

<b>1</b>	<b>Zur Ausgangslage</b>	<b>8</b>
1.1	Bezug zum langfristigen Leistungsaufbau	8
1.2	Erfahrungen aus der Trainingspraxis	8
1.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse	9
1.4	Erwartungen der Sportfachverbände	9
<b>2</b>	<b>Lösungsansatz</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption</b>	<b>12</b>
3.1	Zur Philosophie der Gesamtmaßnahme	12
3.2	Didaktisch-methodische Grundlagen	12
3.2.1	Grundsätzliche Anmerkungen	12
3.2.2	Trainingsziele	13
3.2.3	Trainingsinhalte	14
3.2.4	Planung und praktische Umsetzung	16
3.2.5	Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele	19
<b>4</b>	<b>Mobilisations- und Stabilisationstraining</b>	<b>20</b>
4.1	Einleitung	20
4.1.1	Inhaltliche Aufschlüsselung	20
4.1.2	Methodische Vorgehensweise	20
4.1.3	Geräteunterstützung	21
4.1.4	Beziehung zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	21
4.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	22
4.3	Beschreibung der Übungen	23
<b>5</b>	<b>Grundfertigkeiten „Turnen und Körperschule“</b>	<b>72</b>
5.1	Einleitung	72
5.1.1	Übungskategorien	72
5.1.2	Beziehungen zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	73
5.1.3	Abkürzungen der Fachbegriffe	73
5.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	74
5.3	Beschreibung der Übungen	75
<b>6</b>	<b>Grundfertigkeiten „Laufen – Springen - Werfen“</b>	<b>92</b>
6.1	Schnell laufen/Sprinten	92
6.1.1	Einleitung	92
6.1.2	Erscheinungsform der Schnelligkeit	93
6.1.3	Ziele der Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.4	Grundsätze für die Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.5	Übersicht und Anordnung der Übungen	95

6.1.6	Beschreibung der Übungen .....	97
6.2	Springen .....	123
6.2.1	Einleitung .....	123
6.2.2	Vorgehensweise bei der Vermittlung der Sprungtechniken .....	123
6.2.3	Übergreifende Bewegungsmerkmale der Sprünge .....	124
6.2.4	Übersicht und Anordnung der Übungen .....	125
6.2.5	Beschreibung der Übungen .....	126
6.2.6	Anwendungshinweise .....	144
6.3	Werfen .....	146
6.3.1	Einleitung .....	146
6.3.2	Übersicht und Anordnung der Übungen .....	147
6.3.3	Beschreibung der Übungen .....	148
<b>7</b>	<b>Grundfertigkeiten „Lernübungen Krafttraining“ .....</b>	<b>158</b>
7.1	Einleitung.....	158
7.2	Übersicht und Anordnung der Übungen.....	159
7.3	Beschreibung der Übungen .....	160
7.3.1	Übungsgruppe „Reißkomplex“ .....	160
7.3.2	Übungsgruppe „Umsetzungskomplex“ .....	168
7.3.3	Übungsgruppe „Ausstoßkomplex“ .....	176
7.4	Übungen an Kraftmaschinen .....	181
<b>8</b>	<b>Allgemeine Spielfähigkeiten .....</b>	<b>182</b>
8.1	Einleitung .....	182
8.2	Spielideen .....	183
<b>9</b>	<b>Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele .....</b>	<b>200</b>
9.1	Einführung.....	200
9.2	Trainingsbegleitendes Monitoring der Bewegungsqualität .....	200
9.3	Regelmäßiges Monitoring eines ausgewogenen Zustandes des Bewegungsapparats .....	202
9.4	Regelmäßiges Monitoring eines ausreichenden Niveaus der allgemeinen Grundlagenausdauer .....	206
	<b>Anhang .....</b>	<b>210</b>
<b>1</b>	<b>Literaturangaben .....</b>	<b>210</b>
<b>2</b>	<b>Videos .....</b>	<b>212</b>