

Einleitung .....	5
------------------	---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Motorische Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten</b>	<b>9</b>
------------------	---	----------

1.1	Was ist über motorische Fähigkeiten bekannt? .....	13
	Konditionell-energetische Fähigkeiten –	
	<i>Ausdauer- und Kraftfähigkeiten</i> .....	14
	Koordinative Fähigkeiten .....	20
	Gemischt konditionell koordinativ determinierte Fähigkeiten –	
	<i>Schnelligkeits- und Beweglichkeitsfähigkeiten</i> .....	24
1.2	Wie werden sporttypische Fertigkeiten	
	erlernt und optimiert? .....	30
	Wie funktioniert die Bewegungskoordination? .....	32
	Inhaltsbereiche des Techniktrainings .....	34
	Informationspräsentation, Informationsrückmeldung	
	und Übungsgestaltung .....	41

<b>Kapitel 2</b>	<b>Laufen</b>	<b>43</b>
------------------	---------------	-----------

2.1	Vielfältiges Laufen .....	44
2.2	Ausdauerndes Laufen .....	52
2.3	Schnelles Laufen .....	58
2.4	Starten .....	67
2.5	Hürdensprinten .....	75

<b>Kapitel 3</b>	<b>Springen</b>	<b>89</b>
	3.1 Vielfältiges Springen .....	90
	3.2 Weitspringen .....	101
	3.3 Hochspringen .....	112
	3.4 Stabspringen .....	123
<b>Kapitel 4</b>	<b>Werfen und Stoßen</b>	<b>137</b>
	4.1 Vielfältiges Werfen .....	139
	4.2 Speerwerfen .....	150
	4.3 Diskuswerfen .....	160
	4.4 Kugelstoßen .....	171
<b>Anhang</b>		<b>185</b>
	Literaturverzeichnis .....	186