

**Basisbuch Gerätturnen**

Ilona E. Gerling
 Kernelemente von Pflicht- und Kür-
 Übungen, Beispiele für das freie und
 kreative Turnen sowie Grundübun-
 gen und Variationen, wie man spaß-
 betont zur Turnfertigkeit gelangt.
 Artikel Nr. 2040 € 16,95

**Kleinkinderturnen ganz groß**

Gisela Stein
 Bunte, abwechslungsreiche Ange-
 bote lassen die Turnstunden zu
 erlebnisreichen Abenteuern werden.
 Artikel Nr. 1015 € 16,90

**Kinder und Eltern turnen**

Gisela Stein
 Eltern und Kinder erleben Bewe-
 gung und Spiel im fröhlichen Miteln-
 ander!
 Artikel Nr. 2019 € 16,90

**Kinderturnen****Helfen und Sichern**

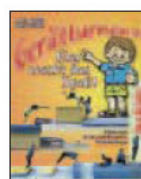
Ilona E. Gerling
 Kinder und Jugendliche lernen, sich
 selbst zu helfen und zu sichern. Dies
 wird im Buch methodisch erarbeitet.
 Artikel Nr. 1013 € 16,90

**Buchserie
von Axel Fries/Ralf Schall**

Die Geräte lernen uns kennen
 Spiele und methodische Reihen an
 und mit Geräten für Kinder im Vor-
 schulalter.
 Artikel Nr. 1019 € 13,00

**Kinderturnen im Grundschulalter**

Methodische Reihen und Stunden-
 planungen an Geräten.
 Artikel Nr. 1022 € 13,00

**Gerätturnen, klar das macht
Spaß**

Reich bebilderte Übungsreihen und
 Stundenbilder an Geräten für Kinder
 und Jugendliche.
 Artikel Nr. 1023 € 15,00

**Erlebnislandschaften in der
Turnhalle**

Ein praktisches Handbuch für Spiel,
 Spaß und Abenteuer
 Artikel Nr. 2033 € 12,80

**Fitte Kids
in Spiel & Sport**

Marlies Marktscheffel
 Kinder und Jugendliche bewegen
 sich vielseitig und mit viel Spaß.
 Artikel Nr. 1026 € 14,90

**Wir turnen miteinander**

Marita Bruckmann
 Bewährtes Buch mit reich
 bebildertem Praxisteil gibt viele
 Anregungen für spannendes
 Gerätturnen in Gruppen.
 Artikel Nr. 2022 € 17,80

**Arbeitshilfen Gerätturnen
Lehren – Lernen – Trainieren**

für 23 Fundamentelemente,
 mit Vorbereitungsübungen,
 Kraft und Beweglichkeit.
 Artikel Nr. 1063 € 10,00

Gerätturnen mit Mädchen und Frauen

K. Knirsch/M. Minnich



Das moderne Theorie- und Praxislehrbuch
 im weiblichen Gerätturnen für Unterrichten-
 de in Schule und Verein. Alle Elemente
 sind mit Reihenbildern und Zeichnungen
 sowie methodischen Vorschlägen zum
 Erlernen auf 352 Seiten ausgearbeitet.

Artikel Nr. 2034 € 29,90

Gerät- und Kunstturnen Kurt Knirsch

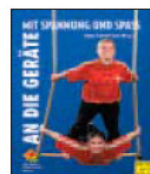
Die Standardwerke im Gerät- und Kunstturnen zeigen in
 zwei Bänden die theoretischen, bewegungstechnischen
 und analytischen Zusammenhänge für nahezu alle Ele-
 mente des Leistungs-Gerätturnens auf. Für das Lehren
 und Lernen dieser Elemente wird mit Einzelbildern und
 Zeichnungen vorgeschlagen, wie der Bewegungserfolg
 durch die einzelnen Lernschrittefolgen möglich ist.

Band 1: Boden, Pauschen-
 pferd, Ringe, Sprungpferd
 Artikel Nr. 2024 € 31,70

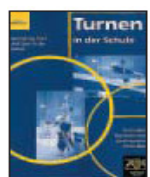
Band 2:
 Barren und Reck
 Artikel Nr. 2025 € 31,70

**Gerätturnen für Fortgeschrittene**

Band 1: Boden u. Schwebebalken
 Ilona E. Gerling
 Verständliche Beschreibung von
 Übungen und Helfergriffen für die
 richtige Technik am Gerät.
 Artikel Nr. 1035 € 18,90

**An die Geräte – mit Spannung
und Spaß**

Erlebnisreiche Bewegungsinhalte
 für Kinder und Jugendliche
 Artikel Nr. 1018 € 18,90



Bewegung, Spiel und Sport

in der Schule

TURNEN in der Schule

Nützliche Hinweise für Lehrer und
 Übungsleiter für erfolgreichen
 Unterricht im Gerätturnen.
 Artikel Nr. 2043 € 10,70



Bewegung, Spiel und Sport

in der Schule

**Schulung und Verbesserung der
koordinativen Fähigkeiten**

Spiele und Übungen zur Orientie-
 rung, Differenzierung und Reaktion,
 für Gleichgewicht und Rhythmus.
 Artikel Nr. 2020 € 8,20

**Gerätturnen mit Kindern**

Kurt Knirsch
 Methodische Hilfen, die Fundamen-
 talbewegungen des Gerätturnens
 Kindern beizubringen.
 (272 Seiten)
 Artikel Nr. 2014 € 23,00

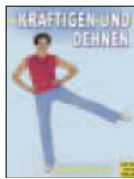
Spielturnabzeichen

Das Spielturnabzeichen-Set besteht aus:
 Spielkarte, Urkunde, Aufkleber und pro 50 Sets ein
 Übungsplakat

7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 Jahre € -,80/Set



GYMNASTIK aber richtig! **NEU**
 P. Michler/M. Graß
 Reichhaltige Übungssammlung – klare Darstellung und Gegenüberstellung von geeigneten und ungeeigneten Übungen.
 Artikel Nr. 1064 € 28,80



Kräftigen & Dehnen
 A. Jordan/M. Linse
 Klare Empfehlungen für die Praxis zur Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeitsförderung.
 Artikel Nr. 1044 € 18,95



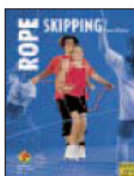
Gymnastik mit dem Pezziball
 A. Jordan/M. Hillebrecht
 Vielfältige Übungsmöglichkeiten zum Rückentraining – allein und in der Gruppe.
 Artikel Nr. 1029 € 16,90



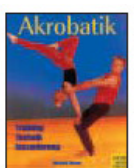
Aerobic Trends 50 plus **mit CD**
 Gudrun Paul/Andrea Flach-Meyerer
 Herz-Kreislauf-orientiertes Training am Beispiel Aerobic, Step-Aerobic und Line-Dancing, ergänzt durch Tai Chi-Aerobic und Salsa-Aerobic.
 Artikel Nr. 1061 € 29,95



Bewegungsspiele 50 PLUS
 Spielvorschläge für aktiv(er) leben. Von Leistungsstarken, Fitgebliebenen, Wiederbeginnern bis Hochbegabten.
 Artikel Nr. 1056 € 16,90



Rope Skipping
 Henner Böttcher
 Die neue Art des „Seilspringens“ liegt voll im Trend.
 Artikel Nr. 2066 € 14,90



Akrobatik Training - Technik - Inszenierung
 Michael Blume
 Aufwärmen, Trainings- und Übungsaufbau, Hilfestellungen und Techniken des Hebens.
 Artikel Nr. 1032 € 18,90



Artistik Hohe Schule der Körperkunst
 Hans-Joachim Busse
 Ein Kompendium moderner Trainingswissenschaften für das freie Turnen und Artistik.
 Artikel Nr. 1037 € 16,90



Jazz Dance Training
 Dörte Wessel-Therhorn
 Modernes Tanztraining für Anfänger und Fortgeschrittene – Stundenbilder und Übungsreihen.
 Artikel Nr. 2012 € 16,90



Muskeltraining mit dem Thera-Band
 Urs Geiger/Caius Schmid
 Das universelle Trainingsgerät für therapeutische und leistungsorientierte Anwendung.
 Artikel Nr. 1059 € 12,95

Tipps Fit ein Leben lang
 Ulli Heldt



Umfangreiche Informationen zur effektiven Gestaltung von Unterrichtsstunden mit Älteren. Wichtige Trainingsgrundlagen zum Ausdauer-, Balance- und Krafttraining werden erklärt. Besonderer Schwerpunkt: Unterrichten mit Musik
 Artikel Nr. 1038 € 9,90



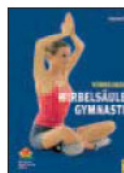
Tipps für Zirkeltraining
 Ulli Heldt
 Anregungen zu fröhlichen und doch effektiven Circuits für Kraft, Ausdauer und Koordination.
 Artikel Nr. 1049 € 9,90



Tipps für Ausgleichsgymnastik
 C.-J. Diem u. N. Lindenstruth
 Übungsvorschläge die ein langfristiges Lauf- und Walkvergnügen garantieren.
 Artikel Nr. 1039 € 9,95



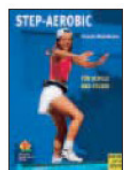
Tipps für Sportspiele
 K. Bischops u. H. W. Gerards
 800 Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten sind konzipiert für verschiedene Altersgruppen und Gelegenheiten.
 Artikel Nr. 1066 € 9,90



Wirbelsäulengymnastik
 D. Koschel/C. Ferié
 Praxisbezogene Stundenelemente und -konzepte zur vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik – reich bebildert –
 Artikel Nr. 1034 € 14,90



Fitness Training **mit CD**
 Christina Rosenberg
 Praxisnahes Buch mit Musik-CD – einfache Übungen und motivierende Musik intensivieren das Training.
 Artikel Nr. 2042 € 27,90



Step Aerobic
 I. Pahmeier/C. Niederbäumer
 Theorie und Praxis der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Steps.
 Artikel Nr. 2038 € 16,95

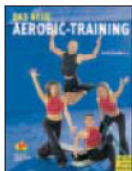
Gymnastik für den Beckenboden
 Ulla Häfeling



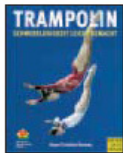
Wer kennt schon seinen Beckenboden? Es ist auch schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern des Körpers verborgen sind. Meist rücken diese Muskeln erst mit dem Auftreten von Blasenschwäche in den Vordergrund.
 Artikel Nr. 1047 € 16,90



Präventives Muskeltraining zur Behebung von Haltungsfehlern
 Jürgen Buchbauer
 Übungen zur Vorbeugung und Behandlung von Fehlhaltungen und Fehlformen der Wirbelsäule.
 Artikel Nr. 1033 € 25,00



Das neue Aerobic Training
Gunda Slomka u.a.
Ein umfangreicher Bewegungskatalog mit strukturiertem Schrittrepertoire sowie Hinweise zur technischen Ausführung mit Text und Bild.
Artikel Nr. 2036 € 18,95



Schwerelosigkeit leicht gemacht
Christlieb/Meyer/Keuning
Trampolinturnen ist keineswegs nur eine Sportart für Leistungssportler, sondern bietet gerade auch für den Breitensport vielfältige Möglichkeiten.
Artikel Nr. 1006 € 16,90

Wettkampfbücher
für Kampfrichter
Artikel Nr. 3060

€ 4,00

Aufgabenbücher:

Gerätturnen männl.	9,90 €
Gerätturnen weibl.	9,90 €
Gymnastik	9,90 €
Rope Skipping	6,90 €
Mehr-u. Gruppenwett.	6,90 €
Trampolin	6,90 €
Aerobic	6,90 €
Rhönrad	6,90 €
Wertungstabelle	9,90 €