

Sportastic

Buch DER MEDIZINBALL - EINER FÜR ALLES

Artikel-Nr.: 1910001012

Produktbeschreibung:

ENDLICH Übungsvorschläge rund um den Medizinball. Viele Schul- und Sporthallen verfügen über eine große Anzahl an Medizinbällen, aber die wenigsten wissen, was man mit diesem vielseitigen Ball alles machen kann. Hilfreich, wenn man ein Buch wie dieses für Anregungen zur Verfügung hat.

Dieses Buch bietet eine Vielzahl an Übungen in Altersbereiche, Anforderungsprofile und Könnerebenen gegliedert. Gut bebildert und ausführlich beschrieben. Hilfreich, wenn man ein Buch wie dieses für Anregungen zur Verfügung hat.

Seiten:	64
ISBN:	978-3894172275
Autor:	Klaus Oltmanns
Verlag:	Philippka
Umfang:	16,1 x 1 x 20,8 cm
Altersempfehlung:	4 - 99 Jahre

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 18,50 *

*inkl. MwSt. [zzgl. Versandkosten](#)



INHALT	
1. EINLEITUNG	4
1.1 Einleitung	4
1.2 Der Medizinball - ein Allzweckwerkzeug	5
1.3 Der Medizinball in vielen Sportarten	5
1.4 Der Umgang mit der Handlungsbildung	5
2. ANFANGSÜBUNGEN	10
2.1 Rücken und Körpergröße	10
2.2 Rücken, Schultern, Knie	10
2.3 Rücken und Schultern	10
2.4 Rücken und Schultern	10
2.5 Rücken und Schultern	10
2.6 Rücken und Schultern	10
2.7 Rücken und Schultern	10
3. FORTSCHRITTLICHE ÜBUNGEN	10
3.1 Fortschrittliche Übungen	10
3.2 Rücken und Schultern	10
3.3 Rückgratübungen	10
3.4 Übung mit dem Ball	10
4. ANFANGSÜBUNGEN	10
4.1 Einleitung	10
4.2 Einleitung	10
4.3 Einleitung	10
4.4 Einleitung	10
4.5 Einleitung	10
4.6 Einleitung	10
4.7 Einleitung	10
4.8 Einleitung	10
4.9 Einleitung	10
4.10 Einleitung	10

KAPITEL 2: EINLEITUNGEN	
5. Werfen, rollen, fangen	
Wurftechnik	
5.1 Werfen	10
5.2 Werfen	10
5.3 Werfen	10
5.4 Werfen	10
5.5 Werfen	10
5.6 Werfen	10
5.7 Werfen	10
5.8 Werfen	10
5.9 Werfen	10
5.10 Werfen	10
Fangtechnik	
6.1 Fangen	10
6.2 Fangen	10
6.3 Fangen	10
6.4 Fangen	10
6.5 Fangen	10
6.6 Fangen	10
6.7 Fangen	10
6.8 Fangen	10
6.9 Fangen	10
6.10 Fangen	10

Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com