

Inhalt

1 Sportspezifische Grundlagen im Leichtathletiktraining	7
Einleitung	8
Aufwärmen	9
Spielerisches Aufwärmen.....	9
Aufwärmen durch Einlaufen	12
Gymnastikübungen	14
Aufwärmen mit dem Springseil.....	19
Krafttraining	22
Hauptarten der Kraft.....	22
Schulung der Kraft	23
Koordinationstraining	29
Arten der Koordination	29
Koordinative Fähigkeiten.....	29
Schulung der Koordination.....	30
2 Disziplinbezogenes Leichtathletiktraining	37
Sprint	38
Technik des Sprints	38
Übungssammlung zum Sprint ABC.....	40
Sprintübungen	57
Technik des Starts	68
Tiefstart	68
Startübungen	71
Weitsprung	77
Technik des Schrittweitsprungs	77
Übungssammlung zum Sprung ABC.....	80
Weitsprungübungen	84
Schlagball	89
Technik des Schlagballwerfens.....	89
Übungssammlung zum Wurf ABC	92
Wurf-Zirkel.....	95
3 Zielorientierte Leistungstests	97
Ausdauer – Coopertest.....	99
Schnelligkeit – 20-Meter-Sprint	100
Schnellkraft – Jump and Reach.....	101
Sprungkraft – Standweitsprung	102
Wurfkraft – Medizinball-Stoß.....	103

Kleiner Fitnessstest.....	104
4 Stundenbilder	105
Krafttraining für Kinder	107
Schulung der Koordination.....	108
Sprint I : vorbereitende Übungen	109
Sprint II: Startübungen und Reaktionsübungen	110
Weitsprung I: Entwicklung der Sprungkraft	111
Weitsprung II: Schrittweitsprung	112
Wurf: Wurfzirkel	113
Literaturverzeichnis	114