

1. Zum Anliegen	4
2. Schulische Bedingungen	6
3. Unterrichtsziele in der Leichtathletik	7
4. Zur Idee der Leichtathletik und ihren »Reizen«	8
4.1 Der Reiz der metrisch messbaren Leistung, der persönlichen Bestleistung • 4.2 Reize des Bewegungskönnens, Beherrschungsfreude; Reize, die in der Bewegung selbst liegen • 4.3 Reize, die in einer weiterführenden methodischen Gestaltung liegen	
5. Stufenspezifika	14
6. Schnell laufen	17
6.1 Reaktions- und Sprintsprünge • 6.2 Verschiedene Startformen erproben • 6.3 Startkommando und Stoppen lernen • 6.4 Schnell starten und beschleunigen • 6.5 Bestleistungen ermitteln und analysieren • 6.6 Mit dem Tempo spielen • 6.7 Wettkämpfen • 6.8 Warmlaufen begreifen und anwenden • 6.9 Wiederholungsmethode kennen lernen	
7. Ausdauernd laufen	28
7.1 Erlernen des Freizeitdauerlaufs • 7.2 Ausdauer spielerisch schulen • 7.3 Ausdauerleistungen ermitteln • 7.4 Teilnahme an einem schulischen Ausdauersportereignis • 7.5 Neues bieten • 7.6 Teilnahme an einem Ausdauersportereignis • 7.7 Gesundheitliche Gefährdung bedenken	
8. Hürdenlaufen	41
8.1 Schnelles Überlaufen von Hindernissen • 8.2 Überlaufen von Hindernissen im Drei-Schritt-Rhythmus • 8.3 Wettkämpfen • 8.4 Flachsprint- und Hürdenzeit vergleichen • 8.5 Leistungen »relativ« ermitteln	
9. Staffel laufen, fliegender Wechsel	48
9.1 Fliegenden Wechsel erlernen • 9.2 Staffelläufe auch ohne Rundbahn	
10. Weitspringen	54
10.1 Den Absprung verbessern • 10.2 Das individuelle Schnelligkeitspotential in den Absprung bringen • 10.3 Eine elastische, möglichst raumgreifende Landung erlernen • 10.4 Leistungssprünge • 10.5 Mannschafts-, Paar-, Mixed- und Einzelwettbewerbe • 10.6 Weitspringen mit anderen Akzentsetzungen	
11. Hochspringen	64
11.1 Welche Technik sollte gelehrt werden? • 11.2 Sprungbein finden, Anläufe probieren, den Unterschied zum Weitsprung erfahren • 11.3 Schersprung erlernen • 11.4 Die eigene Leistungsfähigkeit analysieren • 11.5 Flop erlernen • 11.6 Leistungen ermitteln und vergleichen • 11.7 Rollsprung als »Floppersatz«	
12. Stabspringen	73
12.1 Sich an den Stab gewöhnen • 12.2 Hexenritt erlernen • 12.3 Stabweitspringen	
13. Werfen	78
13.1 Allgemeine Zielstellung des Werfens in der Schule • 13.2 Schlagwürfe aus dem Stand • 13.3 Zielscharf- und Zielweitwerfen • 13.4 Weitwerfen • 13.5 Schlagwürfe aus dem Dreischritt-Anlauf • 13.6 Methodische Aspekte • 13.7 Drehwerfen • 13.8 Drehwürfe aus dem Stand • 13.9 Drehwürfe aus der Drehung	
14. Stoßen	97
14.1 Standstöße • 14.2 Kugelstoß aus der Bewegung • 14.3 Leistungen stimulieren, Wettbewerbe initiieren, Ergebnisse vergleichen	
15. Mehrkämpfe	105
16. Sportliches Klima	106
17. Wissenschaftliche Einordnungen	107
17.1 Schulmethodik Leichtathletik als pädagogische Disziplin • 17.2 Theoretische Basis: ein dialektisches Unterrichtskonzept • 17.3 Ein Entwicklungsgedanke	
Literaturverzeichnis	116
Register	119