

Keywords: Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar PDF pdf bok på svenska, ladda ner Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar ePUB, Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar las online, Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar download

---

## Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar PDF

Jose Nunez, Katarina Woxnerud



*Det här är bara ett utdrag ur Träna med kroppen : fysisk grundträning för ungdomar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Jose Nunez, Katarina Woxnerud

ISBN-10: 9789186323189

Språk: Svenska

Filesize: 4828 KB

## BESKRIVNING

När barn och ungdomar idrottar är det ett flertal olika färdigheter som behöver tränas och utvecklas. Detta material bygger på en ordningsföljd där tillräcklig rörlighet är en förutsättning för att kunna träna övriga kvaliteter på ett bra sätt osv. Alla kvaliteterna ingår i ett system, där alla delar är lika viktiga. Beroende på vilken idrott man senare satsar på som äldre blir kvaliteterna olika betydelsefulla, men som ung idrottare är det viktigt att man inte hoppar över att träna de grundläggande kvaliteterna rörlighet, bålstabilitet, balans, koordination och styrka. I stor utsträckning används enbart kroppen som hjälpmedel i övningarna det innebär dels att man får en större medvetenhet om sin kropp, dels att man slipper vara begränsad av yttre förutsättningar. Träna med kroppen innehåller ett femtiotal övningar. Flera av övningarna visar på en progression där det går från lättare till svårare. Du kan själv utveckla övningarna genom att till exempel ändra en vinkel, blunda eller ta bort ett stöd.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hur fysisk träning för barn och ungdomar skall bedrivas är ... och ungdomar träna med ... med skivstänger, eller med kroppen som belastning ...

Här tränar vi hela kroppen på ett lekfullt och roligt sätt. Vi använder oss av grundträning ... Målet med ungdomsgruppen är att de skall få träna för att ...

Träna med kroppen - fysisk grundträning för ungdomar: Mats Mejdevi: Träna med medicinboll: Martin Lidberg, Johnny Nilsson: Träna med roliga lekar utomhus:

## **TRÄNA MED KROPPEN : FYSISK GRUNDTRÄNING FÖR UNGDOMAR**

[Fortsätt läsa...](#)