
Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Leichtathletik „Zehnkampf“	5
3. Tipps für den Sportunterricht	6
3.1 Verbote und Gebote im Sport- unterricht	7
3.2 Leichtathletik-Trainingstipps	8
3.3 Aufwärmen	10
3.4 Stretching	12
3.5 Unfallverhütung	18
4. Leichtathletik	20
4.1 Laufen: Lauf-ABC, Ausdauer-, Staffel-, Hürden- und Hindernis- lauf, Sprint- und Laufspiele	20
4.2 Werfen: Wurf-ABC, Wurfstationen, Wurfspiele, Schlagballweitwurf, Diskuswurf/Speerwurf/Kugelstoß mit verschiedenen Wurfgeräten	52
4.3 Springen: Sprung-ABC, Sprung- Übungen, Seilspringen, Trampolin und Sprungbrett, Weit- und Hochsprung	82
