

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 19 2017 19. Juni 2017

Traumwürfe mit Ansage

Marlitt Spille gewinnt die Westfalenmeisterschaft mit Kreisrekordweite

Wer Marlitt Spille am Samstag, dem ersten Tag der diesjährigen Westfalenmeisterschaften U18 und U 20 in Hagen, fragte, wie weit sie denn heute werfen würde, dem sagte sie mit einem optimistischen Lächeln: "Auf jeden Fall mehr als 40 Meter." Wer Marlitt kennt, weiß, dass sie Wort hält. Mit dem, was dann folgte, konnte man dennoch nicht rechnen.



Rekordweite im 6. Versuch: Marlitt Spille

Denn das Ziel, die 40-Meter-Marke zu überwinden, wurde gleich im ersten Versuch erreicht. Marlitt wuchtete das 500 Gramm schwere Gerät auf 41,40 Meter und übertraf damit ihre bisherige Bestweite um 3 Meter - Kreisrekord. Gleichzeitig schrumpften die Träume ihrer Konkurrentinnen vom Meistertitel auf Nanogröße. Marlitt Spille, die nach den Meldewerten nur auf Rang 3 rangierte, landete im Verlauf des Wettkampfs 4 Würfe, die sämtlich den Meistertitel bedeuteten hätten. Dann kam der 6. und letzte Versuch. Marlitt legte noch einen drauf und erzielte die Topweite des Tages, glatte 42 Meter. Ein überlegener Erfolg und ein Kreisrekord, der lange halten könnte, sofern sie ihn nicht selbst bricht. Dazu verbleibt noch viel Zeit, denn Marlitt Spille kann auch im kommenden Jahr noch in der Klasse U 18 starten.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Niklas Butzkamm gewinnt Bronze über 100 Meter

Zitat Siegener Zeitung vom 19.6.: *„Wer aber von Sprintern spricht, darf einen nicht außeracht lassen, denn Niklas Butzkamm trumpfte als Drittplatzierter über 100 Meter mächtig auf.“* In der Tat, Niklas lief sowohl im Vorlauf, als auch im Finale persönliche Bestzeit. Mit 11,09 Sekunden holte er schließlich den Bronzerang. Mit Julius Knoche von der LG Südsauerland hatte sich ein weiterer Sprinter aus dem Kreis Olpe für das Finale qualifiziert. Knoche kam in 11,23 Sekunden auf Rang 5.



Nähert sich weiter der 10 vor dem Komma: Niklas Butzkamm

Auch Franka Linse auf Medaillenrang

Nach zuletzt eher mäßigen Ergebnissen bewies Franka Linse (Bild rechts) im Hochsprung klare Aufwärtstendenz. Mit übersprungenen 1,64 Metern wurde sie Dritte, höhengleich mit der zweitplatzierten Melanie Struwe vom LAC Veltins Hochsauerland, die lediglich einen Fehlversuch weniger verzeichnete. Knapper geht es nicht.

Ebenfalls auf Rang 3 schob sich die **4 x 100 Meter Staffel** der Klasse U 18. In der Aufstellung Luisa Schürhoff, Fiona Stutte, Julia Hippler und Alina Hoberg erreichte das Quartett 48,54 Sekunden. Meister wurde die Staffel der Startgemeinschaft LA-Team A46, vom Stadionmaderator scherzhaft „Autobahnteam“ benannt. Tatsächlich liegen die Mitgliedsvereine der Startgemeinschaft, TSV Hagen 1860, LAZ

Iserlohn und TV Deilinghofen, an der Autobahn A46. Und sie geben richtig Gas.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Julian Gutstein erfüllt die DM-Norm



Auf Kurs: Julian Gutstein

Als Viertplatziertes verfehlte Julian Gutstein die Medaillentränge nur knapp. Darüber konnte der Fretteraner jedoch nicht trauern. Mit seiner Zeit von 1:58,96 Minuten über die 800 m erfüllte er sich nämlich einen Traum, die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 18 in Ulm.

David Hartmann im Pech



In einem spannenden Rennen lag der Olper in der letzten Kurve 150 Meter vor dem Ziel in

aussichtsreicher Position inmitten des spurtenden Läuferfeldes, als ihn der Ellenbogen eines seiner Gegner hart am Kopf traf. David verlor den Rhythmus und das Gleichgewicht. Zurück in der Bahn musste er das Tempo in dieser entscheidenden Phase des Rennens neu aufbauen. Bravourös kämpfte er sich am Ende doch noch in den Bereich seiner persönlichen Bestzeit. Eine Energieleistung. Dass David seine persönliche Bestzeit ohne die Störung deutlich verbessert hätte, kann als unstrittig gelten.

Auch Fiona Stutte im Pech

Freude und Enttäuschung liegen oft nah beieinander. Diese Erfahrung musste Fiona Stutte nach ihrem 200 Meter Finale machen. Die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften U 18 beträgt 25,70 Sekunden. Zieleinlauf - Wartezeit – Ergebnisdurchgabe – Freude pur über Fionas Zeit von 25,59 Sekunden. Dieter empfahl: „Bitte prüft, ob der Wind in Ordnung war.“ Das war er nicht. 2,2 m/s bedeuten unzulässige Windunterstützung. Das war's leider. Die Freudentränen wichen Tränen der Enttäuschung.

Fionas Leistung bei den Meisterschaften war dennoch ok. Platz 7 im Finale über 100 Meter in sehr guten 12,56 Sekunden (Vorlauf 12,54 Sekunden) und Platz 6 über 200 Meter machen insgesamt eine stolze Bilanz aus.

Und die Norm? Die holt sie beim nächsten Mal!

Die weiteren Ergebnisse:

Tim Göbel, 200m, 23,81 Sek., Platz 11
 Sai Manivannan, 1500 m, 4:23,76 Min. Platz 7
 Levin Gäher (SC Fretter), 1500 m, 4:24,85 Min. Platz 8
 Jan Eiden, 800 m, 2:06,02 Min., Platz 11
 Johanna Nies, Kugel, 10,97 m, Platz 8
 Marlitt Spille, Kugel, 10,73 m, Platz 12

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Auf die Routiniers ist stets Verlass

U 23 – Staffel in Leverkusen erfolgreich

Johanna Heuel, Julia Sprinob, Marie Ries und Sophia Werthenbach (Bild): 2014 waren sie die schnellste U 20 Staffel Deutschlands. Ein Jahr später holten sie Bronze in Jena, die erste Medaille für die Olper Leichtathletik.



Am Sonntag bewiesen sie im 4 x 100 Meter Finale bei den Deutschen U 23 Meisterschaften in Leverkusen, dass sie es nach wie vor drauf haben. Mit 46,55 Sekunden rannten sie zur zweitbesten Zeit ihrer Karriere und erreichten im nationalen Vergleich Platz 5. Nur 7/100 Sekunden fehlten zum Bronzerang 3. Eine ganz knappe Kiste.

Das Quartett scheint mitsamt guten Ersatzsprinterinnen für die Deutschen Meisterschaften der Frauen in Erfurt (7.7. – 9.7.) gut gerüstet.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Ruhr Games: Leichtathletik mit internationalem Flair Überraschender Sieg der U 16 Staffel

Die Siegerehrung kam erst nach der Landung der Fallschirmspringer. Gegen 17:00 Uhr verließen drei erfahrene Springer eine Sportmaschine, 1.500 Meter über dem Ischelandstadion. Ziel: ein nur rund 20 Quadratmeter großes Zieltransparent auf der Rasenmitte. Die drei Artisten landeten mit ihren Gleitschirmen trotz des böigen Windes zielsicher vor den staunenden Zuschauern.



Winners of the gold medal: Julia Hippler, Luisa Schürhoff, Annica Deblitz und Alina Hoberg

Erstaunlich auch die Leistung der jungen U 16 Staffel. Sie siegte über 4 x 100 Meter in der Zeit von 49,09 Sekunden vor den Staffeln von TSV Bayer 04 Leverkusen, TV Wattenscheid 01 und den weiteren Teams aus den Niederlanden und Frankreich.

Alina und Julia hatten sich bereits zuvor in den Einzelrennen über 100 Meter für das Finale qualifiziert, bereits im Vorlauf gegen internationale Konkurrenz aus Holland Frankreich und Russland. Alina erreichte im Vorlauf die Fabelzeit von 12,50 Sekunden. Das ist die Qualifikationszeit für die Deutschen Jugendmeisterschaften der nächsthöheren Doppelaltersklasse U 18. Julia lief im Vorlauf 12,85 Sekunden. Im Finale sicherte sich Alina mit 12,63 Sekunden und Platz 3 die Bronzemedaille, Julia stürmte in 12,95 Sekunden auf Rang 7.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

21.6.	Kreismeisterschaften im Stabhochsprung	Olpe
24.6.	DJMM Qualifikationsdurchgang U16 und U18	Geisweid
25.6.	NRW Gala mit Offenen NRW-Meisterschaften Mä./Fr.	Bottrop
1.7.	Sparkassenmeeting, Sportfest	Kreuztal
5.7.	Kreislängstreckenmeisterschaften	Bad Berleburg
8.7.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
8.7./9.7.	Deutsche Meisterschaften der Männer und Frauen	Erfurt
15.7./ 16.7.	NRW Jugendmeisterschaften U16, U18, U20	Bochum-Wattenscheid
21.7.	Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Hemer
4.8. – 6.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften U18 U20	Ulm
12.8. – 13.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen

Schmerzen im Knie – was kann helfen?

Schmerzen rund um die Kniescheibe haben vielerlei Ursachen, doch leider gibt es nur wenige Erfolg versprechende Behandlungsmethoden. Üblicherweise wird die Behandlung auf das Kniegelenk beschränkt, weil dort der Schmerz auftritt. Die Ursachen liegen jedoch meist woanders, beispielsweise im Hüft- oder Fußbereich.

Von: Mike Boyle

05.05.2017 | aus „Functional Training“, Rehabilitation

Schmerzen rund um die Kniescheibe haben vielerlei Ursachen, doch leider gibt es nur wenige Erfolg versprechende Behandlungsmethoden. Die Bezeichnungen Chondromalacia patellae, Patellaspitzen-syndrom oder Patellofemorales Schmerzsyndrom beschreiben einen oft lähmenden Schmerz im Kniescheibenbereich. Üblicherweise wird die Behandlung auf das Kniegelenk beschränkt, weil dort der Schmerz auftritt. Die Ursachen liegen jedoch meist woanders, beispielsweise im Hüft- oder Fußbereich. Wer nur das schmerzende Knie behandelt, ignoriert die Ursachen und wirkt lediglich auf die Symptome ein. **Neuere Untersuchungen zeigen, dass Knieschmerzen in aller Regel nicht von einer wirklichen Überlastung des Knies herrühren, sondern mit mangelnder Stabilität in der Hüfte zusammenhängen.** Auch ein am Iliotibialband ziehender Gluteusmuskel führt zu Schmerzen an der Kniescheibe. **Ein weiterer**

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Faktor kann mangelnde Fußgelenksmobilität sein. Trainer und Sportler sind schnell dabei, Fußgelenke mithilfe von Tapes oder hohen Schuhen zu stabilisieren. Doch auch diese Maßnahme bekämpft nicht die Ursache und gibt nur scheinbare Sicherheit.

Im Basketball, wo Knieverletzungen besonders häufig auftreten, nimmt das Patellofemorale Schmerzsyndrom nahezu epidemische Ausmaße an. Entsprechendes Schuhwerk und Tapes bewirken eine Überstabilisierung des Fußgelenks, und so kommt es immer häufiger zu Fußgelenksverstauchungen und Patellasehnenverletzungen – Phänomene, die vor 20 Jahren noch fast unbekannt waren. Im Fußball, wo flache, leichte Schuhe getragen werden, kommen dagegen kaum Fußgelenks- bzw. patellofemorale Verletzungen vor. Es scheint, als würde die mangelnde Stabilität des Schuhwerks Fuß und Knie dazu veranlassen, sich selbst zu kräftigen und zu schützen.

Anstatt das Knie mit Eis, Ultraschall bzw. Taping zu behandeln, kann es sinnvoller sein, von der Hüfte abwärts ein sorgfältiges Kräftigungsprogramm zu durchlaufen, das insbesondere auf die Kontrolle exzentrischer Beugebewegungen, der Adduktion und Innenrotation des Knies abzielt. Eine im Jahr 2003 durchgeführte und im Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy veröffentlichte Studie aus Irland zeigte, dass **Frauen, die unter patellofemorale Schmerzen leiden, sehr häufig Schwächen in Hüftabduktion und -außenrotation aufweisen.** Wer seine Hüftkontrolle trainiert und einbeinige plyometrische Übungen zum Aufbau von Stabilität absolviert, hat gute Chancen, langfristige Besserung zu erzielen.

Der Einfluss von M. gluteus medius bzw. Adduktoren auf Knieschmerzen

Wenn die an unserem Institut trainierenden Athleten über Knieschmerzen klagen, untersuchen wir immer zunächst ihren M. gluteus medius auf Verhärtungen. Wir können sagen, dass quasi jeder Sportler, der unter Kniebeschwerden leidet, auf der gleichen Körperseite auch Verhärtungen im M. gluteus medius aufweist. Neueste Untersuchungen zur Ursache von Knieschmerzen bestätigen unseren Verdacht. Wenn wir das Weichgewebe im M. gluteus medius massierten, konnten wir die Knieschmerzen signifikant lindern.

Bei den meisten Sportlern fanden wir außerdem eine Schwäche des M. gluteus medius. Hieraus kann geschlossen werden, **dass schwache Hüftstabilisatoren mit mangelnder Kontrolle der Knie- und Hüftbeugung sowie einer Komponente der Adduktion und Innenrotation einhergehen.** Diese Probleme führen zu Schmerzen im Patellofemoralgelenk. Wir schauten uns also die Adduktoren, die seitlichen Hüftstrukturen, deren Kraft bzw. Überaktivität an und fanden heraus, dass die Adduktoren empfindlich auf Druckpunktmassage reagierten. Außerdem waren sie in der Regel zu schwach und versuchten, den Hüftbeuger zu ersetzen.

Einbeiniges Training bei Knieschmerzen

Die Ursache des Problems scheint im klassischen Krafttraining zu liegen, **das beidbeinig ausgeführt wird und Bewegungen hauptsächlich in der Sagittalebene trainiert.** **Wer Kniebeschwerden in den Griff bekommen möchte, muss seine Hüft-, Knie- und Fußgelenksbewegungen in der Frontalebene kontrollieren.** Daher ist es notwendig, **einbeinige Übungen** ins Krafttraining einzubauen. In erster Linie sollten nicht unterstützte einbeinige Übungen (der freie Fuß hat keinen Bodenkontakt) wie die einbeinige Kniebeuge und einbeiniges Kreuzheben trainiert werden. Kniedominante Übungen wie die Kniebeuge im Ausfallschritt, evtl. mit erhöhtem hinteren Fuß, erzielen zwar eine ausreichende Belastung in der Sagittalebene, fordern aber die Hüftstrukturen in Frontal- und Transversalebene nicht genügend heraus.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bei der freien einbeinigen Kniebeuge muss der Trainierende auf einem Bein stehen, wobei das passive Bein keinerlei Bodenkontakt bzw. Halt haben darf. Damit wird die Kniebeuge, obwohl die Bewegung nur durch die Sagittalebene erfolgt, zu einer wahrhaft dreidimensionalen Übung. **Durch den einbeinigen Stand werden Hüftstrukturen, Abduktoren und Außenrotatoren gezwungen, Stabilisationsarbeit gegen die Kräfte zu leisten, die in Frontal- und Transversalebene wirken.**

Nur bei diesen nicht unterstützten einbeinigen Übungen gestatten wir den Trainierenden anfangs, die Bewegungsamplitude zu verkürzen, um Hüftkontrolle zu entwickeln. Dies stellt eine große Ausnahme dar, denn ansonsten halten wir uns generell an den Grundsatz, Übungen nur mit dem vollen Bewegungsumfang trainieren zu lassen. Wir beginnen mit dem eigenen Körpergewicht. Je weiter der Sportler fortschreitet, desto größer muss der Bewegungsumfang werden. Erst wenn der Athlet in der Lage ist, die Übung in vollem Bewegungsumfang ohne Schmerzen zu absolvieren, können zusätzliche Gewichte aufgelegt werden. Wir setzen aber von Beginn an kleine, 2,5kg schwere [Kurzhandeln](#) ein, um dem Athleten dabei zu helfen, sein Körpergewicht in Richtung Ferse zu verschieben. Das im Folgenden beschriebene Behandlungsprogramm wurde für Sportler mit patellofemorale Schmerzen entwickelt.

Schritt 1: Manipulation des Weichgewebes im M. gluteus medius mittels Tennisball, [Hartschaumrolle](#) bzw. Massage ist unser erster Schritt.

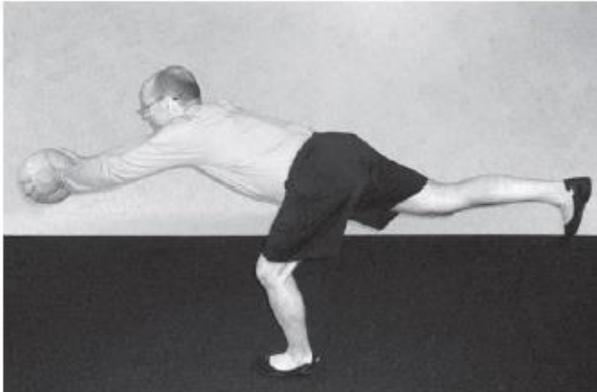
Schritt 2: Reaktives neuromuskuläres Training (RNT) für die Hüftabduktoren in Verbindung mit einem Kräftigungsprogramm für die Knie- und Hüftstrecker. Hier stehen **einbeinige, freie Übungen mit graduell vergrößerter Bewegungsamplitude** im Vordergrund. Der Begriff reaktives neuromuskuläres Training wird leider für zwei grundverschiedene Ideen benutzt, was für Verwirrung sorgen kann. Daher möchten wir hier kurz auf die verschiedenen Definitionen eingehen: Der Physiotherapeut Mike Clark von der National Academy of Sports Medicine benutzt den Begriff RNT gleichbedeutend mit plyometrischem Training (Reaktivkrafttraining). Unser Physiotherapeut Gray Cook dagegen versteht unter RNT, dass auf ein Gelenk in Gegenrichtung zur Muskelbewegung Druck ausgeübt wird. Um die Hüftabduktoren effektiv zu aktivieren, legt man ein [Band](#) um das Knie des Sportlers und zieht damit das Bein heran. So wirkt eine Adduktionskraft auf das Bein ein und zwingt die Abduktoren, aktiv dagegenzuhalten. In einer Therapiesitzung oder im Personal Training kann der Physiotherapeut bzw. Personal Trainer die Adduktion herbeiführen. Andernfalls wird ein Theraband o. Ä. eingesetzt. Es ist der M. gluteus medius, welcher der Adduktionskraft des Bandes entgegenwirkt. Diese Übung haben wir von Shad Forsythe, Leistungsexperte bei Athletes' Performance, Los Angeles, übernommen.

Schritt 3: Im dritten Schritt kräftigen wir die Hüftstrecker, indem wir drei verschiedene Bewegungsmuster einsetzen: 1. Übungen mit gestrecktem Bein, 2. Übungen mit gebeugtem Bein und 3. Beincurls. Die Übung mit gestrecktem Bein ist das einbeinige Kreuzheben mit gestrecktem Bein (in Wirklichkeit ist das Bein nicht ganz gestreckt, sondern das Knie wird etwa um 20° gebeugt). Die Übung mit gebeugten Beinen ist eine Variante der Brücke. Der Beincurl trainiert die Hüftstreckfunktion des Gluteus.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Variationen des einbeinigen Kreuzhebens mit gestrecktem Bein



Einbeiniges Kreuzheben mit Vorstrecken der Arme



Einbeiniges Kreuzheben am mittleren Kabelzug

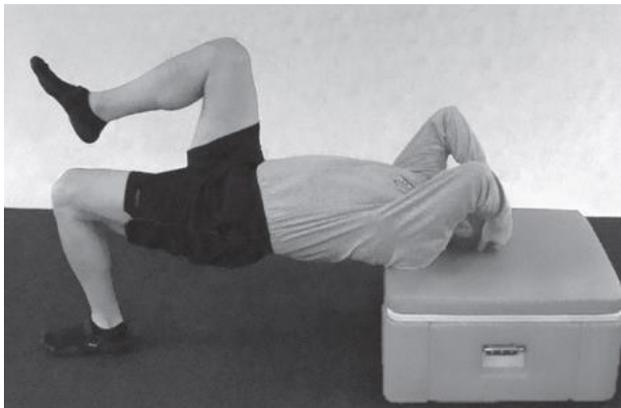


Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Einbeiniges Kreuzheben am tiefen Kabelzug (das Knie bleibt 20° gebeugt, der Rücken ist gerade)

- Variationen der einbeinigen Brücke

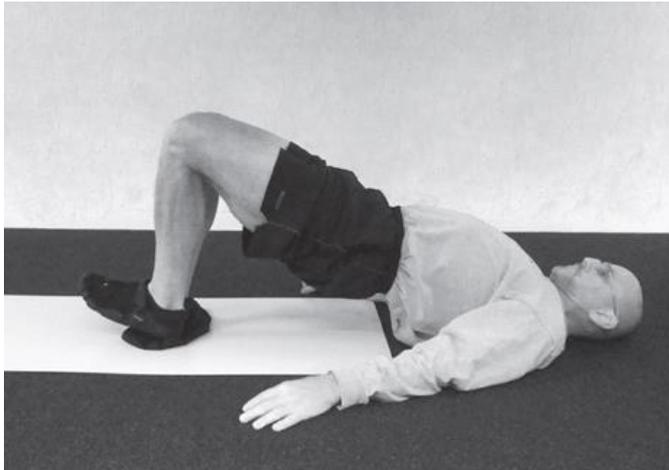


Diese äußerst effektive Übungsreihe für Gluteus und Hüftrotatoren haben wir von dem Coach Bret Contreras übernommen. Der Trainierende beginnt am Boden und arbeitet sich dann schrittweise bis zur Hüfthebung von einer Trainingsbank bzw. einem Kasten oder einer [Plyobox](#) (25 cm hoch) vor.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Variationen des Beincurls am Slideboard



Bei dieser Übungsform arbeitet der Gluteus isometrisch, indem er die **Hüftstreckung** aufrechterhält, während die hintere Oberschenkelmuskulatur das Knie beugt und streckt. Jegliche Beugung der Hüfte mindert den Effekt der Übung. Bleibt die Hüfte nicht vollständig gestreckt, beeinträchtigt dies die Aktivierung des Gluteus. Zum Erlernen dieser Übung beginnt man am besten in der **Brücke**, **spannt Gesäß- und Bauchmuskulatur an und senkt dann langsam den Körperschwerpunkt exzentrisch ab**.

Schritt 4: Im vierten Schritt absolvieren wir konzentrisches Training der Hüftabduktoren. Wenn auch manche Fachleute argumentieren würden, dass isoliertes Training, welches nur ein einziges Gelenk anspricht, nicht funktionell ist, sind wir dennoch der Meinung, dass die konzentrische Kraft der Hüftabduktoren trainiert werden muss. Dies kann mittels **seitlicher Hebeübungen** bzw. stehender Abduktion auf einem Pilates Reformer geschehen.

Weitere Punkte zur Beachtung

Der Rumpf

Rumpfkrafttraining muss in jedem Trainingsprogramm enthalten sein. Wer unter patellofemorale Schmerzen leidet, sollte auf jeden Fall **Übungen im Vierfüßlerstand und Brückenübungen** einsetzen, um die Gluteen zu trainieren.

Kondition und Muskelausdauer

Auch Rückwärtsgehen ist eine gute Übung für Sportler mit patellofemoralem Schmerz, da es das Kniegelenk nur wenig belastet. Das **Rückwärtsgehen** kann als eine Form geschlossenkettiger Kniestreckung bezeichnet werden (closed chain: Die Extremität bleibt bei der fraglichen Bewegung in Kontakt mit der Unterstützungsfläche). Beginnen Sie diese Übungsform auf dem Laufband, vergrößern Sie dann kontinuierlich den Steigungsgrad, und gehen Sie schließlich zum Rückwärtsgehen mit einem Gewichtsschlitten über.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Exzentrische Kraft

Beim exzentrischen Krafttraining sollten Sie einbeinige plyometrische Übungen bevorzugen und hier besonders die Landungsfertigkeiten trainieren. Alle Sprünge sind dabei vorwärts gerichtet, Hopsen können auch medial und lateral erfolgen. Um ein Patellofemorales Schmerzsyndrom langfristig in den Griff zu bekommen, muss die Ursache der Schmerzen angegangen werden. Hierbei sind die unteren Extremitäten immer als Ganzes zu betrachten.

Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core – Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpftraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014