

Sportastic

Buch LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN

Artikel-Nr.: 1910001030

Produktbeschreibung:

Bewegungsbasis aufbauen und stärken! Laufen, Springen und Werfen werden als motorische Grundfertigkeiten in fast allen Sportarten benötigt. In diesem Buch finden Trainer aller Sportarten abwechslungsreiche Übungsformen, diese Bewegungsbasis zu stärken. Übungsleiter und Trainer aller Sportarten finden in dieser kompakten Broschüre gleichermaßen abwechslungsreiche wie zielgerichtete Übungsformen, diese Bewegungsbasis zu stärken. Die integrierten kleinen Tipps und Tricks vermitteln auch Nichtspezialisten sichere Wege zu einer guten und belastbaren Bewegungstechnik.

Seiten:	64
ISBN:	978-3894171872
Autor:	Klaus Oltmanns
Verlag:	Philippka
Umfang:	16,2 x 0,8 x 21 cm
Altersempfehlung:	5 - 18 Jahre

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 18,50 *

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

