



Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik



Download



Online Lesen

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

Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik

Andreas Aumann, Franco De Leonardis

Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik Andreas Aumann, Franco De Leonardis

Verbesserung von Koordination & Technik Um die Leistung in Kampfsportarten zu steigern und die Techniken zu verinnerlichen, wird immer auf Drilltraining zurückgegriffen. Beim Drilltraining handelt es sich um Koordinationstraining mit dem Ziel, das Eigenempfinden zu verbessern und in kampfsportspezifischen Situationen die Lage und Position sowohl des Körpers als auch einzelner Körperteile bewusst zu kontrollieren und die Orientierung zu verbessern. Das Training des „Muskelgedächtnisses“ ist ein weiterer großer Benefit des Drilltrainings, bei dem Bewegungen automatisiert werden, die für die jeweilige Kampfsportart essenziell sind. Zusätzlich lassen sich durch Drilltraining auch verschiedene Aspekte der Kraft trainieren. Das Buch gibt zunächst einen kurzen Einblick in die Grapplingsportarten und erläutert die Anforderungen, die an einen Grapplingsportler gestellt werden. Anschließend wird sportwissenschaftlich erklärt, auf welche Bereiche des Trainings Solodrills direkten oder indirekten Einfluss haben, wobei hier schwerpunktmäßig das Koordinationstraining beleuchtet wird. Der Leser erfährt, wie sich diese Übungen in ein tägliches Training integrieren lassen. Dies wird sowohl beispielhaft als eigene Trainingseinheit als auch als Teil eines Gruppentrainings beschrieben. Abgerundet wird das Training durch adäquate Aufwärmübungen, Stretching und Abwärmen. Der Hauptteil besteht aus der Vorstellung der einzelnen Übungen, die nach ihrer Verwendung im Training sortiert dargestellt werden. Autoren: Andreas Aumann und Franco de Leonardis 200 Seiten 350 Fotos (in Farbe) Maße: 16,5 x 24 cm

 [Download Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordin ...pdf](#)

 [Online lesen Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koord ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik Andreas Aumann, Franco De Leonardis

344 Seiten

Kurzbeschreibung

Um die Leistung in Kampfsportarten zu steigern und die Techniken zu verinnerlichen, wird immer auf Drilltraining zurückgegriffen. Beim Drilltraining handelt es sich um Koordinationstraining mit dem Ziel, das Eigenempfinden zu verbessern und in kampfsportspezifischen Situationen die Lage und Position sowohl des Körpers als auch einzelner Körperteile bewusst zu kontrollieren und die Orientierung zu verbessern. Das Training des 'Muskelgedächtnisses' ist ein weiterer großer Benefit des Drilltrainings, bei dem Bewegungen automatisiert werden, die für die jeweilige Kampfsportart essenziell sind. Zusätzlich lassen sich durch Drilltraining auch verschiedene Aspekte der Kraft trainieren. Das Buch gibt zunächst einen kurzen Einblick in die Grapplingsportarten und erläutert die Anforderungen, die an einen Grapplingsportler gestellt werden. Anschließend wird sportwissenschaftlich erklärt, auf welche Bereiche des Trainings Solodrills direkten oder indirekten Einfluss haben, wobei hier schwerpunktmäßig das Koordinationstraining beleuchtet wird. Der Leser erfährt, wie sich diese Übungen in ein tägliches Training integrieren lassen. Dies wird sowohl beispielhaft als eigene Trainingseinheit als auch als Teil eines Gruppentrainings beschrieben. Abgerundet wird das Training durch adäquate Aufwärmübungen, Stretching und Abwärmen. Der Hauptteil besteht aus der Vorstellung der einzelnen Übungen, die nach ihrer Verwendung im Training sortiert dargestellt werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Aumann ist seit Jahrzehnten aktiver Kampfsportler und kann auf eine große Erfahrung sowohl als Wettkämpfer als auch als Trainer bauen. Er unterstützt als lizenzierter Fitnesstrainer Hobbysportler beim Erreichen ihrer persönlichen Ziele im Bereich der allgemeinen Fitness. Seinen Schwerpunkt setzt er dabei im Bereich des Koordinationstrainings unter Verwendung freier Gewichte wie Kettlebells, Sandsäcke und verschiedener Kleingeräte sowie des Propriozeptionstrainings. Franco De Leonardis kämpfte über zehn Jahre als international erfolgreicher MMA-Kämpfer. Er war unter anderem zweifacher Europameister im Grappling (UGC) sowie Leichtgewichtsweltmeister im MMA (Shidokan). Seit ca. fünf Jahren betreut er als Personal Trainer international erfolgreiche MMA-Profikampfsportler beim funktionalen Krafttraining (z. B. in New York oder Abu Dhabi). Zudem arbeitet Franco De Leonardis als freier Redakteur für Magazine wie Ground and Pound oder Men's Fitness.

Download and Read Online Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik Andreas Aumann, Franco De Leonardis #21CAUSJ95PT

Lesen Sie Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis für online ebook Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis 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 Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis Bücher online zu lesen. Online Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis ebook PDF herunterladen Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis Doc Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis Mobipocket Solodrills im Kampfsport: Verbesserung von Koordination & Technik von Andreas Aumann, Franco De Leonardis EPub