

Inhaltsverzeichnis

Lauf

1. Technik des Laufens

In welche Phasen läßt sich der Doppelschritt untergliedern, und welche Funktion haben sie? 8

Welche Merkmale sind kennzeichnend für den Kurzstreckenlauf, und welche Abwandlung erfahren sie unter dem Gesichtspunkt der Streckenlänge bzw. der Geschwindigkeit? 9

Welche Ursachen und Folgen haben einige charakteristische Fehler, die bei der Abstoßstreckung häufig beobachtet werden können? 10

Welche Übungsformen sind geeignet, Fehler in der Lauftechnik zu korrigieren, und was ist bei ihrer Ausführung besonders zu beachten? 10

Welche Folgen ergeben sich häufig aus einer fehlerhaften Armarbeit, und durch welche Übungsformen kann man besonders die Armführung verbessern? 11

2. Start

Wie wirkt sich die unterschiedliche Stellung unmittelbar vor dem Startsignal auf die Beschleunigung aus? 13

Welche Fußstellungen beim Start haben sich bewährt, und wie lassen sich die Blockabstände auf einfache Weise ausmessen und überprüfen? 13

Welche Merkmale kennzeichnen die allgemein übliche Starttechnik beim Tiefstart? 14

Warum wird bei den Laufstrecken über 800 m aus dem Hochstart gestartet? 15

Welche Fehler sind beim Tiefstart häufig festzustellen, und wie lassen sie sich korrigieren? 16

Was ist bei der Schulung der Starttechnik besonders zu beachten? 17

3. Staffellauf (4mal-100-m-Staffel)

Worin besteht die Hauptaufgabe der Läufer beim Wechsel, und in welche Phasen kann man den Gesamt Ablauf gliedern? 18

Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Wechselarten? 18

Wodurch kann der annehmende Läufer zum Gelingen des Wechsels beitragen, und wofür ist der abgebende verantwortlich? 19

Welche Fehler treten beim Wechsel hauptsächlich auf, und welche Übungen und Maßnahmen sind geeignet, sie zu beheben? . 21

Welche Übungsformen sind besonders geeignet, um die Abstimmung des Geschwindigkeitsverlaufs der Wechselpartner zu verbessern, und warum sind sie auch eine geeignete Form des Sprinttrainings? 22

4. Hürdenlauf (Hürdensprint)

Wodurch ergeben sich die besonderen technischen Merkmale des Hürdenlaufs, und welches Hauptziel versucht der Läufer durch eine geeignete Technik zu erreichen? 23

Welche Bedeutung hat der Anlauf zur ersten Hürde für die Endzeit, und worauf muß der Läufer besonders achten? 23

Wie muß die Technik des Hürdenschritts sein, damit die Hürden ohne großen Geschwindigkeitsverlust überlaufen werden können? 24

Welche Merkmale kennzeichnen das Laufverhalten zwischen den Hürden und beim Auslauf bis ins Ziel? 25

Warum wird der Hürdenschritt beim 100-m-Hürdenlauf der Frauen etwas verändert ausgeführt? 25

Welche Fehler wirken sich besonders nachteilig für das Gelingen des Hürdenlaufs aus, und wie lassen sie sich beheben? 26

Welche Gesichtspunkte können dafür sprechen, den Hürdensprint als Disziplin des Mehrkampfs zu wählen? 28

5. Physische und psychische Leistungskomponenten

Welche physischen und psychischen Voraussetzungen sind für die Sprintleistung von besonderer Bedeutung? 29

Welche Übungs- und Trainingsformen sind im Bereich der Schule geeignet, die physischen und psychischen Voraussetzungen des Sprinters zu verbessern? 30

Warum ist die Leistung des 200-m- und 400-m-Läufers in besonderem Maße von seiner allgemeinen anaeroben Ausdauerfähigkeit abhängig, und wie kann er diese verbessern? 31

5

Welchen Anteil hat die allgemeine aerobe und anaerobe Ausdauer an der Leistung des Mittel- und Langstrecklers, und wie kann sie verbessert werden?	32
Warum ist gerade die Schulung der allgemeinen aeroben Ausdauer wichtig für den Leichtathleten, und welche Bedeutung hat diese Ausdauerform für die Gesundheit?	33
Inwiefern ist gerade die Beweglichkeit ein leistungsbestimmendes Merkmal beim Hürdenlauf, und wie kann sie verbessert werden?	34

6. Verhalten bei Übung und Wettkampf

Wie sieht die Aufwärmarbeit des Sprinters/Hürdenläufers aus, und worin besteht ihre Bedeutung für Übung und Wettkampf?	35
Was muß der Mittel- und Langstreckler besonders beachten, damit er ein Rennen seinen Möglichkeiten entsprechend gestalten kann?	37
Welche Wettkampfbestimmungen sind für den Läufer von besonderer Bedeutung?	37

Sprung

1. Technik des Springens

Welche allgemeinen Merkmale haben die Bewegungen von Weitsprung, Dreisprung und Hochsprung gemeinsam, und worin unterscheiden sie sich?	39
---	----

2. Weitsprung

Wodurch sind die Bewegungsabschnitte des Weitsprungs gekennzeichnet, und welche Funktion haben sie für ein Gelingen des Sprunges?	41
Worin unterscheiden sich die Techniken beim Hangsprung, Laufsprung und Schrittweitsprung?	42
Warum ist ein genauer und schneller Anlauf beim Weitsprung wichtig, und wie kann der Springer seinen Anlauf finden?	43
Wie kann die Anlaufgenauigkeit geschult werden?	44
Warum kommt es gerade beim Absprung häufig zu Fehlern, wie wirken sie sich aus, und wie kann man sie beheben?	44
Welche Hauptfehler sind bei der Landung zu beobachten, und wie kann man sie beheben?	46
Wie kann der Weitsprung in der Turnhalle geübt werden?	47

3. Dreisprung

Warum eignet sich der Dreisprung in besonderer Weise für die Schule als Wettkampf- und Übungsform?	49
In welchem Verhältnis steht die Weite der einzelnen Sprünge zur Gesamtweite des Dreisprungs, und wie kann der Springer eine ökonomische Sprungaufteilung finden?	49
Durch welche Merkmale sind die Teilsprünge gekennzeichnet?	50
Welche Hinweise und Übungsformen helfen Fehler bei der Ausführung der einzelnen Sprünge zu vermeiden?	51

4. Hochsprung

4.1. Flop

Welche Bedeutung haben die charakteristischen Bewegungsmerkmale des Flop für ein Gelingen des Sprunges?	53
Warum wirken sich Fehler beim Anlauf stark auf das Gelingen des Sprunges aus, wie können die Hauptfehler behoben werden?	56
Wie kann der Anlauf beim Flop an der Hochsprunganlage festgelegt werden?	57
Welche charakteristischen Fehler treten beim Absprung auf, wie wirken sie sich aus, und wie kann man sie beheben?	58
Welche Fehler tauchen bei der Lattenüberquerung häufig auf, und wie können sie behoben werden?	59

4.2. Wälzer

Welche Bewegungsabschnitte sind charakteristisch für den Wälzer, und welche Funktion haben sie?	60
Warum ist ein genauer Anlauf wichtig, und wie kann der Anlauf an der Hochsprunganlage festgelegt werden?	62
Welche charakteristischen Fehler treten beim Absprung auf, und wie kann man sie beheben?	63
Warum wird die Latte häufig mit dem Sprungbein gerissen, und wie kann dieser Fehler behoben werden?	64

5. Physische und psychische Leistungskomponenten

Welche Übungs- und Trainingsformen sind unter den in der Schule gegebenen Bedingungen geeignet, die physischen Voraussetzungen des Springers zu verbessern?	64
---	----

6. Verhalten bei Übung und Wettkampf

Wie sieht die spezielle Aufwärmarbeit des Springers vor dem Wettkampf bzw. vor einer Leistungsüberprüfung aus?	68
Welche Wettkampfbestimmungen sind für den Springer besonders wichtig, und welche taktischen Möglichkeiten ergeben sich aus ihnen?	68
Welche Gesichtspunkte bestimmen das Verhalten in der Wettkampf- und Übungssituation in besonderer Weise?	70

Stoß – Wurf

1. Technik des Stoßens und Werfens

Welche allgemeinen Merkmale kennzeichnen die leichtathletischen Stoß- und Wurfbewegungen?	71
---	----

2. Kugelstoß

Welche Vorteile bietet die Rückenstoßtechnik, und warum hat sie sich auch im Bereich der Schule durchgesetzt?	72
Welche Merkmale kennzeichnen eine gute Rückenstoßtechnik?	73
Wie können die am häufigsten auftauchenden Fehler behoben werden?	75
Welche Abwandlungen der Rückenstoßtechnik sind geeignet, um das Stoßen der Kugel mit dem Wettkampfgewicht zu erleichtern?	77

3. Drehwurf (Diskus/Schleuderball)

Durch welche Merkmale ist die Technik von Diskuswurf und Schleuderballwurf gekennzeichnet?	78
Welche Fehler treten häufig bei der Umdrehung auf, und welche Übungsformen/Maßnahmen helfen, sie zu beheben?	81
Warum gelingt es dem Werfer häufig nicht, beim Abwurf den Körper optimal zu strecken?	82
Welche Fehler aus dem Abwurf haben eine ungünstige Fluglage des Diskus zur Folge?	83

Wodurch unterscheiden sich die Drehwürfe hinsichtlich der körperlichen Voraussetzungen vom Kugelstoßen?	83
---	----

4. Speerwurf

Welche Merkmale kennzeichnen die Technik des Speerwurfs, und welche Funktion haben sie?	84
Warum ist es notwendig, den Anlauf genau festzulegen, und was ist bei der Ausführung des Anlaufs zu beachten?	86
Welche charakteristischen Fehler treten beim Abwurf auf, und wie können sie behoben werden?	87
Wie kann der Werfer Fehler im Zusammenhang mit dem Abwurf selbst erkennen?	88
Welche Hilfsgeräte sind geeignet, die Technik des Speerwurfs zu üben?	88

5. Physische und psychische Leistungskomponenten

Welche Übungs- und Trainingsformen sind unter den in der Schule gegebenen Bedingungen geeignet, die physischen Voraussetzungen des Werfers/Stoßers zu verbessern?	89
Inwiefern ist auch die Beweglichkeit ein leistungsbestimmendes Merkmal, und wie kann sie verbessert werden?	91

6. Verhalten bei Übung und Wettkampf

Wie sieht die Aufwärmarbeit des Stoßers/Werfers vor dem Wettkampf bzw. vor einer Leistungsüberprüfung aus?	92
Was ist bei der Wahl der Organisationsformen des Übens in Gruppen zu beachten?	93
Welche Wettkampfbestimmungen sind für den Stoßer/Werfer von besonderer Bedeutung?	93
Welche praktischen Tips sind für die Übungs- und Wettkampfsituation nützlich?	94
Abmessungen der Wettkampfanlagen, das Messen der Stoß- und Wurfweite	95

Register	96
--------------------	----