

	Spielformen	Übungsformen	Trainingsformen	Hilfsmittel	Testformen
Sprintkraft	Haschespiele Platzsuchspiele Wettläufe, Staf-felspiele Kleine Sportspiele	Bergauf-, Bergabläuf-e, Hügeläufe Fußgelenksarbeit Steigerungsläufe Lauf-ABC	Tempoläufe, Tempo-wechselläufe Sprungübungen, vorwie-gend horizontal Hürdenläufe Sprints gegen Widerstand Sprintläufe bis zu 60 m (Hoch- u. Tiefstart)	Läufer-, Mattenbahnen, Rampen Sprunggeräte (s. u.) Gewichtsweste Veloschlauch, Deuser-band Stoppuhr, Lichtschranke	30-m-Testläufe aus dem Tiefstart 60-m-Sprint aus dem Hochstart Hock-Strecksprünge auf Weite 10er-Sprunglauf
Sprungkraft	Seilspringen Hüpf- und Fang-spiele Sprungstafetten Zieh-, Schiebe- und Gleichge-wichtskämpfe Sprunggarten (Ziel-, Hinder-nis- und Gräben-Sprünge, Gitter-sprünge)	Sprungläufe und Laufsprünge Sprung-ABC Auf- und Absprünge Hindernisläufe Circuit-Training (ins-besondere Beinkraft-übungen)	vertikale Sprungübungen (z. B. Hürden-Kasten-sprünge, Tief- und Hochsprünge) horizontale Sprungübun-gen (Lauf-, Treppen-, Wechsel- oder Einbein-sprünge) Beinstreckkraftübungen mit Zusatzlasten	<i>in der Halle</i> Matten Schwedenkästen Gewichtsmanschette Sprungseil <i>im Gelände</i> Treppen Sprung- und Laufhügel	3er-Hop, 5er-Hop, 10er-Sprung Jump and reach (ohne und mit Anlauf) Kniebeugen (mit Ge-wichten nach Zeit) Wettkampfübung unter erleichterten oder er-schwerten Bedingungen Hantelübungen (u. a. Kniebeugen)
Wurf- und Stoßkraft	Zielwerfen Treibballspiele kleine Ballspiele Wurf- und Stoß-staffeln Abwurfspiele	allgemeine Stoß- und Wurfübungen (Wurf-ABC) Wurf- und Stoßse-rien mit dem Wett-kampfgerät Übungen an der Kraftmaschine Circuit-Training (ins-besondere Rumpf- und Armkraft-übungen)	Hantelübungen (allge-mein und speziell) Würfe mit speziellen Ge-räten in verschiedenen Gewichten Wettkampfformen mit veränderten Gewichten reaktive Wurf- und Stoßübungen	spezielle Wurfgeräte (z. B. Nockenball, Wurf-stab) Bälle aller Art, insbeson-dere Medizin-, Vollball Zug- und Druckgeräte Kraftmaschine Handgeräte (z. B. Kurzhantel, Handroller, Kugeln)	Kugelschocken- und -werfen Würfe/Stöße mit verän-derten Wettkampfge-räten Testformen mit der Scheibenhantel (Reißen, Bankdrücken)

Training der leichtathletischen Kondition – Konditionseigenschaft Kraft