



Sportastic

Übungskarten Bodyweight Training

Artikel-Nr.: 1910001056

Produktbeschreibung:

FIT OHNE GERÄTE!

Das Kartenset umfasst anschauliche Fotostrecken zu Warm-Up-, Übungs- und Cool-Down-Übungen. Alle Bewegungsabläufe können je nach Fitnessgrad der Schüler und Themenschwerpunkt kombiniert werden.

Bodyweight-Training - auch in der Schule!

Bodyweight-Training liegt voll im Trend und das nicht ohne Grund: Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist effektiv, extrem funktionell und kann überall und vor allem ohne Equipment durchgeführt werden. Warum sollten Sie das praktische Bodyweight-Training also nicht im Sportunterricht nutzen?

Übungen mit dem Körpergewicht

Das vorliegende Kartenset hilft Ihnen dabei, Bodyweight-Training sinnvoll in Ihren Sportunterricht zu integrieren. Sie erfahren, was Sie bei dem Training mit dem Körpergewicht generell beachten müssen, und wie Sie die einzelnen Übungen am besten miteinander kombinieren können.

Fit im Sportunterricht

Neben interessanten Hintergrundinformationen und Tipps zur Umsetzung umfasst das Kartenset Warm-Up-, Übungs- und Cool-Down-Karten, wobei alle Bewegungsabläufe durch Fotostrecken anschaulich dargestellt und durch eine kurze Bewegungsbeschreibung ergänzt werden. Die Übungen können je nach Fitnessgrad der Schüler und Themenschwerpunkt kombiniert werden.

Das Kartenset enthält:

Hintergrundinformationen zum Bodyweight-Training sowie didaktisch-methodische Hinweise zur Umsetzung im Sportunterricht | 5 Warm-up-Karten mit 10 Übungen | 30 Übungskarten mit 62 Übungen, untergliedert nach zu trainierenden Körperpartien | 5 Cool-down-Karten mit 10 Übungen | 10 Workout-of-the-Day-Karten mit 19 Workouts

Produktdetails

- Übungskarten
- Trendthema
- Motivation
- Differenzierung

Altersstufe:	8. - 13. Klasse
Schulfächer:	Sport
Seiten:	54 Karten
Format:	21 x 29,7 (A4)
Verlag:	Auer Verlag
Gewicht:	1290 g

Menge
Einzelpreis

Stückpreis
€ 29,00 *
Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 97110 Feistritz

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



ÜBERSICHT	
GRUNDSCHRIFTEN	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation

ÜBERSICHT	
GRUNDSCHRIFTEN	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation

16 15MINUTESOFFAME	
GRUNDSCHRIFTEN	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation
PROKURATOR ZIELUNG	<ul style="list-style-type: none"> 1. Zielsetzung 2. Zielgruppen 3. Ziele 4. Inhalte 5. Methoden 6. Medien 7. Evaluation



Auer
 So bringen Sie den Taekwondo in Ihre Schule!
 Taekwondo ist ein beliebtes Sportangebot für Kinder und Jugendliche. Es fördert die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder. In diesem Buch werden Sie Schritt für Schritt durch alle Grundlagen der Taekwondo-Technik, des Kampfes und des Wettkampfes geführt. Sie erfahren alles über die Geschichte des Taekwondo, die Bedeutung der verschiedenen Bewegungen und die richtige Haltung. Das Buch ist ideal für Lehrer und Eltern, die ihren Kindern das Taekwondo näherbringen möchten.
 Das Buch enthält:
 - Eine Einführung in die Taekwondo-Technik
 - Eine detaillierte Beschreibung der verschiedenen Bewegungen
 - Ein Anhang mit den Regeln des Taekwondo-Wettkampfs
 - Ein Glossar der Taekwondo-Begriffe
 - Ein Index
 Das Buch ist in deutscher Sprache verfasst und ist für Kinder ab 10 Jahren geeignet.
 ISBN: 978-3-7089-3000-0
 Auer, G. (Hrsg.) (2015). So bringen Sie den Taekwondo in Ihre Schule. Wien: Auer.