

Analoge RTK Eiskunstlaufen



Marke: Deutsche Eislauf-Union e.V.

Produktcode: 01-001-2205

Verfügbar: 42

Gewicht: 400.00g

Maße: 0.00cm x 0.00cm x 0.00cm

Preis: 19,99€

Ohne Steuer: 18,68€

Kurzbeschreibung

Der neue Rahmentrainingskonzeption EISKUNSTLAUFEN behandelt theoretische Grundlagen, disziplinenübergreifende Anforderungsprofile, die einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung im Einzellaufen.

Beschreibung

Der neue Rahmentrainingskonzeption EISKUNSTLAUFEN behandelt theoretische Grundlagen, disziplinenübergreifende Anforderungsprofile, die einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung im Einzellaufen im Zuge des langfristigen Leistungsaufbau, die Bedeutung des eiskunstlaufspezifisches Biomechanik für das Erlernen der technischen Elemente sowie die Trainingsplanung und -periodisierung mit exemplarischen Wochen-Trainingsplänen und einer modelhaften Mehrjahresplanung.

Auf über 260 Seiten werden Technik, Training und konditionelle Voraussetzungen der Disziplinen Einzellaufen ausführlich beschrieben. Zahlreiche Abbildungen und Bildreihen geben einen Einblick in die Techniken des Eiskunstlaufens.