

# Inhalt

1. Sprint .....	4
1.1 Vorüberlegungen zum Sprinten – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	4
Bildreihe Tiefstart .....	5
1.2 Spielerische Laufkoordination .....	6
1.3 Sprinten und Starten in spielerischen Gruppenformen – Einführung Tiefstart .....	9
1.4 Verbesserung der Laufkoordination an und mit Reifen .....	12
1.5 Sprinten mit dem Partner .....	15
1.6 Der Staffellauf als Rundlaufstaffel an und mit Langbänken .....	18
2. Weitsprung .....	21
2.1 Vorüberlegungen zum Weitsprung – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	21
Bildreihe Schrittweitsprung .....	24
2.2 Allgemeine Sprungerfahrungen am Mattenkreis und mit dem langen Seil .....	26
2.3 Der Weitsprungabsprung mit Telemarklandung – Sprunggarten .....	28
2.4 Verbesserung des Absprungs durch Steigesprünge – Seilspringen .....	32
2.5 Gesamtkoordination des Schrittweitsprungs – Springen an der Kastentreppe .....	35
2.6 Sprint- und Sprungkoordination auf Musik – Ergänzendes Krafttraining am Barren .....	38
3. Ballwerfen .....	41
3.1 Vorüberlegungen zum geraden Wurf – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	41
Bildreihe Schlagballwurf .....	42
3.2 Spielerisches Werfen in Gruppen – Biathlon .....	44
3.3 Standwurf mit dem Schlagball – Brennball .....	47
3.4 Schlagballwerfen mit Anlauf – Zonenwerfen .....	50
3.5 Spiel- und Trainingsformen zum Ballweitwurf .....	53
4. Hochsprung .....	56
4.1 Vorüberlegungen zum Hochsprung – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	56
Bildreihe Flop .....	57
4.2 Hochspringen in Variationen – Schersprünge .....	58
4.3 Der Flop – Verbesserung der Flugphase am Mattenberg .....	61
4.4 Kurvenlauf und Absprung beim Flop .....	64
4.5 Training der vertikalen Sprünge .....	67
5. Ausdauerndes Laufen .....	70
5.1 Vorüberlegungen zum ausdauernden Laufen – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	70
Bildreihe Mittelstreckenlauf .....	71
5.2 Spielerisches Laufen in Gruppen .....	72
5.3 Pulsmessen als Belastungsbarometer .....	75
5.4 Zeitschätzlauf mit Stoppuhren .....	78
5.5 Tempogefühllauf als Sternlauf .....	80
5.6 Trainings- und Spielformen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit: Orientierungslaufen und Frisbee-Handball .....	83

6.	Kugelstoßen.....	87
6.1	Vorüberlegungen zum Kugelstoßen – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	87
	Bildreihe Kugelstoßen mit Nachstellschritt.....	88
6.2	Vorbereitende Übungen zum Stoßen und Werfen mit dem Medizinball – Tchouk-Ball.....	89
6.3	Stoßen mit der Kugel.....	93
6.4	Zirkel zur Verbesserung von Wurf- und Stoßkraft.....	97
7.	Hürdensprinten.....	102
7.1	Vorüberlegungen zum Überlaufen von Hindernissen – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	102
	Bildreihe Hürdensprint.....	104
7.2	Rhythmusschulung beim Überlaufen von Matten-Brickbahnen.....	105
7.3	Einführung des Hürdenschritts beim Überlaufen von Bananenkartons .....	108
7.4	Verbesserung des Hürdenschritts an Zachariashürden .....	111
7.5	Koordinations- und Techniks Schulung beim Hürdensprint.....	114
8.	Schleuderball- und Diskuswerfen.....	118
8.1	Vorüberlegungen zu den Drehwürfen – Die wichtigsten Wettkampffregeln.....	118
	Bildreihe Diskuswerfen.....	119
8.2	Schleuderballwerfen – Stand- und Drehwürfe.....	120
8.3	Vorbereitende Übungen mit dem Diskus – Standwurf – Drehwurf.....	124
9.	Stabhochspringen.....	126
9.1	Vorüberlegungen zum Springen mit dem Stab – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	126
	Bildreihe Stabhochsprung.....	127
9.2	Schwingen an Tauen als Vorbereitung zum Springen mit dem Stab.....	129
9.3	Erste Einstichübungen mit dem Stab an der Sandgrube und an der Mattenanlage .....	132
10.	Speerwerfen .....	135
10.1	Vorüberlegungen zum Speerwerfen – Die wichtigsten Wettkampffregeln .....	135
	Bildreihe Speerwurf.....	136
10.2	Werfen mit dem Wurfstab – Standwürfe.....	137
10.3	Speerwerfen aus kurzem Anlauf.....	140
11.	Ergänzende Trainingsformen für den jungen Leichtathleten.....	143
11.1	Allgemeine Gymnastik und Stabilisation .....	143
	11.1.1 Grundlegende Formen .....	143
	11.1.2 Erhöhte Anforderungen.....	146
11.2	Koordinationsformen.....	148
	11.2.1 Sprint-ABC.....	148
	11.2.2 Sprung-ABC .....	150
	11.2.3 Hürden-ABC.....	152
11.3	Turnen.....	154
	11.3.1 Turnen am Boden.....	154
	11.3.2 Turnen am Reck .....	161
12.	Literatur und Link-Tipps.....	165