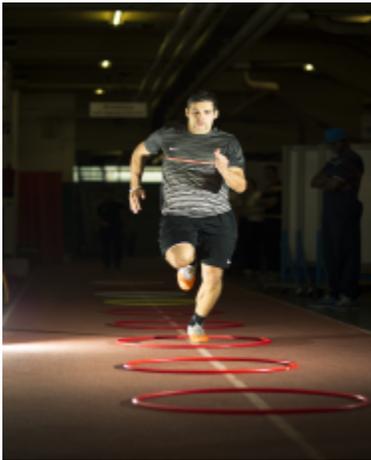




INFORMATIONSBLATT FOLGE 544

SPRINT UND ANTRITTSSCHNELLIGKEIT



Kursnummer 0119

Im Kurs lernen die TeilnehmerInnen mittels gezielter Theorie und Praxiseinheiten wie sie ihre eigenen Sprint- und Schnellkeitsleistungen Schritt für Schritt verbessern können.

Dies geschieht mittels Videoanalysen Ihrer eigenen Laufleistung, Videoanalysen von Profisprintern und Profispielern, Ausarbeitung der Technikmerkmale im Sprint und mittels einer gezielten Erläuterung der biomechanischen und physiologisch-anatomischen Grundlagen schneller Sprint- und Antritteleistungen. Dazu werden Sprint- und Schnellkrafttrainingsformen vorgestellt und Unterschiede in der Beschleunigung-, Kurz- und Langsprint aufgezeigt. Es werden Aufwärmmethoden für Schnellkraftleistungen vorgestellt und die TeilnehmerInnen erhalten individuelle Technikkorrekturen und Trainingsplanempfehlungen.

Voraussetzungen:

Verletzungsfrei, praktische Grundkenntnisse im Sprint- und Krafttraining über Ballsportarten, Leichtathletik oder diversen Konditions- und Lauftrainings.

Kursdauer:

Der Kurs erstreckt sich über 1 Semester und enthält 12 EH Theorie und Praxis. (EH=45min).

Ort:

Theorie: HS3, HS2, USZ I, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien Praxis: KO1, Freianlage USZ I, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Termine:

SA	29.03.2014	14:00-17:00
SA	05.04.2014	14:00-17:00
SA	12.04.2014	14:00-17:00

Genauer Stundenplan ab Mitte Februar im Internet www.usi.at unter Ausbildungen

Organisation und administrative Leitung:

Mag. Maria Rienößl (Tel. 01/4277/17026 oder 0650/2106478)

Referent:

Mag. Georg Denev (Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Leichtathletiktrainer) Tel. Nr.: 0650 / 934 03 81 e-mail.: georg.denev@univie.ac.at

Anmeldung: ab DO 13.02.14:

- An den Kassen
- Online siehe www.usi.at unter Kursprogramm -> Onlineanmeldung
- SB-Terminal (Man muss sich vorher einmal an der Kassa registrieren lassen)

Abmeldung:

Siehe AGBs auf unserer Homepage bzw. im Kursprogramm S.8 – S.12

Kosten:

€ 60,- Studentenpreis / € 75,- Normalpreis pro Semester (excl. Skript)

Wien, im Januar 2014/info357