

(Pdf free) Fit wie die Profis!: Circuit-Training im Sportunterricht praktisch umsetzen

# Fit wie die Profis!: Circuit-Training im Sportunterricht praktisch umsetzen

Von Rudi Ltgeharm

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #823191 in eBooksVerffentlicht am: 2009-01-20Erscheinungsdatum: 2009-01-20File Name: B00GX0XAHG | File size: 74.Mb

**Von Rudi Ltgeharm : Fit wie die Profis!: Circuit-Training im Sportunterricht praktisch umsetzen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fit wie die Profis!: Circuit-Training im Sportunterricht praktisch umsetzen:

**Kurzbeschreibung** Sie wollen die Fitness Ihrer Schlerinnen und Schler verbessern? Dieser neue Band beinhaltet viele praktische Anregungen und Trainingsprogramme fr den Sportunterricht. Das bekannte und allgemein anerkannte 'Circuit-Training' wird inhaltlich und organisatorisch umgesetzt. Nach kurzer Theorieeinfhrung bietet Rudi Ltgeharm 12 praktisch erprobte bungsroundngne zur Auswahl an, die sich schnell und ohne groen Aufwand umsetzen lassen und fr Grundschule und Sekundarstufe I geeignet sind. Es werden insbesondere die Hauptmuskelgruppen gekrftigt und die Kondition der Schlerinnen und Schler verbessert. Organisatorische und methodische Hinweise sorgen dafr, dass Sie als Lehrkraft/bungsleiter alles bestens im Blick haben und die Unterrichtsphase entspannt und geordnet abluft. Inhalt: Was man wissen und beachten sollte!; Bist du fit?; Was versteht man unter Fitness eigentlich?; Kreistraining als Organisationsform: Entstehung, Ziele und mgliche Varianten; Methodische und organisatorische Hinweise zur Durchfhrung; Hinweise zur Differenzierung konditioneller bungsprogramme; Wie geht man vor?; Vom Stationsbetrieb zum Kreistraining; bungen zu dritt ohne Gert zur Krperkrftigung fr jedermann; Gruppenbungen an und mit Bnken; Partnerbungen zur Krftigung; Von Station zu Station; Hinfhrung zum Kreistraining; Kreistraining fr Anfnger; 10 Stationen fr allgemeine Gruppen in Schule und Verein; Kreistraining fr Gebte 50

**Seiten** Kurzbeschreibung Sie wollen die Fitness Ihrer Schlerinnen und Schler verbessern? Dieser neue Band beinhaltet viele praktische Anregungen und Trainingsprogramme fr den Sportunterricht. Das bekannte und allgemein anerkannte 'Circuit-Training' wird inhaltlich und organisatorisch umgesetzt. Nach kurzer Theorieeinfhrung bietet Rudi Ltgeharm 12 praktisch erprobte bungsroundngne zur Auswahl an, die sich schnell und ohne groen Aufwand umsetzen lassen und fr Grundschule und Sekundarstufe I geeignet sind. Es werden insbesondere die Hauptmuskelgruppen gekrftigt und die Kondition der Schlerinnen und Schler verbessert. Organisatorische und methodische Hinweise sorgen dafr, dass Sie als Lehrkraft/bungsleiter alles bestens im Blick haben und die Unterrichtsphase entspannt und geordnet abluft. Inhalt: Was man wissen und beachten sollte!; Bist du fit?; Was versteht man unter Fitness eigentlich?; Kreistraining als Organisationsform: Entstehung, Ziele und mgliche Varianten; Methodische und organisatorische Hinweise zur Durchfhrung; Hinweise zur Differenzierung konditioneller bungsprogramme; Wie geht man vor?; Vom Stationsbetrieb zum Kreistraining; bungen zu dritt ohne Gert zur Krperkrftigung fr jedermann; Gruppenbungen an und mit Bnken; Partnerbungen zur Krftigung; Von Station zu Station; Hinfhrung zum Kreistraining; Kreistraining fr Anfnger; 10 Stationen fr allgemeine Gruppen in Schule und Verein; Kreistraining fr Gebte 50 Seiten