

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Laufen — leichter als gehen	7
So lernst du laufen — Erst traben, dann schreiten — Starten = Explodieren — Am „toten Punkt“ stirbt man nicht — Der Motor muß „Gas“ bekommen — Hier, such' dir deinen Fehler aus! — Und wenns noch immer nicht geht . . . — Auch Hürdenlauf: halb so schlimm	
Ratschläge für Springernöte	18
Weitsprung ist Lauf durch die Luft — Dein Vorbild ist brandende Woge — Hoch- sprung = Mutsache! — Dreisprung — wie wär's damit? — Stabspringen — das Schönste, nicht das Schwerste	
Werfen und Werfen ist — dreierlei	30
Recht weit werfen . . . — Erst den Griff, dann die Bewegung üben! — Dreh dich, Kreiselehen! — Diskus, Hammer, Schleuder- ball — Laß die Kugel fliegen! — Man stößt mit den — Beinen . . . — Steinstoß = Kraft und Technik	
Laß dir raten, junger Sportler!	42
Ein Fehler — zehnmal gemacht — bleibt ein Fehler! — Ein Ziel aller Mühe wert — das Sportabzeichen	
Das sind deine Ziele beim Sportabzeichen	45