



Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

Wolfgang Killing

Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten Wolfgang Killing

Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

Gebundenes Buch

Der Sprung-Leitfaden für jeden Übungsleiter! Ein gutes Sprungvermögen ist in fast allen Sportarten, sei es in den leicht-athletischen Sprüngen, sei es in den Ballsportarten, im Eiskunstlauf oder Skifliegen, unentbehrlich. Ersetzt man den Begriff Sprungkraft durch Streckkraft der Beine, wird schnell klar, dass selbst Sportarten oder Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren.

 [Download Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkraf ...pdf](#)

 [Online lesen Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten Wolfgang Killing

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Sprung-Leitfaden für jeden Übungsleiter!

Ein gutes Sprungvermögen ist in fast allen Sportarten, sei es in den leichtathletischen Sprüngen, sei es in den Ballsportarten, im Eiskunstlauf oder Skifliegen, unentbehrlich. Ersetzt man den Begriff „Sprungkraft“ durch „Streckkraft der Beine“, wird schnell klar, dass selbst Sportarten oder Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren. Der Verlag über das Buch

Im einführenden Kapitel "Was ist Springen?" skizziert Wolfgang Killing das Springen als Grundbewegung des Menschen, arbeitet sportartübergreifende Gemeinsamkeiten heraus und kennzeichnet vor diesem Hintergrund die Leistungsreserve "Sprungtraining". Die nachfolgenden acht Kapitel werden jeweils mit einem wenige Sätze umfassenden Teaser ("Was erwartet Sie hier?") eingeleitet und einer abschließenden ganz kurzen Zusammenfassung beendet. In Kapitel 2, "Kleine Theorie der Sprünge", wird erläutert, welche Elemente einen Sprung ausmachen und in welche Phasen Sprünge eingeteilt werden. Daraus leitet sich eine Systematik unterschiedlicher Sprungarten ab, die u.a. auch Einflussgrößen, die gute oder auch schlechte Sprünge ausmachen, gekennzeichnet. Richtiges Springen muss erlernt werden. Deshalb werden im 3. Kapitel verschiedene Lernformen und -methoden dargestellt sowie kleine Sprünge als Ausgangsform für alle weiteren Sprünge thematisiert. Im 4. Kapitel arbeitet der Verfasser sechs verschiedene Sprungformen heraus: Standsprünge, beidbeinige Seriensprünge, Hopsersprünge, Sprungläufe, Einbeinsprünge, Steigesprünge. Diese werden mit entsprechendem Bildmaterial illustriert und durch Darstellungen der häufigsten Fehler sowie Korrekturhinweise abgerundet. Grundformen des Springens können unter verschiedenen Rahmenbedingungen ausgeführt werden verbunden mit speziellen Trainingswirkungen. Daher werden im 5. Kapitel besondere Sprungarrangements herausgearbeitet. Sprungausbildung muss vielseitig sein, wenn sich Sprungleistungen verbessern sollen. Entsprechende Leistungsvoraussetzungen bei den Athleten sind z.B. Schnelligkeit, Kraft, Rumpfstabilität sowie Beweglichkeit. Im Kapitel 6 werden diese Eigenschaften in ihrer Bedeutung für die Sprungfähigkeit erläutert und geeignete Trainingsformen vorgestellt. Wie Sprungkrafttraining organisatorisch umgesetzt wird, zeigt sehr praxisorientiert das 7. Kapitel "Durchführung des Sprungkrafttrainings". Den verschiedenen Aspekten der Sprungkraftentwicklung widmet sich das vorletzte Kapitel des Buches, wobei auch Nebenwirkungen sowie typische Überlastungen und Verletzungen berücksichtigt werden. Das abschließende 9. Kapitel gibt "Trainingsempfehlungen", differenziert nach Alter, Könnensstufen und Sportart. Warnung vor Überlastungsgefahren und der nachdrückliche Hinweis, Vorsicht walten zu lassen und zunächst die notwendigen Grundlagen zu schaffen, runden das Buch ab.

Download and Read Online Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten Wolfgang Killing #BK0A4WHV3MU

Lesen Sie Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing für online ebookLeistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing Bücher online zu lesen.Online Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing ebook PDF herunterladenLeistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing DocLeistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing MobipocketLeistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten von Wolfgang Killing EPub