

KAPITEL 1

Ziele und Aufgaben des leichtathletischen Grundagentrainings

1.1 Einführung12

1.2 Zielsetzung und Aufgaben des
Grundagentrainings15

1.3 Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung15

Trainerverhalten – Umsetzungsprofil für die praktische Arbeit

2.1 Ausgangslage20

2.2 Rolle und Anforderungsprofil des Trainers20

2.3 Grundagentraining als Lerntraining:
Grundlagen des Lernens20

2.3.1 Lernen ist ein aktiver Prozess21

2.3.2 Verschiedene Lerntypen21

2.3.3 Wahrnehmung, Gehirn, Gedächtnis22

2.4 Die Kommunikation muss gelingen25

2.4.1 In der Kommunikation zählt, was ankommt...25

2.4.2 Botschaften sind kodiert25

2.4.3 Verschiedene Ebenen der Kommunikation26

2.5 Grundeinstellungen des Trainers28

KAPITEL 3

Entwicklungsbedingungen und Trainingsgrundlagen

3.1 Einführung32

3.2 Kennzeichnung der körperlichen Entwicklung
Heranwachsender32

3.2.1 Verstärktes Längenwachstum33

3.2.2 Biologische Entwicklung und die Folgerungen für ein
vielseitig zielgerichtetes Grundagentraining35

3.3 Kennzeichen der psycho-sozialen Entwicklung ...37

3.4 Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen
und Trainierbarkeit38

3.4.1 Günstiges motorisches Lernalter38

3.4.2 Konditionelle Voraussetzungen und Trainierbarkeit ...41

3.5 Ableitungen für die trainingsmethodische
Gestaltung49

3.5.1 Allgemeine trainingsmethodische Grundlagen51

3.5.2 Technische Ausbildung54

3.5.3 Koordinative Ausbildung58

3.5.4 Konditionelle Ausbildung59

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