

1.1	Einführung .....	12
1.2	Zielsetzung und Aufgaben des Grundlagentrainings .....	15
1.3	Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung .....	15

2.1	Ausgangslage .....	20
2.2	Rolle und Anforderungsprofil des Trainers .....	20
2.3	Grundlagentraining als Lerntraining: Grundlagen des Lernens .....	20
2.3.1	Lernen ist ein aktiver Prozess .....	21
2.3.2	Verschiedene Lerntypen .....	21
2.3.3	Wahrnehmung, Gehirn, Gedächtnis .....	22
2.4	Die Kommunikation muss gelingen .....	25
2.4.1	In der Kommunikation zählt, was ankommt... ..	25
2.4.2	Botschaften sind kodiert .....	25
2.4.3	Verschiedene Ebenen der Kommunikation .....	26
2.5	Grundeinstellungen des Trainers .....	28

3.1	Einführung .....	32
3.2	Kennzeichnung der körperlichen Entwicklung Heranwachsender .....	32
3.2.1	Verstärktes Längenwachstum .....	33
3.2.2	Biologische Entwicklung und die Folgerungen für ein vielseitig zielgerichtetes Grundlagentraining .....	35
3.3	Kennzeichen der psycho-sozialen Entwicklung ...	37
3.4	Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen und Trainierbarkeit .....	38
3.4.1	Günstiges motorisches Lernalter .....	38
3.4.2	Konditionelle Voraussetzungen und Trainierbarkeit ..	41
3.5	Ableitungen für die trainingsmethodische Gestaltung .....	49
3.5.1	Allgemeine trainingsmethodische Grundlagen .....	51
3.5.2	Technische Ausbildung .....	54
3.5.3	Koordinative Ausbildung .....	58
3.5.4	Konditionelle Ausbildung .....	59

<b>4.1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>64</b>
4.1.1	Zielsetzung und Struktur der sportlichen Ausbildung	64
4.1.2	Klassifizierung und Systematik der leichtathletischen Inhaltsbereiche Laufen, Springen, Werfen/Stoßen	66
<b>4.2</b>	<b>Sprint/Lauf</b>	<b>66</b>
4.2.1	Allgemeine und spezielle Lauf- und Gehschule	66
4.2.2	Sprinten – rasanter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung	71
4.2.3	Hürdensprinten – schnell ran, schnell weg	77
4.2.4	Staffellaufen – der schnelle Stab	82
4.2.5	Mittel- und Langstreckenlauf/Ausdauerlauf: jeder Lauf ist ein Spiel mit dem Tempo	86
<b>4.3</b>	<b>Sprung</b>	<b>90</b>
4.3.1	Allgemeine und spezielle Sprungschule	91
4.3.2	Weitsprung – in die Weite fliegen	94
4.3.3	Hochsprung – in die Höhe fliegen	100
4.3.4	Stabhochsprung – Katapult in die Höhe	106
<b>4.4</b>	<b>Wurf/Stoß</b>	<b>116</b>
4.4.1	Allgemeine und spezielle Wurf- und Stoßschule	118
4.4.2	Kugelstoßen	121
4.4.3	Diskuswerfen	129
4.4.4	Speerwerfen	136
<b>4.5</b>	<b>Allgemeine Inhaltsbereiche</b>	<b>144</b>
4.5.1	Gymnastik	144
4.5.2	Turnen	148
4.5.3	Spiele	149
4.5.4	Weitere Sportarten	152

**Übungssammlung****KAPITEL 5**

<b>5.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>156</b>
<b>5.2</b>	<b>Sprint/Lauf</b>	<b>157</b>
5.2.1	Allgemeine Lauf- und Gehschule	157
5.2.2	Sprint – allgemeine Technikübungen	159
5.2.3	Sprint – spezielle Technikübungen	161
5.2.4	Starten und Tiefstart	164
5.2.5	Staffellaufen	167
5.2.6	Ausdauerndes Laufen	169
5.2.7	Hürdensprinten	170
<b>5.3</b>	<b>Sprung</b>	<b>173</b>
5.3.1	Allgemeine Sprungschule	173
5.3.2	Weitsprung	177
5.3.3	Hochsprung	179
5.3.4	Stabhochsprung	183

**KAPITEL 5****Übungssammlung**

5.4	Wurf/Stoß	188
5.4.1	Allgemeine Wurf- und Stoßschule	188
5.4.2	Kugelstoßen	192
5.4.3	Diskuswerfen	195
5.4.4	Speerwerfen	198
5.5	Gymnastik	201
5.5.1	Dehnen und Beweglichkeit	201
5.5.2	Kräftigung	202
5.6	Turnen	211
5.7	Spiele und andere Sportarten	215
5.8	Ausgewählte leichtathletische Übungen mit den Ziel- Varianten Technik, Koordination und Kondition	215

**KAPITEL 6****Überprüfung der Trainingsziele**

6.1	Grundsätze einer Trainingsüberprüfung	222
6.2	Eingangsprüfung	222
6.3	Überprüfen des Trainingsfortschritts	223
6.4	Zielerreichung überprüfen	223
6.4.1	Lerntraining	223
6.4.2	Talenterkennung	223
6.4.3	Grundlagen für den Übergang in das Aufbautraining	225
6.5	Kontrollparameter	225
6.6	Kontrollen in der Trainingspraxis	226

**KAPITEL 7****Trainingsplanung**

7.1	Aufgabenstellung der Trainingsplanung	232
7.2	Strukturelle Umsetzung der Ausbildungsziele im Verein	232
7.3	Umsetzungsphase: Das Erarbeiten von Planungsabschnitten und Trainingseinheiten	233
7.3.1	Planungsfaktoren	233
7.3.2	Aufbau der Trainingseinheit	233
7.3.3	Integration der sportlichen Inhalte in das Bausteinsystem	234
7.3.4	Zielsetzung der Bausteine	235
7.3.5	Entscheidungsraster zur Formulierung von Planungsabschnitten und Trainingseinheiten	235
	Kleines Trainingslexikon	237
	Literaturverzeichnis	238