

EDITION LEICHTATHLETIK BAND 1

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

*Prof. Dr. Winfried Joch (Hrsg.)
DLV-Lehrwart*

Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining



Meyer & Meyer Verlag

Bibliothek des Sportbezirkes
der Fürstlichen Regierung

796.42

VORWORT	7
EINLEITUNG	8
KONZEPTION	11
Ziele	14
Zielgruppen	16
Methodik	18
Inhalte	21
Umfang und Intensität	28
Wettkämpfe	30
Theorie—Rahmen	32
LAUFEN	39
Koordinativ Laufen und Sprinten	41
Staffellaufen	58
Hürdenlaufen	66
Ausdauernd laufen	76
Zusammenstellung von Lauf-Bausteinen	84
SPRINGEN	87
Grundsicherung des Springens	93
Zielgerichtetes Üben und Trainieren des Springens	97
Zusammenstellung von Sprung-Bausteinen	114
WERFEN	117
Grundsicherung des Werfens	120
Zielgerichtetes Üben und Trainieren des Werfens	127
Zusammenstellung von Wurf-Bausteinen	137

SPIELEN	139
Spiele-Sammlung	141
Hinführung zum Basketballspiel	148
Zusammenstellung von Spiel-Bausteinen	155
GYMNASTIK	157
Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung des Rumpfes	159
Mobilisation und Kräftigung der Füße	164
Kräftigung der Beine	166
Kräftigung der Arme, Brust und Schultern	168
Dehnübungen/Stretching	171
Zusammenstellung von Gymnastik-Bausteinen	179
TURNEN	182
Turnen und Leichtathletik	184
Übungsformen und Methodik	189
TRAININGSPLANUNG	210
Jahresplanung	211
Monatsplanung	215
Stundenaufbau	217
LITERATUR	220