

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 4

Artikel: "Fizzi" in der Leichtathletik

Autor: Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993269>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Fizzi» ist Leichtathletik-Fan. Beim Kindertraining hat er schon zugeschaut (Nr. 3/96). Weil das noch zu wenig nach Leichtathletik, wie im Fernsehen gezeigt, aussah, hat er einem Trainer über die Schulter geschaut, der mit Jugendlichen im Alter von 16 bis 17 Jahren trainiert.

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, ESSM

Fizzi: Du, Trainer, weshalb bist Du schon auf dem Platz, obwohl das Training erst in einer halben Stunde beginnt?

Trainer: Ich möchte die Hürden aufstellen, damit ich erstens den dafür benötigten Platz und die Hürden habe und zweitens die Hürden für die verschiedenen Übungen bereits richtig aufstellen kann. Damit gewinne ich Zeit, die ich für intensiveres Training nützen kann. Zudem habe ich danach,

Einem Trainer über die Schultern geschaut

«Fizzi» in der Leichtathletik

wenn die Athleten eintreffen, Zeit, mit ihnen über die vergangenen Tage, die letzten Trainings und das heutige Programm zu sprechen.

Fizzi: Wie viele Hürden schleppst Du denn noch auf die Bahn?

Trainer: Weil ich in der Gruppe auch drei Mädchen habe, brauche ich für diese zwei Reihen tiefere Hürden als für die Burschen. Zudem stelle ich immer mindestens 5 bis 8 Hürden auf, damit die Athleten auch auf eine entsprechend sinnvolle Anzahl Überquerungen kommen.

Fizzi: Und wer räumt die nachher wieder weg?

Trainer: Die Athleten, wenn ich die Trainingsauswertung für die abschließende Besprechung vorbereite oder ich selbst, wenn es mir wichtig scheint, dass sie ein genügend langes Auslaufen machen sollen.

Fizzi: Und die trainieren heute nur Hürdenlaufen?

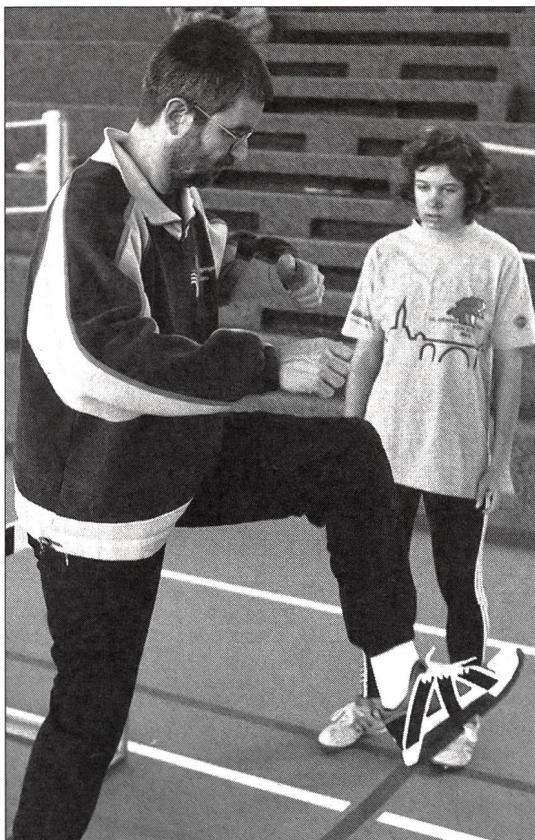
Trainer: Nein. Mit den einen werde ich nachher noch Speerwerfen und die anderen haben ein Sprintprogramm, das sie selbstständig absolvieren können.

Fizzi: Deine Athleten sind aber schön artig, wie sie Dir die Hand geben! Wo laufen sie denn nun hin?

Trainer: Sie absolvieren ein gemeinsames Einlaufen, das aus 10 Minuten Dauerlauf zum Aufwärmen und 15 Minuten Gymnastik zum Dehnen und Lockern besteht. Danach machen wir gemeinsam einige vorbereitende, koordinativ anspruchsvolle Übungen, bevor wir dann an die Hürden gehen.

Fizzi: Das sieht ja fast aus wie ein Ritual, alle machen dasselbe...

Trainer: Ist es eigentlich auch, wir legen jeweils pro Saison ein Programm zusammen fest, das dann immer etwa gleich abläuft und das die wichtigsten Übungen beinhaltet. Damit haben die Athleten auch bei der Wettkampfvor-



Eine gute Demonstration ist hilfreich.



Spüren und Verinnerlichen von Korrekturanweisungen.



bereitung ihr festes Einlaufprogramm, das ihnen Sicherheit und Vertrauen gibt.

Fizzi: Und diese komischen Übungen gehören auch dazu?

Trainer: Das sind Spannungsübungen für die Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Damit wird die benötigte Spannung für schnelle und technisch saubere Bewegungen aufgebaut.

Fizzi: Aber die hüpfen ja über die Hürden, statt darüber zu laufen!

Trainer: Mit diesen Hüpfübungen können in verlangsamtem Tempo, aber im rhythmisch identischen Ablauf, die Schwung- und Nachziehbeinbewegung sowie die Armarbeit geübt und stabilisiert werden. Bewegungskorrekturen können so ganz einfach aufgenommen, gespürt und umgesetzt werden, bevor es dann ans Überlaufen geht.

Fizzi: Weshalb machen sie denn fünf Schritte zwischen den Hürden und nicht wie richtige Hürdenläufer drei?

Trainer: Die Athleten haben so mehr Zeit sich auf die Hürdenüberquerung vorzubereiten, und wenn ich den Abstand vergrössere, erreiche ich damit eine noch grössere Lauf- und Überquerungsgeschwindigkeit. Auch die Sicherheit, die Hürdenzwischenräume locker zu durchlaufen, wird damit gefördert.

Fizzi: Weshalb darf der Eine dort nur mit einem Bein über die Hürden laufen?

Trainer: Das ist eine Korrekturübung für das Nachziehbein, die bezweckt, dass er es schneller und vollständiger nach vorne bringt. Je nach Fehlerbild streue ich solche Übungen zur Verbes-

serung einzelner Bewegungsteile ein, um in der Gesamtbewegung eine Verbesserung zu erreichen.

Fizzi: Und aus welchem Grund haben die drei Mädchen drei Laufbahnen und die fünf Burschen nur noch eine?

Trainer: Zwei Mädchen sind noch nicht so weit, dass sie den vollen Wettkampf- abstand mühelos schaffen. Deshalb habe ich für sie die Hürdenabstände verkürzt. So können sie trotzdem alle Hürden voll überlaufen, ohne Angst vor Sturz oder Misserfolg haben zu müssen.

Fizzi: Du bist ja ein richtiger Psychologe...!

Trainer: Hürdenlaufen, wie andere Disziplinen auch, haben viel mit Vertrauen geben, mit unterstützender, positiver Korrektur und mit schrittweisem Heranführen an die Endform zu tun. Das sind aber eher methodische und allenfalls pädagogische als psychologische Tricks, die benötigt werden...

Fizzi: Und nun machst Du noch einen Wettkampf?

Trainer: Ja, zum Abschluss lasse ich jeweils zwei bis drei etwa Gleichstarke gegeneinander laufen. Einer gibt das Startkommando, die anderen geben anschliessend ihre Beobachtungen bezüglich Technik, Schnelligkeit, Rhythmus bekannt. So sind alle integriert und befassen sich intensiv mit dem Hürdenlaufen.

Fizzi: Ist das immer so lustig in Deinem Training?

Trainer: Meistens, wir verstehen uns gut, es wird immer tüchtig «gezündet», und durch die Mischung von Mädchen und Burschen ist die Umgangsweise untereinander rücksichtsvoll und an-

genehm. Zudem gehört Lachen zum Training ebenso wie Leisten und Lernen...

Fizzi: Du hast gesagt, dass Du am Ende eine Auswertung machst, wieso das?

Trainer: Ich versuche, allen zum Training Rückmeldungen zu geben, die nochmals kurz die wichtigsten Korrekturhinweise, besonders gut Gelungenes oder auch Dinge, die mir nicht gefallen haben, beinhalten. Auch ein Ausblick auf das nächste Training, Rückfragen zur Befindlichkeit und zur Trainingsbelastung sowie allenfalls zur Ausbildungssituation gehören dazu. Mit den einen kann das etwas länger dauern, mit den anderen können das auch nur einige Worte sein.

Fizzi: Und sie sagen Dir auch immer alles?

Trainer: Alles sicher nicht, aber sie wissen, dass ich für ihre Anliegen ein offenes Ohr habe und mich nicht nur für ihr Training und ihre Leistungen interessiere.

Fizzi: Gehst Du nun nach Hause?

Trainer: Zuerst will ich noch kontrollieren, ob die Hürden richtig versorgt und die Speere sauber abgerieben sind. Dann versuche ich für den Ausklang des nächsten Trainings mit der Gruppe eines Trainerkollegens ein Basketballspiel zu vereinbaren. Die J+S-Anwesenheitskontrolle muss ich auch noch ausfüllen und schliesslich mit dem technischen Leiter unseres Vereins die Details für den gemeinsamen Transport zum nächsten Wettkampf klären. Dann ist für heute Schluss. Und wie hat es Dir gefallen?

Fizzi: Super! Trainer, bei Dir möchte ich auch trainieren! ■