

Fortbildung

für

Trainerstab DVMF

25.1.2019

Visuelle Leistungsfähigkeit im Sport und Fitlight-Schulung



FITLIGHT
TRAINER | SEE THE LIGHT

Inhalte:

Bedeutung visuelle Fähigkeiten für Moderne Fünfkämpfer
(Fixierung, Reaktion, Auge-Hand-Koordination, Timing, Quiet Eye)

Einführung in Fitlight Training

Hardware, Ladetechnik, Befestigungen

Randomisiertes und programmiertes Training

Lichtschanke, Athleten-Datenbank, Dashboard/Analyse

Updates, Trouble shooting

Training der Reaktion, Antizipation und Hand-Auge-Koordination
Steigerung kognitiver Fähigkeiten, Konzentration, Aufmerksamkeit