



Einführung .....	5
<b>Kapitel 1 Aspekte des Trainings in der Kinder- und Jugendleichtathletik</b>	<b>9</b>
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
<b>Kapitel 2 Wissenswertes zum Werfen und Stoßen</b>	<b>39</b>
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
<b>Kapitel 3 Schlagballwerfen</b>	<b>57</b>
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

<b>Kapitel 4</b>	<b>Speerwerfen</b>	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
<b>Kapitel 5</b>	<b>Schleuderball- und Diskuswerfen</b>	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
<b>Kapitel 6</b>	<b>Kugelstoßen</b>	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
<b>Literatur.</b>		155