

Modul 5

Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse im Kinder- und Jugendtraining

Inhalte

- Neueste Erkenntnisse zum Kindertraining - Wie lernen Kinder/Anfänger?
- Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen
- Altersgerechtes Athletiktraining (Koordination, Schnelligkeit,...)
- Altersgerechtes Karatetraining
- Was für Möglichkeiten haben wir, Hilfsmittel zu verwenden?
- Was ist ein Talent?
- Vorbild Trainer

Referent: Dr. Jürgen Fritzsche
