

Gudrun Lenz • Manfred Losch

*Herausgeber:* Gerd Schröter

***LEICHTATHLETIK***

# **Trainingsprogramme Wurf/Stoß**

Der Weg zur exzellenten Technik

Sportverlag Berlin

# Inhalt

<b>Abkürzungsverzeichnis</b> . . . . .	6
<b>1. Kapitel: Allgemeine Orientierungen</b> . . . . .	7
1.1. Wem hilft das Programm? . . . . .	8
1.2. Wie arbeitet man erfolgreich mit dem Programm? . . . . .	9
1.3. Zehn Regeln für das motorische Lernen . . . . .	11
1.4. Grundsätze der Fehlerkorrektur . . . . .	11
1.5. Welches Lernziel wird angestrebt? . . . . .	12
<b>2. Kapitel: Kugelstoß</b> . . . . .	13
2.1. Sporttechnisches Leitbild Kugelstoß (Hochleistungsbereich) . . . . .	15
2.2. Technisches Anforderungsprofil Kugelstoß (Angleittechnik) für das Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	16
2.3. Kriterien einer effektiven Kugelstoßtechnik (Angleittechnik) im Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	17
2.4. Lehr- und Lernkarten Kugelstoß . . . . .	18
2.5. Bewertungskatalog Kugelstoßtechnik . . . . .	63
2.6. Einschätzungskriterien für die Stufen der Fertigkeitentwicklung . . . . .	65
2.7. Fehlerkatalog Kugelstoß . . . . .	67
<b>3. Kapitel: Diskuswurf</b> . . . . .	75
3.1. Sporttechnisches Leitbild Diskuswurf (Hochleistungsbereich) . . . . .	77
3.2. Technisches Anforderungsprofil Diskuswurf für das Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	78

3.3. Kriterien einer effektiven Diskuswurftechnik im Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	79
3.4. Lehr- und Lernkarten Diskuswurf . . . . .	80
3.5. Bewertungskatalog Diskuswurftechnik . . . . .	131
3.6. Einschätzungskriterien für die Stufen der Fertigkeitentwicklung . . . . .	134
3.7. Fehlerkatalog Diskuswurf . . . . .	135
<b>4. Kapitel: Speerwurf</b> . . . . .	143
4.1. Sporttechnisches Leitbild Speerwurf (Hochleistungsbereich) . . . . .	145
4.2. Technisches Anforderungsprofil Speerwurf für das Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	146
4.3. Kriterien einer effektiven Speerwurftechnik im Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	147
4.4. Lehr- und Lernkarten Speerwurf . . . . .	148
4.5. Bewertungskatalog Speerwurftechnik . . . . .	213
4.6. Einschätzungskriterien für die Stufen der Fertigkeitentwicklung . . . . .	217
4.7. Fehlerkatalog Speerwurf . . . . .	218
<b>5. Kapitel: Hammerwurf</b> . . . . .	227
5.1. Sporttechnisches Leitbild Hammerwurf – Wurf aus drei Drehungen (Hochleistungsbereich) . . . . .	229
5.2. Sporttechnisches Leitbild Hammerwurf – Wurf aus vier Drehungen (Hochleistungsbereich) . . . . .	230
5.3. Kriterien einer effektiven Hammerwurftechnik im Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	231
5.4. Technisches Anforderungsprofil Hammerwurf für das Aufbautraining (1. Etappe) . . . . .	232
5.5. Lehr- und Lernkarten Hammerwurf . . . . .	234
5.6. Bewertungskatalog Hammerwurftechnik . . . . .	287
5.7. Einschätzungskriterien für die Stufen der Fertigkeitentwicklung . . . . .	289
5.8. Fehlerkatalog Hammerwurf . . . . .	290
<b>6. Literaturverzeichnis</b> . . . . .	296