

## Taekwondo | USV beim Kadertraining Technik des TVBB

11.04.2022 - 16:11



Foto: privat

Acht Sportler:innen aus unserem Verein nahmen Anfang April im Rahmen der Kadermaßnahme des TVBB an leistungsdiagnostischen Tests im Bereich Maximal- und Reaktivkraft teil. In der Sporthalle der Universität Potsdam am Olympiastützpunkt führten Artjom Sergeev und Berno Bahro von der Universität Potsdam, Bereich Sportwissenschaften die Tests durch, bewerteten diese und gaben anschliessend Hinweise zur nachhaltigen Trainingsoptimierung. Spezifische Kraftübungen wurden direkt ausprobiert und besprochen. Die Leistungsdiagnostik zusammen mit den Optimierungsvorschlägen für den Kraftaufbau bietet unseren Sportler:innen und Trainer:innen wichtige Erkenntnisse zur Trainingsplanung für die neue Wettkampfsaison.