

Ulrich Jonath/Rolf Krempel
Eduard Haag/Harald Müller

Leichtathletik

Werfen und
Mehrkampf

3



Von der IAAF
empfohlen



Rowohlt

Inhalt

Vorwort 11

Einführung 13

Aspekte des Aufwärmens 15

Aspekte des Beweglichkeitstrainings 25

Der Kugelstoß 43

Die Technik des Kugelstoßens 45

Biomechanische Aspekte 51

Biomechanische Forderungen -

Trainingspraktische Konsequenzen 60

Phasenstruktur 62

Das Vorbild 66

Technikanalysebogen 70

Daten und Fakten 74

Die Lehrweise des Kugelstoßens 77

Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 77

Motivationsstufe 79

Technikausbildung 82

Fehler - Ursache - Korrektur 88

Das Training des Kugelstoßens 92

Anforderungsprofil 92

Test- und Kontrollverfahren 95

Periodisierung im Jahresüberblick 96

Perioden-Inhalte 98

Trainingsschwerpunkte 101

Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 118

Trainingsplan 122

Wichtige

Wettkampf bestimmungen 127

Der Speerwurf 131

Die Technik des Speerwurfs 134

- Biomechanische Aspekte 139
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 147
- Phasenstruktur 148
- Das Vorbild 150
- Technikanalysebogen 152

Daten und Fakten 154

Die Lehrweise des Speerwurfs 159

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 159
- Motivationsstufe 161
- Technikausbildung 166
- Fehler - Ursache - Korrektur 177

Das Training des Speerwurfs 180

- Anforderungsprofil 180
- Test- und Kontrollverfahren 183
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Kugelstoß», S. 96) 184
- Perioden-Inhalte
(siehe «Kugelstoß», S. 98) 184
- Trainingsschwerpunkte 185
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 202
- Trainingsplan 203

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 208

Der Diskuswurf 213

Die Technik des Diskuswurfs 215

- Biomechanische Aspekte 219
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 227
- Phasenstruktur 228
- Das Vorbild 230
- Technikanalysebogen 232

Daten und Fakten 235

Die Lehrweise des Diskuswurfs 237

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 237
- Motivationsstufe 239
- Technikausbildung 243
- Fehler - Ursache - Korrektur 250

Das Training des Diskuswurfs 254

- Anforderungsprofil 254
- Test- und Kontrollverfahren 257
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Kugelstoß», S. 96) 258
- Perioden-Inhalte
(siehe «Kugelstoß», S. 98) 258
- Trainingsschwerpunkte 259
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 272
- Trainingsplan 273

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 279

Der Hammerwurf 283

Die Technik des Hammerwurfs 287

- Biomechanische Aspekte 300
- Biomechanische Forderungen -
Trainingspraktische Konsequenzen 304
- Phasenstruktur 306
- Das Vorbild 308
- Technikanalysebogen 312

Daten und Fakten 315

Die Lehrweise des Hammerwurfs 318

- Methodisch-didaktische Vorbemerkungen 318
- Motivationsstufe 322
- Technikausbildung 325
- Fehler - Ursache - Korrektur 334

Das Training des Hammerwurfs 337

- Anforderungsprofil 337
- Test- und Kontrollverfahren 340
- Periodisierung im Jahresüberblick
(siehe «Kugelstoß», S. 96) 341
- Perioden-Inhalte (siehe «Kugelstoß», S. 98) 341
- Trainingsschwerpunkte 341
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf 356
- Trainingsplan 357

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 362

Der Siebenkampf 365

Die Technik der Disziplinen im Siebenkampf 366

Das Training des Siebenkampfs 368

Anforderungsprofil 368

Grundsätzliche Aspekte des Mehrkampftrainings 372

Test- und Kontrollverfahren 376

Periodisierung im Jahresüberblick 377

Perioden-Inhalte 379

Trainingsschwerpunkte 382

Trainingsplan 394

Der Zehnkampf 399

Die Technik der Disziplinen im Zehnkampf 406

Charakteristische Merkmale der Disziplinen im Zehnkampf 407

Wettkampfausrüstung 412

Wettkampfhäufigkeit 413

Das Training des Zehnkampfs 414

Anforderungsprofil 414

Test- und Kontrollverfahren 418

Periodisierung im Jahresüberblick 419

Perioden-Inhalte 419

Trainingsschwerpunkte 420

Trainingsplan 427

Wichtige

Wettkampfbestimmungen 434

Anhang 437

Literaturverzeichnis 437

Sachregister 441

Die Autoren 445