

**KAPITEL 1****Kinderleichtathletik gestern und heute**

1.1	Situationsanalyse .....	12
1.1.1	Kindheit früher .....	12
1.1.2	Kindheit heute .....	13
1.2	Neuorientierung in der Kinderleichtathletik .....	15
1.2.1	Aufgaben einer modernen Kinderleichtathletik .....	15
1.2.2	Kinderleichtathletik – eine attraktive Freizeitbeschäftigung für die Kinder von heute .....	15
1.3	Erwerb individueller Handlungskompetenz als Hauptaufgabe in der Grundausbildung .....	19
1.3.1	Stellenwert der Kinderleichtathletik .....	19
1.3.2	Ziel der Kinderleichtathletik: Grundausbildung .....	19

**KAPITEL 2****Koordinative und konditionelle Fähigkeiten**

2.1	Koordinative Fähigkeiten .....	24
2.1.1	Was sind koordinative Fähigkeiten? .....	24
2.1.2	Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit .....	24
2.1.3	Das beste Entwicklungsalter .....	25
2.1.4	Ergänzungsfunktionen anderer Sportarten .....	26
2.1.5	Methoden zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten .....	28
2.1.6	Methodische Grundsätze .....	30
2.1.7	Praktische Umsetzung .....	31
	Übungskatalog .....	32
2.2	Konditionelle Fähigkeiten .....	35
2.2.1	Ausdauer .....	35
	Zum Ausdauerbegriff .....	35
	Aerobe Fähigkeiten .....	35
	Anaerobe Fähigkeiten .....	36
	Gefahren bei Ausdauerbelastungen .....	36
	Konsequenzen für die Praxis .....	37
2.2.2	Schnelligkeit .....	37
	Zum Schnelligkeitsbegriff .....	37
	Zur Entwicklung von Schnelligkeit und Kraft im Kindesalter .....	38
2.2.3	Beweglichkeit .....	39
	Zum Beweglichkeitsbegriff .....	39
	Einflussfaktoren der Beweglichkeit .....	39
	Entwicklung der Beweglichkeit im Kindesalter .....	40
	Konsequenzen für die Praxis .....	41
	Übungskatalog .....	42
2.2.4	Kraft .....	45
	Der Kraftbegriff .....	45
	Die Trainierbarkeit der Kraft im Kindesalter .....	45
	Mögliche Gefahren des Krafttrainings im Kindesalter .....	46
	Methoden und Inhalte des Krafttrainings .....	47
	Übungskatalog .....	48

**Laufen****KAPITEL 3**

3.1	Ausdauernd laufen	52
3.1.1	Zielvorgaben „Ausdauernd laufen“	52
3.1.2	Methodische Hinweise	53
3.1.3	Praktische Umsetzung	54
	Übungskatalog	55
3.2	Schnell laufen	59
3.2.1	Allgemeine Zielvorgaben	59
3.2.2	Lauferfahrungen/Laufkoordination	61
	Zielvorgaben im Bereich der Laufkoordination	61
	Methodische Hinweise	62
	Praktische Umsetzung	63
	Übungskatalog	64
3.2.3	Reagieren, Starten, Beschleunigen	66
	Zielvorgaben	66
	Methodische Hinweise	67
	Spielformen/Methodik	70
3.2.4	Bewegungsschnelligkeit	73
	Zielvorgaben	73
	Methodische Hinweise	73
	Spielformen	74
3.2.5	Über Hindernisse sprinten	78
	Zielvorgaben	79
	Methodisches Grundwissen	79
	Übungskatalog	82
3.2.6	Staffeln laufen	85
	Zielvorgaben	85
	Methodische Hinweise	88
	Übungskatalog	89

**Springen****KAPITEL 4**

4.1	In die Weite springen	92
4.1.1	Zielvorgaben „In die Weite springen“	92
4.1.2	Methodische Hinweise	94
4.1.3	Organisatorische Hinweise	95
4.1.4	Praktische Umsetzung	95
	Übungskatalog	96
4.2	In die Höhe springen	103
4.2.1	Zielvorgaben „In die Höhe springen“	103
4.2.2	Methodische Überlegungen	105
4.2.3	Organisatorische Hinweise	106
	Übungskatalog	110
4.3	Mehrfach springen	114
4.3.1	Zielvorgaben	114
4.3.2	Methodische Hinweise	114
	Übungskatalog	115
4.4	Mit dem Stab springen	117
4.4.1	Zielvorgaben	117
4.4.2	Methodische Hinweise	117
4.4.3	Organisatorische Hinweise	118
	Übungskatalog	119

## KAPITEL 5

## Werfen

5.1	Entwicklungsstufen des Werfens .....	124
5.2	Zielvorgaben „Werfen“ .....	125
5.3	Methodische Hinweise .....	125
5.4	Organisatorische Hinweise .....	128
	Übungskatalog .....	130

## KAPITEL 6

## Überfachliche Inhalte

6.1	Turnen .....	138
6.1.1	Zielvorgaben „Turnen“ .....	138
6.1.2	Methodische Hinweise .....	138
	Übungskreise .....	141
6.2	Spielen .....	148
6.2.1	Zielvorgaben „Spielen“ .....	148
6.2.2	Methodische Hinweise .....	148
	Übungskatalog .....	149
6.3	Rhythmisches Bewegen .....	151
6.3.1	Zielvorgaben „Rhythmisches Bewegen“ .....	151
6.3.2	Methodische Hinweise .....	151

## KAPITEL 7

## Wettkämpfe für Kinder

7.1	Der Wettkampf – Verwirklichung kindlichen Wetteifers ...	154
7.1.1	Warum Wettkämpfe? .....	154
7.1.2	Ziele von Wettkämpfen .....	155
7.1.3	Merkmale von Wettkämpfen .....	156
7.1.4	Die Wirkung von Wettkämpfen .....	157
7.1.5	Die Wettkampftätigkeit der Kinder .....	157
7.1.6	Besonderheiten von Wettkämpfen im Kindesalter .....	158
7.1.7	Wettkampfmöglichkeiten .....	159
	Wettbewerbskatalog .....	160
7.1.8	Bewährte Wettbewerbsangebote aus Verband und Schule .....	166
7.2	Vorbereitung und Betreuung von Wettkämpfen .....	173
7.2.1	Langfristige Vorbereitung .....	173
7.2.2	Kurzfristige Vorbereitung .....	174
7.2.3	Wettkampfbetreuung vor Ort .....	178
7.2.4	Wettkampfnachbereitung .....	182

## Didaktisch-methodische Empfehlungen

8.1	Spielleichtathletik – eine kindgemäße Vermittlungsweise ..	184
8.1.1	Was heißt „spielerisches Handeln“ in der Leichtathletik? ..	184
8.1.2	In welchen Formen vollzieht sich spielerisches Handeln? ..	186
8.1.3	Welchen Platz hat „spielerisches Handeln“ im leichtathletischen Übungsbetrieb der Kinder? .....	187
8.1.4	Durch welche Faktoren wird spielerisches Handeln beeinflusst? .....	190
8.2.	Prinzipien effektiver Trainingsgestaltung .....	193
8.2.1	Prinzipien – wozu? .....	193
8.2.2	Was bedeutet Effektivität in der Grundausbildung? .....	193
8.2.3	Nach welchen Prinzipien richten wir unser Training aus? ..	193
8.3	Planung in der Grundausbildung .....	196
8.3.1	Planung des Ausbildungsabschnittes .....	196
8.3.2	Effektives Planen von Übungsstunden .....	199
8.3.3	Stundenbeispiele .....	204
8.4	Die Aufwärmphase – Schlüssel zu einer effektiven Übungseinheit .....	211
	Übungskatalog .....	214
8.5	Konkretes Gestalten von Übungsstunden! .....	218
8.5.1	Ein Gerät im Mittelpunkt der Stunde: Der Schaumstoffbalken .....	219
8.5.2	Eine koordinative Fähigkeit im Mittelpunkt der Stunde: Gleichgewichtsfähigkeit .....	221
8.5.3	Ein Raum im Mittelpunkt der Stunde: Der Wald .....	222
8.6	Leichtathletik in der Schule .....	223

## KAPITEL 8

## Der Übungsleiter – ein Pädagoge

9.1	Was muss ein Übungsleiter für seine Tätigkeit mitbringen? ..	228
9.2	Welche Aufgaben haben Sie als Übungsleiter? .....	231
9.3	Pädagogische Aspekte der Übungsleitertätigkeit .....	232
9.3.1	Entwicklung eines „Mängelwesens“ .....	232
9.3.2	Die Lebenswelt des Kindes .....	232
9.3.3	Die Lebensumwelt schafft Rollenkonflikte .....	232
9.3.4	Erziehung als Lebenshilfe .....	233
9.3.5	Erziehen heißt auch, Werte zu vermitteln .....	234
9.3.6	Erziehungsziele im Sport .....	234
9.3.7	Erziehung geschieht in Institutionen .....	235
9.3.8	Erziehung geschieht zwischen zwei Menschen .....	236
9.3.9	Erziehung geschieht durch Erziehungsakte .....	238
9.3.10	Resümee: Pädagogische Leitlinien .....	238

## KAPITEL 9

## Literatur

Literaturverzeichnis .....	239
----------------------------	-----

## LITERATUR