

# Anfängerunterricht im Rudern in jugendgemässer Methodik

## Hofmann - Rudergerät Training



Description: -

Rent control -- United States

Travelers writings, American.

Voyages and travels.

Swick, Thomas -- Travel

Rowing. Anfängerunterricht im Rudern in jugendgemässer Methodik

no. 2

Cato public policy research monograph ;

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports ; Bd.

124 Anfängerunterricht im Rudern in jugendgemässer Methodik

Notes: Bibliography: p. 130-133.

This edition was published in 1978



Filesize: 52.67 MB

Tags: #Methodik/Didaktik #für #den #Unterricht #mit #Jugendlichen

## Rudergerät Training

Ein gutes Beispiel dafür, wie du es nicht machen solltest, sind die Fitnessstudios im Januar.

## Rudergerät Training

In der Trainingswissenschaft gibt es sogenannte Trainingsbereiche. Wichtig: Denk dran, dich 5 Minuten locker warm zu rudern.

## Rudergerät Training

Wie du deinen Trainingsplus bestimmst, erkläre ich weiter oben. Besonders Ruder-Anfänger erzielen bei stetiger Erhöhung der Intensität schnell große Fortschritte.

## Methodik/Didaktik für den Unterricht mit Jugendlichen

Die genauen Angaben findest du in unserem Rudergerät Trainingsplan. Glaub mir, du schaffst meistens mehr als du denkst! Für die Teilnehmenden sind Unterkünfte vorgesehen, die von der Tagungsstätte aus entweder fußläufig oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.

## Methodik/Didaktik für den Unterricht mit Jugendlichen

Ich empfehle dir, diese Videos bei deinem nächsten Rudertraining nebenbei laufen zu lassen und zu versuchen, die Technik umzusetzen und die Tipps anzuwenden. Du verbrennst in einer Stunde bei leichtem Training um die 400 Kcal und bei starkem Training bis zu 800 Kcal, was schon einer ganzen Mahlzeit entspricht. Er sollte nach der Karvonen-Formel mit einem Puls von 125 Schlägen pro Minute trainieren.

## Rudergerät Training

Dein Maximalpuls Um deinen Maximalpuls ungefähr zu berechnen, kannst du diese Formel von Sally Edwards benutzen.

---

## Related Books

- [Mundo de Gracián - actas del coloquio internacional, Berlin 1988](#)
- [Salons littéraires et la société française, 1610-1789.](#)
- [Metody lineinoi algebry v fizicheskoi khimii](#)
- [Boer War](#)
- [Dictionnaire biblique universel](#)