

INHALT

Einführung	6	
Kapitel 1	Schulung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	11
1.1	Welche psychischen und motorischen Basiskompetenzen setzt die menschliche Motorik voraus?	13
1.2	Was ist über motorische Fähigkeiten bekannt?.....	18
1.3	Wie werden sporttypische Fertigkeiten erlernt und optimiert?	29
Kapitel 2	Wissenswertes zum Laufen!	45
2.1	Wie sieht die Vielfalt des Laufens aus?.....	46
2.2	Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten zeigen das ausdauernde und schnelle Laufen?	47
2.3	Wie können Lern- und Lehrprozesse gestaltet werden? ..	57
2.4	Welche Wettkämpfe eignen sich?	61
2.5	Leseempfehlungen	62
Kapitel 3	Ausdauerndes Laufen	63
3.1	Voraussetzungen schaffen	65
3.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen.....	67
3.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	68
3.4	Übungsaufgaben entwickeln	72
3.5	Lernen und Trainieren organisieren	75

3.6	Wettkämpfe	76
3.7	Leseempfehlungen	79
Kapitel 4	Schnelles Laufen – Sprinten	81
4.1	Voraussetzungen schaffen	82
4.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	83
4.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	87
4.4	Übungsaufgaben entwickeln	89
4.5	Lernen und Trainieren organisieren	94
4.6	Wettkämpfe	96
4.7	Leseempfehlungen	98
Kapitel 5	Starten	99
5.1	Voraussetzungen schaffen	100
5.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	102
5.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	107
5.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	109
5.5	Lernen und Trainieren organisieren	114
5.6	Wettkämpfe	115
5.7	Leseempfehlungen	117
Kapitel 6	Hürdensprinten	119
6.1	Voraussetzungen schaffen	120
6.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	124
6.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	127
6.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	134
6.5	Lernen und Trainieren organisieren	139

6.6	Wettkämpfe	140
6.7	Leseempfehlungen	143
Kapitel 7	Sprint-Staffel	145
7.1	Voraussetzungen schaffen	146
7.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	151
7.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	158
7.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	162
7.5	Lernen und Trainieren organisieren	165
7.6	Wettkämpfe	166
7.7	Leseempfehlungen	169
	Literatur.	170