

NEU: Kinder lernen Krafttraining



Doppel-DVD



Nach erfolgreicher Veröffentlichung des gleichnamigen Buchs im Philippka-Sportverlag erfreut sich das Thema „Kinder lernen Krafttraining“ immer größerer Beliebtheit. Das Bild in Deutschland wandelt sich: Die Nachwuchstrainer haben nicht mehr so große Angst vor falscher Belastung, sie verstehen die Bedeutung und Notwendigkeit einer langfristigen athletischen Leistungsentwicklung immer mehr. In den meisten Sportarten wird viel zu spät mit einem altersgerechten Krafttraining begonnen. Sie orientieren sich häufig nur sportartspezifisch.



Wir möchten die Nachwuchstrainer dafür sensibilisieren, dass ein gewinnbringendes Athletiktraining bereits ab dem 7. Lebensjahr möglich ist. Eine Praxisstudie mit D-Jugendlichen (schwerpunktmäßig Handballer) des TV Bassenheim hat gezeigt, dass sich bereits nach drei Monaten Training eine erstaunliche Entwicklung feststellen ließ.

Die DVD beinhaltet ein Baukastensystem mit folgenden vier Elementen:

- Langhantelübungen (hier werden Übungen zum Erlernen der Technik des Langhanteltrainings gezeigt)
- Übungen zur allgemeinen Körperschule (turnerische Elemente und Rumpfkraftigung)
- Übungen zu athletischen Grundfertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen)



- koordinative Anwendung der erarbeiteten Kraft in spielerischer Form oder zum Beispiel in der Auseinandersetzung mit einem Gegner sowie akrobatische Übungen)



Bestellcoupon

Bitte schicken Sie mir

_____ Doppel-DVD(s) „Kinder lernen Krafttraining“ zum Preis von 29,50 € (zzgl. Versandkosten)
Anzahl

Vorname und Name

Anschrift (PLZ, Ort, Straße, Hausnummer)

Unterschrift