

# SLB C-Trainerausbildung 2015/16

## Literaturauswahl

- Bauersfeld, K.-H. / Schröter, G.** Grundlagen der Leichtathletik. Sportverlag Berlin, neueste Auflage verlagen.
- Brown, L.E./ Ferrigno, V. A. / Santana, J. C. (2000).** Trainings für Speed, Agility and Quikness.Human Kinetics, Champaign.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2003).** Leichtathletik in der Schule.  
Band 1: *Laufen / Sprinten*. Band 2: *Springen / Werfen*.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg. 2008).** Jugendleichtathletik Sprung – Rahmentrainingsplan des DLV für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining. Philippka-Sportverlag: Münster
- Fach, H. H. (1998):** Trainingsbuch Bauchmuskulatur. rororo sport, Rheinbek.
- Fittko, E. et al (2011):** Leichtathletik. Laufen – Springen – Werfen. Handreichung für Schulen der Sekundarstufe I. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Geese, R. / Hillebrecht. M. (1995).** Schnelligkeitstraining.  
Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Grosser, M. / Renner, Th. (2007).** Schnelligkeitstraining. Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Programme für alle Sportarten. BLV, München.
- Häfelinger, U. (2002).** Koordinationstherapie: propriozeptives Training.  
Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Hirtz, P. (1985. ).** Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig, variationsreich, ungewohnt. Berlin: Volk und Wissen.
- Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2000).** Gleichgewicht. Schorndorf: Hofmann.
- Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2003).** Bewegungsgefühl. Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames,M. / Letzelter,M. (2007).** Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert, Frankfurt.
- Jacoby, E. / Fraley, B. (1997).** Das große Buch der Sprünge. Meyer & Meyer, Aachen.
- Jonath, U. / Krempel, R. / Haag, E. (1995).** Leichtathletik 1: Laufen / Leichtathletik 2: Springen / Leichtathletik 3: Werfen und Mehrkampf.  
rororo sport, Rheinbek.
- Katzenbogner, H. (2002).** Kinderleichtathletik. Philippka-Sportverlag: Münster.
- Katzenbogner, H. & Medler, M. (1994):** Spielleichtathletik. Teil1: Lauf und Wurf; Teil 2: Springen und Wettkämpfen. CM-Sportbuchverlag.  
(Pinienhof 7 , 249447 Flensburg --- Tel.: 0461/34344 – Fax.: 0461/311749 – E-Mail: [info@cm-sportbuch-verlag.de](mailto:info@cm-sportbuch-verlag.de))
- Killing, W. (2008).** Leistungsreserve Springen. Philippka-Sportverlag, Münster.
- Killing, W. et al. (2010).** Jugendleichtathletik Basics. Philippka-Sportverlag, Münster.
- Killing, W. et al. (2011).** Jugendleichtathletik Wurf. Philippka-Sportverlag, Münster.
- Killing, W. / Hommel, H. (2009).** Bundestrainerforum “DLV-Kraftkonferenz”.

Sportverlag Strauß, Köln.

**Kosel, A. (1993).** Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann.

**Lobsiger-Brugger, L. / Schmid, A. / Bucher, W. (Red.; 1994).** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Hofmann.

**Mäde, U. / Heß, W.-D. (2004).** Schülerleichtathletik. Philippka-Sportverlag: Münster.

**Martin, D. / Nicolaus J. / Ostrowski, Chr. / Rost, K. (1999).** Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf. Hofmann.

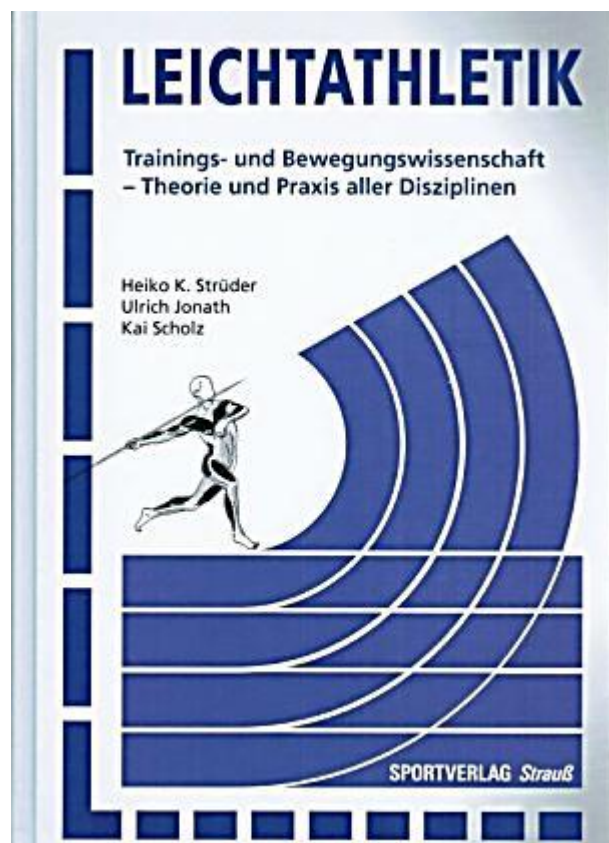
**Murer, K. (Red.; 2005).** 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf.

**Neumaier, A. (2006).** Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinations-Training. Sportverlag Strauß, Köln.

**Schwerin, J. (2003).** Die richtige Differenzierung macht den Unterschied. leichtathletiktraining (14, S. 4 – 13).

**Simon, Chr. & Kramer, R. (2004).** Leichtathletik. Technikvariationstraining beim Laufen. Schorndorf: Hofmann.

**Strüder, H. K. / Jonath, U. / Scholz K. (2013).** Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen. Sportverlag Strauß, Köln.



**Voß, G. / Witt, M. / Werthner, R. (2007).** Herausforderung Schnelligkeitstraining. Meyer & Meyer, Aachen.

**Weineck, J.** Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre. Balingen: PERIMRD-spitta, neueste Auflage verlangen.

**Zawieja, M. / Oltmanns, KI. (2011).** Kinder lernen Krafttraining. Philippka-Sportverlag: Münster.

**Publikationsreihe in Kooperation mit der Trainer Akademie:  
philippka training ab 2006 (bislang 17 Bände– siehe [www.philippka.de](http://www.philippka.de))**

### Auswahl

- Mit Spiel zum Ziel (Oltmanns, Kl.: Bd. 1 Konditionsschulung /  
Lange, H.: Bd. 2 Koordinationsschulung)
- Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln (Oltmanns, Kl.)
- Einfach zu schnellen Beinen (Oltmanns, Kl.)
- Kleine Warm-up-Fibel (Oltmanns, Kl.)

## **DLV Bücher (Lehrwerke) zum Sonderpreis**

---

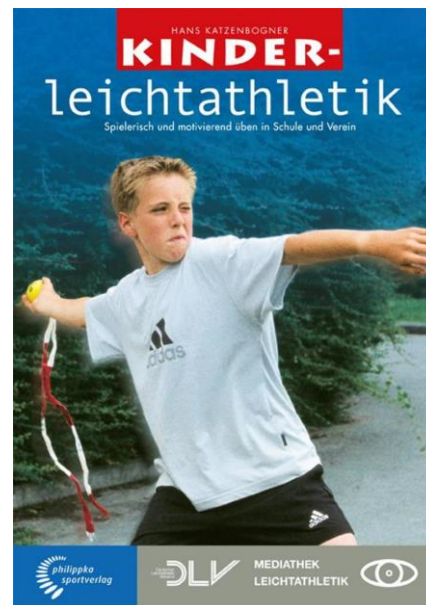
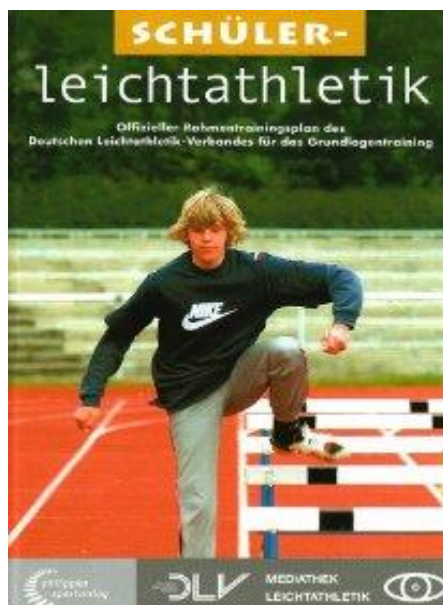
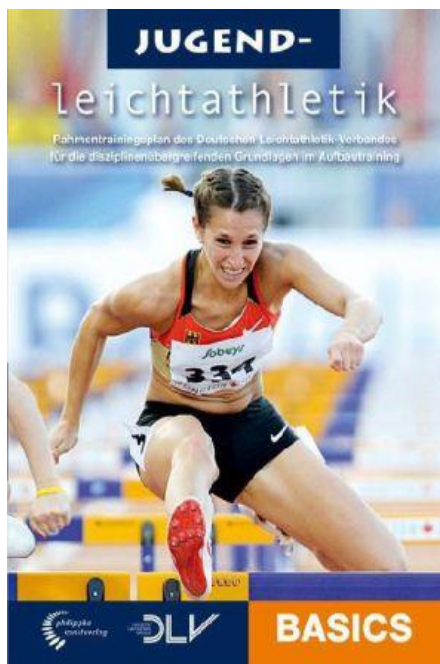
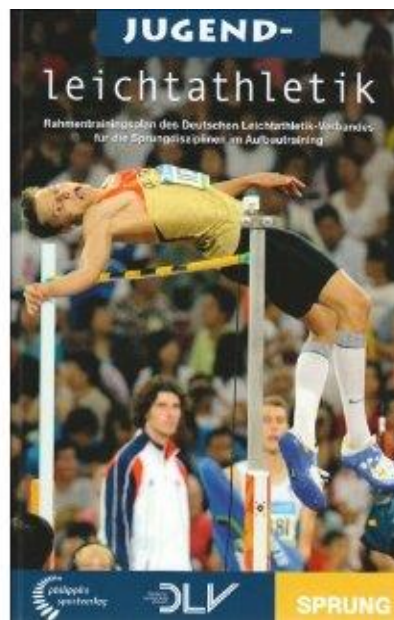
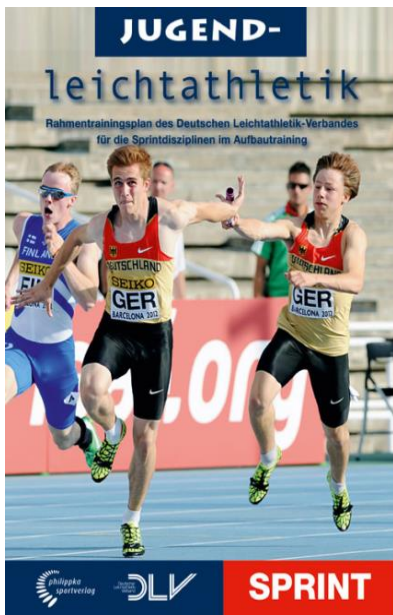
**Verkauf -- Leichtathletikhalle Saarbrücken (OSP/LSVS):**

**Büro 1: Frau J. Goldfuß / SLB-Lehrreferent R. Meurer**

**Die unten aufgeführten DLV-Lehrwerke (Rahmentrainingpläne des Deutschen Leichtathletik-Verbandes) wurden unter der Federführung von Herrn Mäde bzw. Herrn Dr. Killing in Zusammenarbeit mit den DLV-Bundestrainern verfasst und zeigen in ausgezeichnetem Maße eine Theorie-Praxis-Verknüpfung auf. Die Bücher enthalten nicht nur wertvolle Hinweise zu langfristigen Periodisierungsaspekten einer nachhaltigen Talententwicklung und gewinnbringend einsetzbare Trainingspläne, sondern auch Tabellen, Grafiken und viele Übungssammlungen bzw. methodische Hinführungen zu den Disziplinen, die jeweils mit hilfreichem Bildmaterial unterstützt werden.**

- |                    |                                |                                           |
|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 1) Mäde et al.:    | Schülerleichtathletik          | Preis: 20,00 € (regulär: 24,80 €)         |
| 2) Killing et al.: | Jugendleichtathletik Basics    | Preis: 22,00 € (regulär: 26,80 €)         |
| 3) Killing et al.: | Jugendleichtathletik Sprung    | Preis: 22,00 € (regulär: 26,80 €)         |
| 4) Killing et al.: | Jugendleichtathletik Wurf      | Preis: 25,00 € (regulär: 29,80 €)         |
| 5) Killing et al.: | Jugendleichtathletik Sprint    | Preis: 25,00 € (regulär: 29,80 €)         |
| 6) Killing et al.: | Jugendleichtathletik Lauf      | Preis: 25,00 € (regulär: 29,80 €)         |
| 7) Zawieja:        | Kinder lernen Krafttraining    | Preis: 19,00 € (regulär: 23,80 €)         |
| 8) Killing:        | Leistungsreserve Springen      | Preis: 23,00 € (regulär: 27,80 €)         |
| 9) <b>Neu:</b>     | Jugendleichtathletik Mehrkampf | <b>SLB-Preis: 25 €</b> (regulär: 29,80 €) |





**JUGEND-**

# leichtathletik

Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes  
für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining



**LAUF**

**JUGEND-**

# leichtathletik

Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes  
für die Mehrkampfdisziplinen im Aufbautraining



**MEHRKAMPF**