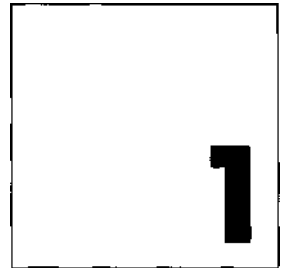


Ulrich Jonath/Rolf Krempel
Eduard Haag/Harald Müller

Leichtathletik

Laufen



Von der IAAF
empfohlen



Rowohlt

Inhalt

Vorwort 13

Einführung 15

Der Start 19

Die Technik des Starts 21

Biomechanische Aspekte 24

Biomechanische Forderungen -

Trainingspraktische Konsequenzen 27

Phasenstruktur 28

Das Vorbild 30

Technikanalysebogen 32

Daten und Fakten 34

Die Lehrweise des Starts 36

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 36

Motivationsstufe 37

Technikausbildung 39

Fehler - Ursache - Korrektur 41

Das Training des Starts 43

Anforderungsprofil 43

Test- und Kontrollverfahren 45

Periodisierung im Jahresüberblick

(siehe «Sprint», S. 104) 46

Trainingsschwerpunkte 46

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf

(siehe «Sprint», S. 133) 49

Trainingsplan 49

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 51

Der Sprint 53

Die Technik des Sprints 61

- Biomechanische Aspekte 65
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 69
- Phasenstruktur 70
- Das Vorbild 72
- Technikanalysebogen 74

Die Taktik des Sprints 76

Daten und Fakten 82

Die Lehrweise des Sprints 91

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 91
- Motivationsstufe 92
- Technikausbildung 95
- Fehler - Ursache - Korrektur 98

Das Training des Sprints 100

- Anforderungsprofil 100
- Test- und Kontrollverfahren 103
- Periodisierung im Jahresüberblick 104
- Perioden-Inhalte 106
- Trainingsschwerpunkte 108
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 133
- Trainingsplan 135

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 141

Der Mittel- und Langstreckenlauf 143

Die Technik

des Mittel- und Langstreckenlaufs 149

Phasenstruktur 152

Das Vorbild 154

Technikanalysebogen 156

Die Taktik

des Mittel- und Langstreckenlaufs 158

Daten und Fakten 166

Die Lehrweise

des Mittel- und Langstreckenlaufs 173

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 173

Motivationsstufe 174

Technikausbildung 177

Fehler - Ursache - Korrektur 179

Das Training

des Mittel- und Langstreckenlaufs 180

Anforderungsprofil 180

Test- und Kontrollverfahren 184

Periodisierung im Jahresüberblick 187

Perioden-Inhalte 189

Trainingsschwerpunkte 191

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 212

Trainingsplan 216

Besondere Aspekte

im Langstrecken- und Marathonlauf 217

Anforderungsprofil 224

Trainingsschwerpunkte 225

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 233

Trainingsplan 234

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 236

Der Staffellauf 239

Die Technik des Staffellaufs 242

Phasenstruktur 250

Das Vorbild 252

Technikanalysebogen 254

Die Taktik des Staffellaufs 256

Daten und Fakten 259

Die Lehrweise des Staffellaufs 261

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 261

Motivationsstufe 262

Technikausbildung 267

Fehler - Ursache - Korrektur 272

Das Training des Staffellaufs 274

Anforderungsprofil 274

Test- und Kontrollverfahren 275

Trainingsschwerpunkte 278

Trainingsplan 279

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 280

Der Hürdenlauf 283

Die Technik des Hürdenlaufs 286

- Biomechanische Aspekte 287
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 294
- Phasenstruktur 296
- Das Vorbild 298
- Technikanalysebogen 300

Die Taktik des Hürdenlaufs 302

Daten und Fakten 313

Die Lehr weise des Hürdenlaufs 317

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 317
- Motivationsstufe 318
- Technikausbildung 320
- Fehler - Ursache - Korrektur 323

Das Training des Hürdenlaufs 326

- Anforderungsprofil 326
- Test- und Kontrollverfahren 330
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Sprint», S. 104) 331
- Perioden-Inhalte
(siehe «Sprint», S. 106) 331
- Trainingsschwerpunkte 331
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 340
- Trainingsplan 340

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 347

Der Hindernislauf 351

Die Technik des Hindernislaufs 353

- Biomechanische Aspekte 354
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 356
- Phasenstruktur 358
- Das Vorbild 360
- Technikanalysebogen 362

Die Taktik des Hindernislaufs 364

Die Lehrweise des Hindernislaufs 366

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 366
- Motivationsstufe 368
- Technikausbildung 371
- Fehler - Ursache - Korrektur 373

Das Training des Hindernislaufs 375

- Anforderungsprofil 375
- Test- und Kontrollverfahren 379
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 187) 380
- Perioden-Inhalte
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 189) 380
- Trainingsschwerpunkte 381
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 386
- Trainingsplan 387

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 389

Das Gehen 393

Die Technik des Gehens 396

- Biomechanische Aspekte 400
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 401
- Phasenstruktur 402
- Das Vorbild 404
- Technikanalysebogen 406

Daten und Fakten 408

Die Lehrweise des Gehens 410

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 410
- Technikausbildung 411
- Fehler - Ursache - Korrektur 414

Das Training des Gehens 416

- Anforderungsprofil 416
- Test- und Kontrollverfahren 419
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Mittel- und Langstreckenlauf», S. 187) 420
- Trainingsschwerpunkte 421
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 429
- Trainingsplan 433

Wichtige

Wettkampf bestimmungen 436

Anhang 439

- Literaturverzeichnis 439
- Sachregister 443
- Die Autoren 447