



INFORMATIONSBLATT FOLGE 445

Kraft- und Kondition mit besonderer Berücksichtigung von KampfsportlerInnen

Da in vielen Kampfsportarten, aber auch in Ballspiel- oder anderen Trainingsgruppen das Erlernen der sportartspezifischen Technik im Vordergrund steht, werden in diesen Gruppen der Aufbau von konditionellen Faktoren oft ein wenig vernachlässigt.

Um dieses Defizit auszugleichen aber auch um einfach nur rundum fit zu werden, wurde diese Einheit ins Leben gerufen. Sie richtet sich einerseits an KampfsportlerInnen aller Disziplinen, ist aber auch für jede und jeden Bewegungsinteressierte geeignet und bedarf keiner Vorkenntnisse.

Das Training ist als Gruppentraining konzipiert, bei Bedarf kann aber auch auf individuelle Bedürfnisse oder bereits bestehende Trainingspläne eingegangen werden.

Um den Anforderungen von Kampfkunstformen gerecht zu werden, stehen Ganzkörperübungen, Übungen mit Eigenkörpermeisterung und Trainingsformen mit Lang - und Kurzhanteln, den Fitnessgeräten gegenüber, im Vordergrund.

Im Aufwärmteil finden sich sowohl Schnellkraftübungen wie auch Partnerübungen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten.

Bei regelmäßiger Teilnahme ist ein Aufbau von Kraft und Kondition im Semesterverlauf garantiert.

weitere Info: Gunther m. Attarpour, Mag.; gunther.attarpour@univie.ac.at