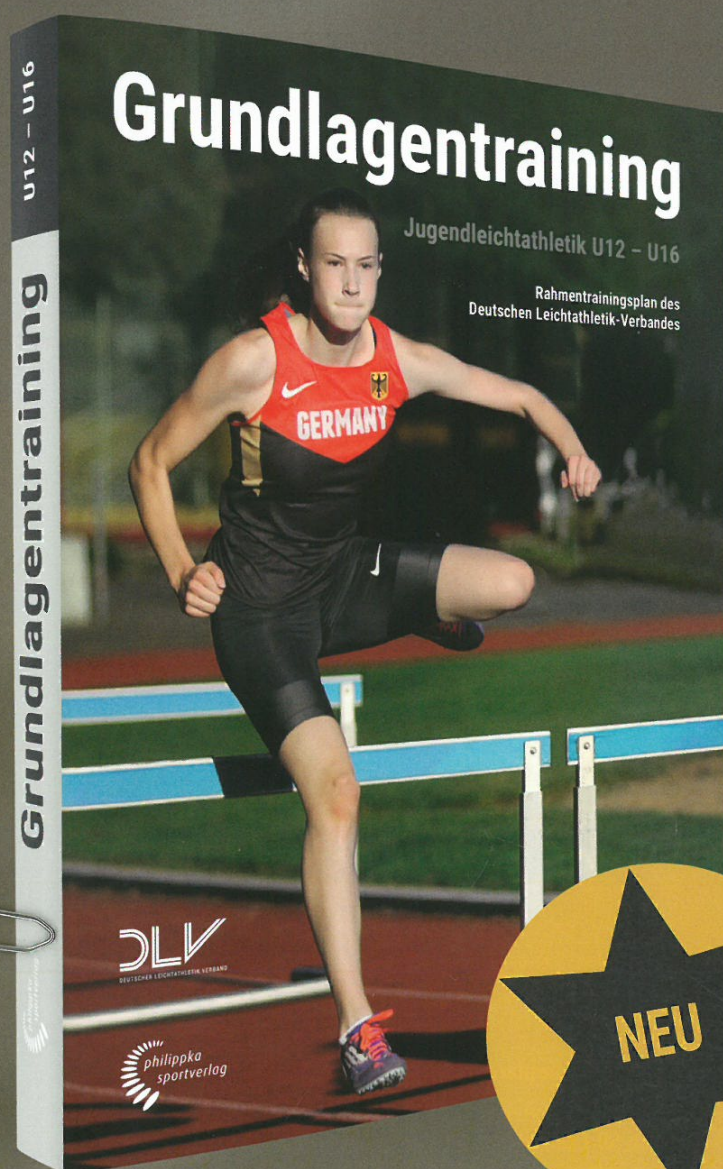


ELEMENTARE TECHNIKEN ALS STABILES FUNDAMENT

DLV-RAHMENTRAININGSPLAN FÜR DAS GRUNDLAGENTRAINING (U12 – U16)



Im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus bildet das Training der 11- bis 15-Jährigen das stabile Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten in den U18- bzw. U20-Altersklassen. Dabei knüpft es auf der Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungen an die Trainingsinhalte der Kinderleichtathletik an und liefert zunächst den notwendigen theoretischen Hintergrund, um anschließend alle elementaren Techniken ausführlich und mit vielen Bildreihen zu beschreiben, Trainingsübungen und -inhalte vorzustellen sowie begleitend Hinweise zum motorischen Lernen und zur Systematik des Technikerwerbs und zur Trainingsgestaltung zu geben.



JUGENDLEICHTATHLETIK GRUNDLAGENTRAINING

Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Altersklassen U12 bis U16

368 Seiten • 38,00 €

BESTELLUNGEN UND INFORMATIONEN

T: 0251 23005-11

E: buchversand@philippka.de

F: 0251 23005-99

I: www.philippka.de

DLV-RAHMEN-TRAININGSPÄNE (Informationen für Verbände)

JUGENDLEICHTATHLETIK

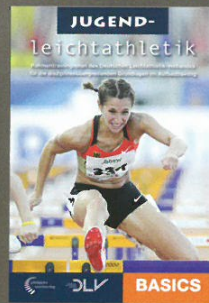


GRUNDLAGENTRAINING

Ausbildung in allen elementaren Techniken, dazu Trainingsübungen und Hinweise zum motorischen Lernen.

368 Seiten,
38,00 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK



BASICS

Disziplinenübergreifende Grundlagen im Aufbau-
training.

240 Seiten,
26,80 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK

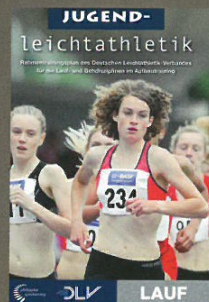


WURF

Ausbildung im Kugelstoßen, Diskus-, Speer-
und Hammerwerfen mit praxisnahem Übungs-
angebot.

288 Seiten,
29,80 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK

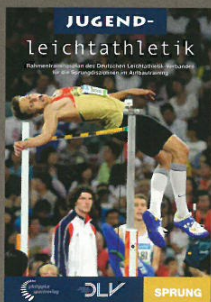


LAUF

Ausbildung in Mittelstrecke, Langstrecke, Hinder-
nislaf, Gehen mit praktischen Trainingsinhalten.

288 Seiten,
29,80 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK



SPRUNG

Technik und Methodik der vier Sprung-
disziplinen, Trainingspraxis sowie Trainings-
planung.

240 Seiten,
26,80 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK



SPRINT

Der systematische Trainingsprozess des jungen
Sprinters hin zur vollen Entfaltung des Talents.

272 Seiten,
29,80 Euro

JUGENDLEICHTATHLETIK



MEHRKAMPF

Ausbildung im Sieben- und Zehnkampf
inklusive aller Einzeldisziplinen.

320 Seiten,
29,80 Euro