

Inhalt des Begleithefts

Hinweise zum Gebrauch der Übungskarten

1.	Aufgaben der Übungskarten	3
2.	Inhalte des Konditionstrainings	4
3.	Hinweise zur Dosierung der Übungen	4
4.	Einsatz der Übungskarten im Sportunterricht	5
4.1	Einsatz im 1. Stundenteil	5
4.2	Einsatz im Hauptteil	6
4.2.1	Circuittraining	6
4.2.2	Stationsbetrieb	7
4.2.3	Riegen- und Mannschaftsbetrieb mit Zusatzaufgaben	7
4.2.4	Frontalbetrieb	8
4.3	Einsatz im letzten Stundenteil	9
5.	Stundenbeispiele	9
5.1	Verbesserung der allgemeinen Kondition und der Flexibilität	9
5.2	Verbesserung der speziellen Kondition für Springer, Sprinter und Werfer	10
5.3	Verbesserung der allgemeinen Fitneß und der Fähigkeit zu selbständigem Üben im Rahmen eines Stationsbetriebs	10
6.	Statistischer Teil	11
7.	Schlußbemerkungen	16