

leichtathletik

Duelle

powered by

DKB Deutsche Kreditbank AG

Extrem-Springer gegen Top-Talent



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. Heute Stabhochsprung-Youngster Raphael Holzdeppe (LAZ Zweibrücken) gegen Frankreichs Überflieger Renaud Lavillenie.

Technik > Renaud Lavillenie (1,77 m) und Raphael Holzdeppe (1,81 m) gehören zu den kleinsten Spitzen-Stabhochspringern der Welt. Obwohl sie ähnlich groß sind, ist ihre Technik sehr unterschiedlich. „Renaud springt wesentlich früher ab, lässt sein Schwungbein fallen und rollt bei guten Sprüngen sehr früh auf“, beschreibt Stabhochsprung-Bundestrainer Jörn Elberding die Technik des Franzosen.

Außerdem ist die extreme Stabbiegung des Franzosen, der Fiberglas-Stäbe von UCS Spirit springt, auffällig. Manchmal ist die Biegung so groß, dass der Stab die Matte berührt. Dadurch wird dem Stab so viel Energie entzogen, dass der Sprung nicht mehr zu retten ist. „Er springt mit viel Mut auf einem schmalen Grad. Er kann aber seine Sprünge kontrollieren“, beschreibt Elberding. Anders als der Franzose setzt Raphael Holzdeppe auf Karbon-Stäbe von Pacer. Bei guten Sprüngen kann das Material bei der Streckung mehr Energie freisetzen und den Springer so weiter nach oben katapultieren. Auch bei der Technik gibt es Unterschiede: „Raphaels Absprungpunkt ist näher am Einstichkasten und er hält das Schwungbein länger oben“, differenziert Elberding.

Ergebnis > Vorteil Lavillenie. Trotz riskanterer Technik ist der Franzose konstanter als Holzdeppe. Er kann seine riskanten Sprünge kontrollieren und wird dafür mit großen Höhen belohnt.

Athletik > Beobachtet man einen Stabhochsprung-Wettkampf genauer, fällt schnell eine Gemeinsamkeit zwischen Raphael Holzdeppe und Renaud Lavillenie auf: Beide gehören zu den schnellsten Springern der Welt. „Bei Raphael wurden vor dem Einstich schon glatte 10 Meter pro Sekunde gemessen. Von Renaud kenne ich nicht alle Werte. Allerdings. Die schnellste mir bekannte Messung sind 9,89 Meter pro Sekunde“, verrät Jörn Elberding.

Neben Geschwindigkeit und Timing muss beim Stabhochsprung auch die Kraft stimmen, um den Stab optimal bewegen zu können. Dort hatte Holzdeppe, auch aufgrund seines jungen Alters, noch Defizite. Doch auch in diesem Bereich hat er während einer Verletzungspause im Winter aufgeholt. „Sein Kraft-Last-Verhältnis hat sich stark verbessert. Er kann den Stab jetzt höher anspringen“, so Elberding.

Neben dem Zweibrücker wirkt Renaud Lavillenie fast schmal. Deshalb springt er auch ungewöhnlich weiche Stäbe für Höhen jenseits der 5,70 Meter. Nichtsdestotrotz ist der Franzose körperlich voll auf der Höhe. Das bewies Lavillenie auch bei Siebenkämpfen in der Halle oder Einzelstarts über 110 Meter Hürden (Bestzeit: 14,51 sec) oder im Weitsprung (7,31 m).

Ein wichtiger Faktor im Stabhochsprung sind die turnerischen Quali-

>>> FAKTEN & ZAHLEN

	Raphael Holzdeppe	Renaud Lavillenie
Siege direkter Vergleich	2	7
Geburtsdatum	28. September 1989	18. September 1986
Geburtsort	Kaiserslautern	Barbezieux-Saint-Hilaire (FRA)
Wohnort	Zweibrücken	Aubiere (FRA)
Alter	21 Jahre	24 Jahre
Größe	1,81 m	1,77 m
Gewicht	79 kg	69 kg
Bestleistung	5,80 m	6,03 m (NR)
WK über 5,80 m	2	29
Zehnerschnitt 2010	5,65 m	5,86 m
Bester WK 2010	5,80 m, Halle: 5,70 m	5,94 m, Halle: 5,92 m
Schwächster WK 2010	5,30 m	5,45 m
Platzierung WBL 2010	5. (Freiluft), 17. (Halle)	2. (Freiluft und Halle)
Trainer	Andrei Tivontchik	Damien Inocencio
Manager	Marc Osenberg	René Augien

>>> LEISTUNGEN & ERFOLGE

Alter	Raphael Holzdeppe Bestleistung größter Erfolg	Renaud Lavillenie Bestleistung größter Erfolg
14 Jahre	4,25 m (2003)	-
15 Jahre	4,50 m (2004)	-
16 Jahre	5,00 m U18-WM-Teilnahme (2005)	3,40 m (2002)
17 Jahre	5,42 m 5. U20-WM (2006)	4,30 m (2003)
18 Jahre	5,50 m U20-EM-Teilnahme (2007)	4,60 m (2004)
19 Jahre	5,80 m 8. OS (2008)	4,70 m (2005)
20 Jahre	5,65 m 1. U23-EM (2009)	5,22 m 4. NC Frankreich (2006)
21 Jahre	5,80 m 9. EM (2010)	5,45 m 10. U23-EM (2007)
22 Jahre	-	5,70 m* Hallen-WM-Start (2008)
23 Jahre	-	6,01 m 3. WM (2009)
24 Jahre	-	5,94 m 1. EM (2010)

* = Leistungen in der Halle

täten. Raphael Holzdeppe fand über ein Schnuppertraining beim LAZ Zweibrücken zur Leichtathletik. Zuvor war er bis zu seinem 12. Lebensjahr Turner. Der Bundestrainer bewertet auch Lavillénies Turn-Fähigkeiten als „gut“. Sein Rüstzeug erarbeitete sich der 24-Jährige beim Voltigieren. Die akrobatischen Übungen auf dem Rücken eines Pferdes wurden ihm von seinem Vatter Gilles beigebracht, der auch selbst Hobby-Stabhochspringer war. Dieser soll auch seinen Sohn im Alter von einer Woche erstmals mit auf den Sportplatz genommen haben und ihn dort auf der weichen Stabhochsprungmatte abgelegt haben.

Ergebnis > Ein offenes Rennen. Beide sind extrem schnell und turnerisch begabt. Allerdings verfügt Holzdeppe über ein größeres Kraftpotenzial, das er umsetzen muss, um ganz nach oben zu kommen.

Psyche > Danny Ecker beschrieb die Kaltschnäuzigkeit von Raphael Holzdeppe nach den Olympischen Spielen 2008 wie folgt: „Der Junge hat gar keine Nerven“, lobte der Sechs-Meter-Springer seinen Zimmernachbarn in Peking. Allerdings erinnert sich Holzdeppe auch an Dinge, die nicht rund liefen. So sortierte er einen Stab aus, mit dem er im Training abgerutscht war, kurzerhand aus, um nicht an das Negativerlebnis erinnern zu werden. Auch Lavillenie greift manchmal in die Psycho-Trickkiste. Mehr als ein Dutzend Mal versuchte sich der Franzose vor der Hallen-EM in Paris an 6,02 Metern – gleichbedeutend mit einem neuen Landesrekord. Da er aber immer wieder scheiterte, ließ er 6,03 Meter auflegen und flog über diese Marke.

Ergebnis > Beide können mit dem Druck umgehen. Renaud Lavillenie hat das allerdings auch schon bei großen Meisterschaften bewiesen.

Trainer/Umfeld > Renaud Lavillenie profitiert von der enormen Konkurrenz im französischen Stabhochsprung. Ähnlich wie in Deutschland gibt es ein halbes Dutzend Springer, die 5,80 Meter oder mehr anbieten können. Allerdings schafft es die Grande Nation immer wieder, bei großen Meisterschaften Medaillen abzuräumen. Nicht nur Lavillenie stand zuletzt auf dem Podest, sondern auch Romain Mesnil (zweimal WM-Silber) und Jerome Clavier (Zweiter der Hallen-EM). Seine ersten Erfolge feierte Lavillenie bei Erfolgstrainer Georges Martin, der schon Pierre Quinon zum Olympiasieg und Thierry Vigneron zu Olympia-Bronze führte. Mittlerweile vertraut er aber dem jungen Trainer Damien Innocencio: Der 33-Jährige war bis 2009 selbst aktiv und hat eine Bestleistung von 5,42 Metern aufzuweisen. Da hat Raphael Holzdeppe seinen Trainer einen halben Meter mehr zu bieten. Andrei Tivontchik meisterte 1996 in Köln 5,95 Meter, 14 Tage zuvor war er bei den Olympischen Spielen in Atlanta mit 5,92 Metern Dritter geworden. „Raphael hat hervorragende Trainingsbedingungen und einen sehr guten Trainer. Außerdem hat er mit Daniel Clemens einen Trainingspartner“, sagt der Bundestrainer. Dass er sich nicht täglich mit 5,70-Meter-Springern misst, ist für Jörn Elberding nicht wichtig: „Die Konkurrenzsituation findet er bei Wettkämpfen und Lehrgängen.“ Zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2012 sind außerdem gemeinsame Lehrgänge der besten DLV-Springer geplant.

Ergebnis > Konkurrenz im eigenen Land, einen Ex-Springer als Trainer. Holzdeppe und Lavillenie haben Top-Voraussetzungen für neue Höhenflüge.



Verlangt seinem Körper und dem Sportgerät alles ab: Renaud Lavillenie biegt den Stab nach dem Absprung extremer als jeder andere Springer in der Welt

Foto: Chai

Mit voller Konzentration geht Raphael Holzdeppe zur Sache. Neben Schnelligkeit, Kraft und turnerischem Geschick eine Voraussetzung für hohe Sprünge

Foto: DKB/Andreas Rentz