



..... Inhalt

1	Lieber Leichtathlet!	9
	Hinweise von den Autoren, das Känguru Lulu stellt sich vor	
2	Interessantes rund um die Leichtathletik	13
	Die Legende von den 42,2 km; Immer wieder Highlights; So ist die Leichtathletik organisiert; Bestenliste	
3	Hallo, Björn!	19
	Ein Gespräch mit Björn Otto, dem erfolgreichen deutschen Stabhochspringer; Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	25
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung Was einen erfolgreichen Leichtathleten ausmacht, Test	
5	Kondition	41
	Kondition allgemein, Kondition in der Leichtathletik, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Aufwärmen und Abwärmen, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eige- nen Leistungsentwicklung	
6	Technik und Koordination	53
	Technik allgemein, Technik in der Leichtathletik, Techniktrai- ning, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewer- tung, Muskelsinn, Koordination	
7	Taktik	63
	Taktik allgemein, Taktik in der Leichtathletik, Kenntnisse und Fähigkeiten, Fairness, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
8	Auf die Psyche kommt es an	69
	Psychische Verfassung, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksam- keit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wahrnehmung und Reagieren, Tipps für den Wettkampf, Leistungsdruck, Ent- spannung, persönliche Auswertung	

9	Sprinten und Laufen	83
	Start, Sprint, Staffel, Hürdensprint, Mittelstreckenlauf, Langstreckenlauf, Technik, Hinweise, Übungen	
10	Springen	103
	Grundlagen des Sprungs, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
11	Werfen und Stoßen	125
	Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
12	Fit und gesund	147
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe	
12	Auflösungen	153
13	Auf ein Wort	157
	Liebe Eltern, liebe Leichtathletiktrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	160
	Bildnachweis	160

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.