



## DAA – DIFFERENZIIERTES ATHLETIK- TRAINING MIT EXERCISE-ANALYTICS

### 2-tägiger Lehrgang

In diesem neu konzeptionierten Lehrgang (Weiterentwicklung des bisherigen Lehrgangs DAT) analysieren wir **Übungs-Highlights** des Athletik-Trainings, des sensomotorischen, neuroakzentuierten und exzentrischen Krafttrainings. Berücksichtigt werden hierbei die oft unterschätzte Gelenkstabilisierung und Verletzungsprophylaxe sowie die Evaluation von Trainings-Equipment. Erleben Sie 2 Tage Praxis mit differenzierter Übungsanalyse vom Feinsten.

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Athletik-Trainer, Cross Trainer
- Trainer im Functional Bereich
- Fitnesstrainer
- Sport Coaches
- Physio- und Sporttherapeuten
- Leistungssportler verschiedenster Sportarten
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

### Lehrgangsinhalte

- Die besten Übungen und Konzepte des Athletik-Trainings und verwandter Trainingsformen werden in Theorie und Praxis besprochen und durchgeführt. Kritische Übungen werden ebenso analysiert und biomechanisch überprüft, wie auch die jeweiligen gelenk- und körperspezifischen Voraussetzungen bei anspruchsvollen Anwendungen und Einsätzen.
- Direkt im Anschluss wird zu jeder Trainingsform ein entsprechender Übungspool demonstriert und in der Trainingspraxis durchgeführt. Die jeweils besten Übungen wurden zusammengetragen, die für Ihren Trainingseinsatz wertvolle Bereicherungen darstellen können. So erhalten Sie eine Fülle verwertbarer Trainingsübungen mit detaillierten Durchführungshinweisen.
- Zu jeder Trainingsform werden einzelne Studien vorgestellt, Resultate erläutert, aber auch Versuchsaufbauten und die gezogenen Ergebnisse kritisch betrachtet und nachvollziehbar

bewertet.

- Häufig verwendete, jedoch hochgradig verletzungsanfällige und hochbelastende Übungen werden gegenübergestellt und untersucht. So erhalten Sie Beurteilungsinstrumente, Kritisches von Sinnvollem zu unterscheiden.
- Erlernen biomechanischer Beurteilungsfiler zur differenzierten Übungsanalyse
- Exzentrisches Krafttraining  
Wirkungen, unterschiedliche Übungsklassen und raffinierte Erzeugungsmöglichkeiten exzentrischer Belastungsreize werden vorgestellt und praktisch umgesetzt.
- Sensomotorisches Training – effektives Design unter kinematischen, stabilisationstechnischen und widerstandsrelevanten Blickwinkeln
- Neuro-akzentuiertes Differenziertes Körpertraining
- Trainingshistologische Aspekte bei der Übungsauswahl – Gelenkstabilisierungs- und Verletzungsprophylaxe-Fragestellungen
- Trainingspraxis u.a. mit freiem Equipment wie Bulgarian Bags, Indian Clubs, Battleropes, Medizinbällen, Free Weights, Schlingen, Kettlebells, Towels, Racks, Gewichtsschlitten, Heavy Bags, Langhanteln, Kurzhanteln, Instability-Variationen etc.

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.