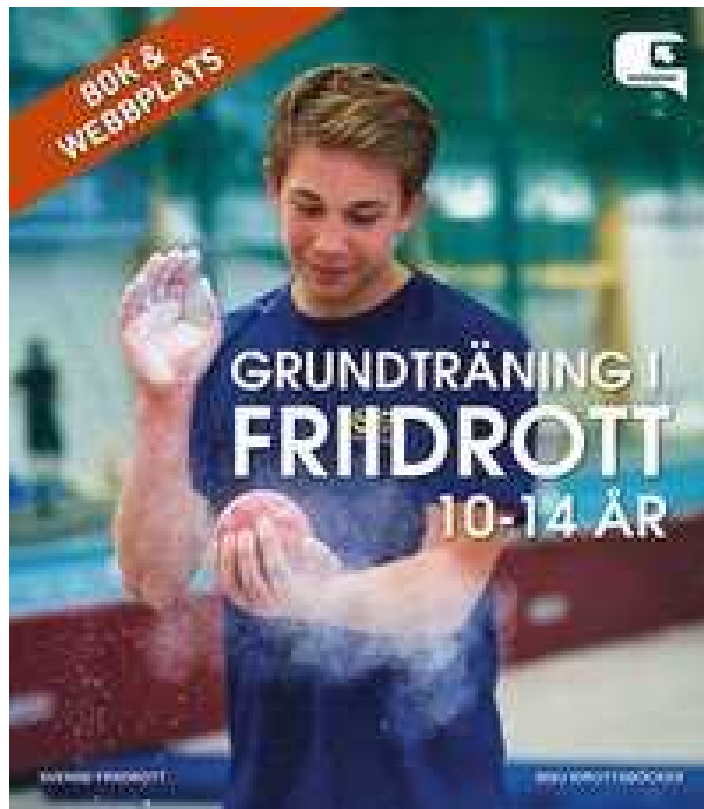


Tags: Grundträning i friidrott 10-14 år epub books download; Grundträning i friidrott 10-14 år las online bok; Grundträning i friidrott 10-14 år ladda ner pdf e-bok; Grundträning i friidrott 10-14 år MOBI download; Grundträning i friidrott 10-14 år bok pdf svenska; Grundträning i friidrott 10-14 år e-bok apple

Grundträning i friidrott 10-14 år PDF E-BOK

Karl Erik Gustafsson,Per Rydén



Författare: Karl Erik Gustafsson,Per Rydén

ISBN-10: 9789177270300

Språk: Svenska

Filstorlek: 2776 KB

BESKRIVNING

Att verka som friidrottstränare för ungdomar i åldersspannet 10-14 år är en härlig utmaning där du som tränare med hjälp av denna bok och dess webbplats får tips och goda råd om hur du kan planera och genomföra spännande och roliga träningar. Koordinationsträning i alla dess former är i 10-14 års åldern särskilt gynnsamt då ungdomarna har goda förutsättningar att lära sig nya rörelsemönster. Boken och webbplatsen ger dig ett stort urval av koordinationsövningar samt hur du från dessa övningar kan gå vidare till de grenspecifika övningarna. Totalt rymmer boken och webbplatsen över 130 filmsekvenser som visar övningar och friidrottens grenar med fokus på det tekniska utförandet. Allt för att de aktiva ska få de bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och att få till en god grenteknik senare i idrottskarriären. Tillsammans med litteraturen som används i SISU Idrottsutbildarnas "Grundutbildning för tränare" är boken en del av kurslitteraturen i kurserna "Friidrott 10-12 år" och "Friidrott 12-14 år". Boken har också en tillhörande webbplats, www.friidrott.se/grundtraningifriidrott

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Grundträning i friidrott - 10-14 år - Sisu Idrottsböcker

Ny utbildningsstege - Grundträning i Friidrott 10-14år Detta är sista steget (steg 3) i den nya utbildningsstegen "Grundträning i Friidrott 10-14 år"

LIBRIS - Grundträning i friidrott

Det finns inga omdömen till denna titeln. Klicka här för att vara den första som skriver ett omdöme.

PDF Medelpads FIF Ångermanlands FIF Jämtland/ Härjedalens FIF Västerbottens ...

Grundträning i friidrott 10-14 år: Ungdomar efter pubertet: 15 år - Fördjupningar HLR-utbildning. Första Hjälpen. Ungdomstränare 14-17 år.

LÄS MER