

»turnen und sport«: Inhaltsverzeichnis 2004

Verfasser	Beitrag	Ausgabe	Seite
Michel, Sven	Erfahrung und Erfahrungslernen. Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele	1	4
Lubowsky/Orwaldi, Georg/Dietmar	Entwicklung - ein themenzentriertes psychomotorisches Angebot. Schulung der Fremd- und Selbstwahrnehmung	1	9
Schwope, Friedrich Dr.	Sportmassage als Selbstmassage. Teil 6: Selbstmassage der Brust	1	12
Schreiner, Peter	Koordinationstraining in Schule und Verein. Teil 4: Kombination von Reifen und Stangen	1	21
Leidel, Wolfgang	Kräftigung mit Bank und Medizinball. Kraftausdauer-Programm und Stundenaufbau	1	24
Ringat, Heike	Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten: Thema: "Kräftigen". Theoretische Einführung und Stundenbild	1	26
Grüger, Constanze	Außer Rand und Band. Bewegungsideen mit Kreppbändern für 4- bis 8-jährige Kinder - Teil 1	1	28
Wussow, Stephan	Der Kopfstand - ein "kinderleichtes" Turn-Element. Methodik und Hilfeleistung	2	4
Schmidt, Christina	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden. Teil 2: Übungen mit der Poolnudel	2	5
Schäfer, Edith	Schwung und Bewegung mit Ball und Reifen. Teil 3: Ball-Reifen-Vorführung	2	8
Ringat, Heike	Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten. Thema: "Kräftigen mit Tennisringen"	2	11
Schaffner, Karin	Viele, viele Bierdeckel: Übungseinheit mit einem alltäglichen Gegenstand für Kinder im Vor- und Grundschulalter	2	13
Butte, Alexander	Die Aktive Pause als Beitrag zur Bewegten Schule. Spielgeräte aus dem Spielecontainer	2	21
Zimmermann, Klaus Dr.	Gesundheitsorientiertes Muskeltraining (Teil 16). Heim-Muskeltraining: Beispiel-Muskeltrainingsprogramm	2	25
Günther, Andreas	"FGO-Training" mit dem Theraband. Teil 3: Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur	2	28
Wenzel, Ingrid	Fit mit 50 - und jünger und älter. Übungsbeispiele für Frauen und Männer	2	30
Osthus, Wolfgang	Aqua-Sport im tiefen Wasser 2. Übungsbeispiele zur Fitness	3	4
Ringat, Heike	Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten: Thema: "Dehnung"	3	6
Wagner, Katrin	"Sportfest ohne Grenzen". Spiel und Sport mit geistig behinderten Kindern und Erwachsenen	3	8
Schmidt, Mia	Variationen im Zirkeltraining: Ausdauer- und Koordinationstraining für ältere SportlerInnen	3	11
Grüger, Constanze	Außer Rand und Band: Teil 2: Bewegungsideen mit Kreppbändern für 4- bis 8-jährige Kinder	3	13
Schmidt-Sinns, Jürgen	Von A wie Akrobatik bis Z wie Zirkus. Partner- und Gruppenakrobatik für alle, die Spannung halten und erleben wollen	3	23
Lütgeharm, Rudi	Aufrechte Körperhaltung und Haltungsbewusstsein	4	4
Harjung, Hans	Mach mit, bleib fit. 11 Partnerübungen für Jugendliche und Erwachsene	4	7
Schmidt-Sinns, Jürgen	Aber sicher helfen wir! Weiterführendes Helfen und Sichern mit Jugendlichen und Erwachsenen	4	9
Schmitt, Peter	"Auftriebshilfen im Wasser". Vielfältige Einsatzmöglichkeiten und praktische Beispiele	4	21
Schaffner, Karin	Paarspiele. Übungseinheit ohne Gerät für Vor- und Grundschulkind	4	25
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Der Reifen - ein Sportgerät, das fordert. Übungsbeispiele für allgemeine Gruppen in Schule und Verein	4	27

»turnen und sport«: Inhaltsverzeichnis 2004

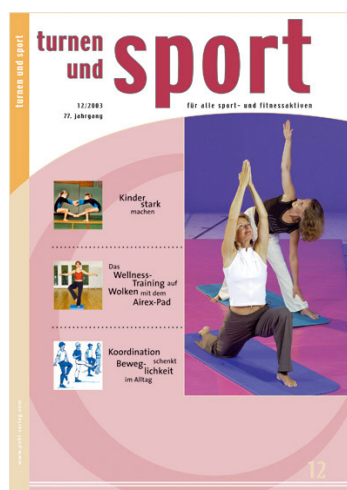
Verfasser	Beitrag	Ausgabe	Seite
Butte, Alexander	Spielen mit der fliegenden Kugel – eine Herausforderung! Bauanleitung, Methodik und Übungsbeispiele	4	29
Michel, Sven	Sicherheit im Sportunterricht - Teil 1. Was ist beim leichtathletischen Werfen zu beachten ?	5	4
Frank, Gerhard	Schulung der Beinbewegung im Brustschwimmen. Kinder lernen die Schwunggrätsche mit der Schwimmnoodle	5	7
Högele, Barbara	Hals über Kopf: Basiselement Handstand	5	9
Höfler, Heike	Venengymnastik: 1. Übungsprogramm	5	13
Lütgeharm, Rudi	Aufrechte Körperhaltung und Haltungsbewusstsein. Teil 2: Übungsbeispiele für das richtige Sitzen und verschiedene Sitzpositionen	5	21
Schmidt, Christina	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden. Teil 3: Übungen mit Gymnastikstäben - ein Stundenbild für Vereins- und Kursangebote	5	23
Schmidt-Sinns, Jürgen	Die Trapezellis kommen und der Zirkus steht Kopf	5	26
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Schnelligkeit spielerisch verbessern. Schulung der Schnelligkeit-Übungsbeispiele für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	6	4
Schaffner, Karin	Turnen mit Schachteln. Übungseinheit mit einem alltäglichen Gegenstand für Kinder im Vor- und Grundschulalter	6	6
Gunnemann, Hiltrud	An und mit Turnmatten bewegen: Übungen für Jugendliche und Erwachsene	6	7
Höfler, Heike	Venengymnastik. 2. Übungsprogramm	6	10
Rehli, Frank	Muskuläre Dysbalancen und richtiges Dehnen. Theoretisches Grundwissen und praktische Beispiele	6	13
Guggenberger, Gabi	"Pflanzen-Power". Aktiver Gesundheitsschutz durch Obst und Gemüse	6	21
Bleis, Carola	Entspannung - wird für uns immer wichtiger - "Entspannungs-Klassiker"	6	22
Osthus, Wolfgang	Wassergymnastik mit Igelbällen. Kleiner Ball ganz "groß"	6	24
Schwope, Friedrich Dr.	Sportmassage als Partnermassage - Teil 1. Einführung, Arbeitshaltung und Massage der Füße und Unterschenkel	6	26
Gunnemann, Hiltrud	Abenteuer-Turnstunden für Kinder und Jugendliche. Thema: Hafen und Strand	6	29
Schaffner, Karin	Im Wilden Westen bei den Indianern. Eine Übungseinheit für Vor- und Grundschüler mit alten Zeitungsblättern und Haushaltsrollen	7	4
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Im Spiel Ausdauer gewinnen. Schulung der Ausdauer durch spielerische Aktivitäten - Übungsbeispiele für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren	7	7
Güthe, Sonja	Gestaltung einer Jazztanz-Stunde. Folge 1: Allgemeines Warm-up	7	9
Tintelott, Hans	Kleine Spiele mit Alltagsmaterialien. Mit Wäscheklammern und Bierdeckeln für Teilnehmer von sechs bis 75 Jahren	7	11
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Durch Koordinationstraining Lebensqualität zum Nulltarif. Schulung der Rhythmusfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Übungsbeispiele für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	7	18
Hötzer, Jürgen	Übungsformen zu Einstimmung einer Sportstunde. Schwungtuch und Luftballons	7	19
Höfler, Heike	Atem- und Haltungsgymnastik. Bedeutung der Atmung, Atemtechnik, Atemwirkung und 1. Übungsprogramm	7	24
Hefner, Klaus A.	Die Qual der Wahl. Schuhe als potentielle Verletzungsprophylaxe bei Fußschwächen	7	26
Osthus, Wolfgang	Wassergymnastik. Übungen mit Stab und Ball - Übungen mit Stab und Fahrradschlauch	7	28

»turnen und sport«: Inhaltsverzeichnis 2004

Verfasser	Beitrag	Ausgabe	Seite
Wolpers/Neumann, Reinhard/Andreas	Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle. Variationsmöglichkeiten von Grundübungen im Krafttraining	7	30
Schmidt-Sinns, Jürgen	"Hoch hinaus mit Sicherheit - Einführung in das Turnen mit dem Minitrampolin". Voraussetzungen schaffen und praktische Beispiele für Anfänger/Fortgeschrittene	8	4
Bräuninger, Sigrun	Mobilness mit dem Chi-Ball	8	11
Lütgeharm, Rudi	Aufrechte Körperhaltung und Haltungsbewusstsein. Teil 3: Übungsbeispiele zum Sitzen und Aufstehen/zum Bücken, Heben und Tragen und zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen	8	13
Höfler, Heike	Atem- und Haltungsgymnastik: 2. Übungsprogramm mit dem Pezziball und Thera-Band	8	13
Güthe, Sonja	Gestaltung einer Jazztanz-Stunde. Folge 2: Warm up für Füße und Beine/Stretching	8	22
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Dem Rücken zuliebe: Schulung der Rückenmuskulatur durch Stationentraining. Übungsbeispiele für Jugendliche, Erwachsene und Senioren	8	26
Schaffner, Karin	Großer Adler und Schwebende Wolke. Eine Übungseinheit für Vor- und Grundschüler	8	28
Schreiner, Peter	Koordinationstraining in Schule und Verein. Teil 5: Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter	9	4
Harjung, Hans	Mach mit, bleib fit. Zirkeltraining	9	8
Schwoppe, Friedrich Dr.	Kräftigende Übungen für die Beckenbodenmuskulatur: Hilfen gegen Inkontinenz	9	11
Bauer, Michael Dr.	Zwei Schritte vor und einer zurück? Kritische Anmerkungen zur Entwicklung des Schulsports zwischen gestern und heute	9	13
Guggenberger, Gabi	Fitness fürs Herz- gesünder essen und dem Herzinfarkt Paroli bieten. Teil 1: Fit mit dem richtigen "Fett"	9	15
Lütgeharm, Rudi	Mit Zauberschnüren "zaubern", spielen und üben. Vielfältige Bewegungserlebnisse für Kinder und Jugendliche	9	22
Schaffner, Karin	Turnen und Spielen mit Memorykarten. Eine Übungseinheit für Vor- und Grundschul Kinder	9	26
Wenzel, Ingrid	Wir turnen mit Reifen und Stab. Übungsbeispiele für Jugendliche und Erwachsene	9	28
Schäfer, Edith	Fitnessstraining mit dem Partner: "Mit Schwung in Form". Stundenbild 1: Partnerübungen ohne Gerät	9	30
Sebkova-Thaller, Dr. Zuzana	"Qigong zu zweit". Zusammenklang gleichgerichteter Energien	10	4
Schmidt, Mia	Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren so oft wie möglich. Übungsbeispiele mit zwei Wanderstöcken	10	8
Frank, Gerhard	Kleine Spiele mit Alltagsmaterialien. Vielfältige Spielmöglichkeiten für Kinder im Grundschulalter	10	15
Hötzer, Jürgen	Biathlonstaffel. Übungsformen zur Einstimmung einer Sportstunde in der Halle (insbesondere in der kalten Jahreszeit)	10	19
Tintelott, Hans	Kleine Spiele für Jung und Alt. Beispiele mit Zeitungen und Luftballons	10	21
Guggenberger, Gabi	Fitness fürs Herz - gesünder essen und dem Herzinfarkt Paroli bieten. Teil 2: Welche Rolle spielen Obst und Gemüse, Brot, Fleisch und Wein?	10	22
Höfler, Heike	Vital- und Anti-Aging-Gymnastik. Übungsprogramm mit zwei Hanteln oder zwei Kunststoffflaschen	10	24
Schreiner, Peter	Koordinationstraining in Schule und Verein. Teil 6: Sprungbewegungen in der Koordinationsleiter	10	26
Wagner, Katrin	Sucht, was hat das mit mir zu tun? Die Gesundh(Ei)t, ein Bewegungsprojekt zur Suchtvorbeugung	10	29

»turnen und sport«: Inhaltsverzeichnis 2004

Verfasser	Beitrag	Ausgabe	Seite
Guggenberger, Gabi	Süßer Genuss	11	4
Schmitt, Peter	"Das Pochen in deiner Brust ist übrigens völlig normal!". Übungsbeispiele zur Schulung der Wahrnehmung	11	6
Lütgeharm, Rudi	8 Grundübungen: Entspannung lernen und üben. Progressive Muskelentspannung (nicht nur) für Kinder	11	9
Schmidt, Christina	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden. Teil 4: Übungen mit dem großen Schwimmbrett	11	11
Frank, Gerhard	Basisfertigkeiten für das Turnen am Stützbarren. Schulen der Stützkraft und Lernen der Rolle vorwärts	11	18
Witte, Waltraud	Die Sprunghocke über den Kasten. Ein Lehrweg, frei von Angst, und doch voller Erfolg	11	21
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Schulung der Kraft mit dem Sportgerät "Medizinball". Übungsbeispiele für Kinder, Jugendliche, Erwachsene	11	23
Güthe, Sonja	Gestaltung einer Jazztanz-Stunde. Folge 3: Across the Floor	11	25
Schröder, Hans	Spielerisches Turnen für Kinder an und mit der "Akro- Rolle". Übungsbeispiele für Kinder im Vorschulalter	11	28
Gies-Gross, Margit	Phantasiereisen im Laufe der Jahreszeiten als Stundenabschluss. Gruppen im Erwachsenenbereich	11	29
Harjung, Hans	Mach mit, bleib fit. Hanteltraining für Frauen und Männer	12	4
Michel/Pohl, Sven/Yvonne	Muskelkrämpfe: Was tun, wenn die Muskeln streiken?	12	6
Neumann/Wolpers, Andreas/Reinhard	Krafttraining in der Sporthalle 4. Übungsformen zur Kräftigung der Knie- und Hüftstreckmuskulatur	12	10
Schäfer, Edith	Fit auf die Piste	12	11
Guddat, Vera	Harry-Potter-Fangen	12	13
Höfler, Heike	Entlastung für Bandscheiben und Wirbelsäule. Gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	12	19
Wenzel, Ingrid	Gymnastikstunden mit Reifen und Ball - Koordinationsschulung mit Stab und Reifen. Übungsbeispiele für Frau und Mann	12	21
Bischops Gerards, Klaus/Heinz-Willi	Mit Gymnastikbällen sich bewegen. Übungsbeispiele für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	12	23
Schaffner, Karin	Eine Turnstunde mit Hut. Übungseinheit für Kinder im Vor- und Grundschulalter	12	25
Schwöpe, Friedrich Dr.	Lernen und Üben von Grundformen im Gerätturnen. Stemmbewegungen und Schwungstemmen am Barren	12	28



Jahresbezugspreis inkl. Versand: 34,20 €