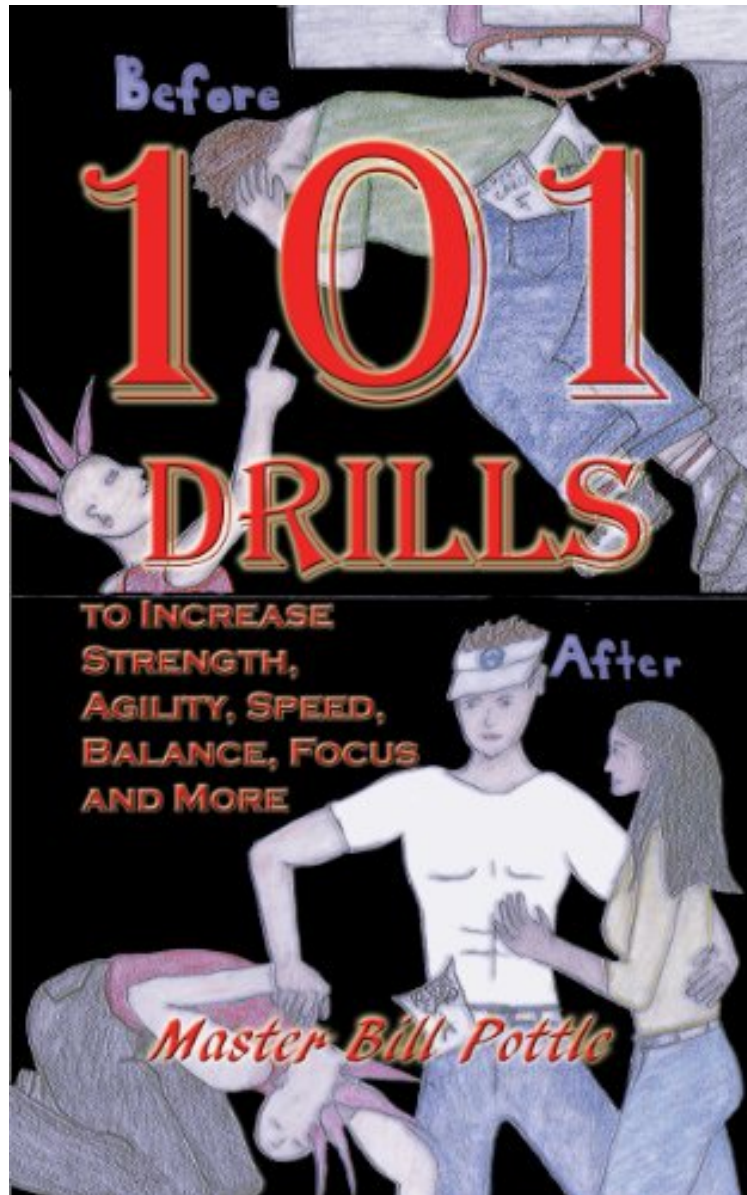


[Ebook pdf] 101 Drills to Increase Strength, Agility, Speed, Balance, and Focus for Sports and Martial Arts. (English Edition)

## 101 Drills to Increase Strength, Agility, Speed, Balance, and Focus for Sports and Martial Arts. (English Edition)

Von Bill Pottle

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #790000 in eBooksVerffentlicht am: 2013-07-07Erscheinungsdatum: 2013-07-07File Name: B00DUMI7WI | File size: 56.Mb

Von Bill Pottle : 101 Drills to Increase Strength, Agility, Speed, Balance, and Focus for Sports and Martial Arts. (English Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 101 Drills to Increase Strength, Agility, Speed, Balance, and Focus for Sports and Martial Arts. (English

Edition):

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Drills für ein abwechslungsreiches Training  
Von Marc O. Sigle  
Bill Pottle, ein amerikanischer Kampfkunstler, hat 101 Drills zusammengetragen, mit denen sich der eigene Unterricht abwechslungsreicher gestalten lässt. Natürlich sind da auch viele "alte Bekannte" dabei: Liegestütze in sämtlichen Variationen, sit-ups und Staffelläufe. Doch lohnt sich die Anschaffung dieses E-Books schon, wenn man für sich nur eine gute Idee rauszieht. So gefällt mir das "Double-Kick-Race", ein Staffellauf, bei dem die Schüler ein Ziel zweimal kicken müssen, bevor sie weiterrennen dürfen, sehr gut. Toll ist auch die Idee, Hindernis-Parcours nach Computerspielen (Super-Mario) oder Filmen (Indiana Jones) zu benennen. Das E-Book beinhaltet Links zu zahlreichen Videos, in denen die Drills nochmal zu sehen sind. Und bei einem Preis von 3,20 Euro kann man nicht viel falsch machen:

Kurzbeschreibung  
The catch-22 of training for any sport or technique is that in order to be good at it, you must repeat basic movements over and over and over. Yet, doing so is boring and most people quit an activity before they have mastered it. The key way to resolve this is by disguising repetition, or making the same thing seem different. The ability to disguise repetition is one of the most important skills an instructor can possess. This book provides the drills themselves, but also includes many optional variations to each that can give endless permutations.  
Kurzbeschreibung  
The catch-22 of training for any sport or technique is that in order to be good at it, you must repeat basic movements over and over and over. Yet, doing so is boring and most people quit an activity before they have mastered it. The key way to resolve this is by disguising repetition, or making the same thing seem different. The ability to disguise repetition is one of the most important skills an instructor can possess. This book provides the drills themselves, but also includes many optional variations to each that can give endless permutations.