

# INHALT

	Einführung .....	5
<b>Kapitel 1</b>	<b>Ontogenetische Bedingungen des sportlichen Trainings im Schulkindalter und frühen Jugendalter</b>	<b>9</b>
1.1	Wie verläuft die körperliche Entwicklung? .....	11
1.2	Wie entwickeln sich motorische Basisfähigkeiten und leichtathletische Fertigkeiten? .....	13
<b>Kapitel 2</b>	<b>Wissenswertes zum Springen</b>	<b>25</b>
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
<b>Kapitel 3</b>	<b>Weitspringen</b>	<b>49</b>
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

<b>Kapitel 4</b>	<b>Dreispringen</b>	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
<b>Kapitel 5</b>	<b>Hochspringen</b>	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
<b>Kapitel 6</b>	<b>Stabspringen</b>	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
	<b>Literatur</b> . . . . .	140