

Georg Streif

Herren- Bundestrainer der Deutschen Taekwondo Union

TAEKWONDO MODERN

**Videoanalysen, Statistiken, Anforderungsprofil
und Trainingsplanung im Freikampf**



**Mit vielen Wettkampffotos
von Europa- und
Weltmeistern**

TAEKWONDO MODERN

Von Georg Streif
Bundestrainer der DTU



Der Inhalt dieses Buches soll die Möglichkeiten zeigen, mit einfachen Mitteln, anhand von Videoanalysen, Tendenzen zu erkennen und Statistiken zu erstellen. Daraus können wiederum Rückschlüsse auf das Anforderungsprofil und die Trainingsplanung gezogen werden.

Miteinbezogen sind Zeitmessungen der gängigen Taekwondo-Techniken und Punktstatistiken.

Die Texte werden durch zahlreiche Wettkampffotos von erfolgreichen Kämpfern und Kämpferinnen begleitet.

Die dargestellten Rahmentrainingspläne wurden in der Praxis schon mehrere Jahre erfolgreich angewandt.

Eine beliebige Erweiterung bleibt dem Leser überlassen.



SPORT-BUCH-VERLAG
H. VELTE
Postfach 1253
61269 Wehrheim
ISBN: 3-923473-49-4