

Kapitel 1	Einleitung	5
	Techniktraining durch Variationen	6
	Theoretische Grundlagen	7
	Grundgedanke des Variationstrainings.....	9
	Methodische Vorgehensweise	10
Kapitel 2	Sprintlauf	17
	Technik des Sprintlaufs.....	18
	Technikmerkmale im Startabschnitt.....	20
	Technikmerkmale im ersten Beschleunigungsabschnitt	24
	Technikmerkmale im zweiten Beschleunigungsabschnitt	27
	Technikmerkmale im Abschnitt der maximalen Geschwindigkeit	28
	Technikmerkmale im Abschnitt der nachlassenden Geschwindigkeit	34
	Variationstraining zur Schulung der Sprinttechnik	35
	Variationen zur Schulung des Startens und Beschleunigungs	35
	Variationen zur Schulung des Fußaufsatzes	46
	Variationen zur Schulung der Stützbeinbewegung.....	49
	Variationen zur Schulung der Schwungbeinbewegung.....	55
	Variationen zur Oberkörper- und Kopfhaltung	63
	Variationen zur Schulung der Armbewegung.....	65
	Variationen zur Schulung von Schrittfrequenz und die Schrittlänge	66

Variationen zur Schulung der Entspannungsfähigkeit	68
Komplexe Übungsvarianten	69

Kapitel 3 **Mittel- und Langstreckenlauf** **71**

Technik des Mittel- und Langstreckenlaufs	72
Variationstraining zur Schulung der Lauftechnik	77
Variationen zur Schulung des Fußaufsatzes	77
Variationen zur Schulung der Stützbeinbewegung.....	82
Variationen zur Schulung der Schwungbeinbewegung	85
Variationen zur Schulung der Oberkörper- und Kopfhaltung ...	88
Variationen zur Schulung der Armbewegung.....	89
Variationen zur Schulung der Schrittfrequenz und Schrittlänge	90
Variationen zur Schulung der Entspannungsfähigkeit	91
Komplexe Übungsvarianten	92

Kapitel 4 **Hürdenlauf** **95**

Technik des Hürdenlaufs.....	96
Variationstraining zur Schulung der Hürdentechnik	105
Variationen zur Schulung des Hürdenrhythmus.....	105
Variationen zur Schulung der Schwungbeinbewegung	107
Variationen zur Schulung der Nachziehbeinbewegung	112
Variationen zur Schulung der Hürdenüberquerung.....	116
Komplexe Übungsvarianten	118

Anhang **121**

Literaturverzeichnis	122
----------------------------	-----