

Übungskatalog "Trainerhandmaterial Mehrfachsprünge"

Unter Leitung von Frau Prof. Dr. Maren Witt von der Universität Leipzig wurde durch ein Autorenkollektiv, dem Dr. Uwe Wenzel, Christian Janke, Carolin Schempp, Lisa Müller und Jens Hoyer angehören, ein Übungskatalog zum Thema Mehrfachsprünge ausgearbeitet. Dieser Übungskatalog unterstützt das schnelligkeitsorientierte Nachwuchstraining der AK U12, U14 und U16. Er gibt Hinweise für die Entwicklung von Bewegungsempfindung und regelmäßiges Feedbacktraining. Weitere Schwerpunkte sind die Förderung der Entwicklung von schnelligkeitsorientierter Sprungtechnik, das Setzen von Kontrasten bei den Belastungsreizen und der Steuerung von Qualität und Quantität.

Der Übungskatalog "Trainerhandmaterial Mehrfachsprünge" ist zu einem Preis von 15,00 Euro (inkl. Mehrwertsteuer) beim Leitenden Landestrainer des LVS, Joachim Erdmann, erhältlich. Interessenten melden sich bitte per Email: achimerd@aol.com bei Joachim Erdmann.

