



ETF 2013 im Fokus:

Koordination, Kraft, Technik

Die Leichtathleten des Turnvereins Lyss bereiten sich auf das Eidgenössische in diesem Jahr vor. Beginn einer Stafetten-Serie im Hinblick auf das ETF 2013.

Der Schnee im Stadion Grien kann das anderthalb Dutzend Lysser Leichtathleten, Jugendriegeler, Junioren und Aktive, nicht vom Training draussen abhalten. An diesem Freitag im Dezember ist eine besondere Trainingseinheit vorgesehen: Sprint-Training mit dem ehemaligen Spitzensprinter Daniel Dubois (LCZ).

Mit seinen 10.30 Sekunden vom 30. Juni 2001 in Genf figuriert der mittlerweile 41-jährige Dubois immer noch in der ewigen Schweizer Bestenliste über 100 Meter. Und auch ein paar Jahre nach seinem Rücktritt kann der gebürtige Romand, der mittlerweile im Seeland wohnt und arbeitet, von den Erfahrungen als Aktiver zehren – und die Lysser Leichtathleten profitieren. Beispielsweise beim Einlaufen auf der Tribüne des Grien-Stadions. Hier werden auf der Treppe im Trockenen koordinative Grundlagen erarbeitet. Kraft und Technik gehören dazu. Trotz kühlem Winterwetter haben die Nachwuchsleute eine glänzende Stirn...

In der Halle 1 geht es anschliessend um Sprint-Grundlagen, um praktische Übungen, mit und ohne Hürden. Skipping, Froschhüpfen stehen beispielsweise an. Und hier zeigen sich doch einige Unterschiede. Wer koordinativ stark ist, hat weniger Probleme, den Anweisungen des Gast-Trainers zu folgen.

Im vereinseigenen Krafraum ist nur noch Theorie angesagt. Die praktische Arbeit an den Geräten ist jeweils am Donnerstag und am Sonntagmorgen auf dem Programm der Leichtathleten. Dubois zeigt an diesem Freitag, worauf die Sprinter achten müssen. Aber er weist auch darauf hin, dass manches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht wertvoll sein kann. Und er meint damit wohl, dass dies durchaus auch zu Hause auf dem Teppich in der Wohnstube erledigt werden kann. Wo ein Wille ist ...

Ziel der Lysser Leichtathleten ist das Eidgenössische Turnfest mit den Einzelwettkämpfen. Ein junger Lysser will den Zehnkampf bestreiten, Stabhochsprung und Hürdenlauf inklusive, einige Nachwuchsleute sind bestrebt, ihrem Alter entsprechend einen Mehrkampf in Angriff zu nehmen. Doch dazu fehlen noch einige Trainingslektionen für die Grundlagen wie Ausdauer, Kraft, Motorik und Technik. Im November haben die Lysser intensiv mit diesen Vorbereitungen begonnen.

Dazu hat auch eine Lektion mit dem ehemaligen Hochsprung-Crack Martin Stauffer gehört. Der ehemalige mehrfache Hochsprungmeister vom LAC Biel ist die Nummer Zwei in der ewigen Bestenliste, hinter dem Europameister von 1981, Roland Dalhäuser (2.32m), der heute das Alters- und Pflegeheim Jakobushaus in Thürnen BL leitet. Der Seeländer hat den willigen Lyssern wichtige Informationen zum Hochsprung weitergegeben. Vor Jahren hatten die Lysser in Peter Wegmüller einen 2-Meter-Hochspringer in ihren Reihen.

Den Stafetten-Stab möchte Trainer Fredy Graf als Leiter Leichtathletik im TV Lyss gerne dem TV Orpund weitergeben und dabei von den Verantwortlichen wissen, wie es möglich ist, so lange an der Spitze im Geräteturnen zu sein.

Martin Rindlisbacher

Fotos: TV Lyss

