

KAPITEL 1

Ziele und Aufgaben des leichtathletischen Grundlagentrainings

1.1 Einführung 12
1.2 Zielsetzung und Aufgaben des Grundlagentrainings 15
1.3 Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung 15

Trainerverhalten – Umsetzungsprofil für die praktische Arbeit

2.1 Ausgangslage 20
2.2 Rolle und Anforderungsprofil des Trainers 20
2.3 Grundlagentraining als Lerntraining:
 Grundlagen des Lernens 20
 2.3.1 Lernen ist ein aktiver Prozess 21
 2.3.2 Verschiedene Lerntypen 21
 2.3.3 Wahrnehmung, Gehirn, Gedächtnis 22
2.4 Die Kommunikation muss gelingen 25
 2.4.1 In der Kommunikation zählt, was ankommt... 25
 2.4.2 Botschaften sind kodiert 25
 2.4.3 Verschiedene Ebenen der Kommunikation 26
2.5 Grundeinstellungen des Trainers 28

KAPITEL 3

Entwicklungsbedingungen und Trainingsgrundlagen

3.1 Einführung 32
3.2 Kennzeichnung der körperlichen Entwicklung
 Heranwachsender 32
 3.2.1 Verstärktes Längenwachstum 33
 3.2.2 Biologische Entwicklung und die Folgerungen für ein
 vielseitig zielgerichtetes Grundlagentraining 35
3.3 Kennzeichen der psycho-sozialen Entwicklung ... 37
3.4 Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen
 und Trainierbarkeit 38
 3.4.1 Günstiges motorisches Lernalter 38
 3.4.2 Konditionelle Voraussetzungen und Trainierbarkeit ... 41
3.5 Ableitungen für die trainingsmethodische
 Gestaltung 49
 3.5.1 Allgemeine trainingsmethodische Grundlagen 51
 3.5.2 Technische Ausbildung 54
 3.5.3 Koordinative Ausbildung 58
 3.5.4 Konditionelle Ausbildung 59

Sportliche Ausbildung

KAPITEL 4

4.1 Einleitung	64
4.1.1 Zielsetzung und Struktur der sportlichen Ausbildung ..	64
4.1.2 Klassifizierung und Systematik der leichtathletischen Inhaltsbereiche Laufen, Springen, Werfen/Stoßen ..	66
4.2 Sprint/Lauf	66
4.2.1 Allgemeine und spezielle Lauf- und Gehschule	66
4.2.2 Sprinten – rasanter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung	71
4.2.3 Hürdensprinten – schnell ran, schnell weg	77
4.2.4 Staffellaufen – der schnelle Stab	82
4.2.5 Mittel- und Langstreckenlauf/Ausdauerlauf: jeder Lauf ist ein Spiel mit dem Tempo	86
4.3 Sprung	90
4.3.1 Allgemeine und spezielle Sprungschule	91
4.3.2 Weitsprung – in die Weite fliegen	94
4.3.3 Hochsprung – in die Höhe fliegen	100
4.3.4 Stabhochsprung – Katapult in die Höhe	106
4.4 Wurf/Stoß	116
4.4.1 Allgemeine und spezielle Wurf- und Stoßschule	118
4.4.2 Kugelstoßen	121
4.4.3 Diskuswerfen	129
4.4.4 Speerwerfen	136
4.5 Allgemeine Inhaltsbereiche	144
4.5.1 Gymnastik	144
4.5.2 Turnen	148
4.5.3 Spiele	149
4.5.4 Weitere Sportarten	152

Übungssammlung

KAPITEL 5

5.1 Einführung	156
5.2 Sprint/Lauf	157
5.2.1 Allgemeine Lauf- und Gehschule	157
5.2.2 Sprint – allgemeine Technikübungen	159
5.2.3 Sprint – spezielle Technikübungen	161
5.2.4 Starten und Tiefstart	164
5.2.5 Staffellaufen	167
5.2.6 Ausdauerndes Laufen	169
5.2.7 Hürdensprinten	170
5.3 Sprung	173
5.3.1 Allgemeine Sprungschule	173
5.3.2 Weitsprung	177
5.3.3 Hochsprung	179
5.3.4 Stabhochsprung	183