

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 Könnernstufen gegliedert. Gut bebildert und ausführlich beschrieben. Hilfreich, wenn man ein Buch wie dieses für Anregungen zur Verfügung hat.

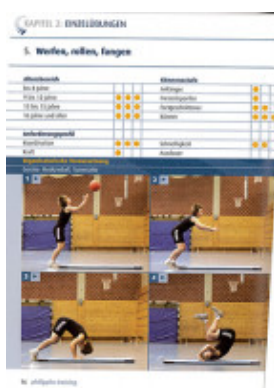
Seiten:	64
ISBN:	978-3894172275
Autor:	Klaus Oltmanns
Verlag:	Philippka
Umfang:	16,1 x 1 x 20,8 cm
Altersempfehlung:	4 - 99 Jahre

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 18,50 *

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



INHALT	
1. EINLEITUNG	4
1.1 Einführung	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 Rollball	10
2.2 Rollen und Knetübungen	10
2.3 Rollballen, Jonglieren, Rollen	10
2.4 Rollen gehen und schweben	20
2.5 Springen und Fegen mit einem Ball	20
2.6 Rollen auf dem Ball	18
2.7 Rollballen und Knetballen	12
3. FORTSCHRITTUNGEN	12
3.1 Fortschrittsübungen	12
3.2 Rollen und Fegen	12
3.3 Rollballen	12
3.4 Springen mit dem Ball	12
4. ANFANGSÜBUNGEN	12
4.1 Einführung	12
4.2 Springen	12
4.3 Knetballen mit dem Ball	12
4.4 Spielen mit Medizinbällen für alle	12



Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

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