

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Symbole	8
Training der allgemeinen Grundlagenausdauer	9
Inhalte	9
Häufigkeit und Umfang	9
Intensität	9
Methoden	12
Individuelle Belastungsdosierung beim Gruppentraining	13
Schonung des Bewegungsapparates	16
Musikeinsatz	18
Überlegungen zum organisatorischen Ablauf	19
Programme in der Halle	23
Verschiedene Laufwege um und über Geräte	24
Verschiedene Laufwege um und über Medizinbälle im Wechsel mit Stationsübungen ..	28
Crosslauf im Wechsel mit Rundenlauf	30
Crosslauf im Wechsel mit Stationsübungen I	32
Crosslauf im Wechsel mit Stationsübungen II	34
Crosslauf im Wechsel mit Stationsübungen III	36
Crosslauf im Wechsel mit Übungen am Platz	38
Handicap-Lauf	40
Rundenlauf im Wechsel mit Stationsübungen	42
Laufen und Seillaufen im Wechsel mit Stationsübungen	44
Laufen im Wechsel mit Seilübungen am Platz	46
Fortbewegungsarten durch die Reifenbahn im Wechsel mit Übungen am Reifen	48
Seilübungen am Platz	50
Seilübungen am Platz im Wechsel mit Stationsübungen I	54
Seilübungen am Platz im Wechsel mit Stationsübungen II	56
Zirkel	58
Zirkel I	59
Zirkel II	60
Zirkel III	61
Zirkel IV	62
Zirkel V	63
Aneinanderreihung verschiedener Fortbewegungsarten und Übungen	64
Aneinanderreihung verschiedener Übungsformen mit dem Ball	66

Programme auf dem Sportplatz	69
Dreieckslauf	70
Viereckslauf	72
Dreiergruppe: Einer läuft entgegengesetzt	74
Wechsel zwischen Laufen und (schnellem) Gehen	76
Tempowechsellauf	78
Umwege für schnellere Läufer	80
Sternenlauf	82
Pyramidenlauf	84
Lauf mit Aufgaben an Stationen	86
Laufwege um Markierungshütchen	88
Rechtwinklig abbiegen an jedem Markierungshütchen	90
Vorgegebene Fortbewegungsarten auf Teilstrecken	92
Vorgegebene Fortbewegungsarten im Hütchen-Parcour	94
Begegnungen im Hütchen-Parcour	96
Laufen im Hütchen-Parcour mit Zusatzaufgaben	98
Laufen im Wechsel mit Stationsübungen I	100
Laufen im Wechsel mit Stationsübungen II	102
Laufen im Wechsel mit Stationsübungen III	104
Biathlon als Gruppenwettkampf	106
Zirkel mit verschiedenen Geräten	108
Zirkel mit Bällen	110
Dribbeln und Passen mit dem Ball am Fuß	112
Übungssammlung	114
1. Fortbewegungsarten	115
2. Übungen am Platz	118
3. Übungen mit und an Geräten	126
Armbewegungen	145
Literatur	150
Register	151