

## 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.

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

<b>Menge</b>	<b>Stückpreis</b>
Einzelpreis	€ 15,00 *

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



INHALT	
<b>1. EINLEITUNG</b>	<b>4</b>
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
<b>2. ANFANGSÜBUNGEN</b>	<b>14</b>
2.1 Rücken und Körperdicke	14
2.2 Rücken, Schulter, Knie	14
2.3 Rücken, Schulter, Knie	14
2.4 Rücken und Schultern	17
2.5 Stützen und Fugen mit dem Ball	17
2.6 Stütze auf dem Ball	18
2.7 Rücken und Schultern	18
<b>3. FORTSCHRITTLICHE ÜBUNGEN</b>	<b>18</b>
3.1 Fortschrittliche Übungen	18
3.2 Rücken und Schultern	18
3.3 Rückgratübungen	18
3.4 Umgang mit dem Ball	18
<b>4. ANFANGSÜBUNGEN</b>	<b>18</b>
4.1 Einführung	18
4.2 Stützen	18
4.3 Stützen auf dem Ball	18
4.4 Spielen mit Medizinbällen für alle	18

KAPITEL 2: EINLEITUNGEN	
<b>5. Werfen, rollen, fangen</b>	
<b>Wurftechnik</b>	
5.1 Werfen	19
5.2 Werfen	19
5.3 Werfen	19
5.4 Werfen	19
<b>Fangtechnik</b>	
5.1 Fangen	19
5.2 Fangen	19
5.3 Fangen	19
5.4 Fangen	19
<b>Wurf- und Fangübungen</b>	
5.1 Werfen und Fangen	19
5.2 Werfen und Fangen	19
5.3 Werfen und Fangen	19
5.4 Werfen und Fangen	19

Sportastic HandelsgmbH  
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11  
Mail: [support@sportastic.com](mailto:support@sportastic.com) -- [www.sportastic.com](http://www.sportastic.com)