

Inhalt

A. EINLEITUNG	9
B. „KONDITION“	15
C. PHYSISCHE LEISTUNGSGRUNDLAGEN — MOTORISCHE GRUNDEIGENSCHAFTEN	21
D. KONDITIONSSCHULUNG DURCH SPIELE	25
I. Die physiologischen Leistungsfaktoren	31
1. Die Kraft	32
2. Spiele zur Verbesserung der Kraft, der Schnellkraft und Kraftausdauer	40
3. Ausdauer	51
4. Spiele zur Verbesserung der Ausdauer	59
5. Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen)	59
6. Schnelligkeit	71
7. Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit	72
II. Motorische Eigenschaften	76
1. Gewandtheit	76
2. Spiele zur Verbesserung der sportlichen Gewandtheit und des Reaktionsvermögens	77
3. Gelenkigkeit	80
III. Umfang und Zumutbarkeit von Belastungen	82
E. WEITERE SPIEL-ANREGUNGEN	91
LITERATUR	103