhält man einen Drei-Schritt-Rhythmus mit einem Gesamtabstand von 7,20 m. Damit ist man dem Wettkampfabstand für den Hürdensprint der Altersklasse U14 von 7,50 m schon ganz nahe gekommen.

Im weiteren Training gilt es nun, alles auf den 3er-Rhythmus ohne Schrittvorgabe durch Reifen zu übertragen. Hierfür sollte man das Drei-Schritt-Rhythmus-Training von den zuvor dargestellten Hütchen auf kleine Hürden übertragen. Es folgt eine langsame Steigerung der Hürdenhöhe bis zur Wettkampfhöhe von 76 cm.

Jede Abstands- und später Hürdenhöhen-Steigerung sollte jedoch immer erst dann erfolgen, wenn den Nachwuchssportlern mit den bis dahin trainierten Abständen bzw. Höhen ein schneller und flüssiger Drei-Schritt-Rhythmus gelingt. Für das Training mit der Wettkampfhöhe ist es ferner Voraussetzung, dass die Grobform der Hürdenüberquerung stimmt (s. dazu „Hürdensprint: Training und Entwicklung im Nachwuchs“ in lt 5/23).

Das Lerntempo innerhalb einer Trainingsgruppe kann variieren, sodass Trainer mitunter verschiedene Abstände bzw. Aufbauten anbieten müssen, weil einige Kinder schon bei Schritt 5 oder weiter sind, andere jedoch noch bei Schritt 3 oder 4. Wichtig ist es dann, den Kindern, die „noch nicht so weit sind“, das Gefühl der Unterlegenheit zu nehmen und ihnen klar zu machen, dass es nichts bringt, eine Stufe zu „überspringen“.

Mit ein wenig Geduld und Fleiß kann jeder und jede mit der beschriebenen Übungsabfolge zu einem flüssigen Drei-Schritt-Rhythmus im Wettkampf gelangen. Aus einem „das passt nicht“ wurde dann ein „das haben wir passend gemacht!“

Letzte Stufe vor dem Einsatz von (Mini-)Hürden:
ein flüssiger Drei-Schritt-Rhythmus ohne Schrittvorgabe durch
Reifen mit einem Gesamtabstand von 7,20 m

II



Neue Reize – neue Fähigkeiten

Ein Werkzeugkasten für das Koordinationstraining

Die Grundformel für Koordinationstraining lautet: Einfache Bewegungen, motorische Aktionen oder Handlungen werden unter motorischen Druckbedingungen und/oder mit Einsatz zusätzlicher Wahrnehmungsreize ausgeführt. Wer die verschiedenen Druckbedingungen und Wahrnehmungsreize kennt, dem steht ein großer „Werkzeugkasten“ zur Verfügung, mit dem im Training immer neue Reize gesetzt werden können. Dieser Beitrag gibt einen Überblick über das Handwerkszeug und zeigt, wie die Anwendung in der Praxis aussehen kann.

Autor: Matthias Kornes

Kinderleichtathletik Aufbaustraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Vielfältige Reize mit hohen Wiederholungszahlen

Koordinative Fähigkeiten (siehe Tabelle 1) sind unabdingbare Voraussetzung für die menschliche Bewegung. Koordination ist die Fähigkeit des Menschen, einzelne Teilbewegungen des Bewegungsapparates so abzustimmen und zu verbinden, dass unter Zeitdruck eine möglichst präzise Bewegungskontrolle entsteht. Je besser dieser Mechanismus ausgeprägt ist, desto höher ist die Bewegungsqualität.

Die Bewegungssteuerung kann man sich vereinfacht wie eine Daten-Autobahn vorstellen: An einem Ende findet die Reizaufnahme (die Sensorik) statt, am anderen Ende entsteht die Reizantwort, die Bewegung (Motorik). Die eigentliche „Autobahn“ (das periphere Nervensystem) dient dazu, Reize von den Sinnesrezeptoren zum zentralen Nervensystem zu leiten. Das zentrale Nervensystem wiederum sendet dann als Reaktion auf diese Reize einen Impuls, sprich, eine motorische Erregung aus. Die Folge ist eine Aktion des Bewegungsapparates. Diese, hier stark vereinfachte Struktur bildet sich beim Menschen im Laufe von Jahren aus und ist trainierbar.

Koordinative Fähigkeiten sind Voraussetzung für jede Bewegung. Je besser sie ausgeprägt sind, umso höher ist die Bewegungsqualität.

Genau hier liegt auch der Ansatzpunkt des Koordinationstrainings: Es dient dazu, sowohl neue, unbekannte Reize als auch bekannte Reize in das System einzuschleusen – die Daten-Autobahn wird systematisch mit mehr Verkehr ausgestattet, um mehr Reize und Reizreaktionen im Organismus zu produzieren. Der Organismus lernt so neue Bewegungen oder verfeinert bekannte Bewegungen. Dieses „motorische Lernen“ erfordert ständige Rückkopplungsschleifen. Plump gesagt, funktioniert die Bewegungssteuerung nach dem Motto „Try, Error, Try, Learn, Save“. Das Lernschema umfasst dabei drei Stufen:

- 1) Eine neue, unbekannte Bewegung ist am Anfang unökonomisch, wenig effizient gesteuert. Der Bewegungsapparat befindet sich noch in der Grobkoordination.
- 2) Wenn die Bewegung wiederholt wird, steigt die Qualität der Bewegung. Der Bewegungsapparat ist nun in der Phase der Feinkoordination.
- 3) Schlussendlich ist die Bewegung stabilisiert und automatisiert, der Bewegungsapparat ist in der Feinstkoordination angekommen.

Für die Praxis heißt das: Koordinationstraining benötigt vielfältige Bewegungsreize mit hohen Wiederholungszahlen! Dieser Prozess endet nie: Der Mensch lernt sein Leben lang Bewegungen neu oder arbeitet an der Verbesserung oder dem Erhalt der Bewegungsqualität.

Es gibt allerdings einige wichtige Meilensteine: Mit ca. sechs Jahren ist das Gehirn zu rund 90 Prozent seiner Endgröße annähernd ausgewachsen, das Nervenleitsystem zwischen zentralem Nervensystem und Muskulatur ist „fertig“. Die Daten-Autobahn ist also da, nun muss sie genutzt werden: Das Zeitfenster vom sechsten bis zum ca. zwölften Lebensjahr ist der Zeitraum der optima-

len Trainierbarkeit des koordinativen Systems, wie Andreas Hohmann, Martin Lames und Manfred Letzelter in ihrem Buch „Einführung in die Trainingswissenschaft“ beschreiben.

Methodische Grundformel

Die Grundformel für effektives Koordinationstraining lautet: Einfache Bewegungen, motorische Aktionen oder Handlungen werden unter passenden, zielführenden und angemessenen motorischen Druckbedingungen (s. Tabelle 2) und mit Wahrnehmungsreizen (s. Tabelle 3) ausgeführt.

Dabei ist wichtig, dass es im Koordinationstraining immer um eine möglichst hohe Bewegungsqualität geht. Der Trainer muss also erstens wissen, wie die Bewegung aussehen soll, und entsprechend korrigieren. Und zweitens muss er auf eine möglichst präzise und exakte Umsetzung der Bewegungsvorgabe und des Bewegungsziels achten. Mit diesem „Werkzeugkasten“ kann der Trainer nun sein Training gestalten (s. Beispiele in den Tabellen 4 und 5). Achtung: Zeitdruck und Belastungsdruck sind häufig schwer zu integrieren, wenn es gleichzeitig um eine möglichst gute Bewegungstechnik gehen soll: Was ist wichtiger – schnell zu sein oder eine gute Technik anzuwenden? Ebenso ist eine höhere Intensität häufig nicht zielführend für eine exakte Bewegungsausführung!

Art	Beschreibung
Reaktionsfähigkeit	... ermöglicht schnelle Reaktion auf Signal(e) und Einleitung/Durchführung effektiver Folgebewegungen.
Rhythmusfähigkeit	... ermöglicht, einen vorgegebenen oder verinnerlichten Rhythmus aufzunehmen und motorisch umzusetzen.
Gleichgewichtsfähigkeit	... ermöglicht, den Körper bei Körperverlagerungen oder Zustandsveränderungen im Gleichgewicht zu halten.
Kopplungsfähigkeit	... ermöglicht, Teilkörperbewegungen zielorientiert aufeinander abzustimmen.
räumliche Orientierungsfähigkeit	... ermöglicht, die Körperposition und -haltung im Raum zu bestimmen oder zu verändern.
kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	... ermöglicht effektive Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Körperabschnittsbewegungen.
Umstellungsfähigkeit	... ermöglicht, eine motorische Handlung veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen.

Tabelle 1: Die koordinativen Fähigkeiten



Druckbedingung	Beschreibung	Beispiel (Laufen)
Zeit-/Handlungsdruck	Die Aktion wird mit wenig Zeit durchgeführt (Achtung! – oft zulasten der Technik)	Der Athlet läuft eine Strecke auf Zeit.
Präzisionsdruck	Die Aktion wird genau und exakt durchgeführt.	Der Athlet läuft exakt vorgegebene Linien auf dem Hallenboden nach.
Komplexitätsdruck	Mehrere Aktionen werden nacheinander ausgeführt.	Der Athlet absolviert mit dem rechten Bein einen Kniehebelauf, mit dem linken Bein läuft er mit der Technik „Anfersen“. Zwei Bewegungsanforderungen laufen also nacheinander ab.
Organisationsdruck	Mehrere Aktionen werden gleichzeitig ausgeführt.	Der Athlet läuft im Kniehebelauf und kreist gleichzeitig die Arme vorwärts.
Variabilitätsdruck	Die Aktion wird unter unterschiedlichen Umgebungsbedingungen durchgeführt.	Der Athlet läuft erst auf dem Hallenboden, dann weiter auf einer Tartanbahn, dann weiter auf einer Wiese und schlussendlich weiter auf einem tiefen, sandigen Untergrund.
Belastungsdruck	Die Aktion wird mit unterschiedlicher Anstrengung durchgeführt.	Der Athlet läuft bergauf.

Tabelle 2: Motorische Druckbedingungen

Praxisbeispiel „Kleine Sprünge“

Kleine Sprünge sind sportartunspezifische allgemeine Bewegungen, die dazu dienen, große Sprünge vorzubereiten – in der Leichtathletik sind dabei z. B. die athletische Vorbereitung des Take-Offs im Weitsprung, von Mehrfachsprüngen für das Sprungkrafttraining oder der mit einer Drehung verbundene und damit koordinativ besonders komplexe Absprung im Hochsprung wichtig. Kleine Sprünge können anhand des „Werkzeugkastens“ (motorische Aktion + Druckbedingung + Wahrnehmungsreiz) variiert werden.

Die folgende Sprungreihe benötigt als Gerät nur einen Reifen (z. B. Fahrradreifen).

Organisation und Ablauf

Die Spieler stehen am Reifen und absolvieren verschiedene kleine Sprünge:

- > Beidbeinig in einen Reifen und wieder herausspringen (= 2 Sprünge).
- > Beidbeinig in einen Reifen hineinspringen, dort einmal hochspringen, dann herausspringen (= 3 Sprünge)
- > Beidbeinig von der Seite in einen Reifen hinein- und wieder herausspringen (2 Sprünge).
- > Beidbeiniger Absprung vor dem Reifen; ein Bein landet im Reifen, ein Bein außerhalb (1 Sprung).
- > Start: linker Fuß außerhalb, rechter Fuß innerhalb des Reifens, durch einen Sprung Wechsel zu: linker Fuß innerhalb und rechter Fuß außerhalb des Reifens. Nun wieder Sprung zurück in die Ausgangsposition (2 Sprünge).

Hinweis

Diese Sprünge fokussieren Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit sowie Rhythmusfähigkeit. Koordinativ variiert werden können sie gemäß den Druckbedingungen und Wahrnehmungsreizen, die in den Tabellen 4 und 5 aufgeführt sind.



Foto: Andreas Griebel

Ein einfacher Reifen bietet viele Möglichkeiten für koordinatives Training.

Anforderungen	Beschreibung	Beispiel (Laufen)
Optische Anforderungen	Sehen und orientieren – beispielsweise im Rahmen der räumlichen Orientierung.	<ul style="list-style-type: none"> > Während des Laufens müssen die Athleten sich gegenseitig ausweichen (s. Organisationsform „Vielfältig laufen“). > Zwei Athleten laufen im Spiegellauf, müssen sich also gegenseitig beobachten und Bewegungsvorgaben des Partners absolvieren.
Akustische Anforderungen	Hören und auf akustische Signale motorisch folgen – beispielsweise mittels Rhythmisierung.	Der Lauf erfolgt im Rhythmus des vom Trainer akustisch vorgegebenen Signals (klatschen, pfeifen o. ä.).
Kinästhetische Anforderungen	Kraft einsetzen und dosieren (Differenzierungsfähigkeit).	<ul style="list-style-type: none"> > Die Athleten laufen ganz leise auf dem Vorderfuß mit minimalem Kraftaufwand. > Die Athleten laufen maximal laut und „treten“ mit dem intensiven Aufsetzen des ganzen Fußes den Boden.
Vestibuläre Anforderungen	Den Körper in einer bestimmten Körperlage halten oder diese nach Störungen wiederherstellen (Gleichgewichtsfähigkeit).	<ul style="list-style-type: none"> > Auf erhöhtem Untergrund laufen. > Laufen mit Drehungen kombinieren.
Variierende Anforderungen	Motorisch agieren und reagieren (Reaktionsfähigkeit).	Verschiedene Lauftechniken auf Signal vom Trainer absolvieren.

Tabelle 3: Wahrnehmungsreize

Zeit-/Handlungsdruck	möglichst viele Sprünge in vorgegebener Zeit (Achtung: Technikanwendung unter Zeitdruck!)	Optische Anforderungen	Während des Springens müssen die Spieler den Trainer beobachten und optische Signale wahrnehmen (Zählen von Fingern, Gesten o. Ä.).
Präzisionsdruck	kleiner Reifen	Akustische Anforderungen	Ein Sprung erfolgt nur im Rhythmus des vom Trainer akustisch vorgegebenen Signals (Klatschen, pfeifen o. ä.).
Komplexitätsdruck	Kombinationen von verschiedenen Sprüngen hintereinander	Kinästhetische Anforderungen	Sprünge abwechselnd ganz flach („gerade so über den Reifen“) oder ganz hoch („so hoch wie möglich“) ausführen.
Organisationsdruck	Zusätzlich Armaktionen einbauen: Beim Springen in die Hände klatschen, Arme kreisen.	Vestibuläre Anforderungen	Sprünge mit Drehungen kombinieren.
Variabilitätsdruck	Reifenbahnen auf unterschiedlichem Untergrund: drei Reifen auf dem Hallenboden, drei Reifen auf einer Matte	Variierende Anforderungen	Ein Sprung erfolgt nur nach einem bestimmten Signal: Der Trainer zählt, bei jeder geraden Zahl wird gesprungen, bei ungeraden Zahlen nicht.
Belastungsdruck	Nicht empfehlenswert: Belastung erschwert die Technikanwendung und verschiebt hier den Fokus zum Kraft-/Ausdauertraining!		

Tabelle 4: Druckbedingungen „Kleine Sprünge“

Tabelle 5: Wahrnehmungsreize „Kleine Sprünge“

Training mit BlazePods®

Übungen mit Reaktionslichtern

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining



Autoren: Anton Siemer und Torben Flatemersch (Fotos)

Manche kennen sie bereits von Fitness-Influencern, aus dem Training in Ballsportarten oder sogar aus TV-Sendungen: Reaktions-Pads wie BlazePods®. Die kleinen Geräte, die in unterschiedlichen Farben aufleuchten können, eignen sich auch für ein unterhaltsames und zugleich effektives Training in der Leichtathletik, wie man in Osnabrück festgestellt hat. Athlet Torben Flate-

mersch und Trainer Anton Siemer stellen einige Übungen vor und zeigen dabei, dass sich die Pods hervorragend dazu eignen, um verschieden leistungsstarke oder gar unterschiedlich alte Athleten gemeinsam trainieren zu lassen. In Osnabrück soll es sogar schon vorgekommen sein, dass Kinder erwachsene EM-Teilnehmer an den Pods haben alt aussehen lassen.

Alle Fotos: Torben Flatemersch

Einführung

Das Training der Reaktionsfähigkeit spielt nicht nur für Sprinterinnen und Sprinter, die zügig aus dem Startblock kommen wollen, eine entscheidende Rolle. Die Reaktionsfähigkeit ist eine der sieben koordinativen Fähigkeiten, die es zu schulen gilt. BlazePods und vergleichbare Produkte werden explizit damit beworben, genau dies zu trainieren. Doch die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältiger. Mit den Geräten lassen sich Übungen um Zeit- oder Komplexitätsdruck erweitern, die Orientierungsfähigkeit fordern und vieles mehr, wie es Matthias Kornes in dieser Ausgabe in seinem Beitrag „Neue Reize – neue Fähigkeiten“ von (vgl. S. 30) erläutert. Auch ausdauerorientierte Trainingsformen sind möglich

Was sind BlazePods?

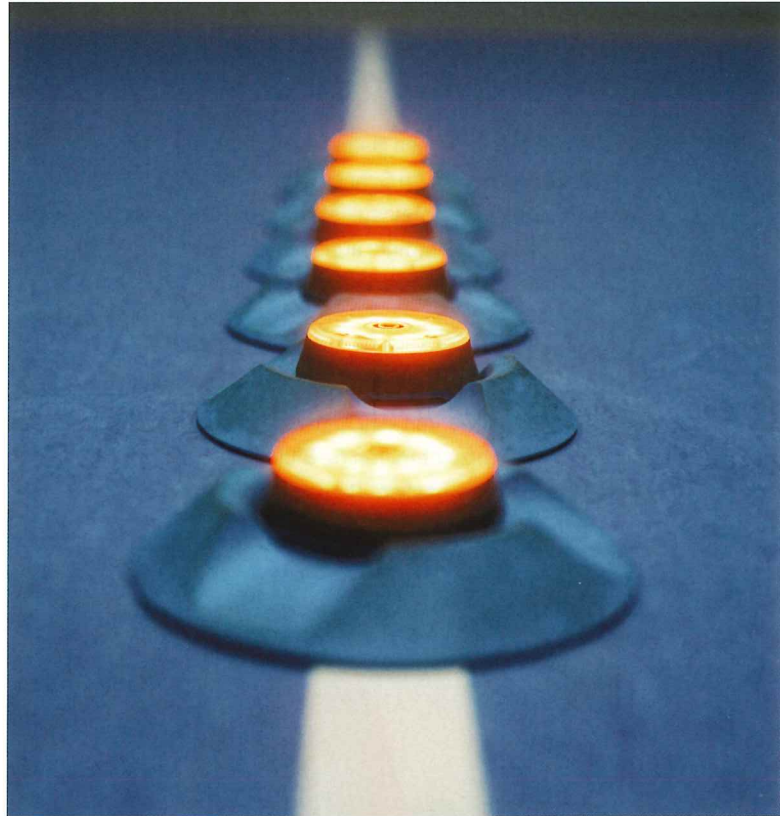
BlazePods sind etwa handgroße Scheiben, die mithilfe von LEDs in acht verschiedenen Farben leuchten können. Die Geräte registrieren Berührung, sind via Bluetooth miteinander vernetzt, selbst wenn sie mehrere Meter voneinander entfernt aufgestellt werden, und verfügen über einen aufladbaren Akku. Gesteuert werden die Geräte über eine App (erhältlich für Android und iOS). Hiervon gibt es sowohl eine kostenlose Version als auch eine Pro-Version, die derzeit 15 Euro im Monat (bzw. 150 Euro im Jahr) kostet. Die Geräte selbst kosten im Viererpaket mit Zubehör derzeit rund 370 Euro, im in Osnabrück genutzten Sechserpaket knapp 100 Euro mehr.

Das Grundprinzip des Trainings mit den Geräten ist einfach erklärt: Leuchten ein oder mehrere Pods auf, ist der Sportler aufgefordert, dieses schnellstmöglich zu berühren. Im Anschluss leuchtet erneut ein Gerät auf. Durch die verschiedenen Farben ist es auch möglich, dass der Sportler zunächst identifizieren muss, welches in der ihm vorgegebenen, „richtigen“ Farbe aufleuchtet, oder dass mehrere Sportler zusammen trainieren und jedem eine oder mehrere Farben zugeordnet werden. Die Berührungen, ggf. auch nur die in der erlaubten Zeit ab Aufleuchten, werden registriert und können im Nachgang ausgewertet werden. Die Geräte sind so konzipiert, dass sie sowohl leicht mit der Hand, zum Beispiel aus der Liegestütz-Position, berührt werden können, als auch etwas robuster zum Beispiel mit den Füßen bei Reaktions-Sprint-Übungen. Es ist ferner Zubehör erhältlich, mit dessen Hilfe die Pods zum Beispiel auf Hütchen befestigt werden können. Die Pods haben einen hohen Aufforderungscharakter und eignen sich, leistungs- und altersklassenübergreifend zu trainieren.

Einstellungsmöglichkeiten

Die App ermöglicht sowohl die Nutzung vorprogrammierter Workouts, zu denen es kurze Anleitungen gibt, als auch das Erstellen individueller Übungsspezifikationen. Dabei gilt es zunächst auszuwählen, nach welcher Logik die Pods aufleuchten sollen:

- > in zufälliger Reihenfolge,
- > alle oder eine ausgewählte Anzahl gleichzeitig,
- > in vorher festgelegter Reihenfolge,
- > mehrere in verschiedenen Farben gleichzeitig (wobei eine Farbe als Zielfarbe dient und die übrigen ablenken sollen),
- > im „Homebase-Modus“, bei dem ein Pod als Ursprungsort dient, der im Wechsel mit den anderen, an denen eine Aufgabe absolviert wird, berührt werden muss.



Die BlazePods können in acht verschiedenen Farben leuchten. Die umgebenden Lichtverhältnisse sollten allerdings nicht zu hell sein.

In der Folge gibt es weitere Anpassungsmöglichkeiten, wie die Anzahl der Pods oder Spieler sowie die Anzahl der jedem Spieler zugeordneten Farben. Auch wie lange Pods jeweils leuchten sollen – eine festgelegte Zeit lang, bis sie berührt werden oder bis ein Spieler „seinen“ Pod berührt hat – und wie viel Pause zwischen den Aufleuchten einzelner Pods vergehen soll (auch Zufall ist hier möglich), kann eingestellt werden.

Limitierungen der Frei-Version

Leider sind die Funktionen der Pods ohne die kostenpflichtige App-Version stark begrenzt. So können in der Freiversion keine eigenen Workouts gespeichert werden, sondern müssen stets neu angelegt werden. Vor allem aber ist nur die Option verfügbar, die Pods in zufälliger Reihenfolge aufleuchten zu lassen. Insbesondere die Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, mehrere Geräte in der gleichen oder unterschiedlichen Farben gleichzeitig aufleuchten zu lassen, sind daher nur in einigen der vorprogrammierten Workouts nutzbar.

Beispielübungen

Auf den folgenden Seiten werden einige beispielhafte Übungen aus dem Training der LG Osnabrück demonstriert, in denen die BlazePods zum Einsatz kommen. Dargestellt sind sowohl Übungen, die einzeln absolviert werden und bei denen sich die Sportler zum Beispiel über ihre erzielten Bestwerte miteinander messen können, als auch Übungen zu zweit und in der Gruppe. Alle Übungen sind mit der kostenlosen Version der App umsetzbar.

»

Übung 1: Reaktionsübung im Sitzen

Aufbau

- > BlazePods im engen Halbkreis auf den Boden legen.
- > In die Mitte (z. B. im Schneidersitz) setzen (s. Bild 1a).
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie 30 Sekunden lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, sobald das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 30 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, mit den Händen so viele leuchtende Pods wie möglich zu berühren (s. Bild 1b).
- > Danach ist die nächste Person an der Reihe. Knackt sie den Highscore?

1b



1a



Variation

- > Die Pods so einstellen, dass sie immer maximal eine halbe Sekunde lang aufleuchten, und so den Zeitdruck erhöhen.

Hinweis

- > Diese Übung dient auch dazu, die Sportler mit dem Gerät und dessen Funktionsweise vertraut zu machen.

Übung 2: „Über den Köpfen“

2a



Variationen

- > Einen Teil der Pods auf den Boden, einen Teil auf der Matte positionieren.
- > Höhe der Pods so variieren, dass Sprünge notwendig sind.
- > Zu zweit spielen (s. Bild 2a). Pods so einstellen, dass jeder Person eine Farbe zugeordnet wird. Ggf. kreuzen sich dabei die Laufwege der Trainingspartner.

Aufbau

- > BlazePods erhöht in einer Reihe positionieren, zum Beispiel auf eine an die Wand gelegte und gesicherte Weichbodenmatte (s. Bild 2a).
- > Vor die Matte stellen.
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie eine Minute lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, sobald das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 60 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, mit den Händen so viele Pods wie möglich zu berühren (s. Bild 2b).

2b



Übung 3: Liegestütz

3a



3b



Aufbau

- > BlazePods in eine Reihe dicht nebeneinander auf den Boden legen.
- > Davor in die Liegestütz-Position gehen (s. Bild 3a).
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie 30 Sekunden lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten und zwischen jedem Aufleuchten 2 Sekunden vergehen.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 30 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, stets in stabiler Liegestütz-Position zu bleiben und beim Aufleuchten mit den Händen das entsprechende Pod zu berühren.

Variationen

- > Übung aus der Unterarmstütz-Position (Plank) ausführen.
- > Zu zweit spielen (s. Bild 3b). Pods so einstellen, dass jeder Person eine Farbe zugeordnet wird.
- > Zu zweit spielen. Jedem Spieler mehrere Farben zuordnen.
- > Zu zweit spielen. Zusätzlich zu den den Spielern zugewiesenen Farben weitere aktivieren, die der Ablenkung dienen (kostenpflichtig).

Übung 4: Flinke Füße

Aufbau

- > BlazePods wie in Übung 3 in eine Reihe dicht nebeneinander auf den Boden legen.
- > Davor Aufstellung nehmen.
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie eine Minute lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, sobald das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 60 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, mit den Füßen so viele Pods wie möglich zu berühren (s. Bild 4a).

Variationen

- > Pods mit mehr Abstand zueinander positionieren.
- > Die Pods so einstellen, dass sie immer maximal eine halbe Sekunde lang aufleuchten, und so den Zeitdruck erhöhen.
- > Zwei Farben nutzen: Mit dem linken Fuß nur rote Pods, mit dem rechten Fuß nur blaue Pods berühren.
- > Zu zweit spielen (s. Bilder 4b und 4c), die Pod-Reihe in der Mitte zwischen den Spielern. Pods so einstellen, dass jeder Person eine Farbe zugeordnet wird.

4a



4b



4c



»

Übung 5: Kreisverkehr

Aufbau

- > BlazePods im Kreis auf den Boden legen.
- > In die Mitte stellen.
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie eine Minute lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, sobald das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 60 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, mit den Füßen so viele Pods wie möglich zu berühren (s. Bild 5).

Variationen

- > Die Pods so einstellen, dass sie immer maximal z. B. eine Sekunde lang aufleuchten, und so den Zeitdruck erhöhen. Kreisdurchmesser und Zeit aufeinander abstimmen.
- > Das Kreisinnere darf nicht betreten werden, d. h., man muss außen herum laufen.
- > Zu zweit spielen. Pods so einstellen, dass jeder Person eine Farbe zugeordnet wird.
- > Wie zuvor zu zweit spielen, jedoch darf sich eine Person nur im Kreisinneren, die andere nur außerhalb des Kreises aufhalten.



Übung 6: Pendel



Aufbau

- > Zwei BlazePods auf ca. 5 Meter voneinander entfernten Hütchen befestigen (s. Bild 6).
- > Zwischen den Hütchen Aufstellung nehmen.
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie eine Minute lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, und zwar immer eine Sekunde, nachdem das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde.

Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die 60 Sekunden Übungszeit. Aufgabe ist es, mit den Händen so viele leuchtende Pods wie möglich zu berühren.
- > Nach jeder Berührung in die Mitte zurückkehren.

Übung 7: Quadratisch-praktisch-schnell

Aufbau

- > BlazePods in einem Spielfeld (z. B. Volleyball-Feld) an den Ecken und auf Höhe der Mittellinie aufstellen (s. Bild 7a).
- > Zwei Zweier-Teams bilden (s. Bild 7c). Jedes Team entspricht in den App-Einstellungen einem „Spieler“.
- > Die BlazePods so einstellen, dass sie drei Minuten lang in zufälliger Reihenfolge aufleuchten, sobald das vorherige Pod durch Berührung deaktiviert wurde. Einstellung so wählen, dass zwei Spieler angelegt sind, denen jeweils eine Farbe zugeordnet ist.

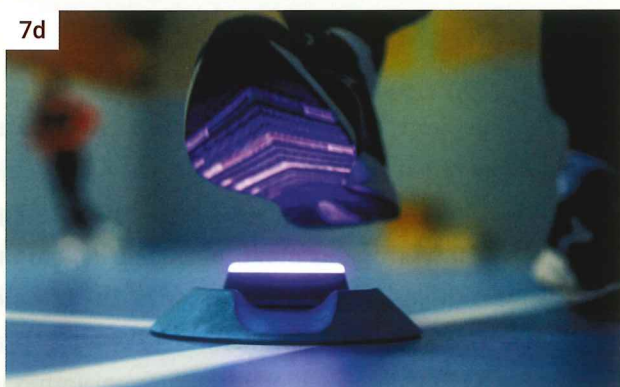
Durchführung

- > Auf ein Startsignal beginnen die drei Minuten Übungszeit. Jedes Team spielt gemeinsam eine Farbe und muss sich entsprechend abstimmen, wer wohin rennt.
- > Ziel ist es, mit den Füßen so viele Pods wie möglich zu berühren (s. Bilder 7b und 7d).



Variationen

- > Die Pods so einstellen, dass sie immer maximal eineinhalb Sekunden lang aufleuchten, und so den Zeitdruck erhöhen.
- > Die Mitglieder eines Teams dürfen sich nicht aussuchen, wer das nächste BlazePod jagt, sondern müssen dies immer abwechselnd tun.
- > Pods so einstellen, dass jedem Team („Spieler“) zwei Farben zugeordnet sind – je eine pro Teammitglied. Nun entscheidet der Zufall, welches Teammitglied jeweils dran ist.
- > Mit drei Teams (in der App „Spielern“) spielen.
- > Im „First to hit“-Modus spielen: Sobald ein Team den Pod berührt hat, der in ihrer Farbe leuchtet, erlischt auch der des anderen Teams, ohne dass es punkten konnte.
- > Zusätzlich zu den Farben pro Person bzw. Team weitere Farben aktivieren, die der Ablenkung dienen (kostenpflichtig).



Mit der richtigen Ernährung Verletzungen vorbeugen

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining



Autorin: Dr. Christina Steinbach

Verletzungen wie die von Sprinterin Tristan Evelyn beim ISTAF Indoor in Berlin lassen sich nicht gänzlich vermeiden. Verletzungsmanagement ist daher bedeutend für alle Sportler, da Verletzungen nicht nur die sportliche Leistung beeinträchtigen, sondern auch langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Während regelmäßiges Training und eine gute Technik dazu beitragen können, das Verletzungsrisiko zu reduzieren,

wird die Rolle der Ernährung oft unterschätzt. Sie kann jedoch dabei unterstützen, den Körper stark und widerstandsfähig zu halten, indem sie ihm alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stellt, um seine Funktionen effektiv zu erfüllen. Ernährungsexpertin Dr. Christina Steinbach erläutert die Zusammenhänge und gibt praktische Tipps, mit deren Hilfe Verletzungen verhindert oder zumindest besser überstanden werden können.

Einführung

Wer sich mit der Frage beschäftigen will, wie eine richtige Ernährung dazu beitragen kann, das Risiko von Verletzungen zu reduzieren und die körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlern zu verbessern, muss sich zunächst die Frage stellen: Was passiert bei einer Verletzung?

Wenn ein Athlet eine Verletzung erleidet, durchläuft er normalerweise mehrere Stadien der Genesung.

1. Sofortige Reaktion

In diesem Stadium tritt die Verletzung auf und der Körper reagiert sofort mit Schmerzen, Blutungen oder Schwellungen.

2. Entzündungsphase

Dies ist das erste Stadium der Heilung. Der Körper beginnt, Entzündungszellen freizusetzen, um die Verletzung zu heilen.

3. Reparaturphase

In diesem Stadium beginnt der Körper, neues Gewebe zu bilden, um die beschädigten Zellen zu ersetzen, und es bildet sich eine Narbe.

4. Remodeling-Phase

Dies ist das letzte Stadium der Heilung. Der Körper beginnt, das neu gebildete Gewebe in seine ursprüngliche Form und Funktion zu bringen.

Die Dauer jedes Stadiums hängt von der Schwere der Verletzung ab. Es ist wichtig, dass Athleten bei jeder Stufe der Genesung Geduld haben und nicht zu früh wieder in den Sport zurückkehren, da dies das Risiko weiterer Verletzungen erhöhen kann.

Wichtig in jedem Stadium ist zudem die Anpassung der Ernährung. Bevor näher darauf eingegangen wird, ist es sinnvoll, zunächst noch einen Effekt zu erwähnen, der für das Verständnis von Verletzungen bei Athleten wichtig ist: den Open-Window-Effekt.

Der Körper reagiert in mehreren Schritten auf eine Verletzung. In diesen Phasen sind unterschiedliche Maßnahmen notwendig, will man die Genesung beschleunigen.

Der Open-Window-Effekt

Hiermit ist im Sport die vorübergehende Schwächung des Immunsystems direkt nach einer intensiven körperlichen Aktivität gemeint. Es wurde festgestellt, dass bei Sportlern, die an langen und anstrengenden Wettkämpfen oder Trainingseinheiten teilnehmen, das Risiko für Infektionen erhöht ist, insbesondere während der ersten Stunden bis Tage nach der Aktivität.

Der Open-Window-Effekt tritt auf, da körperliche Anstrengungen dazu führen können, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die das Immunsystem schwächen können. Dies hat zur Folge, dass der Körper anfälliger für Krankheitserreger wird und sich somit das Risiko von Infektionen und Verletzungen erhöht.

Um den Open-Window-Effekt zu minimieren, ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Hydratation und Regeneration zu achten, um den Körper bestmöglich zu unterstützen.

Auch ist es wichtig, das Training und die Wettkämpfe progressiv aufzubauen, um Überanstrengungen zu vermeiden und das Risiko von Verletzungen und Infektionen zu reduzieren.

Ernährungsmaßnahmen bei Verletzungen

Es gibt verschiedene Lebensmittel bzw. Ernährungsmaßnahmen, die bei Verletzungen helfen können, die Genesung zu beschleunigen und das Risiko weiterer Verletzungen zu reduzieren. Zu nennen sind insbesondere die folgenden:

> Proteinreiche Lebensmittel

Proteine sind für die Reparatur und Regeneration von Gewebe unerlässlich. Es ist wichtig, genügend proteinhaltige Lebensmittel in die Ernährung aufzunehmen, um den Körper bei der Heilung zu unterstützen. Gute Quellen für Proteine sind Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte, Bohnen und Nüsse.

> Entzündungshemmende Lebensmittel

Entzündungen sind Teil des Heilungsprozesses, aber eine zu hohe Entzündungsreaktion kann auch schädlich sein. Es gibt einige Lebensmittel, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und die Entzündungsreaktion im Körper reduzieren können. Dazu gehören zum Beispiel Fisch, Walnüsse, Beeren, grünes Blattgemüse und Kurkuma (s. Info 1).

Info 1

Kurkuma



Foto: Andreas Griebel

Kurkuma ist bei Verletzungen aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften sinnvoll. Bei einer Verletzung tritt eine Entzündungsreaktion auf, um den Heilungsprozess zu starten. Eine übermäßige Entzündungsreaktion kann jedoch zu Schmerzen, Schwellungen und weiteren Gewebeschäden führen. Kurkuma kann hier helfen, eine übermäßige Entzündungsreaktion zu reduzieren und somit Schmerzen und Schwellungen zu lindern. Denn er enthält einen Wirkstoff namens Curcumin, der als natürlicher Entzündungshemmer wirkt.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Kurkuma in die Ernährung einzubauen, zum Beispiel als Gewürz in Gerichten oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Insbesondere bei den Letztgenannten sollte jedoch zuvor Rücksprache mit Experten gehalten werden.



Info 2

DOMS

DOMS steht für „Delayed Onset Muscle Soreness“ (zu deutsch etwa: „verzögert einsetzender Muskelkater“). Er wird auch „Muskelfieber“ genannt. Gemeint ist, dass Muskeln nach einer anstrengenden Tätigkeit schmerzen können. DOMS tritt in der Regel auf, wenn eine Übung viele Muskeln auf eine andere Weise als gewöhnlich beansprucht.



Foto: IMAGO / Wirestock

> Antioxidantienreiche Lebensmittel

Antioxidantien können dazu beitragen, den Körper vor oxidativem Stress und Schäden durch freie Radikale zu schützen, die durch Entzündungen und Verletzungen verursacht werden können. Gute Quellen für Antioxidantien sind Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.

> Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel

Vitamine und Mineralstoffe spielen eine bedeutende Rolle bei der Heilung von Verletzungen. Besonders wichtig sind Vitamin D, Calcium und Magnesium für die Knochengesundheit und Vitamin C und Zink zur Unterstützung des Immunsystems. Gute Quellen für diese Nährstoffe sind Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen, Zitrusfrüchte und Vollkornprodukte.

> Ausreichende Hydratation

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für die Gesundheit und Genesung nach Verletzungen. Wasser und andere hydratisierende Getränke können dazu beitragen, den Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen, den Abtransport von Abfallprodukten zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen.

Es ist wichtig zu betonen, dass eine ausgewogene Ernährung nur zur Heilung von Verletzungen beiträgt, aber lediglich als Teil eines umfassenden Ansatzes zur Prävention und Behandlung von Verletzungen betrachtet werden sollte.

Supplemente bei Verletzungen

Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln (Supplemente) sollte immer individuell auf den Athleten abgestimmt werden und in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsexperten erfolgen. Es gibt bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die für Sportler bei Verletzungen sinnvoll sein können:

> Protein

Protein ist, wie bereits erwähnt, essentiell für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe. Bei einer Verletzung kann eine erhöhte Proteinzufuhr dazu beitragen, den Heilungsprozess zu beschleunigen und die Regeneration von Muskeln, Sehnen und Bändern zu fördern.

> Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, die durch Verletzungen oder Überlastung verursacht werden können. Sie tragen dazu bei, DOMS (siehe Info 2) zu verringern. Sie steigern im Muskel zudem die Proteinsynthese.

> Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und kann dazu beitragen, die Heilung von Knochenbrüchen und anderen Verletzungen zu fördern. Außerdem ist es für die Prävention entscheidend. Gute Vitamin-D-Spiegel reduzieren Stressfaktoren.

> Vitamin C

Dieses Vitamin ist wichtig für die Kollagenproduktion und kann somit dazu beitragen, die Regeneration von verletztem Gewebe zu fördern.

Es ist jedoch wichtig, zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine angemessene medizinische Versorgung sind. Es ist immer ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsexperten zu halten, um potenzielle, ungewünschte Wechselwirkungen untereinander oder mit Medikamenten zu vermeiden.

Fazit/Infos to go:

- > Sportler sind aufgrund des Open-Window-Effekts einem erhöhten Verletzungsrisiko ausgesetzt.
- > Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen.
- > Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und Nährstoffzusätze können die Ernährung unterstützen und die Genesung fördern.
- > Es ist immer ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen Arzt oder Ernährungsexperten zu konsultieren, um mögliche Wechselwirkungen oder unerwünschte Folgen zu vermeiden.

Das Literaturverzeichnis zu diesem Beitrag schicken wir Ihnen auf Anfrage (It@philippka.de) gerne per E-Mail zu.

Im nächsten Ernährungs-Beitrag von Dr. Christina Steinbach wird es um das Thema Verletzungsmanagement gehen.

Das ABC der Trainingsplanung



Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Autor: Andreas Grieb

Die meisten Trainerinnen und Trainer haben bei der Planung und Durchführung des Trainings ihrer Gruppen Routine entwickelt. Gerade bei nebenberuflichen Übungsleitern müssen Konzeption und Durchführung möglichst effizient sein, damit sie sich gut in den eng getakteten Tagesablauf einfügen. Was dabei manchmal verloren geht ist Reflexion: Ist das angedachte Trainingsprogramm wirklich das bestmögliche? Wie gut

sind verschiedene Anforderungen aufeinander abgestimmt? Wurden alle Eventualitäten ausreichend bedacht? Das folgende Trainings-ABC lädt dazu ein, den Trainingsplan, die geplante Umsetzung und das eigene Auftreten zu verschiedenen Punkten zu hinterfragen. Als kleiner Reminder oder auch als Inspiration kann es gerne von Zeit zu Zeit hervorgeholt werden, um als Leitlinie für die Selbstreflexion zu dienen.

»

A

Abwechslung

Athleten wollen nicht jedes Mal die gleichen Übungen machen. Sorgen Sie für Variationen und damit Abwechslung im Training.

B

Begrüßung

Die Begrüßung gehört zum Training dazu. Haben Sie sich überlegt, was sie den Athleten zum Beginn der Übungsstunde mitgeben wollen?

E

Erholung

Anknüpfend an D: Haben sie genug Erholungspausen eingeplant, sowohl innerhalb der Einheit als auch seit der letzten Belastung?

F

Flexibilität

Denken Sie an einen Plan B. Falls die gewünschte Anlage belegt ist oder das einkalkulierte Gerät defekt ist, muss schnell eine Alternative her.

I

Individualisierung

Ist ihr Trainingsplan für alle Gruppenmitglieder ausgerichtet? Haben sie gute Anpassungsmöglichkeiten für stärkere oder schwächere Sportler?

J

Jahresplanung

Ist die geplante Einheit nicht nur grundsätzlich passend, sondern auch zum jetzigen Zeitpunkt. Passt sie in Ihre Jahresplanung?

M

Machbarkeit

Sind Sie sicher, dass Ihre Athleten die geplanten Inhalte schaffen? Nichts ist frustrierender, als Vorgaben nicht zu erfüllen. Vielleicht stapeln Sie lieber zunächst tief?

N

Notwendigkeit

Ist wirklich alles, was sie im Training machen wollen, notwendig? Hüten Sie sich vor überflüssigen Dingen und beschränken Sie sich auf Wesentliches!

Q

Qualität und Quantität

Worauf legen Sie in der kommenden Einheit wert? Sollen die Athleten möglichst viele z. B. Würfe machen oder wenige, dafür technisch fein justierte?

R

Routinen

Welche Routinen sollten im Training Raum finden. Eine bestimmte Abfolge im Warm-up kann den Athleten z. B. Sicherheit geben.

T

Terrain

Welchen Einfluss hat das Terrain der nächsten Einheit. Und: Hat es einen Grund, dass sie in der Halle, auf dem Platz oder im Wald stattfindet. Ist dies die beste Wahl?

U

Umsetzbarkeit

Sind Sie sicher, dass die Inhalte umsetzbar sind, oder verlassen Sie sich z. B. auf die Verfügbarkeit von Material oder eine bestimmte Gruppengröße (siehe auch F!)

W

Wiederholung

Abwechslung ist das eine. Aber zum Lernen gehört auch Wiederholen. Gibt es Inhalte, die Sie lange nicht mehr gemacht haben und die Sie mal wieder auffrischen sollten?

XY

Geschlechtsspezifik

Männer und Frauen, Jungs und Mädchen sind unterschiedlich. Aber einem gewissen Alter sollten Sie geschlechter-spezifische Unterschiede in der Planung berücksichtigen.



C

Charakter

Nicht nur Sie als Persönlichkeit, auch ihr Training darf Charakter haben. Gibt es eine bestimmte Note, die Übungsstunden bei ihnen unverwechselbar machen?

D

Dosierung

Wissen Sie, wie hoch die Belastung für jede und jeden sein sollte, also z. B. wie viele Wiederholungen absolviert werden sollen? Die richtige Dosis macht's!

G

Gruppengefühl

Enthält ihr Training Elemente, mit denen die Trainingsgruppe ihr Wir-Gefühl stärken kann, zum Beispiel gemeinsame Aufwärmspiele?

H

Helfer

Haben Sie Helfer beim Training? Wenn ja: Welche Aufgabe kommt ihnen zu? Wie kann mit ihrer Hilfe das Training optimiert werden?

K

Koordination

„Koordi“ gehört zu fast jedem Training dazu. Doch machen Sie die Übungen nur gewohnheitsgemäß oder ist die Auswahl auf die folgenden Inhalte abgestimmt?

L

Lernmethode

Welche Lernmethode planen Sie zu nutzen? Gibt es Gründe dafür, z. B. die Ganzheitsmethode zu nutzen? Und: Variieren sie die eingesetzte Lernmethode oft genug?

O

Organisation

Haben Sie sich überlegt, wie das Training sich am besten organisieren lässt. Wann holt z. B. wer welche Geräte und baut sie wo auf?

P

Pausen

Pausen sind wichtig (siehe E). Doch wie sollen sie gestaltet sein? Gibt es Trabpausen, Trinkpausen oder entstehen die Pausen z. B. durch das Vormachen des Trainers?

S

Spaß

In jeder Einheit sollte mindestens einmal kräftig gelacht werden. Vergessen Sie also auf keinen Fall den Faktor Spaß!

V

Verständlichkeit

Sind Sie sicher, dass ihre Athleten ihren Trainingsplan verstehen? Ist er vielleicht unnötig kompliziert? Haben Sie bereits überlegt, wie Sie neue Übungen erklären?

Z

Zielorientierung

Am Ende des ABC steht das, was bei der Planung am Anfang stehen sollte: Welches Ziel verfolgen Sie mit dem Training? Erfüllt das Training dieses Ziel?

Athletinnen und Athleten verbinden mit dem ABC meist Übungen aus Lauf, Sprint-, Sprung- oder Wurf-ABC. Im ABC dieser Doppelseite verbirgt es sich hinter dem Buchstaben K.

Vor 28 Jahren ...

In dieser Rubrik werfen wir einen Blick zurück in ältere Ausgaben Ihrer Fachzeitschrift. Diesmal geht es um den Beitrag „Die Fehlerkorrektur – ein häufig unterschätztes Problem“ von Oda Dombrowski (s. 17/1995). Darin beschreibt Dombrowski, warum Fehler wichtig sind und wie man sie im Training nutzen kann. Zu lesen sind ferner Tipps, wie Korrekturen vermittelt werden können, ohne dass Athleten das Gefühl haben, „schlecht“ zu sein.



SCHULE UND VEREIN

Die Fehlerkorrektur – ein häufig unterschätztes Problem

Ein Beitrag von Oda Dombrowski

Schon bei Goethe ist nachzulesen, dass es kein Lernen ohne Fehler gibt. Dennoch sind Fehler ein gewisses, Fehler als negative Abstraktion und als fälschliches Verhalten zu sehen. Der Grund hierfür liegt wohl darin, dass wir gewohnt sind, nur das Gute zu denken. Als Mensch haben wir die Tendenz, zu glauben, dass wir gut sind, und das ist ein Problem. Und wenn wir das Problem mit dem Anderen vergleichen, sind wir meistens immer der „Schlechte“, was eine große psychologische Last auf den Schüler ausübt. In der Regel sind die Schüler, die Fehler machen, diejenigen, die am meisten lernen. Die Fehler sind ein Spiegelbild der Leistung. Die Fehler sind ein Spiegelbild der Leistung. Die Fehler sind ein Spiegelbild der Leistung.

Fehler haben verschiedene Ursachen

„Fehler haben verschiedene Ursachen“ ist ein Artikel von Oda Dombrowski, der sich mit den Ursachen von Fehlern in der Leichtathletik beschäftigt. Er unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Fehlern, wie zum Beispiel technischen Fehlern, taktischen Fehlern oder Fehlern aufgrund von mangelnder Motivation. Er betont, dass Fehler nicht nur ein Zeichen für mangelnde Fähigkeiten sind, sondern auch ein Indikator für die Lernphase eines Athleten. Die Ursachen für Fehler können vielfältig sein, von unzureichender Technik bis hin zu psychologischen Faktoren wie Nervosität oder mangelndem Selbstvertrauen.

Fehler als Folge von Fehlerrückmeldungen

Ein weiterer Artikel in der Rubrik „Schule und Verein“ von Oda Dombrowski trägt den Titel „Fehler als Folge von Fehlerrückmeldungen“. Hier geht es darum, wie die Art und Weise, wie Fehler im Training kommuniziert werden, die weitere Entwicklung des Athleten beeinflussen kann. Dombrowski argumentiert, dass negative Rückmeldungen, die den Athleten nur auf ihre Fehler hinweisen, zu einer Verfestigung dieser Fehler führen können. Stattdessen sollten Trainer auf die positiven Aspekte der Leistung achten und die Fehler als Teil des Lernprozesses darstellen, der durch gezielte Rückmeldung und Unterstützung überwunden werden kann.

Prinzipielles zur Fehlerkorrektur

Das dritte Artikel in der Rubrik „Schule und Verein“ von Oda Dombrowski ist mit „Prinzipielles zur Fehlerkorrektur“ überschrieben. In diesem Text werden grundlegende Richtlinien für die Fehlerkorrektur im Training von Schülern in Schulen und Vereinen dargestellt. Dombrowski betont die Wichtigkeit der Individualität jedes Athleten und die Notwendigkeit, die Korrekturmethode an die Fähigkeiten und die psychologische Verfassung des Athleten anzupassen. Er empfiehlt, Fehler nicht als bloße Mängel zu sehen, sondern als wertvolle Informationen über die aktuelle Technik und die Lernfortschritte des Athleten zu betrachten. Die Korrektur sollte in einem unterstützenden und ermutigenden Umfeld stattfinden, das den Athleten die Möglichkeit gibt, seine Fehler zu verstehen und sie zu korrigieren.

Fehler sind wichtig

Insbesondere im Techniktraining gehören Korrekturen durch Trainer – oder, wie in dieser Ausgabe von Klaus Oltmanns beschrieben, mitunter auch anderen Athleten (vgl. S. 12) – in der Leichtathletik zum täglich Brot. Wie diese Korrekturen vermittelt werden, ist jedoch entscheidend, wie bereits 1995 Oda Dombrowski im Beitrag „Die Fehlerkorrektur – ein häufig unterschätztes Problem“ ausführte. Darin ist zu lesen: „Wird ein junger Sportler immer wieder auf Fehler hingewiesen, verliert er das Vertrauen in den eigenen Körper, in das eigene Leistungsvermögen.“ Lernen soll Spaß machen und dürfe daher nicht nur mit Fehlern verbunden werden. Trainer sollten sich bei der Fehlerkorrektur daher vorrangig mit der Ursache von Fehlerbildern auseinandersetzen. Würden die Ursachen nicht erkannt, fühlten sich die Lernenden „mit Recht missverstanden, im schlechtesten Fall auch als Person nicht akzeptiert“. So empfinden sich kleine Kinder in Kurven zum Beispiel manchmal selbst schneller als auf der Gerade, weshalb sie Schlangenlinien laufen. Abhilfe könnten hier Trainingsprogramme mit Slalom-Elementen schaffen. Aber sollten Trainer die Trainingsmethoden betrachten: Ein falscher, beidbeiniger Absprung beim Hochsprung ver-

suliert oft daraus, dass zuvor nicht das einbeinige Springen mit Drehung einstudiert wurde, sondern der beidbeinige Standflop. Generell gilt es, sich als Trainer zu fragen, ob eine Fehlerkorrektur überhaupt realistisch umgesetzt werden kann oder ob man als Coach zunächst weitere Teilelemente auf anderem Weg vermitteln sollte. Im Grundlagentraining empfehle es sich zudem grundsätzlich, Bewegungsabläufe beidseitig zu trainieren, da ein besseres Bewegungsgefühl entsteht.

„Die Angst, Fehler zu begehen, lähmt die Spontaneität und den Mut. Sie ist darum eine äußerst ungünstige Lernvoraussetzung.“

Oda Dombrowski

Korrekturen als Schnelllerner. Und: Grundsätzlich sollte nur korrigiert werden, was zuvor auch als Aufgabenstellung definiert war. Fehler, die damit nicht im Zusammenhang stehen, müssen gesondert zu einem anderen Zeitpunkt angegangen werden. Für die Fehlerkorrektur selbst empfiehlt Oda Dombrowski sowohl die Kontrastmethode als auch das „Inner Training“, sprich den Versuch, das Bewegungsverhalten spürbar zu machen, zum Beispiel dadurch, dass Sportler ihre Schritte genau anhören sollen.

IMPRESSUM

Redaktion:	Dr. Klaus Bartonietz, Herbert Czingon, Andreas Grieß (verantw.), Johannes Hücklekemkes, Dr. Wolfgang Killing, Frank Müller, Klaus Oltmanns, Michael Wilms
Redaktionskollegium:	Klaus Jakobs, Dr. Frank Lehmann
Ressortleitung	
Leichtathletik:	Frank Müller
Geschäftsführung:	Ferdinand Honig, Thorsten Krybus
Gestaltung:	Anna Rewer, Marion Huslage
Illustrationen/Grafiken:	Patrick Woess
Unternehmen:	philippka GmbH & Co. KG Rektoratsweg 36, D-48159 Münster Tel.: 0251 230 05-0, Fax: -99 E-Mail: info@philippka.de Internet: philippka.de
Anzeigen:	Verkauf (extern): Birgitt Jäcker jaecker@philippka.de, Tel: 05734 665 6170 Kundenbetreuung: Reiner Grube grube@philippka.de, Tel: 0251 23005-17
Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:	0251 230 05- Redaktion (Andreas Grieß): -94 Ressort (Frank Müller): -66 Abonnement/Vertrieb: -15 abo@philippka.de Buchhaltung: -19 Buchversand: -11 buchversand@philippka.de
E-Mail (Redaktion):	lt@philippka.de
<i>leichtathletiktraining</i> gehört neben den Titeln <i>handballtraining</i> , <i>handballtraining JUNIOR</i> , <i>Fußballtraining</i> , <i>Fußballtraining JUNIOR</i> , <i>Leistungssport</i> und <i>Volleyball Magazin</i> zur „philippka-sportivkombi“.	
ISSN: 0939-8392	
Erscheinungsweise: monatlich (zehn Hefte im Jahr, davon zwei Doppelnummern)	
Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 64,80 (Ausland € 69,60) inklusive Versandspesen. Einzelhefte: € 5,50 zzgl. € 1,50 Versand (Ausland: € 2,-). Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorkasse.	
Abonnementbestellungen: im Online-Shop oder direkt beim Verlag, ab 6 Expl. 20% Rabatt. Mindestbezugsdauer ein Jahr, danach verlängert sich das Abonnement automatisch.	
Kündigungen von Abos,	
• die ab dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind jederzeit mit einer Frist von einem Monat möglich, frühestens jedoch zum Ende der vereinbarten Mindestbezugszeit von zwölf Monaten;	
• die vor dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres möglich, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist –	
in Textform (per Post oder E-Mail an philippka, siehe oben)	
Gesamtherstellung: D+L Printpartner GmbH, 46395 Bocholt	
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.	
Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.	
Allgemeiner Hinweis der Redaktion: Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in den Hefbeiträgen in der Regel nur die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche einschließt.	
Titelfoto: Claus Habermann	

Vorschau *leichtathletiktraining* 7/2023

Foto: Claus Habermann

Was Kinder von ihren Eltern im Wettkampf erwarten

Unterstützen? Anfeuern? Dabei sein oder in Ruhe lassen? Wenn Eltern ihre Kinder auf Wettkämpfe begleiten, sind viele unschlüssig, welche Rolle sie einnehmen sollen. Trainerinnen und Trainer sind in aller Regel darauf bedacht, dass sich Mama und Papa nicht zu sehr einmischen. Dirk Schulz hat über Jahre hinweg die Kinder selbst befragt, was sie sich von ihren Eltern wünschen – und kommt zu für einige womöglich überraschenden Ergebnissen.

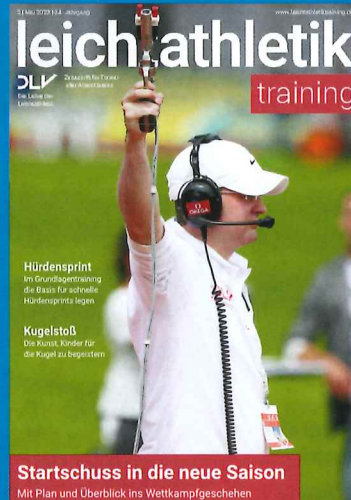


Foto: Andreas Grieß

Wertschätzung im Sport leben

Was bringt mir als Athlet der Sport noch, wenn ich es wegen schulischer Verpflichtungen nicht so regelmäßig zum Training schaffe, dass ich mit den Besten mithalten kann? Wie kann ich mich als Trainer motivieren, Übungsstunden zu leiten, wenn die besten Athleten doch jedes Jahr nach Abschluss der Schule wegziehen? Ulrike Breitbach und Angelina Hübner geben Antworten auf diese und ähnliche Fragen und zeigen, wie wichtig gegenseitige Wertschätzung im Sport ist.

JETZT LEICHTATHLETIKTRAINING ÜBER DREI AUSGABEN TESTEN!



Drei Ausgaben
leichtathletiktraining
nur **12,50 €!**

&

philippka.de-
Shop-Gutschein
im Wert von
5 Euro

Mehr Infos: 0251-23005-16

Online bestellen: philippka.de

Tipps für ein vielseitiges Training
mit verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen!

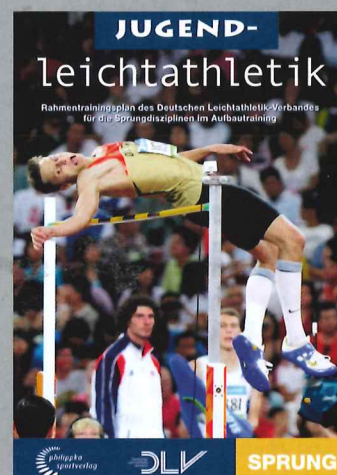
RAHMENTRAININGSPLAN DES DEUTSCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES



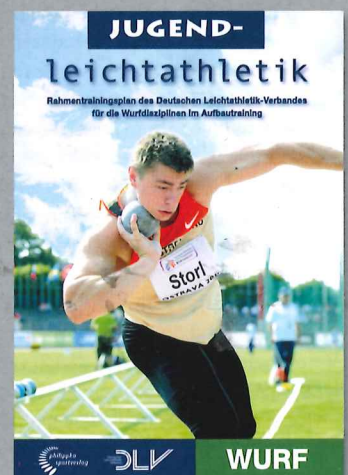
Grundlagen-
training
368 Seiten, gebunden, farbig,
€ 38,00



Jugendleichtathletik
LAUF
288 Seiten, gebunden, farbig,
€ 29,80



Jugendleichtathletik
SPRUNG
240 Seiten, gebunden, farbig,
€ 26,80



Jugendleichtathletik
WURF
288 Seiten, gebunden, farbig,
€ 29,80

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

philippka.de