

0324'542

Klaus Oltmanns

Einfach zu schnellen Beinen

Die Grundschnelligkeit vielseitig trainieren



796.015.53

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	
1.1	Hintergründe praxisnah	4
1.2	Ableitungen für die Praxis	7
1.3	Zum Umgang mit der Praxissammlung	10
2	Organisationsformen und Übungen	
2.1	Frequenzbahnen	12
2.2	Slalom & Co.	24
2.3	Wechselnde Untergründe	28
2.4	Staffelläufe	32
2.5	Reagieren und starten	42
2.6	Fangspiele	52
2.7	Schnelle Sprünge	58

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-89417-198-8

2011-2656

© 2010 by Philippka-Sportverlag, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster

2. Auflage

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Illustrationen: Frauke Lütke Laxen

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Axel Heimken

Ein besonderer Dank gilt der Handball- und Leichtathletikabteilung des TSV Bayer Dormagen (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

Bisher sind in der Reihe philippka training folgende Bände erschienen

Band 16: Sprungkraft systematisch aufbauen • Band 15: Einer für alles: Der Medizinball • Band 14: Fit werden im Sand • Band 13: Laufen – Springen – Werfen • Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen • Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen • Band 10: Praxiswissen Sportmedizin • Band 9: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2 • Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht! • Band 7:

Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 1 • Band 6: Sportpraxis organisieren und leiten • Band 5: Einfach zu schnellen Beinen • Band 4: Mit Spiel zum Ziel, Teil 2 • Band 3: Mit Spiel zum Ziel, Teil 1 • Band 2: Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln • Band 1: Kleine Warm-up-Fibel

www.philippka.de