

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
«Biathlon – Planen und unterrichten»	2
Hinweis zur Verwendung des Lehrmittels	2
 Von kombinierten Bewegungen zur komplexen	
Biathlontechnik	3
Handlungsablauf der komplexen Biathlontechnik	4
Optimaler Schiesspuls	5
 Beobachtungskriterien	6
Beobachten	6
Beurteilen	7
Beraten	8
 Aufbau und Planung des Trainings	9
Langfristiger Aufbau im Biathlonsport	9
Methodische Grundsätze	9
Gestaltung des Gesamttrainingsumfangs	10
Jahresplanungen	11
 Trainingsbereiche und -inhalte	12
Allgemeines Training	12
Spezifisches Training	12
 Unterrichten	14
Lektionsaufbau	14
Vor- und Nachbereitung einer Lektion	14
Übungsauswahl	15
 Trainingshandbuch	19
Trainingsplanung: Wochenprotokoll	19
Trainingsplanung: Monats- und Jahresprotokoll	20
Protokoll zur Erfassung des Komplextrainings	22
 Literaturverzeichnis und Links	24