

Übungssammlung Ernst Bonek

Hallo, willkommen bei meiner Übungssammlung!

Die folgenden Übungen sind für O-technisches, kognitives Training unter Belastung durch Hügelprints, Hindernisparcours im Turnsaal oder Runden auf der Laufbahn entworfen, nicht aber für tatsächliche Trainings im Gelände. Also, **keinenfalls** die Bahnen im Gelände nachlaufen!

Überlege zuerst, was deine Schützlinge brauchen. Wenn du zB herausfinden willst, was ihnen am ehesten fehlt, dann nimm Postenübertragen, Rücken oder Mulde, Leichter Posten-schwerer Posten,... Falls du dich näher für die Durchführung und Ziele dieser Übungen interessierst, dann blättere durch die Präsentation "Kognitive Übungen unter Belastung Teil1.pptx".

Wenn du hingegen deine Läuferinnen auf einen Wettkampf in neuartigem Gelände vorbereiten willst, gestalte eine Übung nach "Kartenbild erfassen.pptx".

[HIER](#) kommst du zur Übungssammlung!

Solltest du Fragen oder Kommentare haben, so kannst du mich unter ernst@bonek.at kontaktieren.

Gutes Gelingen,

Ernst