

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	4
<b>Was ist das Besondere an diesem Merkblatt?.....</b>	6
<b>Gemeinsam für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit.....</b>	7
<b>Big Point 1: Wenn ein Sprint nötig ist</b>	
... wie beim 100-Meter-Lauf.....	8
<b>Big Point 2: Wenn es auf Präzision und Technik ankommt</b>	
... wie beim Weitsprung .....	12
<b>Big Point 3: Wenn es auf den Eindruck ankommt</b>	
... wie beim Kugelstoßen .....	16
<b>Big Point 4: Wenn die Latte immer höher gelegt wird</b>	
... wie beim Hochsprung .....	20
<b>Big Point 5: Wenn Hartnäckigkeit erforderlich ist</b>	
... wie beim 400-Meter-Lauf.....	26
<b>Big Point 6: Wenn Hindernisse überwunden werden müssen</b>	
... wie beim Hürdenlauf.....	30
<b>Big Point 7: Wenn es auf den richtigen Moment ankommt</b>	
... wie beim Diskuswurf.....	34
<b>Big Point 8: Wenn Unterstützung gebraucht wird</b>	
... wie beim Stabhochsprung.....	38
<b>Big Point 9: Wenn große Reichweite gefragt ist</b>	
... wie beim Speerwurf.....	42
<b>Big Point 10: Wenn man einen langen Atem braucht</b>	
... wie beim 1.500-Meter-Lauf.....	46
<b>Zur Person: Marcel Meyer .....</b>	50
<b>Making-of .....</b>	52
<b>Nachspielzeit .....</b>	54
<b>Trainingsmaterial.....</b>	60
<b>Bildnachweis.....</b>	62