



Masterrudern: Das Training ab 40

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Masterrudern: Das Training ab 40

Wolfgang Fritsch, Volker Nolte

Masterrudern: Das Training ab 40 Wolfgang Fritsch, Volker Nolte

 [Download Masterrudern: Das Training ab 40 ...pdf](#)

 [Online lesen Masterrudern: Das Training ab 40 ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Masterrudern: Das Training ab 40 Wolfgang Fritsch, Volker Nolte

296 Seiten

Kurzbeschreibung

Rudern im mittleren und fortgeschrittenen Erwachsenenalter erfreut sich – gemessen an den Mitgliederzahlen in den Vereinen und den Teilnehmerzahlen auf Regatten – zunehmend großer Beliebtheit. Nicht nur die Rückkehr vieler ehemaliger Rennruderer in das Fitness-, Gesundheits- und Wettkampfrudern, sondern auch die vielen Spät- und Quereinsteiger deuten auf die enorme Attraktivität dieser Sportart hin. Umso bedeutsamer wird damit die sport- und fachwissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesen Ziel- und Altersgruppen.

In diesem Buch werden allen aktiven älteren Ruderern und Trainern – auf der Basis der aktuellen deutsch- und englischsprachigen Fachliteratur – neben den theoretischen Grundlagen zur Trainings- und Leistungsentwicklung im Alter konkrete Hinweise und Tipps für ein Wettkampf- und Fitnessstraining vermittelt. Dabei finden die Belange des älteren Anfängers beim Erlernen der Sportart sowie zur Anpassung des Bootsgeräts ebenso Berücksichtigung wie die des ambitionierten Masters Ruderers zur Verbesserung der Rudertechnik und zu einer gleichermaßen effektiven wie maßvollen Gestaltung des Ruderleistungstrainings.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Wolfgang Fritsch war 40 Jahre Dozent für Sportwissenschaft an den Universitäten Tübingen und Konstanz.

Als erfolgreicher Ruderer konnte er zahlreiche deutsche und internationale Meistertitel erringen, darunter die Goldmedaille im Leichtgewichtsachter 1975 in Nottingham. Mit seinen von ihm betreuten Athleten im Deutschen und Schweizerischen Ruderverband errang er in den Jahren zwischen 1983 und 1993 allein auf Ruderweltmeisterschaften sieben Gold-, fünf Silber- und drei Bronzemedailles. Mittlerweile ist er über 40 Jahre in der Lehrarbeit engagiert, speziell in der Aus- und Fortbildung von Trainern im Deutschen Ruderverband und seit 2007 auch im Landesruderverband Baden-Württemberg. Dr. Fritsch verfasste zahlreiche Fachartikel und Standardwerke zur Ausbildung und zum Training im Rudern sowie zur Entwicklung des Rudersports.

Dr. Volker Nolte ist Dozent an der University of Western Ontario. Dort lehrt er Biomechanik und Trainingslehre.

Zusätzlich ist er der Head Coach der Rudermannschaft der Universität, die er zu der führenden Universitätsmannschaft in Kanada formte. Er war selbst ein erfolgreicher Ruderer, bevor er ins Trainergeschäft überwechselte. Mehrere Weltmeisterschaftsmedaillen sowie eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 1996, aber auch eine eindrucksvolle Anzahl von deutschen und kanadischen Meisterschaften konnte er als Trainer gewinnen. Seine Forschungen zur Biomechanik des Ruderns haben Weltruf. Sein letztes Buch „Rowing Faster“ – nun schon in der zweiten Auflage – gilt als Standardwerk unter Ruderern. Schließlich ist Volker Nolte auch heute noch als Rennruderer aktiv und startet regelmäßig bei Mastersrennen auf internationalem Niveau.

Download and Read Online Masterrudern: Das Training ab 40 Wolfgang Fritsch, Volker Nolte

#3YS9OCB1TOR

Lesen Sie Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte für online ebook Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte 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 Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte Bücher online zu lesen. Online Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte ebook PDF herunterladen Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte Doc Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte Mobipocket Masterrudern: Das Training ab 40 von Wolfgang Fritsch, Volker Nolte EPub