

Vorwort	4
1. Laufspiele (Jessica Baitz, Ralf Dornbusch)	6
1.1 Laufspiele Sprint ohne Material	9
1.2 Laufspiele Sprint mit Material	14
1.3 Laufspiele Sprint mit Bällen.	19
1.4 Laufspiele Ausdauer ohne Material	21
1.5 Laufspiele Ausdauer mit Material	23
1.6 Laufspiele Ausdauer mit Bällen	24
2. Ausdauerlauf (Ralf Dornbusch, Jessica Baitz)	28
2.1 Ausdauerfähigkeit ermitteln	30
2.2 Motivation	33
2.3 Die „Bestie“	36
2.4 Grundlagen der Trainingslehre für eine Ausdauerleistung	42
2.5 Gruppenlauf	49
2.6 Partnerlauf	51
2.7 Einzellauf	53
2.8 Bewertung	55
3. Projekt Laufveranstaltung (Ralf Dornbusch)	58
3.1 Streckenplanung	63
3.2 Projektplanung	63
3.3 Durchführung einer Laufveranstaltung	69
4. Staffeln (Ralf Dornbusch)	70
4.1 Mannschaftsstaffelläufe	70
4.2 Teamstaffelläufe	71
4.3 Partnerstaffelläufe	72
4.4 Wettbewerb: „Staffel ohne Grenzen“	72
5. Sprint (Claudia Liedtke)	75
5.1 Stationstraining Sprint	75
5.2 Starts	80
5.3 Teamsprints	81
5.4 Sprints über Hürden	84
5.5 Hürdenlauf	85
Anhang	86
Literatur und Danksagung	88