

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 11

Aspekte des Krafttrainings 15

Aspekte des Sprungkrafttrainings 67

Der Weitsprung 97

Die Technik des Weitsprungs 100

Biomechanische Aspekte 104

Biomechanische Forderungen –

Trainingspraktische Konsequenzen 106

Phasenstruktur 108

Das Vorbild 110

Technikanalysebogen 112

Daten und Fakten 114

Die Lehrweise des Weitsprungs 118

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 118

Motivationsstufe 120

Technikausbildung 123

Fehler – Ursache – Korrektur 134

Das Training des Weitsprungs 138

Anforderungsprofil 138

Test- und Kontrollverfahren 142

Periodisierung im Jahresüberblick 143

Perioden-Inhalte 145

Trainingsschwerpunkte 147

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 161

Trainingsplan 162

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 166

Der Dreisprung 171

Die Technik des Dreisprungs 173

- Biomechanische Aspekte 176
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 179
- Phasenstruktur 180
- Das Vorbild 182
- Technikanalysebogen 184

Daten und Fakten 186

Die Lehrweise des Dreisprungs 189

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 189
- Motivationsstufe 191
- Technikausbildung 193
- Fehler – Ursache – Korrektur 200

Das Training des Dreisprungs 204

- Anforderungsprofil 204
- Test- und Kontrollverfahren 210
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Weitsprung», S. 143) 211
- Perioden-Inhalte
(siehe «Weitsprung», S. 145) 211
- Trainingsschwerpunkte 212
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 222
- Trainingsplan 225

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 229

Der Hochsprung 231

Die Technik des Hochsprungs 233

- Biomechanische Aspekte 242
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 247
- Phasenstruktur 248
- Das Vorbild 250
- Technikanalysebogen 252

Daten und Fakten 254

Die Lehrweise des Hochsprungs 258

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 258
- Motivationsstufe 259
- Technikausbildung 262
- Fehler – Ursache – Korrektur 272

Das Training des Hochsprungs 279

- Anforderungsprofil 279
- Test- und Kontrollverfahren 283
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Weitsprung», S. 143) 284
- Perioden-Inhalte
(siehe «Weitsprung», S. 145) 284
- Trainingsschwerpunkte 284
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 292
- Trainingsplan 294

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 298

Der Stabhochsprung 303

Die Technik des Stabhochsprungs 306

- Biomechanische Aspekte 316
- Biomechanische Forderungen –
Trainingspraktische Konsequenzen 326
- Phasenstruktur 328
- Das Vorbild 332
- Technikanalysebogen 334

Daten und Fakten 337

Die Lehrweise des Stabhochsprungs 340

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 340
- Motivationsstufe 341
- Technikausbildung 344
- Fehler – Ursache – Korrektur 355

Das Training des Stabhochsprungs 359

- Anforderungsprofil 359
- Test- und Kontrollverfahren 363
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Weitsprung», S. 143) 364
- Perioden-Inhalte
(siehe «Weitsprung», S. 145) 364
- Trainingsschwerpunkte 364
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 375
- Trainingsplan 377

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 382

Anhang 385

- Literaturverzeichnis 385
- Sachregister 389
- Die Autoren 393