

Wechselschritt: „Ja oder nein?“



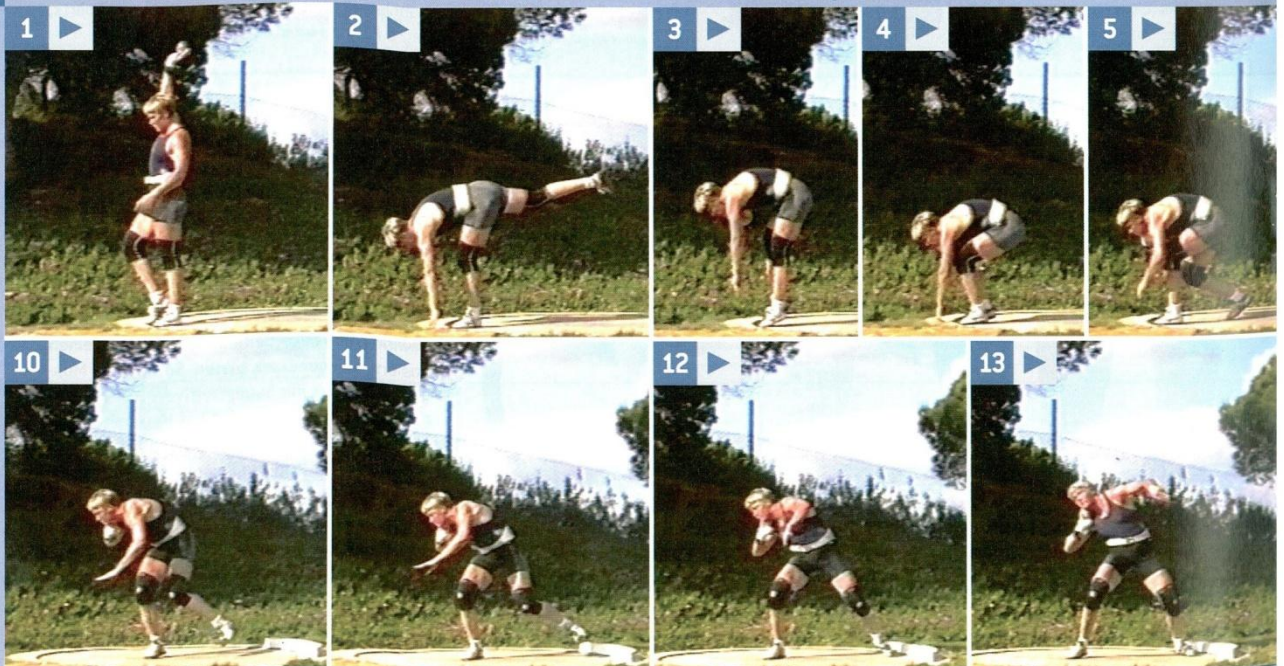
Verschiedene Trainer äußern sich zu Vor- und Nachteilen der Wechselschritt-Technik im Kugelstoßen.

Ein Beitrag von Helmar Hommel und Annelie Schrader

In *leichtathletiktraining* 12/2007 berichteten wir in zwei Beiträgen ausführlich über die Wechselschritt-Technik im Kugelstoßen und haben damit offensichtlich einen „Nerv“ getroffen – unter vielen Trainern wird diese Technikvariante zunehmend fachlich diskutiert. Das zeigten uns auch die Leserbriefe, die uns in den letzten Wochen in der Redaktion erreichten. Anstoß für uns, bei einigen Trainern unterschiedlicher Leistungsgruppen noch einmal genauer nachzufragen.



BILDREIHE: TRAININGSSTOSS VON ASTRID KUMBERNUSS (20,10 METER)



Große Resonanz auf die Wechselschritt-Technik

In *leichtathletiktraining 12/2007* stellten Ihnen Peter Salzer und Dieter Kollark in zwei Beiträgen ihre Gedanken und Erfahrungen zur Wechselschritt-Technik vor. Dass diese vorgestellte Kugelstoß-Technik momentan viele Trainer intensiv beschäftigt, bewiesen uns nicht nur die Leserbriefe, die bei uns in der Redaktion eingingen, sondern auch viele Gespräche, die wir in der Hallensaison mit Trainerkollegen geführt haben. Schnell kamen wir zum Entschluss, das Thema Wechselschritt-Technik auch aus anderen Perspektiven zu beleuchten.

Zudem haben uns viele von Ihnen nach Lektüre des Beitrags von Dieter Kollark („Eine wirkliche Alternative zum Angleit“, Seite 21 ff) gefragt, ob es nicht möglich wäre, die erwähnte Wechselschritt-Technik von Astrid Kumbornuss zu zeigen. Diesem Wunsch können wir nachkommen, da Dieter Kollark Trainingsstöße von Astrid Kumbornuss aufgenommen hat, die der zu erreichenden Zieltechnik sehr nahe kommen. Die Bildreihe unten zeigt einen Stoß aus dem Trainingslager 1997 in Portugal – die erzielte Weite lag bei 20,10 Meter.

Kommentar zur Bildreihe

Astrid Kumbornuss geht – wie auch bei ihren Stößen mit der Angleit-Technik – aus dem Stand (s. Bild 1) per Standwaage in die Bewegung (s. Bilder 2 bis 4) über. Das rechte Bein pendelt aus der rechten Hüfte in Richtung Stoßbalken, wird dabei aber nicht ganz gestreckt (s. Bilder 4 bis 8). Zudem drückt sie sich, im Gegensatz zur Angleittechnik, mit dem linken Bein über den gesamten Fuß vom Kreisrand ab (s. Bilder 5 und 6).

In Bild 9 überholt das linke Bein das rechte, sodass beim Setzen des rechten Beines etwa in der Kreismitte das linke schon weiter in Richtung Stoßbalken geführt ist (s. Bild 10) und dann flach und schnell

am Balken aufsetzt (Bild 12). Die „Kunst“ dabei ist (Aussage Dieter Kollarks), dass sich das rechte Fußgelenk einen optimal langen Weg zum Balken sucht, damit mit der Zurückführung des rechten gebeugten Beines (deutlich sichtbar in den Bildern 7 bis 10) eine optimale breite Beinstellung in der Stoßauslage (s. Bild 12) erreicht wird.

Nach dem Ausstoßen der Kugel auf einem langen Beschleunigungsweg (s. Bilder 12 bis 16) erfolgt der übliche Umsprung zum Abfangen (s. Bilder 17 und 18).

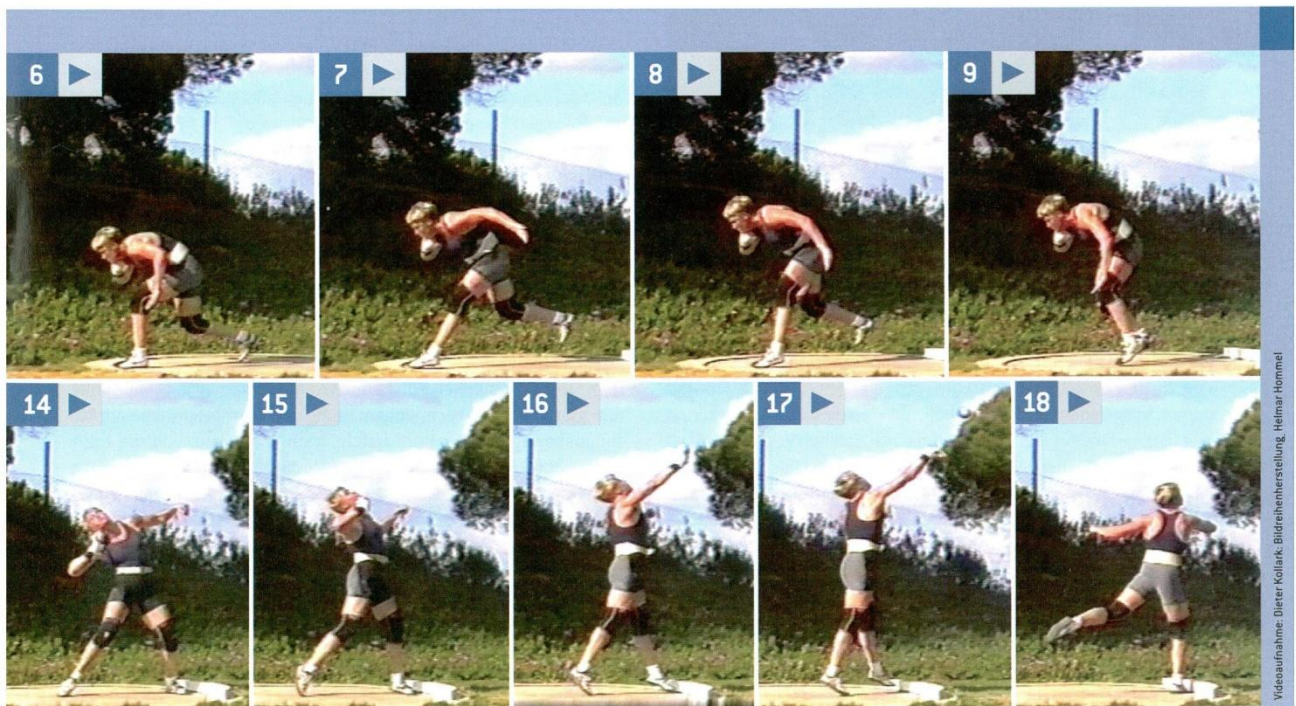
Wichtig für das Gelingen der Wechselschritt-Technik ist, dass der Beinwechsel aus einer Verzögerung des rechten schwingenden Beines heraus die richtige Dynamik besitzt.

Interviews und Leserbriefe

Auf den folgenden Seiten finden Sie Interviews und einige Leserbriefe zur Wechselschritt-Technik, die sich insbesondere auch bei Mehrkämpfern einer immer höheren Beliebtheit erfreut (s. dazu die Interviews mit den Mehrkampftrainern).

Zurückliegende Experimente

Ein kleiner Blick zurück: Sowohl Dieter Kollark und Peter Salzer in ihren Beiträgen als auch die Rückmeldungen von Hermann Salomon und Wolfram Scholz (s. Leserbriefe auf den Seiten 24 und 25) weisen auf schon lang zurück liegenden Experimente mit unterschiedlichen Beinwechseln hin. Ähnlich experimentierten auch schon Christian Gehrman und seine erfolgreiche Athletin Eva Wilms (heute Eva Rapp, C-Kader-Trainerin Siebenkampf) mit einer Wechseltechnik, die Christian Gehrman damals als „Hoppelhase“ bezeichnete ...



Videaufnahme: Dieter Kollark. Bildreihenherstellung: Helmar Hommel

Wechselschritt: „Ja oder nein?“

Joachim Witt (Heimtrainer von Zehnkämpfer Matthias Prey)



leichtathletiktraining: Ihr Athlet stieß schon, bevor Sie sein Trainer wurden, aus dem Wechselschritt. Werden Sie dabei bleiben?

Joachim Witt: Ja, er wird weiter aus dem Wechselschritt stoßen. Matthias hat früher auch das Angleiten probiert, aber mit dieser Technik hatte er große Schwierigkeiten und konnte kaum weiter als aus dem Stand stoßen. Mit der Wechselschritt-Technik fühlt er sich dagegen wohl und sicher, seine Leistungen sind stabil – das ist für den Zehnkampf besonders wichtig. Matthias kann seine konditionellen Fähigkeiten mit der Wechselschritt-Technik ohne großen Trainingsaufwand sehr gut in Weite umsetzen.

Welche Vor- und Nachteile sehen Sie in der Wechselschritt-Technik im Allgemeinen?

Ich denke, dass die Wechselschritt-Technik in der Regel keine Technik ist, die für eine Topweite bei den Spezialisten ausreicht. Sie führt

aber vor allem bei Athleten, die den längeren Beschleunigungsweg im Angleiten oder sogar in der Drehstoßtechnik nicht ausnutzen können, sicher zu einer soliden Grundleistung. Der Wechselschritt ist meiner Meinung nach hauptsächlich für Mehrkämpfer praktikabel. Die Technik erfordert einen geringeren Trainingsaufwand als die Angleit- oder Drehstoßtechnik und ist vor allem eine sichere und stabile Variante – auch im Wettkampf. Das ist natürlich besonders im Mehrkampf wichtig, in dem die Athleten nur drei Versuche zur Verfügung haben.

Was ist Ihrer Meinung nach bei der Wechselschritt-Technik besonders zu beachten?

Athleten, die aus dem Wechselschritt stoßen wollen, müssen zunächst einmal den richtigen Bewegungsrhythmus lernen. Im Unterschied zum Angleiten, wo das linke Bein durch die explosive Rückwärtsbewegung schon vorn (also am Balken) steht, muss das linke Bein beim Wechselschritt schnell und aktiv zum Balken geführt werden, ohne dass der Oberkörper schon „öffnet“. Das linke Bein muss also das rechte Bein möglichst schnell überholen, damit die Stemmwirkung oder Blockbildung der linken Körperhälfte, ausgehend vom linken Fuß, über Knie, Hüfte und Arm, aufgebaut werden kann.

Mit welchen Übungen arbeiten Sie an der Kugelstoßtechnik ihres Athleten?

Matthias stößt aus dem Stand und imitiert häufig den Rhythmus des Wechselschritts mit und ohne Kugel. Unmittelbar nach der Rhythmusschulung lasse ich ihn aus der Gesamtbewegung stoßen, damit er diesen Rhythmus auch in die Wettkampfbewegung überträgt.

Uwe Florczak (Heimtrainer von Siebenkämpferin Claudia Tonn)



leichtathletiktraining: Wieso haben Sie die Technik von Claudia Tonn im Winter vom Angleiten auf den Wechselschritt umgestellt?

Uwe Florczak: Als ich Claudia 2005 als Trainer übernahm, konnte sie aus dem Angleiten nur etwa 11,50 Meter stoßen. Wir haben im Training noch einmal ganz von vorne angefangen und mit Frontalstößen, Imitationen, aus dem Gehen, mit Medizinball, ins Netz, ohne Ring usw. gearbeitet. Immerhin hat sie sich dadurch 2006 auf 13,10 Meter steigern können. Aber weiter ging es danach leider nicht mehr. Aufgrund einiger grundlegender Fehler konnte sie ihre guten körperlichen Voraussetzungen in der Angleittechnik nicht ausreichend nutzen, sodass wir eine alternative Technikvariante suchen mussten.

Welche grundlegenden technischen Fehler waren das?

Claudia hat bei der Angleittechnik extrem früh „aufgedreht“. Teilweise setzte sie den linken Fuß neben dem Balken auf. Sie drehte bereits,

bevor das linke Bein Bodenkontakt hatte, in Stoßrichtung auf. Deshalb konnte sie keine aktive Streckbewegung mit der rechten Seite durchführen. Die Folge war ein zu geringer Impuls aus der Hüfte.

Sie haben das Fehlerbild von Claudia Tonn im Angleiten beschrieben. Worin sehen Sie nun die Vorteile der Wechselschritt-Technik?

Zunächst einmal ist es in einer festgefahrenen Situation nie falsch, einen neuen Weg auszuprobieren. Ich habe die Wechselschritt-Technik z. B. bei Sonja Kesselschläger beobachtet und darin Möglichkeiten gesehen, Claudias technische Probleme in den Griff zu bekommen. Es ist mit dem Wechselschritt einfacher, das Druckbein unter den Körper und das linke Bein in die Mitte zu setzen, ohne dass die „linke Seite aufreißt“. Beim Angleiten drehen die Athleten häufig mit dem Setzen des linken Fußes auch den Oberkörper auf – der linke Arm gibt dabei die Bewegungsrichtung vor. Es entsteht eine Art Rotationsbewegung, der Kopf weicht nach rechts aus und die Kraft kann nicht auf die Kugel übertragen werden. Mit dem Wechselschritt ist das Zurückhalten des Oberkörpers und des linken Armes einfacher, weil es einer natürlichen Bewegung von Bein und Gegenarm entspricht.

Mit welchen Übungen haben Sie den Wechselschritt eingeführt?

Zuerst haben wir in einer Einheit, sozusagen als Probe, direkt aus dem Wechselschritt gestoßen – Claudia hatte dabei ein echtes Erfolgserlebnis, weil die Kugel sofort weiter flog als zuvor. Das war

natürlich auch eine gute Motivation für das Training. Danach haben wir viel mit Standstößen aus einem Auftaktschritt gearbeitet, um das schnelle Setzen des Stemmbeins und die Stoßauslage zu üben.

Welche Erfolge oder auch Rückschläge können sie nach der ersten Wintersaison mit der neuen Technik sehen?

Die Hallenbestleistung bei den Deutschen Hallenmehrkampfmeisterschaften (12,86 Meter) ist natürlich positiv einzuschätzen. Der linke Fuß steht schon stabiler und auch der Kopf weicht nicht mehr so stark nach rechts aus. Aber die technischen Elemente sind im Wettkampf noch nicht stabil genug. Im Training oder auch beim Einstoßen bei den Deutschen Meisterschaften konnte sie ihr Potenzial, das zweifellos für 14 Meter ausreicht, bereits andeuten. Im Ver-

lauf des Trainings haben sich aber auch in dieser Technik wieder Elemente aus den alten Fehlermustern „eingeschmuggelt“. Um diese Fehler endgültig auszugleichen, brauchen wir einfach noch mehr Stabilität und Trainingszeit. Außerdem muss Claudia die neue Technik zu Beginn des Sommers im Wettkampf ausprägen.

Welche Trainingsschwerpunkte legen Sie in der Vorbereitung auf den Sommer, um das Kugelstoßen noch weiter zu entwickeln?

Wir werden weiter mit dem Standstoß aus einem Auftaktschritt arbeiten und zudem viele Übungsvarianten mit Medizinbällen durchführen. Technisch liegt der Schwerpunkt weiterhin im Aufbau der Streckbewegung der rechten Seite und des konsequenten Blocks mit der linken Seite.

Lukas Udelhoven (Heimtrainer der norwegischen Siebenkämpferin Ida Marcussen)



leichtathletiktraining: Seit wann stoßt ihre Athletin aus dem Wechselschritt und wie kam es dazu?

Lukas Udelhoven: Ida hat zuerst aus dem Angleiten gestoßen und arbeitet erst seit 2007 mit der Wechselschritt-Technik. Wir sind im Ostertrainingslager durch Dieter Kollark und seine Athletin, Petra Lammert, darauf aufmerksam geworden und haben uns mit beiden viel ausgetauscht. Dieter Kollark empfahl uns, den Wechselschritt zumindest als Trainingsübung einzubauen. Daraufhin hat Ida diese Technik erstmals ausprobiert. Überraschenderweise hatte sie sofort einen Zugang dazu. Sie sah von Anfang an Potenzial, um sich mit dieser Technik besser zu entwickeln als mit dem Angleiten. Deshalb haben wir auf den Wechselschritt umgestellt. Außerdem stehe ich als Trainer dieser Technik sehr positiv gegenüber, weil die Bewegung koordinativ und in der Dynamik zu Ida passt. Ich denke, dass sie so zu einem längeren, geschlossenen Beschleunigungsweg kommen kann als im Angleiten.

Worin sehen sie für Ida den Vorteil des Wechselschrittes im Vergleich zur Angleittechnik?

Der Wechselschritt ist meiner Meinung nach eine sehr natürliche Bewegung, die, wenn sie erst einmal beherrscht wird, harmonisch und flüssig abläuft. Sie unterstützt die im Allgemeinen sehr guten athletischen Anlagen von Mehrkämpfern, die sehr explosiv aus den Beinen arbeiten können.

Wie viele andere Siebenkämpferinnen auch hatte Ida beim Angleiten immer das Problem, dass sie sich zu früh in Stoßrichtung aufdrehte

und die linke Seite öffnete. Somit konnte sie die Kraft nicht optimal auf die Kugel übertragen. Mit der Wechselschritt-Technik fällt ihr das Zurückhalten des Oberkörpers und das Blocken mit der linken Seite wesentlich leichter. Nach nur einem Jahr ist sie so auch schon fast an ihre Bestleistung aus dem Angleiten (13,68 Meter) herangekommen.

Woran müssen sie mit Ida im Kugelstoßen konkret arbeiten, um ihre Leistungen weiter zu verbessern?

Ida ist noch jung und hat noch genügend Zeit, ihre Leistungen in allen Disziplinen auszuprägen. Das Kugelstoßen möchten wir über drei Jahre entwickeln. Rückschläge gehören zu einer insgesamt positiven Leistungsentwicklung immer dazu, deshalb brauchen wir auch die Geduld, um langfristig zu arbeiten.

Zunächst einmal muss sie ihre Technik auch im Wettkampf stabilisieren, denn unter Stress gelingt ihr die Umsetzung meistens noch nicht ganz so gut wie im Training. Außerdem ist der Block durch die linke Körperhälfte noch nicht ausreichend, daran arbeiten wir.

Mit welchen Übungen „feilen“ sie an der Wechselschritt-Technik?

Wir arbeiten im Training grundsätzlich nach der ganzheitlichen Methode. Nach jedem Wettkampf analysieren wir genau, wo die Schwachpunkte liegen. Videoaufnahmen helfen uns dabei. So können wir gezielt an einzelnen Schwachpunkten arbeiten. Dazu nutzen wir z. B. Medizinballstöße in vielen Variationen. Durch „drills“ werden einzelne Teilelemente herausgearbeitet und ganzheitlich zusammengefügt. In der Vorbereitung auf den Sommer stößt Ida viel gegen die Wand. Wir legen derzeit keinen Schwerpunkt auf das Kugelstoßen, sondern versuchen alle Disziplinen gleichmäßig gut zu entwickeln. Solche Stöße gegen die Wand nutzen wir z. B. auch als allgemeines Athletiktraining.

Welche Rückmeldungen bekommen sie von anderen Trainern aus Norwegen zur Wechselschritt-Technik?

In Norwegen wurden wir viel zu dieser Technik befragt. Die Trainer sind sehr daran interessiert, welche Vor- und Nachteile der Wechselschritt im Kugelstoßen hat. Ich kann vor allem Mehrkämpfern empfehlen, zumindest im Training mit dieser Technik zu arbeiten, um beispielsweise aus dem Angleitmuster herauszugehen und einen neuen Trainingsreiz zu setzen.