

**Torwart, Technik/Taktik****Ein Trainingstag mit höchster Belastung** **6**

VON MICHAEL BIEGLER

**Übungssammlung: Psychologie****Konkurrenz belebt das Geschäft Teil II** **14**

VON SANDRA MROZ UND FRAUKE KORFSMEIER

**ht-Übungssammlung: Komplextraining****Überschlagspiele** **25**

VON RENATE SCHUBERT UND DIETRICH SPÄTE

**Übungssammlung: Koordination****Einfach organisieren - vielseitig trainieren** **30**

VON RENATE SCHUBERT

**Analyse****Individualität contra Tempo** **34**

VON DIETRICH SPÄTE

**Nichts ohne die Basis**

Kaum eine Sportart funktioniert ohne die motorischen Grundfertigkeiten des Laufens, Springens, Werfens. Und das nicht nur, wenn diese Bewegungen auch direkter Bestandteil der Sportart sind. Denn auch für das Training bestimmter konditioneller Fähigkeiten wird auf die Grundfertigkeiten zurückgegriffen. Voraussetzung für ein erfolgreich entwickelndes, gesundes Anwenden dieser Bewegungen ist ihr einwandfreies Beherrschen.

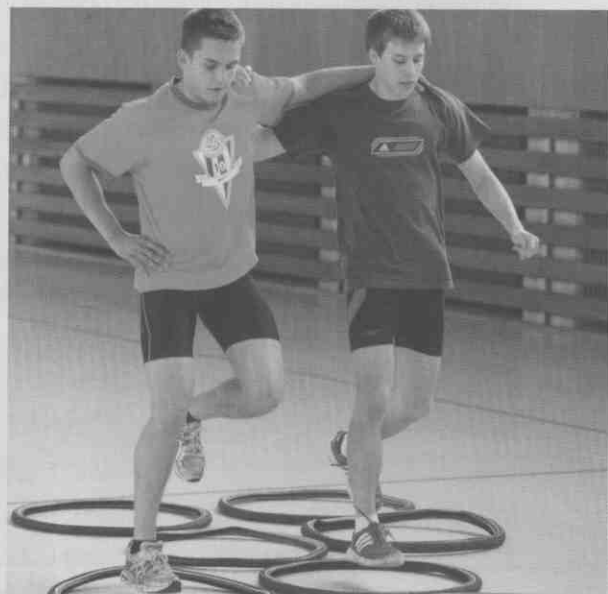


Foto: Frank Müller

Der Grundsatz lautet: „Erst erlernen, dann belasten und trainieren“. Die meisten Trainer und Sportler sind erst einmal Spezialist für ihre eigene Sportart. In der Praxis führt das oft dazu, dass die Grundfertigkeiten nicht ausreichend oder in entsprechender Qualität berücksichtigt sind. In der neuen *philippka training*-Broschüre Nr. 13 „Laufen – Springen – Werfen“ erhält nun jeder die gezielte Unterstützung, wie die passenden Übungen schnell erlernt und leistungsfördernd im eigenen Training eingesetzt werden können. Im Zentrum stehen nicht die leichtathletischen Wettkampftechniken, sondern die grundlegenden Trainingsübungen für jedermann – auch ohne Spezialist dafür zu sein.