

Liebe Vereinsvorsitzende, liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Athletinnen und Athleten,

Die Corona-Krise halt uns immer noch im Griff. Anbei darf ich euch den Mai-Newsletter mit Fachliteratur übermitteln. Bleibt fit und gesund!!

Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P. & Franchini, E. (2020). **Recomendações de treinamento intervalado para atletas de esportes de combate olímpicos durante a pandemia de COVID-19 (Trainingsempfehlungen für Kampfsportler während der COVID-19-Pandemie mit hoch intensivem Intervalltraining)**. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 15 (1), 1-3. Zugriff am 02.04.2020 unter <http://revpubli.unileon.es/index.php/artesmarciales/article/viewFile/6230/4788>

Alp, M., Çatikkas, F. & Kurt, C. (2018). **Acute effects of static and dynamic stretching exercises on lower extremity isokinetic strength in taekwondo athletes (Akute Auswirkungen von statischen und dynamischen Dehnungsübungen auf die isokinetische Kraft der unteren Extremitäten bei Taekwondo-Sportlern)**. *Isokinetics and Exercise Science*, 26 (4), 307-311. Zugriff am 14.04.2020 unter <http://dx.doi.org/10.3233/IES-183159>

Pak, I. E., Cug, M., Volpe, S. L. & Beaven, C. M. (2020). **The effect of carbohydrate and caffeine mouth rinsing on kicking performance in competitive Taekwondo athletes during Ramadan (Die Wirkung von Kohlenhydrat- und Koffein-Mundspülungen auf die Kickleistung von Taekwondo-Athleten während des Ramadans)**. *Journal of Sports Sciences*, 38 (7), 795-800. Zugriff am 06.04.2020 unter <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1735033>

Orhan, Ö. Ç., Çetin, E., Ates, B. & Yarim, I. (2020). **The effect of different warm up protocols on isokinetic leg strength in female taekwondo athletes (Die Wirkung verschiedener Aufwärmungen auf die isokinetische Beinkraft bei Taekwondo-Athletinnen)**. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (3), 1-8. Zugriff am 01.04.2020 unter <http://ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/696>

Özbay, S., Ulupinar, S., Cinar, V. & Akbulut, T. (2019). **The effect of exercise order on maximum strength development in resistance trainings (Der Effekt der Übungsreihenfolge zur Maximalkraftentwicklung in Krafttrainingseinheiten)**. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21 (2), 300-3004. Zugriff am 07.04.2020 unter <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsed/issue/48519/576159>

Boobani, B. & Licis, R. (2019). **Effectiveness of plyometric training with blood flow restriction on explosive power in taekwondo athletes (Effektivität plyometrischen Trainings mit Blutflussrestriktionen auf die Explosivkraft von Taekwondo-Sportlern)**. *LASE Journal of Sport Science*, 10 (2), 69-80. Zugriff am 24.04.2020 unter [https://www.journal.lspa.lv/files/2019/2/LASE\\_2019\\_2.pdf](https://www.journal.lspa.lv/files/2019/2/LASE_2019_2.pdf)

Yang, C. Y., Thurston, T. S., Cho, E. H., Cho, J. Y. & Koo, J. H. (2019). **Non-combative taekwondo evokes highly anaerobic physiological responses in elite-level athletes: potential evidence for a new training modality (Nicht kämpferisches Taekwondo ruft hochgradig anaerobe physiologische Reaktionen bei Spitzensportlern hervor: potenzieller Beweis für eine neue Trainingsmethode)**. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59 (9), 1450-1457. Zugriff am 23.04.2020 unter <https://dx.doi.org/10.23736/S0022-4707.18.09365-9>

Fallahi Farrash, F., Sheikhhoseini, R. & Babakhani, F. (2020). **Effect eight-week functional exercise on soft surfaces on the balance and electromyographic activity of the muscles of female taekwondo athletes (Auswirkung von acht Wochen funktioneller Übungen auf weichem Untergrund auf das Gleichgewicht und die elektromyografische Aktivität der Muskel von Sportlerinnen im Taekwondo)**. *Womens Health Bulletin*, 7 (2), 9-15. Zugriff am 22.04.2020 unter [http://womenshealthbulletin.sums.ac.ir/article\\_46497\\_eacec5e6206e616a6fba2cb30f1d3aae.pdf](http://womenshealthbulletin.sums.ac.ir/article_46497_eacec5e6206e616a6fba2cb30f1d3aae.pdf)

Gahreman, D., Moghadam, M. A., Hoseininejad, E., Dehnou, V. V., Connor, J. D., Doma, K. & Stone, M. (2020). **Postactivation potentiation effect of two lower body resistance exercises on repeated jump performance measures (Auswirkung postaktiver Potenzierung auf zwei Krafttrainingsübungen für den Unterkörper hinsichtlich der Leistung bei wiederholten Sprüngen)**. *Biology of Sport*, 37 (2), 105-112. Zugriff am 15.04.2020 unter <https://www.termidia.pl/Postactivation-potential-effect-of-two-lower-body-resistance-exercises-on-repeated-jump-performance-measures,78,39887,0,1.html>