

INHALT

	Einleitung	5
Kapitel 1	Motorische Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten	9
1.1	Was ist über motorische Fähigkeiten bekannt?	13
	Konditionell-energetische Fähigkeiten	14
	<i>Ausdauerfähigkeiten</i>	14
	<i>Kraftfähigkeiten</i>	17
	Koordinative Fähigkeiten	20
	Gemischt konditionell-koordinativ determinierte Fähigkeiten	24
	<i>Schnelligkeitsfähigkeiten</i>	24
	<i>Beweglichkeitsfähigkeiten</i>	26
1.2	Wie werden sporttypische Fertigkeiten erlernt und optimiert?	30
	Wie funktioniert die Bewegungskoordination?	32
	Inhaltsbereiche des Techniktrainings	34
	Informationspräsentation, Informationsrückmeldung und Übungsgestaltung	41
Kapitel 2	Laufen	43
2.1	Vielfältiges Laufen	44
2.2	Ausdauerndes Laufen	52
2.3	Schnelles Laufen	58
2.4	Starten	67
2.5	Hürdensprinten	75

Kapitel 3	Springen	89
	3.1 Vielfältiges Springen	90
	3.2 Weitspringen	101
	3.3 Hochspringen	112
	3.4 Stabspringen	123
Kapitel 4	Werfen und Stoßen	137
	4.1 Vielfältiges Werfen	139
	4.2 Speerwerfen	150
	4.3 Diskuswerfen	160
	4.4 Kugelstoßen	171
Anhang		185
	Literatur	186