

# Inhaltsverzeichnis

## I Leichtathletik in Theorie und Praxis unterrichten

1	Vorbemerkungen .....	13
2	Leichtathletik in verschiedenen Schulstufen .....	15
3	Leichtathletik in der Oberstufe – Inhalte und Methoden ..	20
4	Benotung in der Leichtathletik .....	27
5	Sportanlagen, Geräte und Medien.....	34
6	Aufbau der Doppelstunden.....	37

## II Vier Doppelstunden zum Sprinten und Laufen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-jährige)

1	Doppelstunde 1: Theorie und Praxis des 100-m-Sprints – „Von der Antrittskraft zur Sprintausdauer“ .....	42
2	Doppelstunde 2: Theorie und Praxis des Sprintstarts – „Olympische Spiele 1896“ .....	53
3	Doppelstunde 3: Theorie und Praxis des Hindernislaufes – „Sommerpaß mit KSP-Kurven“ .....	65
4	Doppelstunde 4: Theorie und Praxis der Ausdauer – „Pulswerte beim Fahrtspiel“ .....	81

## III Vier Doppelstunden zum Springen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-jährige)

1	Doppelstunde 5: Theorie und Praxis des Sprungkrafttrainings – „Der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus“ .....	90
---	---	----

Inhaltsverzeichnis

2	Doppelstunde 6: Theorie und Praxis des Hochsprungs – „Vom Hock- und Schersprung über Rollsprung und Straddle zum Flop“.....	106
3	Doppelstunde 7: Theorie und Praxis des Stabhochsprungs – „Die Sache mit der Hebelaufrichtung und der Energie“... ..	117
4	Doppelstunde 8: Theorie und Praxis des Dreisprungs – „Drei Sprünge mit zwei Beinen“.....	133

#### **IV Vier Doppelstunden zum Werfen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-jährige)**

1	Doppelstunde 9: Theorie und Praxis des Wurfkrafttrainings – „Fit mit dem Medizinball“.....	148
2	Doppelstunde 10: Kugelstoßen in Theorie und Praxis – „Der Beschleunigungsweg“.....	163
3	Doppelstunde 11: Diskuswerfen in Theorie und Praxis – „Fehlerbilder als Theorieanteil“ (Auf CD-ROM).....	175
4	Doppelstunde 12: Werfen in Theorie und Praxis – „Die Verfeinerung der Speerwurftechnik“ (Auf CD-ROM)..	176

#### **Anhang (Auf CD-ROM)**

1	Literatur.....	205
2	Legende.....	209
3	Glossar.....	210