



Foto: Johannes Dettner

SIEBENKAMPF IN DER LEICHTATHLETIK

Nachwuchs-Athletin Johanna Deuring vom TSV Wiggensbach im Interview

Die Leichtathletik bildet mit ihren zahlreichen Disziplinen das Herzstück der Olympischen Spiele und hat die grundlegenden menschlichen Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens in sportliche Bahnen gelenkt. In kaum einem anderen Wettkampf werden diese evolutionären Bewegungen auf so anspruchsvolle Weise zusammengeführt, wie im Zehnkampf der Herren und im Siebenkampf der Damen.

Wir haben uns mit der 17-jährigen Siebenkämpferin Johanna Deuring vom TSV Wiggensbach zum Interview verabredet.

Johanna, der TSV Wiggensbach besticht immer wieder durch tolle Sportler und eine vielseitige Vereinsarbeit! Du hast dich in Sachen Leichtathletik für den Siebenkampf entschieden, den man eigentlich gar nicht so kennt, erzähle ein wenig darüber.

Die „Königsdisziplin“ der Leichtathletik ist bei den

Männern der Zehnkampf und bei den Frauen der Siebenkampf. Der Wettkampf wird an zwei getrennten Tagen ausgeübt. Zu den Disziplinen gehören der 200 Meter-Lauf, 100 Meter der Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf und der 800 Meter-Lauf.



100 METER HÜRDENLAUF

In meiner Altersklasse der U18 wird anstatt 200 Metern 100 Meter gelaufen.

Kann den Zehn- bzw. Siebenkampf jeder bestreiten oder gibt es gewisse Grundvoraussetzungen?

Für erfolgreiche Wettkämpfe und persönliche Bestleistungen benötigt man ein sehr abwechslungsreiches und intensives Training. Dazu gehören unter anderem Elemente wie Laufschu-

le, Koordination, allgemeine Kräftigung, Technik, Ausdauertraining, Sprints sowie Sprungläufe und spezifisches Krafttraining. Diese Trainingseinheiten sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen und Umfangen.

Wie sieht dein Trainingsplan beim TSV Wiggensbach aus?

Also wir laufen uns erstmal vier Stadionrunden warm, dann folgen Dehnübungen und kurzes Krafttraining (z.B. Situps und Planks) mittwochs absolvieren wir spezielle Übungen mit unserer Physiotherapeutin mit Theraband bzw. Miniband, Ballen und Reifen.

Dann geht's mit unseren Spikes, das sind Nagelschuhe per Laufschule auf die Bahn. Es folgen Sprinttrainings (Steigerungen, Skipings mit Beschleunigungen, 30 Meter Startprints und Reaktionstrainings). Wir trainieren natürlich auch die jeweiligen Disziplinen wie Hochsprung, Speer und Hür-



100 METERLAUF

den und abschließend findet noch ein 400 Meter-/600 Meter-Lauf statt (abhängig vom bevorstehenden Wettkampf).

Machst Du den Siebenkampf alleine oder hast Du Freundinnen, die zusammen mit Dir trainieren und auf Wettkämpfe gehen?

Neben mir betreiben das Fiona Gajewski (links) und Emma Stetter (Mitte) vom TSV Wiggensbach, wir wurden kürzlich auch bayerischer Vizemeister.

Was kannst Du uns über den TSV Wiggensbach noch berichten?

Egal ob Leistungssport oder wenn es nur um die Freizeitgestaltung geht, bietet der TSV Wiggensbach ein vielfältiges Angebot der ver-



schiedensten Sportarten, von Aerobic bis Volleyball ist für jung und alt immer was dabei. Insgesamt gibt es zehn Abteilungen. Jede Abteilung hat sehr gut ausgebildete Trainer, die viel Erfahrung in der jeweiligen Sportart mitbringen. Mit Andreas Wagner und Stefan Huber haben wir zwei tolle Leiter in der Abteilung Leichtathletik. Zudem veranstaltet der Verein immer wieder TSV-Events wie beispielsweise im Sommer das Badfest in Wiggensbach.

Wie ist der Trainingsplan der Leichtathleten aufgebaut?

Das Leichtathletik-Training findet im Sommer dreimal die Woche jeweils zwei Stunden auf dem Sportplatz neben dem Freibad statt. Im Winter trainieren die Athleten zweimal in der Panoramarena in Wiggensbach und zusätzlich einmal im Kraftraum der Turnhalle in Durach. Das Leichtathletiktraining ist sehr vielseitig und kann deshalb den individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden.

Interview: Wolfgang Keller

Die Bestleistungen der U18 Mädchen im Vergleich zur Führenden der Weltbestenliste Jacky Joyner (USA/ aufgestellt im Jahr 1988 mit * markiert)

Fiona Gajewski	
Hochsprung: 1,51 m (*1,86 m)	
Speer: 24,74 m (*45,66 m)	
800m: 2:42 min (*2:08 min)	
Emma Stetter	
Weitsprung: 5,28 m (*7,27 m)	
100m: 13,10 sec (*12,69 sec)	
800m: 2:37 min (*2:08 min)	
Johanna Deuring	
Kugel: 11,17 m (*15,80 m)	
Speer: 28,41 m (*45,66 m)	
Hochsprung: 1,51 m (*1,86 m)	