

Inhalt

Einführung	5
Allgemein-methodische Hinweise	7
Zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	13
<i>Reaktionsfähigkeit</i>	13
<i>Gleichgewichtsfähigkeit</i>	15
<i>Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit</i>	17
Zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	20
<i>Kraftfähigkeit</i>	20
<i>Schnelligkeitsfähigkeit</i>	23
<i>Ausdauerfähigkeit</i>	25
Zur komplexen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten	27
Übungsauswahl	31
<i>Akzentuierte Entwicklung der Reaktionsfähigkeit</i>	31
<i>Akzentuierte Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit</i>	44
<i>Akzentuierte Entwicklung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit</i>	60
<i>Akzentuierte Entwicklung der Kraftfähigkeit</i>	79
<i>Akzentuierte Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeit</i>	107
<i>Akzentuierte Entwicklung der Ausdauerfähigkeit</i>	115
Übungsverzeichnis	125