



Ingrid Henning (Mitte) hat alles dabei, was erfolgreiche Mehrkämpfer brauchen. Max Lazar (l.) und Henning Wiegert haben es ausprobiert.

FOTOS: HEINRICH BANG

## Laufen, Springen, Werfen für Fortgeschrittene

Im Mehrkampf der Leichtathleten gilt es, den kompletten Körper zu beherrschen. Zwei WAZ-Redakteure haben sich im Jahnstadion getraut. Mit ernüchterndem Ergebnis

Von Maximilian Lazar  
und Henning Wiegert

Der Zehnkampf ist die Königsdisziplin in der Leichtathletik. Zwei Tage lang kämpfen die besten Allrounder darum, möglichst viele Punkte in diversen Disziplinen zu sammeln. Aber wie fühlt sich das an? Wir haben uns gedacht: Das probieren wir mal aus.

Ein Blick in den Wettkampfplan eines Zehnkämpfers hat schnell gezeigt: Vielleicht sollten wir doch nicht alles aus-

probieren. Stabhochsprung zum Beispiel. Klingt gefährlich, ist es auch. „Ich möchte nicht für eure Krankenscheine verantwortlich sein“, sagt Ingrid Henning, 1. Vorsitzende des LC Adler Bottrop, schon im Vorgespräch. Sie hat schon vielen Kindern und Jugendlichen die Leichtathletik näher gebracht, jetzt nimmt sie sich auch uns zwei Hobbysportler zur Brust. An ihrer Seite ist Winfried Wogelin. Der 80-jährige war viele Jahre Kampfrichter in der Leichtathletik. Er passt auf, dass alles fair zu geht.

Stabhochsprung lassen wir das also bleiben. Hürdenlauf? Auch zu verletzungsanfällig. Vor allem bei Freizeitsportlern wie uns. Also vereinbaren wir sechs Disziplinen. Weitsprung, Kugelstoßen, 100 m Lauf, Speerwerfen, Hochsprung und Diskuswerfen. Es ist alles dabei. Von technischen anspruchsvollen Disziplinen über die Sprintstrecke bis zu den Herausforderungen, bei denen es auch auf die Kraft ankommt.

Für den kleinen Wettkampf und vor allem den Selbsttest haben wir uns das

Bottroper Jahnstadion ausgesucht. Hier, wo schon Weltmeister wie Kim Collins, Olympiasieger wie Robert Harting und Caster Semenya gestartet sind wollen wir zeigen, dass wir besser sind, als viele denken.

Dass wir Erfolg haben werden? Daran haben wir keine Zweifel. Bei den Olympischen und Paralympischen Spielen haben wir schließlich gesehen, wie es geht und haben uns auf der heimischen Couch bestens vorbereitet. Es geht los. Ab auf die Tartanbahn.

## Warm-Up: Im Hopslerlauf auf Betriebstemperatur

**Max:** Der Schweiß tropft schon nach den wenigen Aufwärmrunden unaufhaltsam hinunter. Ingrid Henning will es nicht übertreiben – der Schluck Wasser tut mir gut. Und nun? Einige kurze Bahnen mit kreisenden Armen oder im Side-Step. Nicht mehr als zehn Meter, das reicht aber, um alle Muskeln auf Temperatur zu bringen. Dann folgt noch eine Einweisung in die Lauschule. Hopslerlauf, Kniebelllauf, Anfersen – das alles ist mir ein Begriff und rundet das Programm am. Schnell noch dehnen – dann geht es los.



Mit verschiedenen Lauftechniken wärmen wir uns auf.

**Henning:** Mit unserem Selbstversuch wird für mich ein kleiner Traum wahr: Einmal die Leichtathletik mit all ihren Facetten unter professioneller Anleitung ausprobieren. Auf den beiden Stadionrunden, die wir zum Er-

wärmen drehen, schweiden meine Gedanken ab. Den Kontrahenten vor Augen wäge ich meine Chancen in den verschiedenen Disziplinen ab. Als Tennisspieler sehe ich Max in den technischen Disziplinen vorne, als alter Fuß-

baller sehe ich meine Stärken eher auf der Tartanbahn. Im Sprint und an der Sprunggrube sollte ich vorne liegen. Durchbeißen konnte ich mich auch schon immer. Daran sollte es also nicht scheitern. Auf geht's!



Dehnübungen gehören zum Aufwärmprogramm.

## 1. Weitsprung: 15 Schritte bis zur Grube

**Max:** Weitsprung habe ich schon immer gerne gesehen. Und auch bei den Bundesjugendspielen habe ich mich nicht so schlecht angestellt. Bevor es in die Sandgrube geht, heißt es aber erstmal, die perfekte Anlauflänge zu ermitteln. Mit großen Schritten schreiten wir von der Absprungzone nach hinten. Nach 15 Schritten sagt Ingrid Henning: „Stop, von hier geht's los.“ Und stellt uns ein Hütchen als Orientierung hin. Ich laufe an, springe ab, lasse Ar-

me und Beine nach vorne fliegen und lande bei 4,24 Meter. Gar nicht schlecht. Also gleich nochmal. Wieder laufe ich an, ich merke schon, dass ich den Absprung nicht treffen würde und laufe einfach durch. „Die richtige Entscheidung, sonst ist die Verletzungsgefahr zu groß“, sagt Winfried Voegelin. Der nächste Sprung ist wieder etwas besser, aber nicht so weit wie der erste. Für den Anlauf bin ich aber zufrieden.



Sieht kammisch aus, muss aber seine Schritte zählen gehört für den Weitspringer zum festen Programm.



Der Sprung in die Grube will gelernt sein. Mit der richtigen Technik geht es richtig weit.

**Henning:** Schon bei den Bundesjugendspielen mochte ich den Weitsprung. Die nur 15 Schritte Anlauf kommen mir allerdings arg kurz vor. Doch das Timing stimmt. Wie ein Schweizer Uhrwerk treffe ich den Balken, wäh-

rend Max hier wertvolle Zentimeter verschenkt. Außerdem kann ich mich kontinuierlich steigern, am Ende lande ich bei 4,92 Meter. Im Vorfeld hatte ich zwar mit fünf Metern geübelügel, doch mit diesem Ergebnis kann ich leben.

## 3. 100-Meter-Lauf: Vom Gefühl ein Marathon

**Max:** Schon der erste Blick vom Start lässt mich böses ahnen: 100 Meter sehen viel länger aus, als ich dachte. Aber bevor es los geht, muss erstmal der Startblock eingestellt werden. Mit welchem Bein ich den ersten Schritte mache? Keine Ahnung. Also hinstellen und nach vorne fallen lassen. Intuitiv fange ich mich mit dem rechten Bein ab. „Dann kommt dieses Bein nach vorne“, erklärt mir Ingrid Henning. Die Finger an der weißen Linie gespreizt kauere ich im

Startblock – und warte, dass es endlich los geht.

Als der Startschuss fällt, komme ich gut aus dem Startblock – und dann sehe ich nur noch Hennings Fersen. Mein Gott, ist der schnell. Mein Gott, bin ich langsam. Mein Gott, sind 100 Meter lang. Verdämmst lang. Sie wollen quasi nicht enden. Als ich das Ziel erreiche stoppt die Uhr bei 14,55 Sekunden – der erste 100-Meter-Lauf meines Lebens ist beendet – und mein letzter?!



Vollte Konzentration vor dem 100-Meter-Lauf. Der Startblock ist für beide ein ungewohntes Hilfsmittel.



Explosiver Antritt auf den ersten Metern – danach tut's richtig weh.

**Henning:** Wir haben Rückenwind. Eine Rarität im Jahnstadion – einem neuen Bahnrekord steht also nichts im Weg. Höchstens vielleicht die Tatsache, dass ich nicht einmal weiß, mit welchem Bein ich zuerst aus dem Startblock komme. Ich realisiere, dass ich hier wertvolle Tausendstel liegen lassen werde.

Doch als Winfried Voegelin das Schießseisen drückt, hält mich nichts mehr. Hier, in diesem Rennen, geht es um das Prestige, das ist die Königsdisziplin und entsprechend hole ich alles aus meinem Körper heraus. Die Uhr stoppt bei 12,97 Sekunden – von Aufrunden will ich da nichts wissen. Doch die Glücksgefühle wei-

chen sehr bald einem ziemlich flauen Gefühl in der Magengegend. Mir wird bewusst, was Winfried Voegelin am Morgen gemeint hatte, als er sagte: „Wir fangen nicht mit dem Sprint an, weil die Regeneration danach viel Zeit beansprucht.“ Ein Satz, der mich für den Rest des Tages begleiten sollte.

## 2. Kugelstoßen: Technik vor Kraft



Beim „Shocker“ entwickelt Henning ein Gefühl für die Kugel.

**Max:** „Ich gebe euch mal die etwas leichtere Kugel“, sagt Ingrid Henning. Besser ist das, denn auch die 5 Kilogramm liegen schon gehörig schwer in der Hand. Zum letzten Mal habe ich die Kugel in der Schule gestoßen – damals haben wir noch das Maßband nach vorne gezogen, um unsere Noten zu verbessern. Das ist heute nicht möglich. Bevor es los geht, stehe ich auf dem Rand des Rings und „shocke“ die

Kugel. Ich schwinde sie zwischen den Beinen und werfe sie im hohen Bogen nach vorne. So entwickle ich ein Gefühl für das Gerät. Als es dann ans Stoßen geht, mache ich eine Figur, die der eines Profis nicht sonderlich ähnlich sieht. „Du musst mehr aus der Hüfte kommen“, sagt die Trainerin. Wenn das mal so leicht wäre. 8,45 Meter sind okay – immerhin weiter als Henning.



Die Kugel aus der Drehung zu stoßen ist schwerer, als es aussieht.

**Henning:** Beim Kugelstoßen sind Technik und koordinative Fähigkeiten gefragt. Erwartungsgemäß ist dies nicht meine Spezialdisziplin. Die ersten beiden Versuche sind dann auch gleich einmal ungültig, weil ich förmlich aus dem

Ring stolpere. Immerhin, im Anschluss gelingt ein ordentlicher Versuch. Doch bevor mir meine Schulter weitere technische Unzulänglichkeiten übel nimmt, lasse ich es lieber sein. Mein Fokus richtet sich auf den Sprint.

## 4. Speerwerfen: Hochmut kommt vor dem Fall

**Max:** Im Schlagballwerfen war ich immer gut. Also wird dieser Speer ja wohl auch entsprechend weit fliegen. Ich rechne fest damit, 40 bis 50 Meter weit zu werfen. Aber schon als Ingrid Henning die Technik erklärt, schwam mir Böses. „Den Arm nach hinten strecken, dann über die Schulter nach vorne kommen lassen und nach oben abwerfen.“ Ahja, wenn es sonst nichts ist.

Da steh ich also – wie ein griechischer Krieger. Den Speer im

Anschlag. Ohne Anlauf, erstmal Gefühl für das Sportgerät bekommen. Ich werfe. Und der Speer fliegt. Und fliegt. Und landet. Nach knappen zehn Metern. Was soll's, weiter geht's. Zweiter Versuch. Der Speer fliegt. Und überschlägt sich. Und landet noch vor der Begrenzung des 16-Meter-raums. So habe ich mir das nicht vorgestellt. Am Ende sind es immerhin 17,53 Meter. Wie heißt es so schön: Hochmut kommt vor dem Fall.



So geht's. Ingrid Henning zeigt Max, wie der Speer richtig gehalten wird, damit er weit fliegt. Hat fast geklappt.



Viel leichter als er aussieht: Henning macht sich mit dem Speer vertraut.

**Henning:** Wirklich frisch fühle ich mich nicht, als mir Ingrid Henning den Wettkampfspeer in die Hand drückt. Doch Aufgeben ist nicht mein Ding, mein erster Gedanke lautet dagegen: „Wow, der

ist aber leicht.“ Doch was dann folgt, es ist gelinde formuliert einfach erbärmlich. Und das hat nichts mit meiner körperlichen Verfassung zu tun, sondern schlicht und einfach mit techni-

schon Unzulänglichkeiten. So ein Speer verzeiht einfach keinen Fehler. Immerhin, die Provetten, die das Sportgerät in der Luft dreht, sie haben etwas Künstlerisches.

## 5. Hochsprung: Eins, zwei, drei – hepp

**Max:** Erstmal muss die Hochsprunganlage aufgebaut werden. Die schwere Metallabdeckung über der Matte beiseite geschoben, lernen wir erstmal rückwärts auf die Matte zu springen. Anschließend wird am Anlauf getüftelt. Ich springe mit rechts ab, laufe also im Halbkreis von links an. Nicht mehr als sieben Schritte. Mit dem letzten springe ich hoch, drehe mich ein und fliege rückwärts über die Latte. Im so-

genannten Fosbury-Flop. Die Einstiegshöhe von einem Meter meistere ich locker. Der Fachmann würde sagen, da kann man noch ein Haus drauf bauen. Ingrid Henning legt die Latte höher. Stück für Stück taste ich mich voran – die 1,35 Meter schaffe ich noch, bei 1,40 Meter ist Schluss. Gerissen. Aber ich verlasse die Hochsprunganlage mit einem guten Gefühl. Jetzt geht's zur letzten Disziplin.



Im Flop über die Latte. 1,35 Meter hat Max am Ende übersprungen. Mit mehr Körperstreckung wären der eins oder andere Zentimeter noch drin gewesen.



Ein schattiges Plätzchen zur Erholung haben wir gerne angenommen.

**Henning:** Zu Schulzeiten hat das mit dem Hochsprung eigentlich immer ganz gut geklappt, jetzt brauche ich allerdings erstmal einige Anläufe, um herauszufinden, ob ich denn von rechts oder links anlaufen muss. Dann aber machen wir unsere Sache trotz technischer Herausforderungen gut. Es ist faszinierend festzustellen, dass Timing, Sprungkraft und

Technik offensichtlich weit wichtiger sind als die Anlaufgeschwindigkeit. Irgendwann holt mich dann allerdings wieder das Problem mit der fehlenden Regeneration ein. Statt mich noch einmal an den 1,35 Meter zu probieren, suche ich mir lieber ein schattiges Plätzchen und sehe zu wie Max noch einmal elegant über die Latte schwebt.

## 6. Diskuswerfen: Wie die alten Griechen

**Max:** Wow! Der Diskus fliegt, wie ein Diskus fliegen soll. Dabei habe ich ihn heute zum ersten Mal in der Hand liegen. Und besonders handlich ist das Gerät nicht. 19,90 Meter machen mich stolz. Es ist ein erfolgreicher Abschluss dieses harten Tages. „Dann belassen wir es bei diesen Disziplinen. Ihr habt euch gut geschlagen und

mit Sicherheit einen guten Einblick bekommen“, sagt Ingrid Henning“. Ja, das haben wir bestimmt. Verdammst hart, so ein Tag im Leichtathletikstadion. Hat aber auch viel Spaß gemacht und gezeigt, wie anspruchsvoll die einzelnen Disziplinen sind. Und jetzt schnell unter die Dusche, um dem Muskelkater vorzubeugen.



Um ein Gefühl für die Scheibe zu bekommen, rollen wir sie über die Bahn.



Nur in der Handinnenfläche hält Henning den Diskus. Ein ungewohntes Gefühl.

**Henning:** Der Diskobolos ist eine der bekanntesten griechischen Statuen überhaupt und stellt für mich so wie die fünf Ringe eines der einprägsamsten olympischen Symbole da. Nun halte auch ich zum Abschluss unseres Selbstversu-

ches zum ersten Mal einen Diskus in der Hand, und der ist verdammst unhandlich. Während unsere Trainerin das Sportgerät munter vor uns her schwingt als wäre es das leichteste auf der Welt, fällt es mir schwer den Diskus überhaupt zwischen Finger-

spitzen und Handballen zu fixieren. Entsprechend bescheiden fallen die Ergebnisse aus, doch ein bisschen fühle ich mich dabei wie bei einem Ausflug in die Antike. Den Lorbeerkrantz als Auszeichnung haben wir uns jetzt jedenfalls verdient.