

Inhalt

VORWORT	7
A. ZUM LEHREN UND MOTORISCHEN LERNEN IN DER LEICHT- ATHLETISCHEN GRUNDAUSBILDUNG	9
B. AUSGEWÄHLTE BEISPIELE METHODISCHER ÜBUNGSREIHEN	19
<i>I. Aus dem Bereich der LAUFSCHULUNG</i>	19
1. Die ZIELÜBUNG: Der Tiefstart	19
Das Vorbereiten	21
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	32
Das Üben, Formen und Anwenden	34
2. Die ZIELÜBUNG: Rundlaufstaffel mit fliegendem Wechsel	39
Das Vorbereiten	41
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	46
Das Üben, Formen und Anwenden	47
3. Die ZIELÜBUNG: Hürdenlauf über Kinderhürden	51
Das Vorbereiten	52
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	57
Das Üben, Formen und Anwenden	58
<i>II. Aus dem Bereich der SPRUNGSCHULUNG</i>	62
1. Die ZIELÜBUNGEN: Grundtechniken des Weitspringens	62
Das Vorbereiten	63
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalten	70
Erste Zielübung: Weitsprung in der Lauftechnik	70
Zweite Zielübung: Weitsprung in der Hangtechnik	75
Das Üben, Formen und Anwenden	76
2. Die ZIELÜBUNGEN: Grundtechniken des Hochspringens	80
Das Vorbereiten	81
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalten	84
Erste Zielübung: Hochsprung in der Schertechnik	84
Zweite Zielübung: Hochsprung in der Rolltechnik	88
Dritte Zielübung: Hochsprung in der Wälztechnik	94
Das Üben, Formen und Anwenden	96
Vierte Zielübung: Hochsprung im Fosbury-Flop	100

<i>III. Aus dem Bereich der WURF- und STOSS-SCHULUNG</i>	106
1. Die ZIELÜBUNG: Schlagballweitwurf mit dem 80-g-Ball	106
Das Vorbereiten	107
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	114
Das Üben, Formen und Anwenden	115
2. Die ZIELÜBUNG: Schleuderball-Weitwurf	120
Das Vorbereiten	121
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	122
Das Üben, Formen und Anwenden	123
3. Die ZIELÜBUNG: Kugelstoßen mit Angleiten, Rücken zur Stoß- richtung	123
Das Vorbereiten	126
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	133
4. Die ZIELÜBUNG: Kugelstoß aus dem Andrehen	134
Das Erlernen der sportlichen Grundgestalt	139
Das Üben, Formen und Anwenden	140
 C. METHODISCHE REIHEN IN DER UNTERRICHTSGESTALTUNG	143
 D. LITERATUR	151