

Inhaltsverzeichnis

I Leichtathletik unterrichten

1	Vorbemerkungen	13
2	Leichtathletik – eine alte und neue Kernsportart	15
3	Leichtathletik in der Mittelstufe – Inhalte und Methoden.....	22
4	Benotung in der Leichtathletik	26
5	Sportanlagen, Geräte und Medien.....	31
6	Aufbau der Doppelstunden dieses Buches	33
7	Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde..	36

II Sprinten und Laufen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 1: Entwicklung der Sprintfähigkeit.....	41
2	Doppelstunde 2: Ausbau der Ausdauer.....	53
3	Doppelstunde 3: Entwicklung der Hürdentechnik.....	61
4	Doppelstunde 4: Staffelwechsel wie das Nationalteam	73

III Springen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 5: Weitsprung aus vollständigem Anlauf	89
---	--	----

2	Doppelstunde 6: Hochsprung – nach dem Erfahrungsfeld „Hochspringen“ nun der Flop	101
3	Doppelstunde 7: Dreisprung – eine zeitweilige Alternative zum Weitsprung	112
4	Doppelstunde 8: Stabhoch – erstmals über die Latte in die Zehnkampfwertung (online verfügbar, s. S. 177)	121

VI Werfen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 9: Entwicklung der Speerwurftechnik	125
2	Doppelstunde 10: Drehwurf – erstmals mit dem Diskus (online verfügbar, s. S. 177)	136
3	Doppelstunde 11: Vom frontalen Stoßen zur Kugelstoßtechnik	137
4	Doppelstunde 12: Drehwürfe mit dem Schleuderball	153

Anhang

1	Literatur	167
2	Legende	170
3	Glossar	171