

5 Seil



1 ► Beim Seilspringen auf federnde Bodenkontakte achten.



2 ■ Kein lautes Stampfen, sondern ein federnder Abdruck ist das Ziel!

6 Medizinball



1 ► Aus der Schrittstellung den Ball mit gestreckten Armen über das vordere Bein...



Nach 10 s oder im nächsten Durchgang die Seite wechseln.

2 ■ ...explosiv gegen die Wand werfen. Der Oberkörper dreht dabei nur minimal mit.

7 Barren



1 ► Die Füße sind mit den Fersen aufgesetzt, die Hände greifen die Stange.



2 ■ Bei den Klimmzügen das Kinn über die Stange bringen.

8 Kasten (Sprint)

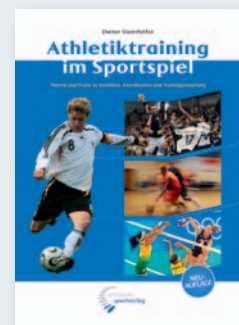


1 ► Den Kasten mit gestreckten Armen über 12 Meter im Sprint schieben.



2 ■ Dann wieder zurück und nach kurzem Durchatmen erneut starten.

Athletische Grundlagen



Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel mit vielen anschaulichen Übungsvorschlägen
- Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- Grundlagen und Modelle zur Trainingsplanung und -steuerung sowie zu ihrer praktischen Umsetzung

ATHLETIKTRAINING IM SPORTSPIEL.

392 Seiten, Hardcover, 27,80 €

Bestellen Sie ganz einfach per Telefon: 02 51/23 00 5-11 per E-Mail: buchversand@philippka.de



www.philippka.de