

Inhaltsverzeichnis

I Leichtathletik unterrichten

1	Vorbemerkungen	11
2	Leichtathletik – eine alte und neue Kernsportart	13
3	Leichtathletik in der Mittelstufe – Inhalte und Methoden.....	20
4	Benotung in der Leichtathletik	24
5	Sportanlagen, Geräte und Medien.....	29
6	Aufbau der Doppelstunden dieses Buches	31
7	Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde..	34

II Sprinten und Laufen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 1: Entwicklung der Sprintfähigkeit.....	39
2	Doppelstunde 2: Ausbau der Ausdauer.....	51
3	Doppelstunde 3: Entwicklung der Hürdentechnik.....	59
4	Doppelstunde 4: Staffelwechsel wie das Nationalteam	71

III Springen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 5: Weitsprung aus vollständigem Anlauf	87
---	--------------------------------------------------------------	----

2	Doppelstunde 6: Hochsprung – nach dem Erfahrungsfeld „Hochspringen“ nun der Flop	99
3	Doppelstunde 7: Dreisprung – eine zeitweilige Alternative zum Weitsprung	110
4	Doppelstunde 8: Stabhoch – erstmals über die Latte in die Zehnkampfwertung (auf CD-ROM)	119

VI Werfen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 9: Entwicklung der Speerwurftechnik	123
2	Doppelstunde 10: Drehwurf – erstmals mit dem Diskus (auf CD-ROM)	134
3	Doppelstunde 11: Vom frontalen Stoßen zur Kugelstoßtechnik	135
4	Doppelstunde 12: Drehwürfe mit dem Schleuderball	151

Anhang

1	Literatur	165
2	Legende	168
3	Glossar	169