

## Das energetische Profil von Shotokan-Karate-Kata



Filesize: 4.48 MB

### ***Reviews***

*Certainly, this is actually the very best job by any author. it was writtern very flawlessly and beneficial. I found out this publication from my dad and i recommended this ebook to discover.*  
*(Magali Robel)*

## DAS ENERGETISCHE PROFIL VON SHOTOKAN-KARATE-KATA



Lehmanns Media GmbH Okt 2014, 2014. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Karate ist eine waffenlose Zweikampfsportart mit einer weltweit hohen Verbreitung. Über das leistungsphysiologische Anforderungsprofil in den drei Disziplinen Kihon (Grundübungen), Kata (Formen) und Kumite (Kampf) ist jedoch recht wenig bekannt. Ähnlich wie in anderen Zweikampfsportarten wurde in der Vergangenheit meist aufgrund von einmalig bestimmten Blutlaktatwerten nach sportartspezifischen Belastungen darauf geschlossen, dass der Energiebedarf maßgeblich durch die (anaerobe) Glykolyse abgedeckt wird. Sowohl Trainingsvorgaben im Freizeitsport als auch Rahmentrainingspläne im Spitzensport orientierten sich an entsprechenden Annahmen. Im Zuge dieser leistungsdiagnostischen Untersuchung wird mittels umfangreicher Atemgas- und Blutlaktatanalysen und mit Hilfe eines Mehrkomponenten-Modells das (anteilige) energetische Profil einer grundlegenden Shotokan-Karate-Kata von etwa 30 s Dauer (Heian Nidan) bei einmaliger und zweimaliger Absolvierung sowie das Profil einer Kata von mehr als 90 s Dauer (Unsu) untersucht, berechnet und dargestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass vor allem energiereiche Phosphate eine Schlüsselrolle als Energieversorger einnehmen. Mit zunehmender Belastungsdauer und steigender Anzahl an Bewegungen wird der Bedarf dann vermehrt über den aeroben Energiestoffwechsel reguliert. Entgegen bisheriger Annahmen scheint diese Regulation auch schon bei kurzen Belastungsdauern von 30-60 s eine entscheidende Rolle zu spielen. Die Studie trägt somit dazu bei, die wenigen Erkenntnisse zu Energiestoffwechselmechanismen in der Sportart Karate deutlich zu erweitern und ermöglicht zumindest in Teilen einen Erkenntnis-Transfer auf andere Sportarten und Sportartengruppen. 136 pp. Deutsch.



[Read Das energetische Profil von Shotokan-Karate-Kata Online](#)



[Download PDF Das energetische Profil von Shotokan-Karate-Kata](#)

## Other PDFs



### Psychologisches Testverfahren

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG,...

[Download](#) [ePub](#)

»



### TJ new concept of the Preschool Quality Education Engineering: new happy learning young children (3-5 years old) daily learning book Intermediate (2)(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2005-09-01 Publisher: Chinese children before making Reading: All books are the...

[Download](#) [ePub](#)

»



### TJ new concept of the Preschool Quality Education Engineering the daily learning book of: new happy learning young children (3-5 years) Intermediate (3)(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2005-09-01 Publisher: Chinese children before making Reading: All books are the...

[Download](#) [ePub](#)

»



### TJ new concept of the Preschool Quality Education Engineering the daily learning book of: new happy learning young children (2-4 years old) in small classes (3)(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2005-09-01 Publisher: Chinese children before making Reading: All books are the...

[Download](#) [ePub](#)

»



### 9787111391760HTML5 game developed combat (Huazhang programmers stacks) (clear and full)(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2012-07-01 Pages: 260 Publisher: Machinery Industry Press title: HTML5 game development...

[Download](#) [ePub](#)

»

**Genuine] kindergarten curriculum theory and practice(Chinese Edition)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2011-07 Publisher: East China Normal University Press Introduction Jiaxiang. Huang Jin.

[Read Book](#)

»

**Genuine] action harvest - Kunshan Yufeng Experimental School educational experiment documentary(Chinese Edition)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2005-09-01 Pages: 377 Publisher: Fujian Education Press title: action with harvest

[Read Book](#)

»

**xk] 8 - scientific genius kids favorite game brand new genuine(Chinese Edition)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2010-01-01 Pages: 270 Publisher: Dolphin Publishing Our Books all book of

[Read Book](#)

»

**JA] early childhood parenting :1-4 Genuine Special(Chinese Edition)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2006-01-01 Pages: 179 Publisher: the China Pictorial Our book is all

[Read Book](#)

»

**Ohio Court Rules 2014, Practice Procedure**

Createspace, United States, 2013. Paperback. Book Condition: New. 246 x 189 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Ohio Court Rules 2014, Practice Procedure, contains all of the procedural rules you

[Read Book](#)

»