

Vorwort	4
1. Funktionelle Erwärmung (Ralf Dornbusch)	6
1.1 Laufen als Erwärmung	6
1.2 Hindernislauf als Erwärmung	7
1.3 Laufspiele	11
1.4 Laufen und Springen – Dehnen – Kräftigen – Stabilisieren	13
2. Fitness-Test (Ralf Dornbusch)	22
2.1 Entwicklung eines Fitness-Tests für die Schule	22
2.2 Organisation und Durchführung	25
3. Cross-Training (Sabine und Sean Albers)	35
3.1 Zirkeltraining	36
3.2 Tabata	36
4. Laufen	65
4.1 „Wetten, dass ich/wir...“-Lauf	69
4.2 Ausdauerlauf	71
4.3 Multiathlon	73
5. Cool-Down (Ralf Dornbusch)	75
5.1 Entspannungspositionen	75
5.2 Atemübungen	76
Anhang	78