

INHALT

Einführung	5
Kapitel 1	Ontogenetische Bedingungen des sportlichen Trainings im Schulkindalter und frühen Jugendalter 9
1.1	Wie verläuft die körperliche Entwicklung?..... 11
1.2	Wie entwickeln sich motorische Basisfähigkeiten und leichtathletische Fertigkeiten? 13
Kapitel 2	Wissenswertes zum Springen 25
2.1	Wie sieht die Vielfalt des Springens aus? 26
2.2	Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zeigen das Weitspringen und Hochspringen? 27
2.3	Wie können Lern- und Lehrprozesse gestaltet werden? ... 38
2.4	Welche Wettkämpfe eignen sich? 45
2.5	Leseempfehlungen 46
Kapitel 3	Weitspringen 49
3.1	Voraussetzungen schaffen 50
3.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen 51
3.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren 55
3.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln 62
3.5	Lernen und Trainieren organisieren 66
3.6	Wettkämpfe 69
3.7	Leseempfehlungen 71

Kapitel 4	Dreispringen	73
4.1	Voraussetzungen schaffen	74
4.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	75
4.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	79
4.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	83
4.5	Lernen und Trainieren organisieren	86
4.6	Wettkämpfe	88
4.7	Leseempfehlungen	90
Kapitel 5	Hochspringen	91
5.1	Voraussetzungen schaffen	92
5.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	94
5.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	97
5.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	104
5.5	Lernen und Trainieren organisieren	108
5.6	Wettkämpfe	111
5.7	Leseempfehlungen	114
Kapitel 6	Stabspringen	115
6.1	Voraussetzungen schaffen	116
6.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen	122
6.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren	124
6.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln	131
6.5	Lernen und Trainieren organisieren	133
6.6	Wettkämpfe	137
6.7	Leseempfehlungen	139
	Literatur	140