



LAUFZiel 2015

Tatort : Aschaffenburg Schweinheim Bahneröffnung
Teilnehmer : unter anderem David
Strecke : 800 Meter, mörderische Sprintstrecke

David hat sich entschlossen, schneller zu werden und übt seit einigen Wochen auf der Bahn im Bereich der Tempoläufe.

Ziel ist es eine ordentliche Grundschnelligkeit zu erlangen und die Mittelstrecken in Zeiten von :

800 m	2:00 – 2:04 Min
1000 m	2:38 – 2:40 Min
1500 m	4:00 – 4:05 Min
3000 m	unter 9:00 Min
5000 m	15:00 – 15:15 Min

zu erzielen.



Als erster Test standen die Bahneröffnungen in Schweinheim am letzten Mittwoch auf dem Plan. Mit leichter Verspätung gingen die Jungs auf die Strecke und es mußten 2 Runden a) 400 Meter

zurück gelegt werden.

Gleich von Anfang war das Tempo hoch und die ersten 200 Meter wurden in 29/30 Sekunden zurückgelegt. Leichte Remppler in der Kurve steckte David diesmal weg und zeigt echten Kampfgeist, blieb im Feld und kämpfte sich auf der Gegengerade der letzten Runde in die Führungsposition.

Leichte taktische Lauffehler, welche wir in der nächsten Stunde noch zusammen analysieren werden und Defizite im Gymnastik-, Mental- und

Technikbereich führten jedoch dazu, daß david seine Führungsposition auf den letzten Metern abgeben mußte.

Interessant für mich, daß aufgrund der zu stark verkürzten hinteren Oberschenkelmuskulatur, Schwäche der Schulterblattmuskulatur und der Gesäßmuskulatur die Laufhaltung ‚flöten‘ ging, auf mehr an Kraftaufwand aufgebracht werden mußte und somit ein möglicher Sieg und bessere Endzeit verschenkt wurde.

Die Bilder zeigten deutlich noch vorhandene Entwicklungspotentiale auf, an denen wir in der nächsten Zeit verstärkt arbeiten werden.