

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1. Was sind Trainingshilfen?</b> .....	8
<b>2. Hilfen und Erleichterungen</b> .....	9
2.1 Schaumstoffblöcke .....	9
2.2 Koordinationsleiter .....	11
2.3 Hütchen .....	12
2.4 Reifen .....	14
2.5 Markierungsteller .....	15
2.6 Slalomstangen .....	17
2.7 Mini-Hürden .....	18
<b>3. Spezielle motorische Grundeigenschaften</b> .....	20
3.1 Konditionelle Fähigkeiten .....	20
3.1.1 Schnelligkeit .....	21
3.1.2 Ausdauer .....	21
3.2 Koordinative Fähigkeiten .....	23
3.2.1 Reaktionsfähigkeit .....	25
3.2.2 Orientierungsfähigkeit .....	25
3.2.3 Rhythmusfähigkeit .....	25
<b>4. Methodische Vorgehensweise</b> .....	26
<b>5. Trainingshilfen in der Praxis</b> .....	28
5.1 Reaktions- und Schnelligkeitsschulung .....	29
5.2 Orientierungsschulung .....	36
5.3 Ausdauerschulung .....	42
5.4 Rhythmusschulung .....	53
<b>6. Trainingsgestaltung und Stundenbilder</b> .....	63
6.1 Stundenbilder .....	73
6.2 Variationen und kreatives Handeln .....	102
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	104