

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung** ..... 4

**Was ist das Besondere an diesem Merkblatt?** ..... 6

**Gemeinsam für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit**..... 7

**Big Point 1:** Wenn ein Sprint nötig ist  
... wie beim 100-Meter-Lauf ..... 8

**Big Point 2:** Wenn es auf Präzision und Technik ankommt  
... wie beim Weitsprung ..... 12

**Big Point 3:** Wenn es auf den Eindruck ankommt  
... wie beim Kugelstoßen ..... 16

**Big Point 4:** Wenn die Latte immer höher gelegt wird  
... wie beim Hochsprung ..... 20

**Big Point 5:** Wenn Hartnäckigkeit erforderlich ist  
... wie beim 400-Meter-Lauf ..... 26

**Big Point 6:** Wenn Hindernisse überwunden werden müssen  
... wie beim Hürdenlauf ..... 30

**Big Point 7:** Wenn es auf den richtigen Moment ankommt  
... wie beim Diskuswurf ..... 34

**Big Point 8:** Wenn Unterstützung gebraucht wird  
... wie beim Stabhochsprung ..... 38

**Big Point 9:** Wenn große Reichweite gefragt ist  
... wie beim Speerwurf ..... 42

**Big Point 10:** Wenn man einen langen Atem braucht  
... wie beim 1.500-Meter-Lauf ..... 46

**Zur Person: Marcel Meyer** ..... 50

**Making-of** ..... 52

**Nachspielzeit** ..... 54

**Trainingsmaterial**..... 60

**Bildnachweis**..... 62