

## Sportastic

Buch Schwimm-Training - mehr als nur Bahnen ziehen

Artikel-Nr.: 1910001020

### Produktbeschreibung:

Diese 60 neuen Seiten ersetzen das eintönige Bahnenziehen durch variationsreiche Übungen und schulen, neben den Schwimmfähigkeiten, auch verschiedene Fähigkeiten aus den konditionellen und kooperativen Bereich und werden auch auf der kognitiven Ebene gefordert. Motiviert auch fortgeschrittene Schwimmer.

Schwimmtraining nur als einsamer Kampf gegen die Stoppuhr? Ersetzen Sie mit diesen 60 neuen Spielideen das eintönige Bahnenziehen durch variationsreiche Übungen, die den Jugendlichen Spaß an der Bewegung im Wasser vermitteln und gleichzeitig ihre Schwimmfähigkeiten schulen.

Unterschiedliche Übungsformen kommen dabei zum Einsatz, z.B. Spiele mit Bällen, Seilen oder Schwimmbrettern. Bei den Übungen, die auch fortgeschrittene Schwimmer zu intensivem Training motivieren, handelt es sich jedoch nicht um einfaches "Herumplanschen": Die Jugendlichen trainieren Ausdauer und Kraft, schulen das Reaktionsvermögen und steigern ihre Schnelligkeit. Nach dem Training können sie dann die Stunde mit "Wer hat Angst vor dem weißen Hai?" oder einem Wettblubbern ausklingen lassen.

Das Buch stellt auf jeder Seite ein Spiel vor und erläutert anhand einer Illustration den Spielverlauf.

<b>Altersstufe:</b>	<b>8 - 16 Jahre</b>
<b>Schulfächer:</b>	<b>Sport und Spiel</b>
<b>Schulformen:</b>	<b>Außerschulische Kinder- und Jugendarbeit, Grundschule, Sek I</b>
<b>Seiten:</b>	<b>102</b>
<b>Format:</b>	<b>A4 hoch</b>
<b>Ausstattung:</b>	<b>Ringhefter</b>
<b>Autor:</b>	<b>Christian Reinschmidt</b>
<b>Verlag:</b>	<b>Verlag an der Ruhr</b>

<b>Menge</b>	<b>Stückpreis</b>
Einzelpreis	€ 26,00 *

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



Inhaltsverzeichnis	
1. Einleitung	1
2. Einleitung Wasser erlebnisreich gestalten	2
3. Schwimmfähigkeiten	3
4. Schwimmfähigkeiten	4
5. Schwimmfähigkeiten	5
6. Schwimmfähigkeiten	6
7. Schwimmfähigkeiten	7
8. Schwimmfähigkeiten	8
9. Schwimmfähigkeiten	9
10. Schwimmfähigkeiten	10
11. Schwimmfähigkeiten	11
12. Schwimmfähigkeiten	12
13. Schwimmfähigkeiten	13
14. Schwimmfähigkeiten	14
15. Schwimmfähigkeiten	15
16. Schwimmfähigkeiten	16
17. Schwimmfähigkeiten	17
18. Schwimmfähigkeiten	18
19. Schwimmfähigkeiten	19
20. Schwimmfähigkeiten	20
21. Schwimmfähigkeiten	21
22. Schwimmfähigkeiten	22
23. Schwimmfähigkeiten	23
24. Schwimmfähigkeiten	24
25. Schwimmfähigkeiten	25
26. Schwimmfähigkeiten	26
27. Schwimmfähigkeiten	27
28. Schwimmfähigkeiten	28
29. Schwimmfähigkeiten	29
30. Schwimmfähigkeiten	30
31. Schwimmfähigkeiten	31
32. Schwimmfähigkeiten	32
33. Schwimmfähigkeiten	33
34. Schwimmfähigkeiten	34
35. Schwimmfähigkeiten	35
36. Schwimmfähigkeiten	36
37. Schwimmfähigkeiten	37
38. Schwimmfähigkeiten	38
39. Schwimmfähigkeiten	39
40. Schwimmfähigkeiten	40
41. Schwimmfähigkeiten	41
42. Schwimmfähigkeiten	42
43. Schwimmfähigkeiten	43
44. Schwimmfähigkeiten	44
45. Schwimmfähigkeiten	45
46. Schwimmfähigkeiten	46
47. Schwimmfähigkeiten	47
48. Schwimmfähigkeiten	48
49. Schwimmfähigkeiten	49
50. Schwimmfähigkeiten	50
51. Schwimmfähigkeiten	51
52. Schwimmfähigkeiten	52
53. Schwimmfähigkeiten	53
54. Schwimmfähigkeiten	54
55. Schwimmfähigkeiten	55
56. Schwimmfähigkeiten	56
57. Schwimmfähigkeiten	57
58. Schwimmfähigkeiten	58
59. Schwimmfähigkeiten	59
60. Schwimmfähigkeiten	60

Inhaltsverzeichnis	
1. Einleitung	1
2. Einleitung Wasser erlebnisreich gestalten	2
3. Schwimmfähigkeiten	3
4. Schwimmfähigkeiten	4
5. Schwimmfähigkeiten	5
6. Schwimmfähigkeiten	6
7. Schwimmfähigkeiten	7
8. Schwimmfähigkeiten	8
9. Schwimmfähigkeiten	9
10. Schwimmfähigkeiten	10
11. Schwimmfähigkeiten	11
12. Schwimmfähigkeiten	12
13. Schwimmfähigkeiten	13
14. Schwimmfähigkeiten	14
15. Schwimmfähigkeiten	15
16. Schwimmfähigkeiten	16
17. Schwimmfähigkeiten	17
18. Schwimmfähigkeiten	18
19. Schwimmfähigkeiten	19
20. Schwimmfähigkeiten	20
21. Schwimmfähigkeiten	21
22. Schwimmfähigkeiten	22
23. Schwimmfähigkeiten	23
24. Schwimmfähigkeiten	24
25. Schwimmfähigkeiten	25
26. Schwimmfähigkeiten	26
27. Schwimmfähigkeiten	27
28. Schwimmfähigkeiten	28
29. Schwimmfähigkeiten	29
30. Schwimmfähigkeiten	30
31. Schwimmfähigkeiten	31
32. Schwimmfähigkeiten	32
33. Schwimmfähigkeiten	33
34. Schwimmfähigkeiten	34
35. Schwimmfähigkeiten	35
36. Schwimmfähigkeiten	36
37. Schwimmfähigkeiten	37
38. Schwimmfähigkeiten	38
39. Schwimmfähigkeiten	39
40. Schwimmfähigkeiten	40
41. Schwimmfähigkeiten	41
42. Schwimmfähigkeiten	42
43. Schwimmfähigkeiten	43
44. Schwimmfähigkeiten	44
45. Schwimmfähigkeiten	45
46. Schwimmfähigkeiten	46
47. Schwimmfähigkeiten	47
48. Schwimmfähigkeiten	48
49. Schwimmfähigkeiten	49
50. Schwimmfähigkeiten	50
51. Schwimmfähigkeiten	51
52. Schwimmfähigkeiten	52
53. Schwimmfähigkeiten	53
54. Schwimmfähigkeiten	54
55. Schwimmfähigkeiten	55
56. Schwimmfähigkeiten	56
57. Schwimmfähigkeiten	57
58. Schwimmfähigkeiten	58
59. Schwimmfähigkeiten	59
60. Schwimmfähigkeiten	60



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)