

Inhalt

1.	Aufgaben.....	5
2.	Formen	6
3.	Inhalt der Mappe I, Teil III	6
4.	Einsatz.....	7
4.1	Einsatz im 1. Stundenteil	7
4.2	Einsatz im Hauptteil	7
4.2.1	Circuittraining	7
4.2.2	Stationsbetrieb.....	8
4.2.3	Riegen- und Mannschaftsbetrieb mit Zusatzaufgaben.....	9
4.2.4	Frontalbetrieb.....	9
4.3	Einsatz im letzten Stundenteil.....	10
5.	Grundsätze für die Dosierung der Übungen	11
6.	Stundenbeispiele.....	12
6.1	Verbesserung der allgemeinen Kondition.....	12
6.2	Verbesserung der speziellen Kondition für Springer, Sprinter und Werfer	13
7.	Statistischer Teil	14
8.	Schlußbemerkungen.....	20

Arbeitskarten

Einzelübungen ohne Gerät (rosa)	Karten 1—58
Einzelübungen mit Kleingeräten (grau)	Karten 59—74
Einzelübungen an Großgeräten (gelb)	Karten 75—90
Partnerübungen (grün)	Karten 90—106