

Inhalt

VORWORTE	9
EINFÜHRUNG	11
LAUFSCHULUNG IN DER HALLE	13
<i>I. Spielformen</i>	13
a) Kleine Spiele zur Entwicklung der Laufgeschwindigkeit	13
b) Kleine Spiele zur Entwicklung der Laufgewandtheit	15
c) Kleine Spiele zur Entwicklung der Laufausdauer	17
<i>II. Übungsformen</i>	19
A. Sprint	19
a) Übungsformen zur Verbesserung von Trittgeschwindigkeit und Körpervorlage	19
b) Übungsformen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit	21
c) Übungsformen zum Erarbeiten und Verbessern des Tiefstarts	22
d) Übungsformen zur Erarbeitung des fliegenden Wechsels	24
B. Langlauf	25
a) Übungsformen zur Entwicklung der Laufausdauer	25
b) Übungsformen zur Schulung des Tempogefühls	26
c) Übungsformen zur Verbesserung des Wettkampfverhaltens	27
C. Hürdenlauf	27
a) Übungsformen zur Erarbeitung des Viererrhythmus	27
b) Übungsformen zur Schulung der Hürdentechnik	29
c) Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Hürdenläufers	32
D. Hindernislauf	33
a) Übungsformen zur Erarbeitung u. Verbesserung der Hindernistechnik	33
b) Übungsformen zur Erarbeitung und Verbesserung der Wassergrabentechnik	33
c) Übungsform zur Verbesserung von Antizipation und spezieller Ausdauer	34
<i>III. Kraftschulung</i>	35
a) Übungen zur Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur	35
b) Übungen zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur	36
c) Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	37
d) Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	38

SPRUNGSCHULUNG IN DER HALLE 39

<i>I. Spielformen</i>	39
a) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Sprungkraft	39
b) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Sprunggeschicklichkeit	40
c) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Sprungausdauer	41

II. Übungsformen 42

<i>A. Weitsprung</i>	42
a) Übungsformen zur Anlauf- und Absprungschulung	42
b) Übungsformen zur Schulung des Fluges	43
c) Übungsformen zur Schulung der Landung	45

<i>B. Dreisprung</i>	46
a) Übungsformen zur Anlauf- und Absprungschulung	46
b) Übungsformen zum Erarbeiten und Festigen der Sprunggestalt	47
c) Übungsformen zur Verbesserung der Teilsprünge	47
d) Kontrollübungen zur Überprüfung des Leistungsstandes	48

<i>C. Hochsprung</i>	49
a) Übungsformen zur Anlauf- und Absprungschulung	49
b) Übungsformen zur Schulung der Flugphasen beim Wälzsprung und beim Fosbury-Flop	50
c) Möglichkeiten zu wettkampfnahem Hochspringen	53

<i>D. Stabhochsprung</i>	56
a) Übungen zum Vertrautwerden mit dem Stab	56
b) Übungsformen zum Erlernen des Abspringens und des Einrollens	58
c) Übungsformen zum Überqueren der Latte	59
d) Umbau von Stabhochsprunganlagen zu Übungsanlagen	62

III. Kraftschulung 63

<i>a) Übungen zur Verbesserung der Beinkraft</i>	63
<i>b) Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft (Bauch- und Rückenmuskeln)</i>	64
<i>c) Übungen zur Verbesserung der Arm- und Rumpfkraft (besonders für Stabhochspringer)</i>	65

WURFSCHULUNG IN DER HALLE 69

Die geraden Würfe: Schlagballwurf, Speerwurf, Kugelstoß 69

I. Spielformen 69

<i>a) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Wurfkraft</i>	69
<i>b) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Wurfgeschicklichkeit</i>	70

II. Übungsformen	71
A. Schlagball- und Speerwurf	71
a) Übungsformen zur Schulung des Standwurfs	71
b) Übungsformen zur Schulung des Impulsschrittes	72
c) Übungsformen zur Verbesserung der Speerführung	73
d) Übungsformen zur Verbesserung des Abwurfs	74
e) Übungsformen zur Steigerung der Beweglichkeit	77
B. Kugelstoß	77
a) Übungsformen zur Verbesserung des Abstoßes	77
b) Übungsformen zur Schulung des Angleitens	80
c) Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtbewegung der „Rückentechnik“	81
III. Kraftschulung	83
a) Übungsformen zur Verbesserung der Armkraft	83
b) Übungsformen zur Verbesserung der Rumpfkraft	85
c) Übungsformen zur Verbesserung der Beinkraft	86
 Die Drehwürfe: Schleuderball- und Diskuswurf	 89
I. Spielformen	89
a) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Wurfkraft	89
b) Kleine Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Wurfgeschicklichkeit	90
II. Übungsformen	92
Diskus- und Schleuderballwurf	92
a) Übungsformen zur Schulung des Abwurfs	92
b) Übungsformen zur Erarbeitung und Verbesserung der Drehung	94
c) Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtbewegung des Schleuderball- und Diskuswurfes	94
III. Kraftschulung	96
a) Übungsformen zur Entwicklung der Armm- und Rumpfkraft	96
b) Übungsformen zur Entwicklung der Beinkraft	99
 S C H L U S S B E M E R K U N G E N	 101
 L I T E R A T U R	 103