

Startseite > Sport > Lokalsport SH Süd



FOTO: SASCHA BODO SIEVERS

Dreispringerin Lea Baudisch gelang erneut eine Steigerung im letzten Wettkampf der Hallensaison.



**-Plus** Norddeutsche Meisterschaften

## Lea Baudisch: Keine Dreisprung-Medaille, aber weiterer Entwicklungsschritt

Von Sascha Bodo Sievers | 04.02.2024, 17:47 Uhr

**Dass sie im Kampf um eine Medaille mitmischen würde, war nicht zu erwarten. Lea Baudisch hat sich bei den norddeutschen U20-Meisterschaften deutlich älterer Konkurrenz gestellt. Für die Dreispringerin des Ahrensburger TSV stand in Hamburg ihre persönliche Entwicklung im Fokus. Die 16-Jährige bewies erneut**

it mehr. Erwiesen ist,  
elt, um die bestmögliche

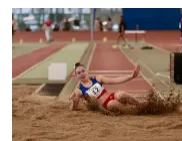
Leistung zu bringen. Ob Lea Baudisch jemals einen solchen Experten nutzen wird, ist nicht absehbar: In ihrer jungen Karriere hat die 16-jährige Dreispringerin des Ahrensburger TSV bislang immer abgeliefert, wenn es darauf ankam, wie sich bei den norddeutschen U20-Meisterschaften in Hamburg wieder einmal gezeigt hat.

## LESEN SIE AUCH

---

**-Plus** [U20-Landesmeisterschaften 2024](#)

**Leichtathletik: Warum Lea Baudisch vom ATSV mehr als Silber gewonnen hat**



**-Plus** [Verbandstag 2024 in Ohe](#)

**Kreis-Leichtathletik-Verband Stormarn: Warum Manfred Hamann Vorsitzender bleibt**



„Beim Sprung ist es besonders wichtig, nicht zu verkrampfen“, weiß die Elftklässlerin, die früh gelernt hat, zu reflektieren, was es zu verbessern gilt, ohne sich davon verrückt machen zu lassen. „Wenn nach zwei ungültigen der dritte Versuch sitzen muss, schaffe ich es, mich darauf zu fokussieren“, sagt der Teenager.

”

*„Dass ich mit diesem Druck gut umgehen kann, darauf bin ich schon stolz.“*

Lea Baudisch  
Dreispringerin des Ahrensburger TSV



---

## Hallen-Wettkampf

Ihre mentale Stärke hat Auswirkungen auf ihre Entwicklung: Drei Wettkämpfe hatte Lea Baudisch im Januar absolviert. Mit 10,97 Meter hatte sie sich bei den U18-Landesmeisterschaften im Vergleich zum ersten Auftritt in diesem Jahr um 20 Zentimeter verbessert und Silber geholt. Eine Woche später bestätigte sie beim Springermeeting mit derselben Weite ihre Leistung und knackte nun im letzten Winter-Wettkampf die Elf-Meter-Marke: 11,26 Meter, Saison-Bestleistung, Platz acht in der Endabrechnung.

„Ich bin ein Wettkampf-Typ und will natürlich zeigen, was ich kann, das motiviert mich“, sagt Lea Baudisch und liefert damit eine lapidare Erklärung, warum sie immer dann einen draufsetzt, wenn der Höhepunkt ansteht. Es zieht sich wie ein roter Faden durch ihre junge Karriere.

2022 war sie unter freiem Himmel norddeutsche Vizemeisterin in der Altersklasse W15 geworden. Mit 11,36 Metern hatte sie damals ihre Bestmarke um 32 Zentimeter verbessert. Ein Jahr später hatte sie bei den U20-Nordmeisterschaften die Silbermedaille geholt (11,43) – und sich kurz darauf beim Höhepunkt, den U18-Wettkämpfen, noch einmal auf 11,52 Metern gesteigert.

## LESEN SIE AUCH

**-Plus Norddeutsche Meisterschaften 2023**  
**ATSV-Dreispringerin Lea Baudisch holt Bronze, verpasst aber ihr großes Ziel**



**-Plus Norddeutsche Leichtathletik-Meisterschaften 2022**  
**Silber im Dreisprung: Lea Baudisch vom ATSV nach Mallorca-Reise im Höhenflug**



ifall, sondern das  
n Wladimir Kronhard vor

allem an der richtigen Technik feilt. Dass sie zurzeit nicht ganz vorne mitspringt, ist erklärbar und kein Grund zur Sorge: „Andere Athleten absolvieren teilweise bis zu sieben Trainingseinheiten in der Woche“, sagt Lea Baudisch, die in diesem Winter zwischen den Wettkämpfen jeweils nur eine Übungseinheit eingelegt hat. Es steckt Kalkül dahinter: Die Technik beherrschen, den Körper nicht über alle Maße belasten, damit er möglichst lange leistungsfähig bleibt.

## **Langfristige Ziele wichtiger als kurzfristiger Erfolg**

„Aktuell sind wir vielleicht nicht konkurrenzfähig, aber wir haben langfristige Ziele“, sagt Lea Baudisch. Mit Mitte 20 sollen sich ihre sportlichen Träume erfüllen. Dann, wenn andere sich möglicherweise bereits kaputt trainiert oder ihren Biss verloren haben. Deshalb hat sie sich auch nicht damit beschäftigt, dass es länger gedauert hat in dieser nur kurzen Wintersaison, die elf Meter zu knacken, die sie im Vorjahr bereits gesprungen war.

Sich darüber den Kopf zu zerbrechen, mache keinen Sinn. „Ich schaue mir stattdessen lieber Videos meiner Sprünge an, um mit meinem Trainer zu besprechen, was ich verbessern muss. Der Rest kommt irgendwann von allein.“ Dann geht sie auf die Bahn, konzentriert sich auf den nächsten Sprung und liefert ab - ganz ohne mentales Training.

