



Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen

Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova



Download



Online Lesen

Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen

Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova



[Download Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftlic
...pdf](#)



[Read Online Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftl
...pdf](#)

Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen

Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova

Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova

Downloaden und kostenlos lesen Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova

720 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Standardliteratur für Bogentrainer, Sportlehrer, Übungsleiter und Schützen

Die Autoren beschreiben in diesem Buch umfassend und in verständlicher Weise die verschiedenen Trainingsmethoden und deren Einsatz unter Berücksichtigung sportmedizinischer und biomechanischer Gesichtspunkte. Zahlreiche farbige Abbildungen und Tabellen erleichtern dabei dem Leser das Verständnis der komplexen Inhalte.

Das Buch widmet sich vor allem dem Training und der Vermittlung der Schießtechnik unter Beachtung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und einiger ausgewählter Faktoren der Bewegungslehre (Betrachtungsweisen, biomechanische Prinzipien, Bewegungsanalyse, Bewegungsmerkmale, Bewegungshandlung, motorisches Lernen). Neben den Gesetzmäßigkeiten einer allgemeinen Trainings- und Bewegungslehre, werden auch spezielle Bedingungen der Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Leistungsbereich der Bogenschützen erörtert. Darüber hinaus beschreibt das Buch die Durchführung von Trainingslagern und einer individuellen Trainingsplanung, sowie Möglichkeiten des Coaching, des Wettkampftrainings, des psychologischen Trainings und die Abstimmung des Materials.

Sowohl dem Spitzenschützen und Spitzentrainer, als auch dem Übungsleiter und Schützen im Verein liefert es somit eine Fülle von Hinweisen, die eine Optimierung des Trainings im Bogenschießen ermöglicht.

- jetzt in der 2., völlig überarbeiteten und beträchtlich erweiterten Auflage
- Berücksichtigung neuester Entwicklungen in der Trainings- und Bewegungslehre
- enge Praxisorientierung
- unmittelbare Umsetzung trainings- und bewegungswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainings- und Übungspraxis
- zahlreiche farbige Abbildungen und Tabellen veranschaulichen die einzelnen Themengebiete

Expertenwissen gepaart mit nationaler und internationaler Wettkampferfahrung ergänzen sich zu einem Werk, das alle zentralen Themen der Trainings- und Bewegungslehre beinhaltet. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Über die Autoren:

Oliver C. Haidn (Studium der Sportphilologie) ist Lehrer am Gymnasium Landau a. d. Isar.

Hauptarbeitsgebiete: Trainings und Bewegungslehre, Leistungssport, Kinder- und Jugendtraining

Jürgen Weineck ist Professor em. am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg und dort in der sportpraktischen Ausbildung, der Lehre und Forschung tätig.

Veronika Haidn-Tschalova (Studium der Sportwissenschaft an der Universität Moskau) ist Bogensportlehrerin am Gymnasium Landau a. d. Isar. Seit 2004 Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft, mehrmalige WM- und EM-Teilnehmerin. Bisherige Bestleistung 1334; Russische Rekordhalterin 50 m (338), Deutsche Meisterin Fita 2006, 2007, 2008; Deutsche Meisterin Bundesliga 2004 und 2008

Download and Read Online Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova #3LF4SXGE2Z8

Lesen Sie Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova für online ebook Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova 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 Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova Bücher online zu lesen. Online Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova ebook PDF herunterladen Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova Doc Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova Mobipocket Bogenschießen: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen von Oliver Haidn, Jürgen Weineck, Veronika Haidn-Tschalova EPub