

Inhalt

Vorwort 13
Einführung 15

Der Start 19

Die Technik des Starts 21
Biomechanische Aspekte 24
Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 27
Phasenstruktur 28
Das Vorbild 30
Technikanalysebogen 32

Daten und Fakten 34

Die Lehrweise des Starts 36
Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 36
Motivationsstufe 37
Technikausbildung 39
Fehler – Ursache – Korrektur 41

Das Training des Starts 43

Anforderungsprofil 43
Test- und Kontrollverfahren 45
Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Sprint», S. 104) 46
Trainingschwerpunkte 46
Belastungsgestaltung im Jahresverlauf
(siehe «Sprint», S. 133) 49
Trainingsplan 49

**Wichtige
Wettkampfbestimmungen 51**

Der Sprint 53

Die Technik des Sprints 61

- Biomechanische Aspekte 65
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 69
- Phasenstruktur 70
- Das Vorbild 72
- Technikanalysebogen 74

Die Taktik des Sprints 76

Daten und Fakten 82

Die Lehrweise des Sprints 91

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 91
- Motivationsstufe 92
- Technikausbildung 95
- Fehler – Ursache – Korrektur 98

Das Training des Sprints 100

- Anforderungsprofil 100
- Test- und Kontrollverfahren 103
- Periodisierung im Jahresüberblick 104
- Perioden-Inhalte 106
- Trainingsschwerpunkte 108
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 133
- Trainingsplan 135

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 141

Der Mittel- und Langstreckenlauf 143

Die Technik

des Mittel- und Langstreckenlaufs 149

Phasenstruktur 152

Das Vorbild 154

Technikanalysebogen 156

Die Taktik

des Mittel- und Langstreckenlaufs 158

Daten und Fakten 166

Die Lehrweise

des Mittel- und Langstreckenlaufs 173

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 173

Motivationsstufe 174

Technikausbildung 177

Fehler – Ursache – Korrektur 179

Das Training

des Mittel- und Langstreckenlaufs 180

Anforderungsprofil 180

Test- und Kontrollverfahren 184

Periodisierung im Jahresüberblick 187

Perioden-Inhalte 189

Trainingsschwerpunkte 191

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 212

Trainingsplan 216

Besondere Aspekte

im Langstrecken- und Marathonlauf 217

Anforderungsprofil 224

Trainingsschwerpunkte 225

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 233

Trainingsplan 234

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 236

Der Staffellauf 239

Die Technik des Staffellaufs 242

- Phasenstruktur 250
- Das Vorbild 252
- Technikanalysebogen 254

Die Taktik des Staffellaufs 256

Daten und Fakten 259

Die Lehrweise des Staffellaufs 261

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 261
- Motivationsstufe 262
- Technikausbildung 267
- Fehler – Ursache – Korrektur 272

Das Training des Staffellaufs 274

- Anforderungsprofil 274
- Test- und Kontrollverfahren 275
- Trainingsschwerpunkte 278
- Trainingsplan 279

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 280

Der Hürdenlauf 283

Die Technik des Hürdenlaufs 286

- Biomechanische Aspekte 287
- Biomechanische Forderungen –
- Trainingspraktische Konsequenzen 294
- Phasenstruktur 296
- Das Vorbild 298
- Technikanalysebogen 300

Die Taktik des Hürdenlaufs 302

Daten und Fakten 313

Die Lehrweise des Hürdenlaufs 317

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 317
- Motivationsstufe 318
- Technikausbildung 320
- Fehler – Ursache – Korrektur 323

Das Training des Hürdenlaufs 326

- Anforderungsprofil 326
- Test- und Kontrollverfahren 330
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Sprint», S. 104) 331
- Perioden-Inhalte
(siehe «Sprint», S. 106) 331
- Trainingsschwerpunkte 331
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 340
- Trainingsplan 340

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 347

Der Hindernislauf 351

Die Technik des Hindernislaufs 353

- Biomechanische Aspekte 354
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 356
- Phasenstruktur 358
- Das Vorbild 360
- Technikanalysebogen 362

Die Taktik des Hindernislaufs 364

Die Lehrweise des Hindernislaufs 366

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 366
- Motivationsstufe 368
- Technikausbildung 371
- Fehler – Ursache – Korrektur 373

Das Training des Hindernislaufs 375

- Anforderungsprofil 375
- Test- und Kontrollverfahren 379
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 187) 380
- Perioden-Inhalte
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 189) 380
- Trainingsschwerpunkte 381
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 386
- Trainingsplan 387

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 389

Das Gehen 393

Die Technik des Gehens 396

- Biomechanische Aspekte 400
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 401
- Phasenstruktur 402
- Das Vorbild 404
- Technikanalysebogen 406

Daten und Fakten 408

Die Lehrweise des Gehens 410

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 410
- Technikausbildung 411
- Fehler – Ursache – Korrektur 414

Das Training des Gehens 416

- Anforderungsprofil 416
- Test- und Kontrollverfahren 419
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 187) 420
- Trainingsschwerpunkte 421
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 429
- Trainingsplan 433

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 436

Anhang 439

- Literaturverzeichnis 439
- Sachregister 443
- Die Autoren 447