



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

Stückpreis

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

Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

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



ÜBERSICHT

ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
1. Allgemeines	1. Einleitung
2. Zielsetzung	2. Zielsetzung
3. Methodik	3. Methodik
4. Didaktik	4. Didaktik
5. Bewertung	5. Bewertung
6. Literaturverzeichnis	6. Literaturverzeichnis
7. Anhang	7. Anhang
8. Glossar	8. Glossar
9. Register	9. Register
10. Nachwort	10. Nachwort
11. Impressum	11. Impressum

ÜBERSICHT

ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
1. Einleitung	1. Einleitung
2. Zielsetzung	2. Zielsetzung
3. Methodik	3. Methodik
4. Didaktik	4. Didaktik
5. Bewertung	5. Bewertung
6. Literaturverzeichnis	6. Literaturverzeichnis
7. Anhang	7. Anhang
8. Glossar	8. Glossar
9. Register	9. Register
10. Nachwort	10. Nachwort
11. Impressum	11. Impressum

15 15MINUTESOFFAME

ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
ÜBERSICHT	INHALTSVERZEICHNIS
1. Einleitung	1. Einleitung
2. Zielsetzung	2. Zielsetzung
3. Methodik	3. Methodik
4. Didaktik	4. Didaktik
5. Bewertung	5. Bewertung
6. Literaturverzeichnis	6. Literaturverzeichnis
7. Anhang	7. Anhang
8. Glossar	8. Glossar
9. Register	9. Register
10. Nachwort	10. Nachwort
11. Impressum	11. Impressum



Auer

Sie bringen Sie den Tauch in Ihre Schule!

Handlungsanleitung zum Tauchen in der Schule... (text continues with detailed instructions and safety guidelines for teaching diving in schools).