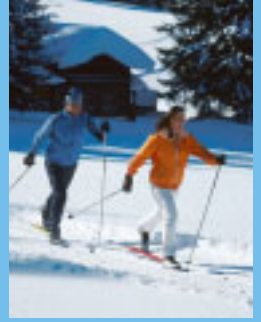
DAS GROSSE BUCH VOM SKILANGLAUF

DAS BUCH



Mit diesem umfassenden Werk zeigen die Autoren die Vielfalt des Skilanglaufsports auf. Sportler und Trainer erhalten fundierte Tipps zum Techniktraining, zur Trainingsgestaltung und zum langfristigen Leistungsaufbau. Auch zu Skiausrüstung und Skipräparation, zum Kraft- und Sommertraining, zur Ernährung und vielen weiteren Fragen gibt das Buch kompetente Antworten. Lehrer, Sozialpädagogen, Gruppen- und Übungsleiter finden darüber hinaus Anregungen zur Gestaltung von Skikursen und -freizeiten. Für Lernende steht ein bewährtes methodisches Repertoire an Übungsformen und Bewegungsaufgaben zur Verfügung.

DIE AUTOREN

Prof. Dr. phil. Kuno Hottenrott ist Sportwissenschaftler an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und lehrt in den Bereichen der Trainings- und Bewegungswissenschaft. Seit vielen Jahren bildet er Sportstudenten im Fach Skilanglauf aus. Auf dem Gebiet des Ausdauersports hat er zahlreiche Publikationen und Monografien verfasst.

Veit Urban war in der ehemaligen DDR Mitglied des Juniorenkaders im Skilanglauf. Er studierte Sportwissenschaft, Geschichte und Kunstgeschichte in Jena und Marburg und ist ausgebildeter DSV-Skilehrer für Langlauf. Veit Urban ist Jugendbildungsreferent und Teamtrainer im Bereich Erlebnispädagogik.

ISBN 3-89124-992-6
9 783891 249925

www.m-m-sports.com

Hottenrott/Urban

M&M

Das große Buch vom SKILANGLAUF

Das große Buch vom SKILANGLAUF

Hottenrott/Urban

MEYER & MEYER VERLAG