



leichtathletik Duelle

powered by

DKB Deutsche Kreditbank AG

Dem auf

Die DKB gehört zu den größten Sponsoren der deutschen Leichtathletik. In unserer Serie treten die von der Bank unterstützten DLV-Athleten in **leichtathletik** zum virtuellen Duell mit ihren größten Konkurrenten an. Diesmal Weitsprung-Europameister Christian Reif (ABC Ludwigshafen) gegen Weltmeister und Olympiasieger Dwight Phillips (USA).

Technik > Christian Reif und Dwight Phillips unterscheiden genau zwei Laufbewegungen beim Sprung. Christian Reifs Sprungtechnik zeichnet sich durch eine Flugphase mit eineinhalb Laufschritten aus, die des US-Amerikaners mit dreieinhalb. „Das sind beides ganz individuelle Techniken, die aber ohne große Fehler ausgeführt werden“, sagt Bundestrainer Uwe Florczak. Was die beiden im Flug trennt, vereint sie jedoch am Boden. „Eine absolute Stärke beider Springer ist die Absprungvorbereitung mit der ausgeprägten Rhythmisierung“, erklärt Uwe Florczak die gemeinsame Stärke. In der Folge fällt ihm jedoch eine Verbesserungsmöglichkeit für Dwight Phillips auf. „Sein Kniewinkel ist manchmal unter 140 Grad.“ Bei Europameister Christian Reif sieht der Bundestrainer noch Reserven in der Anlaufgenauigkeit.

Ergebnis > Beide Springer begegnen sich bei einem hohen Niveau auf Augenhöhe – unentschieden.

Athletik > Dwight Phillips ist einer der schnellsten Weitspringer der Welt. Mit einer Bestzeit über 100 Meter von 10,06 Sekunden und über 60 Meter mit 6,47 Sekunden ist der Olympiasieger sechs Hundertstelsekunden schneller als Hallen-Europameister Francis Obikwelu (Portugal) im Finale in Paris. Bei der WM in Berlin, bei der

Dwight Phillips den Titel gewann, lief er mit 11,1 Metern pro Sekunde an. „Das ist verdammt schnell“, bestätigt Uwe Florczak. Das ist auch der Vorteil des kompakten Springers aus den USA gegenüber dem hochaufgeschossenen Christian Reif. Dieser kam beim Springer-Meeting in Wesel mit 10,8 Sekunden an das Sprungbrett. „Das ist zwar ein Unterschied, aber prinzipiell sind das Spitzenwerte im weltweiten Vergleich“, betont Florczak. Bei 1,80 Metern (Phillips) Körpergröße zu 1,96 Metern (Reif) bringen beide Springer fast das gleiche Gewicht auf die Waage. „Dwight Phillips ist ein typischer US-Athlet mit viel Kraft. Für Christian ist das momentane Last-Kraft-Verhältnis passend“, sagt der Bundestrainer.

Ergebnis > Ein kleiner aber entscheidender Geschwindigkeitsvorteil macht den Unterschied zu Gunsten Dwight Phillips' aus.

Psyche > Christian Reif ist ein Spezialist für knappe Entscheidungen. 2007 war er im Vorkampf bei der WM in Osaka fast draußen, als er sich im letzten Versuch doch noch für das Finale qualifizierte. Auch bei der EM 2010 war in der Vorrunde fast Schluss, ehe er erneut im dritten Durchgang ins Finale einzog. Dort holte er sich wieder mit seinem dritten Sprung und 8,47 Metern den Titel. „Das ist

>>> FAKTEN & ZAHLEN

	Christian Reif	Dwight Phillips
Siege direkter Vergleich	1	5
Geburtsdatum	24. Oktober 1984	1. Oktober 1977
Geburtsort	Speyer	Decatur (USA)
Wohnort	Böhl-Iggelheim	Snellville
Alter	26 Jahre	33 Jahre
Größe	1,96 m	1,80 m
Gewicht	85 kg	82 kg
Bestleistung	8,47 m	8,74 m
WK über 8,20 m	6	68
Zehnerschnitt 2010	8,17 m	8,34 m
Bester WK 2010	8,47 m	8,46 m
Schwächster WK 2010	7,80 m	7,85 m
Platzierung WBL 2010	1.	2.
Trainer	Ulrich Knapp	Loren Seagrave
Manager	Frank Thaleiser	Caroline Feith

Nur ein Zentimeter trennte 2010 Christian Reif und Dwight Phillips voneinander. Allerdings zum Vorteil des Europameisters. Fotos: DKB/Andreas Rentz

Olympiasieger den Fersen

>>> LEISTUNGEN & ERFOLGE

Alter	Christian Reif Bestleistung größter Erfolg	Dwight Phillips Bestleistung größter Erfolg
20 Jahre	7,83 m (2004)	7,24 m (1997)
21 Jahre	-	6,94 m (1998)
22 Jahre	7,90 m (2006)	8,18 m (1999)
23 Jahre	8,19 m 9. WM (2007)	8,21 m 8. OS (2000)
24 Jahre	7,80 m (2008)	8,13 m 8. WM (2001)
25 Jahre	8,18 m (2009)	8,38 m (2002)
26 Jahre	8,47 m 1. EM (2010)	8,44 m 1. WM (2003)
27 Jahre	-	8,60 m 1. OS (2004)
28 Jahre	-	8,60 m 1. WM (2005)
29 Jahre	-	8,32 m (2006)
30 Jahre	-	8,31 m 3. WM (2007)
31 Jahre	-	8,25 m (2008)
32 Jahre	-	8,74 m 1. WM (2009)
33 Jahre	-	8,46 m (2010)

seine große Qualität, dass er mit großen Druck umgehen kann“, analysiert Uwe Florczak die Stärke Christian Reifs. „Das ist das Ergebnis seiner Arbeit mit einem Psychologen.“ Auch bei Dwight Phillips glaubt der 50-Jährige kaum eine Schwäche ausmachen zu können. „Wer sich zwölf Jahre in der Weltspitze hält, hat keine schwachen Nerven.“ Aber eines sei auffällig. „Oftmals erzielt er seine Bestweiten in den ersten beiden Versuchen. Gelingt ihm dies nicht, kommt kein besonderes Ergebnis heraus“, so Uwe Florczak. Aber Ausnahmen würden die Regel bestätigen stellt der Bundestrainer einschränkend fest.

Ergebnis > Viele brenzlige Situationen auf der einen Seite, große Erfahrung auf der anderen. Unentschieden meint Uwe Florczak.

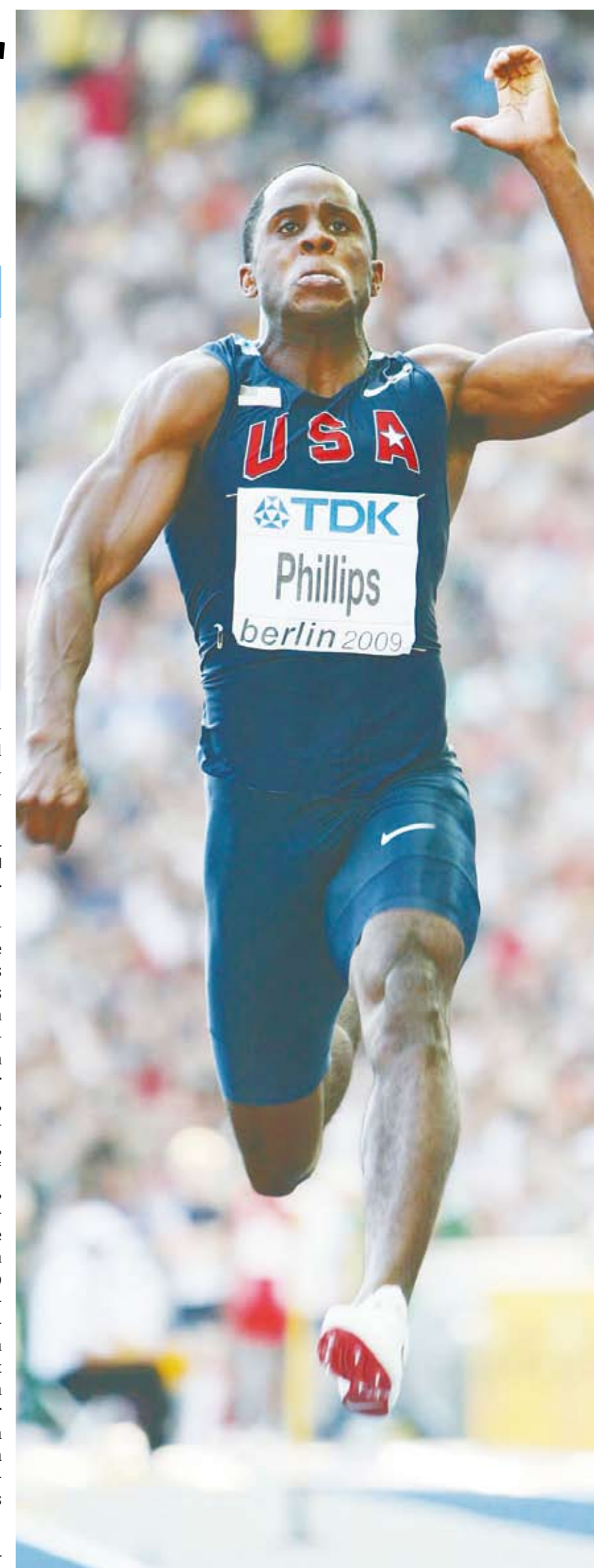
Umfeld > Christian Reif hat sich um den Großraum Saarbrücken ein perfektes Umfeld aufgebaut. Ein Athletiktrainer ist ebenso in der Nähe wie der Physiotherapeut oder seine medizinische Anlaufstelle. Zudem hat er eine harmonische Trainingsgruppe, zu der auch Bianca Kappler gehört. Außerdem noch weitere Weit- und Dreispringer sowie ein Sprinter. „So kann er sich beispielsweise für Mehrfachsprünge dem einen anschließen und für Tempoeinheiten dem anderen“, berichtet Uwe Florczak von dem vorbildlichen Umfeld des langen Springers. Der 33-jährige Dwight Phillips wohnt rund 40 Kilometer östlich von der Millionenstadt Atlanta im Bundesstaat Georgia, wo er unter anderem auch mit der

britischen Weitspringerin Shara Proctor trainiert. Medizinisch betreut wird der Familienvater von der Life University, die sich in Chiropraktik spezialisiert hat.

Ergebnis > Wieder ein Unentschieden. Christian Reif hat mittlerweile das perfekte Umfeld gefunden, Dwight Phillips allerdings auch.

Umfeld > „Uli Knapp lebt Weitsprung“, sagt Bundestrainer Uwe Florczak über seinen Kollegen aus dem Saarland. „Er verbindet ein hohes Maß an Fachwissen mit dem nötigen Feingefühl, um auf Christian Reif einwirken zu können.“ Er half ihm auch durch sein Krisenjahr 2008. „Das war nicht einfach und da hat sich gezeigt, dass Uli Knapp ein Motivationskünstler ist. Außerdem hat er die Geduld, um an kleinen Dingen zu arbeiten.“ Ulrich Knapp ist ein ruhiger Typ, nicht der Lautsprecher oder Selbstdarsteller wie es der ebenso fähige wie erfahrene US-Coach Loren Seagrave ist. Dieser gründete 1999 eine Trainingsakademie und vermarktete sein Konzept von Leistungstraining für Top- und Hobby-Sportler in der ganzen USA. Auch Seagrave baut stark auf Motivation als Faktor zum Erfolg. Zudem hat er ein Faible für gefallene Helden. Schon Ben Johnson trainierte bei ihm und seit 2010 Justin Gatlin. Zudem betreute der Sprintspezialist zahlreiche US-Football-Profis und Teams aus der NFL.

Ergebnis > Der ruhige Arbeiter gegen den Selbstvermarktungskünstler aus den USA. Unentschieden zwischen den höchst unterschiedlichen Charakteren.



Alter schützt vor Weite nicht: Dwight Phillips kam nach der verpassten Olympia-Quali 2008 wieder zurück und krönte sein Comeback mit dem WM-Titel 2009.