

Deutschlands bester Hindernis- Nachwuchs



Der Deutsche Meister im 2000-Meter-Hindernislauf in der A-Jugend, Erkan Kara, und der Vizemeister in der B-Jugend, Michael Zekl im Technik-Check am Wassergraben und am Hindernis.

Anhand der Bildreihen der Deutschen Jugendmeister im Hindernislauf, zeigt der Autor, Landestrainer im Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen, die Schlüsselpunkte sowohl der Überquerungstechniken für den Wassergraben als auch für den Hindernisbalken.



Von Leo Monz-Dietz

International gute Chancen im Hindernislauf

Bei den Olympischen Spielen in Athen erreichten acht Europäer und ein US-Amerikaner das Finale der besten 15 Läufer über 3000-Meter-Hindernis (s. Tab. 1). Ähnliche Zahlen sind auf der Kunststoffbahn im Mittel- und Langstreckenbereich der Männer angesichts der Überlegenheit der nordafrikanischen Läufer utopisch. Zwar sind auf den ersten Rängen Kenianer und Ex-Kenianer zu finden, doch dahinter reihen sich schon die besten Europäer ein. Kenia kann zu den internationalen Meisterschaften maximal drei Läufer entsenden. Außerdem können Europäer die läuferischen Überlegenheit der Afrikaner teilweise durch eine bessere Hindernis-Technik kompensieren. Die manchmal zu hörende Aussage: „Die Afrikaner laufen auch mit schlechter Technik schnell!“, sollte nicht zu falschen Schlüssen führen. Den Europäern eröffnen sich hier sehr gute Chancen, sich wenigstens auf den Plätzen direkt hinter den Medaillengewinnern zu platzieren. Wenn aber zu der läuferischen Unterlegenheit noch ein schlechte Technik und ein ungenügend ausgebildetes Entfernungssehen kommt, schwinden auch diese Möglichkeiten.

Mit dem Sieg in Erfurt konnte sich Bianca Kappler für die Europa-Cup-Mannschaft qualifizieren.

© BONGARTS

Natürlich ist es richtig, dass der gute Hindernisläufer zunächst ein starker Läufer ist. Aber: Der gute Hindernisläufer ist auch ein koordinativ-technisch und athletisch vielseitig ausgebildeter Läufer!

Allgemeine Hinweise zur Hindernis-Technik

Die Hindernisüberquerung

Die Technik der Hindernisüberquerung ähnelt der im 400-Meter-Hürdenlauf. Unterschiede ergeben sich durch die geringere Geschwindigkeit, das Laufen in der Gruppe und der manchmal schmerzhaften Tatsache, dass die Balken starr sind. Die Hindernisse sollten vom Athleten flach überlaufen werden. Dabei darf er den Laufrhythmus möglichst wenig verändern. Die Schulterachse ist bei der Hindernisüberquerung parallel zum Hindernis. Bei der Ausbildung im Nachwuchsbereich ist der Fähigkeit, die Hindernisse sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Schwungbein zuerst zu überqueren, große Aufmerksamkeit zu widmen.

Die Wassergrabenüberquerung

Charakteristisch für eine gute Wassergrabenüberquerung ist die Beibehaltung einer hohen Horizontalgeschwindigkeit sowie ein niedrig nach vorne geführter Körperschwerpunkt. Beides zusammen ermöglicht, mit einem flüssigen ersten Laufschrift aus dem Wasser herauszulaufen. Meist wird vor dem Wassergraben das Tempo sogar noch leicht erhöht.

Der Schwungbein fußt setzt im Mittelfussbereich vorn gegen den Balken und „überrollt“ ihn. Vom Balkenende erfolgt dann der

Abdruck bei Streckung des Stützbeins. Der normale Laufrhythmus sollte schnell nach der Wassergrabenüberquerung wieder aufgenommen werden.

Vor allem auf den letzten beiden Runden ist es von Vorteil, wenn auch der Wassergraben mit beiden Beinen attackiert werden kann!

Für Fortgeschrittene

Langfristig kann auch das Beherrschen der „kenianischen Variante“ (freies Überlaufen des Wassergrabens) die taktischen Möglichkeiten eines Läufers erweitern. Das setzt allerdings ein hohes Maß an Mut und Selbstvertrauen sowie aggressives Heranlaufen an den Wassergraben voraus. Voraussetzung dafür ist natürlich eine entsprechende technische und athletische Basis.

Analyse der „Wassergraben-Bildreihen“ Erkan Kara

Lehrbildreihe Nr. 1314 zeigt Erkan Kara (LC Thüringen/Gas Erfurt) am vorletzten Wassergraben im 2000-Meter-Hindernislauf bei den Deutschen A-Jugendmeisterschaften, die er in 5:58,66 min gewann. Seiner Jahresbestzeit von 5:56,49 min kam er bei diesem Meisterschaftslauf sehr nah. Zudem lief er über die 3000-Meter-Hindernisdistanz eine Zeit von 8:45,49 min.

Kommentar zur Bildreihe

Vorweg ist zu sagen, dass am vorletzten Wassergraben schon von einer fortschreitenden Ermüdung ausgegangen werden kann! Erkan Kara senkt seinen Körperschwerpunkt

bei seinen beiden letzten Bodenkontakten (Bilder 5 und 9) viel zu tief ab. So verliert er an Geschwindigkeit, auch wenn er eine gute Abdruckstreckung (Bild 10) zum Hindernis vor dem Wasdserbalken zeigt: Das linke Bein wird vollständig gestreckt, das Schwungbein gradlinig über die Waagerechte hinaus nach oben geführt.

Die Bilder 12 bis 14 offenbaren, dass Erkan Kara nicht wie gefordert mit dem Fuß um den Balken rollt, sondern mit der Ferse oben auf das Hindernis aufsetzt (Bild 12). Ein sicheres Fassen, Überrollen des Balkens und ein Abdruck vom Balken werden dadurch unmöglich bzw. erschwert. Bei einem nassen Balken kann das leicht zum Wegrutschen und damit zu einem Sturz führen!

Auf Bild 14 ist dann auch folgerichtig zu erkennen, dass er mit der Fußspitze beim Abdruck keinen Kontakt mehr zum Balken hat und somit der Kraftimpuls teilweise „ins Leere geht“. Außerdem drückt er sich nur ungenügend (stark gebeugtes Kniegelenk) vom Hindernisbalken ab. Beide Technikdefizite bewirken, dass Erkan Kara relativ tief im Graben landet.

Dass er mit dem ersten Laufschrift überhaupt ins Trockene gelangt, verdankt er eigentlich nur der Tatsache, dass der Wassergraben nicht

TAB. 1 ERGEBNIS OLYMPIA 2004

1	Kemboi	Ezekiel	KEN	8:05.81	(SB)
2	Kipruto	Brimin	KEN	8:06.11	
3	Koech	Paul-Kipsiele	KEN	8:06.64	
4	Amer	Obaid-Musa	QAT	8:07.18	(PB)
5	Martín	Luis-Miguel	ESP	8:11.64	(SB)
6	Vroemen	Simon	NED	8:13.25	(SB)
7	Tahri	Bouabdallah	FRA	8:14.26	(SB)
8	Ezzine	Ali	MAR	8:15.58	
9	Martín	Eliseo	ESP	8:15.77	(SB)
10	Le Dauphin	Vincent	FRA	8:16.15	(SB)
11	Lincoln	Daniël	USA	8:16.86	
12	Poplawski	Radoslaw	POL	8:17.32	(PB)
13	Mohamed	Mustafa	SWE	8:18.05	(PB)
14	Jiménez	Antonio-David	ESP	8:22.63	
15	Saifeldin	Khamis-Abdullah	QAT	8:36.66	

3000-Meter-Hindernis Männer, OS-Finale (24. August) in Athen

Legende: SB – Saison-Bestleistung

PB – Persönliche Bestleistung

bis zum oberen Rand gefüllt war (s. auch Bild 16).

Michael Zekl

Lehrbildreihe Nr. 1315 zeigt Michael Zekl (TSV 1850/09 Korbach) bei der letzten Wassergrabenüberquerung. Michael Zekl wurde bei den Deutschen B-Jugendmeisterschaften im 2000-Meter-Hindernislauf Vizemeister in 5:57,31 min. Bezeichnend für die (läuferische) Qualität der B-Jugend war die Tatsache, dass auch noch der Drittplatzierte schneller als der A-Jugendmeister Erkan Kara lief.

Michael Zekl weist mit einer Zeit von 8:53,07 min über 3000 Meter und 15:27,43 min über

5000 Meter zudem ansprechende Flachbestzeiten auf.

Kommentar zur Bildreihe

Michael Zekl führt die beiden letzten Schritte vor dem Wassergraben technisch unsauber aus: Durch eine tiefe Hüftposition beim vorletzten Bodenkontakt (Bild 5), hervorgehoben durch eine ungenügende Streckung in Knie- und Hüftgelenk, und einem sehr flacher letzter Schritt (Bild 6) senkt er den Körperschwerpunkt stark ab. Zudem setzt er mit leichter Rücklage (Bild 8) vor dem Wassergraben auf. Alles zusammen führt zu einem horizontalen Geschwindigkeitsverlust, statt

sie konstant zu halten oder sogar noch leicht zu steigern.

Auf dem Balken setzt er dann auch oben und nicht - wie gefordert - mit dem Mittelfuß gegen die vordere Balkenkante auf (Bilder 11 und 12). Auf dem Balken hält er den Körperschwerpunkt tief (Bilder 12 und 13). Dieser tiefe Körperschwerpunkt wird dann technikkorrekt realisiert, wenn der Unterschenkel senkrecht auf dem Balken steht und ungefähr ein rechter Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel des Stützbeins zu sehen ist.

In der Flugphase nach dem Abdruck vom Balken (Bilder 14 und 15) hält Niko Zekl mit Hilfe beider Arme sein Gleichgewichtes (Bild

15) und bringt das Abdruckbein (Bild 16) erst kurz vor der Landung nach vorne.

Schlecht ist die auf Bild 19 zu sehende Rumpf- und Beininstabilität beim Rauslaufen aus dem Wassergraben, die sich negativ auf den Laufrhythmus auswirkt und Ausgleichsbewegungen (Bilder 20 und 21) zur Folge hat.

Analyse der „Hindernis-Bildreihen“

Erkan Kara

Lehrbildreihe Nr. 1316 zeigt Erkan Kara in der vorletzten Runde am Hindernis.

Kommentar zur Bildeihe

Erkan Kara läuft mit starker Rücklage an das Hindernis heran (Bild 4). – Wahrscheinlich musste er seinen vorletzten Schritt verkürzen und seine Geschwindigkeit reduzieren. Die zunehmende Ermüdung (vorletzte Runde) wirkt sich natürlich auf die Konzentration und auf die konditionellen Fähigkeiten aus. So wird es auch schwieriger, die Entfernung zum Hindernis richtig abzuschätzen. – Durch das zu nahe am Hindernis Abdrücken, muss er sehr steil nach oben abspringen. Deshalb hebt er das Schwungbein nach dem Lösen des Nachziehbeins (Bilder 6 und 7) noch weiter an.

Das dichte Auflaufen zieht aber noch weitere Probleme nach sich: Der Körperschwerpunkt ist über dem Hindernis (Bild 8) sehr hoch. Sobald die Ferse des Schwungbeins das Hindernis überquert hat, müsste der Impuls für das Auspendeln des Unterschenkels zum aktiven Bodenfassan kommen. Das geschieht als Folge des vorangegangenen Bewegungsablaufs zeitlich zu spät. Bei der Landung befindet sich der Körperschwerpunkt dann geringfügig hinter der Landestelle.

Nach dem Geschwindigkeitsverlust vor dem Hindernis, beschleunigt Erkan Kara mit Körpervorlage, um wieder in den normalen Laufrhythmus zu kommen. Eine andere Ur-

sache für die weite Körpervorlage könnte auch ein Geschwindigkeitsüberschuss sein, der dadurch zustande kam, dass vor dem Hindernis beschleunigt, und dann erst kurz vor dem Balken abgebremst wurde.

Auffällig, und nicht erklärbar, ist der sich stark ändernde Winkel im rechten Ellenbogengelenk (Bilder 14 bis 16) – ganz im Gegensatz zu den sich kaum verändernden Armpositionen auf den Bildern 1 bis 4.

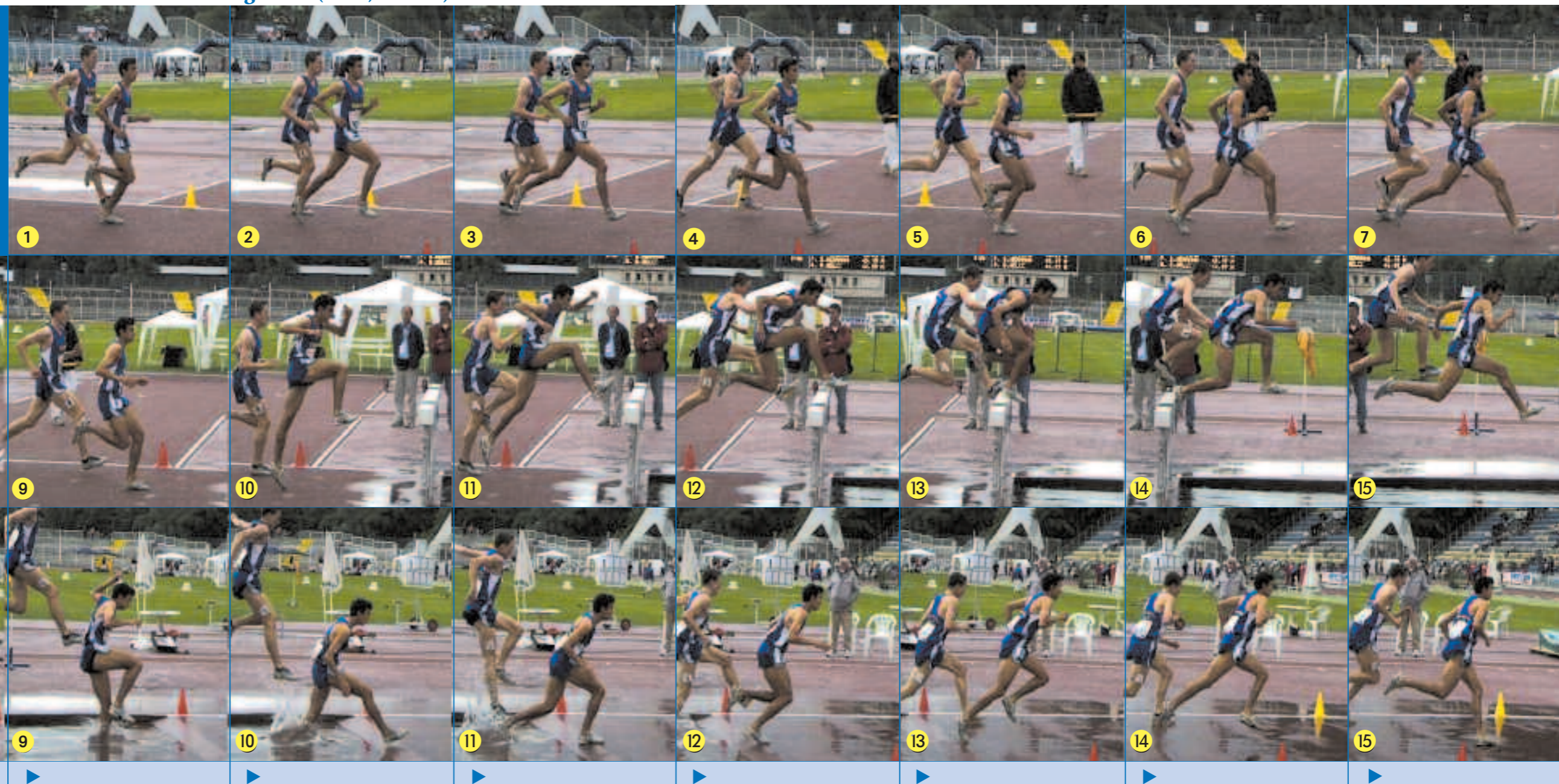
Michael Zekl

Lehrbildreihe Nr. 1317 zeigt Michael Zekl ebenfalls bei einer Hindernisüberquerung in der vorletzten Runde.

Lehrbildreihe Nr. 1314: Erkan Kara am Wassergraben (5:58,66 min)

ERKAN KARA

Geb.: 8. August 1977
Körpergröße: 1,80 m
Gewicht: 64 kg
Bestleistung: 5:56,49 min (2004)
Leistungsentwicklung:
2000: 5:56,49 min (23 J.)
2001: 5:56,49 min (23 J.)
2002: 5:56,49 min (23 J.)
2003: 5:56,49 min (23 J.)



Kommentar zur Bildreihe

Die beiden letzten Schritte vor dem Hindernis zeigen ein ähnliches Bild wie vor dem Balken des Wassergrabens: Michael Zekl knickt beim vorletzten Bodenkontakt (Bild 1) regelrecht in Knie- und Hüftgelenk ein. Die Hüftabsenkung, der „gezogene“ letzte Schritt mit leicht verdrehter Schulterachse, der Fußaufsatz über die Ferse beim letzten Bodenkontakt und die Körperrücklage (Hüfte deutlich hinter dem Stütz; Bild 4) führen auch hier zu einem Geschwindigkeitsverlust. Bild 7 lässt vermuten, dass Michael das Schwungbein nicht gerade nach vorne-oben führt. – Eine Aufnahme, die den Athleten

von vorne zeigt, wäre hier hilfreich gewesen. – Die Vermutung wird dadurch unterstützt, dass er zum Ausgleich (Bilder 9 bis 12) den Oberkörper verdreht. In diesem Moment hat Michael Zekl sicherlich andere Probleme als sich auf eine aktiven Schwung- und Nachzieheinführung zu konzentrieren. Das liegt zudem daran, dass er die schwingbeinfernere Schulter zu früh „öffnet“ und den Gegenarm nicht geradlinig nach hinten führt (Bild 9): Eine Verwindung des Oberkörpers ist die Folge, so dass der rechte Arm zu weit vom Körper entfernt geführt wird und der linke Arm sich zu weit nach hinten bewegt (Bilder 9 und 10). Eine flacheres Überlaufen des

Hindernisses ist dadurch insgesamt nicht möglich. Durch die Fehler bei der Hürdenüberquerung kommt es zu einer Stauchung bei der Landung im Rückenbereich. Die nachfolgenden Bilder zeigen, dass es Michael Zekl nach diesem Hindernis nicht gelingt, direkt in den normalen Laufrhythmus zu kommen (Bilder 11 bis 16).

Schlussfolgerungen

Die Bildreihen verdeutlichen sehr schön die Anforderungen des Hindernislaufes: Auch in ermüdetem Zustand müssen die Läufer die

Abstände zu den Hindernissen und Wassergräben richtig abschätzen und eine ökonomische Technik aufrechterhalten. Das wird in leistungshomogenen, dichten Feldern mit häufigen Positionswechseln zusätzlich erschwert. Im Training kommt der Schulung von Kraftausdauer und Antizipationsfähigkeit so eine bedeutende Rolle zu. Das kann nur auf der Grundlage einer vorangegangenen gymnastischen und athletischen Ausbildung (Kräftigung der Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur) sowie einer läuferischen Vorbereitung in anspruchsvollem Gelände (z.B. durch Crossläufe) erfolgversprechend angesteuert werden.



Michael Zekl bei der Überquerung des Hindernisses: Im Gegensatz zu der Bildreihenaufnahme ist hier die Schulterachse relativ parallel zum Hindernisbalken.

Lehrbildreihe Nr. 1314: Michael Zekl am Wassergraben (5:57,31 min)

MICHAEL ZEKL

Geb.: 8. August 1977
 Körpergröße: 1,80 m
 Gewicht: 64 kg
 Bestleistung: 5:56,49 min (2004)
 Leistungsentwicklung:
 2000: 5:56,49 min (23 J.)
 2001: 5:56,49 min (23 J.)
 2002: 5:56,49 min (23 J.)
 2003: 5:56,49 min (23 J.)



VIDEOAUFNAHME UND BILDREIHENHERSTELLUNG: HELMUT HOMMEL

Lehrbildreihe Nr. 1316: Erkan Kara am Hindernis (5:58,66 min)



VIDEOAUFNAHME UND BILDBEREINIGUNG: HELMAR HOMMEL

Lehrbildreihe Nr. 1317: Michael Zekl am Hindernis (5:57,31 min)



VIDEOAUFNAHME UND BILDBEREINIGUNG: HELMAR HOMMEL