

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
DIE LAUFDISZIPLINEN	
Sprint	16
Hürdenlauf	35
Staffellauf	44
Mittel- und Langstrecken	50
3000-m-Hindernislauf	54
Gehen	60
SPRUNGWETTBEWERBE	
Weitsprung	63
Dreisprung	69
Hochsprung	76
Stabhochsprung	84
WURFDISZIPLINEN	
Kugelstoßen	91
Speerwurf	102
Diskuswurf	111
Hammerwurf	116
MEHRKÄMPFE	
Zehnkampf	122
Siebenkampf	124
Bundesjugendspiele	127