

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Vorbemerkungen	3
Laufzettel	5
Anmerkungen zu den Technikkarten	7
Aufwärmen und Dehnen für Sprint und Sprung	9
1. Start und Sprint	13
Technikkarte „Tiefstart“	13
Lernstationen 1 – 6 zu „Start und Sprint“	13
Lernerfolgskontrollkarte „Start und Sprint“	16
Laufspiele für den Sportstundenausklang	17
2. Hürdenlauf.....	18
Technikkarte „Hürdenlauf“	18
Lernstationen 1 – 6 zu „Hürdenlauf“	19
Lernerfolgskontrollkarte „Hürdenlauf“	22
3. Weitsprung	23
Technikkarte „Weitsprung (Hangsprung)“	23
Lernstationen 1 – 10 zu „Weitsprung“	23
Lernerfolgskontrollkarte „Weitsprung“	28
4. Hochsprung	29
Technikkarte „Hochsprung (Flop)“	29
Lernstationen 1 – 6 zu „Hochsprung“	29
Lernerfolgskontrollkarte „Hochsprung (Flop)“	32
Anmerkungen zu Techniken und Technikkarten „Wurf und Stoß“	33
Aufwärmen und Dehnen für „Wurf und Stoß“	34
5. Gradliniger Wurf (Schlagball)	37
Technikkarte „Gradliniger Wurf (Schlagball)“	37
Lernstationen 1 – 4 zu „Schlagballweitwurf“	37
Lernerfolgskontrollkarte „Schlagballwurf“	39
6. Drehschleuderwurf (Schleuderball, Diskus).....	40
Technikkarte „Drehschleuderwurf“	40
Lernstationen 1 – 5 zu „Drehschleuderwurf“	40
Lernerfolgskontrollkarte „Schleuderball“	43
7. Kugelstoßen.....	44
Technikkarte „Kugelstoßen“	44
Lernstationen 1 – 5 zu „Kugelstoßen“	44
Lernerfolgskontrollkarte „Kugelstoßen“	47
„Biathlon“	48