



# Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen

*Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz*



**Download**



**Online Lesen**

## Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz

Seit über 40 Jahren schreiben Ulrich Jonath und seine Mitarbeiter Leichtathletik-Lehrbücher. In dieser Tradition tritt dieses völlig neu bearbeitete Buch die Nachfolge der 1995 bei Rowohlt erschienenen drei Lehrbände "Leichtathletik 1 - Laufen", "Leichtathletik 2 - Springen" und "Leichtathletik 3 - Werfen und Mehrkampf" an. Das Werk umfasst sämtliche Disziplinen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Trainingspraxis wurden eingearbeitet. Völlig neu ist das Kapitel 'Disziplinübergreifende Aspekte des leichtathletischen Trainings'. Das Lehrbuch richtet sich an Trainer, Sportlehrer, Sportstudenten und Sportwissenschaftler. Das Werk soll jenen, die sich das erste Mal detailliert mit der Leichtathletik beschäftigen, einen umfassenden Einblick geben, aber auch dem Fortgeschrittenen ein hilfreiches Nachschlagewerk sein. Autorenportrait: Universitäts-Professor Dr. Heiko K. Strüder: Leiter des Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln; Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungslehre der Individualsportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen. Ulrich Jonath: Langjähriger Fachleiter für Leichtathletik an der Deutschen Sporthochschule Köln, Lehrbeauftragter der dortigen Trainerakademie, Trainerausbilder der IAAF sowie Bundestrainer im DLV. Weltweit Trainertätigkeit und Lehraufträge. Verfasser zahlreicher Lehrbücher und Lehrfilme. Kai Scholz: Dipl.-Sportwissenschaftler, A-Trainer DLV, Lehrkraft für Leichtathletik an der Deutschen Sporthochschule Köln.



[Download Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - ...pdf](#)



[Read Online Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft ...pdf](#)

# Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen

*Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz*

**Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen** Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz

Seit über 40 Jahren schreiben Ulrich Jonath und seine Mitarbeiter Leichtathletik-Lehrbücher. In dieser Tradition tritt dieses völlig neu bearbeitete Buch die Nachfolge der 1995 bei Rowohlt erschienenen drei Lehrbände "Leichtathletik 1 - Laufen", "Leichtathletik 2 - Springen" und "Leichtathletik 3 - Werfen und Mehrkampf" an. Das Werk umfasst sämtliche Disziplinen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Trainingspraxis wurden eingearbeitet. Völlig neu ist das Kapitel 'Disziplinübergreifende Aspekte des leichtathletischen Trainings'. Das Lehrbuch richtet sich an Trainer, Sportlehrer, Sportstudenten und Sportwissenschaftler. Das Werk soll jenen, die sich das erste Mal detailliert mit der Leichtathletik beschäftigen, einen umfassenden Einblick geben, aber auch dem Fortgeschrittenen ein hilfreiches Nachschlagewerk sein. Autorenportrait: Universitäts-Professor Dr. Heiko K. Strüder: Leiter des Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln; Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungslehre der Individualsportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen. Ulrich Jonath: Langjähriger Fachleiter für Leichtathletik an der Deutschen Sporthochschule Köln, Lehrbeauftragter der dortigen Trainerakademie, Trainerausbilder der IAAF sowie Bundestrainer im DLV. Weltweit Trainertätigkeit und Lehraufträge. Verfasser zahlreicher Lehrbücher und Lehrfilme. Kai Scholz: Dipl.-Sportwissenschaftler, A-Trainer DLV, Lehrkraft für Leichtathletik an der Deutschen Sporthochschule Köln.

## **Downloaden und kostenlos lesen Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz**

---

916 Seiten

Kurzbeschreibung

Die "Leichtathletik" gilt ab 2016 als "Offizielles Lehrwerk" des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) und ist mit einem Vorwort von Sebastian Coe, dem IAAF Präsidenten, ausgestattet. Das wohl gegenwärtig umfangreichste Leichtathletik-Werk auf dem nationalen und internationalen Buchmarkt zeigt einen für ein "Praxis-Lehrbuch" ungewöhnlichen Aufbau: In einem einführenden Teil werden ausführlich disziplinübergreifende Aspekte des (leichtathletischen) Trainings behandelt. Dieser Teil kann auch als "allgemeine kleine Trainingslehre" verstanden werden, die zum besseren Verständnis der im Teil 2 folgenden speziellen Trainings- und Bewegungslehre der leichtathletischen Disziplinen beitragen soll. Hier wird der Leser mit den Grundlagen der Trainingslehre bekannt gemacht: Motorische Hauptbeanspruchungsformen; Anpassung und Leistungsfähigkeit; Trainingssteuerung; Trainingsmethoden; Übergreifende Trainingsinhalte. Besonders bei den "übergreifenden Trainingsinhalten" wird deutlich, dass die "disziplinübergreifenden Aspekte" sehr wohl auch in anderen Sportarten wie auch in allen Leistungsstufen - vom Kinder- bis zum Hochleistungstraining - eingesetzt werden können. 96 Spiel- und Übungsformen zur Koordination, Flexibilität und Kraftentwicklung mit der jeweiligen Angabe der belasteten Muskulatur sind nicht nur für ein leichtathletisches Grundlagentraining geeignet, sondern z. B. auch für die meisten Sportspielarten. Auch die Behandlung der Vor- und Nachbelastung gehören noch zu diesem ersten Teil. - Im Teil II dieses Werkes geht es um die Theorie und Praxis aller leichtathletischen Disziplinen - Mehrkampf eingeschlossen. Der Aufbau der jeweiligen disziplinspezifischen Kapitel wird stringent für alle Disziplinen beibehalten: Gemeinsamkeiten und Vergleich der Disziplinen (z. B. der Laufdisziplinen); Historische Einführung; Die wichtigsten Wettkampfregele; Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik; Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale / Technikanalysebogen; Lehrbildreihe; Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik; Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen; Spezielle Test- und Kontrollverfahren; Fehler - Ursachen - Korrekturen; Trainingsplanung. - Abschließend steht ein umfangreiches Stichwortverzeichnis zur Verfügung. Ein Lehrbuch für alle Sportstudierenden, Sportlehrer, Übungsleiter, Trainer und Athleten - von der Kinderleichtathletik bis zum Hochleistungstraining. - Das Buch wird von der IAAF in mehrere Sprachen übersetzt.

Download and Read Online Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz #N0J61LVO3CU

Lesen Sie Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz für online ebook Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz 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 Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz Bücher online zu lesen. Online Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz ebook PDF herunterladen Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz Doc Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz Mobipocket Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen von Heiko K Strüder, Ulrich Jonath, Kai Scholz EPub