

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 – „Sommer Spaß 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 |
|---|---|----|

| | | |
|---|--|-----|
| 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“ (online verfügbar, s. S. 177) | 175 |
| 4 | Doppelstunde 12: Werfen in Theorie und Praxis – „Die Verfeinerung der Speerwurftechnik“ (online verfügbar, s. S. 177) | 176 |

Anhang (online verfügbar, s. S. 177)

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