

INHALT

Einführung	5
Kapitel 1	Aspekte des Trainings in der Kinder- und Jugendleichtathletik 9
1.1 Warm-up und Cool-down	10
1.2 Ausgewählte Trainingsprinzipien	17
1.3 Funktionelles Training (Florian Heilmann).....	22
1.4 Biomechanische Prinzipien	27
1.5 Leistungskontrolle – Sportmotorische Test- und Diagnoseverfahren	33
Kapitel 2	Wissenswertes zum Werfen und Stoßen 39
2.1 Wie sieht die Vielfalt des Werfens und Stoßens aus?	40
2.2 Welche Gemeinsamkeiten zeigen das Werfen und Stoßen?	42
2.3 Wie können Lern- und Lehrprozesse gestaltet werden? ..	48
2.4 Welche Wettkämpfe eignen sich?	55
2.5 Leseempfehlungen	55
Kapitel 3	Schlagballwerfen 57
3.1 Voraussetzungen schaffen	58
3.2 Grundlegende Technikmerkmale erkennen	64
3.3 Techniken aneignen, variieren und optimieren	65
3.4 Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	70
3.5 Lernen und Trainieren organisieren	73
3.6 Wettkämpfe	75
3.7 Leseempfehlungen	77

Kapitel 4	Speerwerfen	79
4.1	Voraussetzungen schaffen	80
4.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	82
4.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	86
4.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	93
4.5	Lernen und Trainieren organisieren	97
4.6	Wettkämpfe	99
4.7	Leseempfehlungen	101
Kapitel 5	Schleuderball- und Diskuswerfen	103
5.1	Voraussetzungen schaffen	104
5.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	111
5.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	113
5.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	118
5.5	Lernen und Trainieren organisieren	121
5.6	Wettkämpfe	123
5.7	Leseempfehlungen	126
Kapitel 6	Kugelstoßen	127
6.1	Voraussetzungen schaffen	128
6.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	132
6.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	138
6.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	144
6.5	Lernen und Trainieren organisieren	148
6.6	Wettkämpfe	150
6.7	Leseempfehlungen	153
	Literatur	155