NEUERSCHEINUNGEN GESAMTPROGRAMM

2018





WIR VERMITTELN SPORT SEIT ÜBER 95 JAHREN Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kundinnen und Kunden,

Altersgruppen liefern.

seit nunmehr **97 Jahren** ist der **Limpert Verlag** eine feste und verlässliche Größe, wenn es um Fachliteratur geht, die der Vermittlung von Sport dient, sei es in Schulen oder in den zahlreichen Sportvereinen im Lande.

Nicht ohne Stolz kann ich dabei auf bewährte Publikationen verweisen, wie z.B. unsere Zeitschrift SportPraxis, die bereits im 59. Jahrgang erscheint, oder die Arbeitshilfen Der Übungsleiter, die seit 50 Jahren Monat für Monat wertvolle Anregungen für die Gestaltung von Sportstunden für alle



Gerhard Stahl Geschäftsführender Gesellschafter

Letzteres war für uns Anlass, einen Sonderband aufzulegen, und zwar Die 50 besten Übungsleiter – Ideen zum Seniorensport. Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 10. Und da "Inklusion" ein Thema ist, mit dem Sportlehrkräfte derzeit fast täglich zu tun haben, werden Sie sich besonders über diese Neuerscheinung freuen: Erfolgreiche Inklusionsspiele! Kristina Kaniber und Katharina Lutz haben in diesem Praxisbuch eine Vielzahl von Kleinen Spielen zusammengestellt, mit deren Hilfe beeinträchtigte und nichtbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche "spielend" zueinanderfinden.

Mit den Praxishandbüchern "Tanzen", "Schwimmen", "Fußball" und "Leichtathletik" findet die Reihe "Erfolgreiche Sportstunden für Schule und Verein" ihre Fortsetzung, Einfacher läßt sich der Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe und eine effektive Vereinsstunde nicht vorbereiten und gestalten!

Kurzum: Lassen Sie sich von der Vielzahl unserer Sportbücher, die Sie in diesem Verzeichnis finden, inspirieren und im besten Sinne "verführen". Ihre Schüler/innen oder Ihre Sportgruppe werden bzw. wird es Ihnen danken. Garantiert!

In diesem Sinne grüße ich ganz herzlich aus dem Hunsrück

PS: Gerne können Sie für Kolleginnen und Kollegen weitere Kataloge kostenlos bei uns anfordern. Bitte unter Telefon o 6766 / 903-251 oder per Mail an hippert@limpert.de

Reiner Theis/Anja Lange (Hg.)

Das große Limpert-Buch des Wintersports

m großen Limpert-Buch des Wintersports finden Schul- und Skilehrer einen großen Fundus an wintersportlichen und lehrplankonformen Aktivitäten vor. Im Mittelpunkt des neuen Standardwerks stehen dabei Spiele und Übungen. So beschreiben die Autoren bewährte Praxisformen auf dem verschneiten Pausenhof, ohne Gerät im Gelände, mit dem Schlitten, auf Eis, mit Langlauf-, Alpinund Telemarkskiern sowie mit Snowboards. Außerdem werden Umsetzungsmöglichkeiten des Schneeschuhwanderns sowie Tipps zum Kraft- und Beweglichkeitstraining für Wintersportler geschildert. Worauf man bei der Durchführung von Wintersport-Olympiaden und Schneesportfahrten zu achten hat, wird in einem weiteren Kapitel beschrieben. Zudem werden auch Spiele und Übungen vorgestellt, die im Sommer als Vorbereitung für Aktivitäten im Winter dienen können.









Steller Aufstiese im Hechgeings beimen mit Ausgeber und Sieder und Steller Aufstiese im Hechgeings der Verlagen und Steller Aufstiese im Hechgeings beweinigen.

**Steller Aufstiese im Hechgeings beimengstährlere Holge meiler und sich bei orthungen Fersen der angliche Austen und deren Gelähre Holgen werden.

**Steller Aufstiese im Hechgeings beimengstährlere Holgen meiler und sich bei orthungen Fersen der angliche Austen und deren Gelährer Holgen werd in der Verlagen und deren Gelährer Holgen meiler und Siede und Siede und Siede Steller Aufstiese in der Verlagen angegabt werden.

**Wert den Gelährer der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen der Verlagen angegabt werden.

**Wert der Verlagen der Verlagen d

Reiner Theis / Anja Lange (Hg.)

Das große Limpert-Buch des Wintersports

576 S., 755 Fotos, 119 Illustrationen, 6 Tab., geb., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1916-1

Best.-Nr.: 3431916 **€ 39,95**

Lieferbar

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Die Buchreihe "Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein" liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von Vereins- und lehrplankonformen Sportstunden!



Clarissa Feth

Praxishandbuch Tanzen

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

In Clarissa Feths Praxishandbuch stehen 39 leicht verständliche Stundenbilder zum Erlernen verschiedener Tanzarten im Mittelpunkt. Dabei beschreibt die Autorin zeitgemäße Übungsformen zum Gumboot Dance, Bewegungstheater, Just Dance (Choreographien), Hip-Hop sowie zum tänzerischen Fitnessprogramm Sh'Bam. Außerdem erfahren Sportlehrer, Trainer, Übungs- und Kursleiter, wie die Lernenden einen Videoclip selbst gestalten können. Die Stundenbilder enthalten viele anschauliche Fotoreihen sowie zahlreiche Arbeitsblätter.

Clarissa Feth

Praxishandbuch Tanzen

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

160 S., 136 Fotos, 72 Zeichnungen, kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1906-2

Best.-Nr.: 3431906 € 19,95

Lieferbar

Anja Lange

Praxishandbuch Schwimmen

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten, doch das Erlernen der Techniken gestaltet sich oft mühsam. Hier setzt das Praxisbuch von Anja Lange an, das in 35 leicht verständlichen Stundenbildern die Grundlagen von Kraul-, Brust-, Delfin- und Rückenschwimmen mit Start und Wende einprägsam vermittelt. Weitere Inhalte des anschaulich bebilderten Buches sind Stundenbilder zur Wassergewöhnung und -bewältigung, zum Wasserspringen, Wasserball, ABC-Tauchen sowie Kunst- und Rettungsschwimmen. Außerdem findet man zahlreiche neue Spiele, rechtliche, organisatorische und methodische Hinweise sowie Anleitungen zur Zuglängenbestimmung, zur Gestaltung eines Trainings und zur Entwicklung von Zeitgefühl.

Anja Lange

Praxishandbuch Schwimmen

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

216 S., 438 Fotos, 2 Zeichnungen, kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1900-0

Best.-Nr.: 3431900 **€ 19,95**

Lieferbar





Klaus Moosmann (Hg.)/Winfried Abt/Patrick Singrün/Adrian Philipp

Praxishandbuch Fußball

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Adrian Philipp zeigen in diesem Praxisbuch, wie Fußball einerseits gewinnbringend im Schulsport eingesetzt werden kann, und wie er andererseits auch für (erfahrene) Vereinstrainer stets neue Reize liefert. Hierfür beschreiben die Autoren in 38 leicht verständlichen Stundenbildern zahlreiche Übungsformen zum Erlernen des Passens, Schießens, zur Ballannahme und vieles mehr. Neben der Technik werden alle sonstigen grundlegenden Elemente des Fußballs erläutert, wobei der Spaß am Spiel nie zu kurz kommt. Ausführlich werden außerdem Übungen der Life Kinetik beschrieben, sodass auch das Gehirn mittrainiert wird. Alle Stundenbilder werden von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Zeichnungen einprägsam illustriert.

K. Moosmann (Hg.) / W. Abt / P. Singrün / A. Philipp

Praxishandbuch Fußball

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

ca.180 S., ca. 70 farb. Abb., ca. 40 Tab.,

kart., 21 x 27,9 cm, ISBN 978-3-7853-1946-8

Best.-Nr.: 3431946 € 19,95

Juli 2018

Cornelia Moll/Diana Lang

Praxishandbuch Leichtathletik

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Leichtathletik – das ist viel mehr als nur Laufen, Werfen und Springen, wie Cornelia Moll und Diana Lang in diesem Praxisbuch zeigen. In 40 leicht verständlichen Stundenbildern beschreiben die Autorinnen die grundlegenden Techniken von Weit- und Hochsprung, Werfen (Ball und Speer)/Kugelstoßen sowie Laufen (Sprints und Ausdauer), wobei spielerische Elemente dabei stets berücksichtigt werden. Die Übungen sind für draußen, einige aber auch für die Halle geeignet. Untermalt werden sie von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Illustrationen. Exkurse zusportmotorischen Tests und zum Hürdenlauf runden dieses gelungene Praxisbuch ab.

Cornelia Moll/Diana Lang
Praxishandbuch Leichtathletik

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

ca. 180 S., ca. 150 Fotos, ca. 30 Illustrationen, ca. 40 Tab., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1957-4

Best.-Nr.: 3431957 **€ 19,95**

Juli 2018



Bereits zum Thema erschienen:



Binder/Moosmann (Hg.)

Basketball

in Stundenbildern
ISBN 978-3-7853-1939-0
Best.-Nr.: 3431939
€ 19,95



Greve/Hamann/Krüger

Handball in Stundenbildern ISBN 978-3-7853-1924-6

Best.-Nr.: 3431924 € 19,95

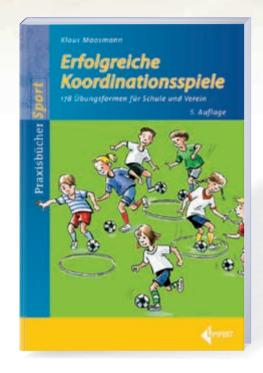


Ringat

Rückschlagspiele in Stundenbildern ISBN 978-3-7853-1929-1

Best.-Nr.: 3431929

€ 19,95



Klaus Moosmann

Erfolgreiche Koordinationsspiele

178 Übungsformen für Schule und Verein

ute koordinative Fähigkeiten sind die Voraussetzung für sämt- $\textbf{J} \ liche Bewegungshand \ \bar{\textbf{J}} \ ungen-von der motorischen Entwicklung$ der Kinder bis zur Sturzprophylaxe im höheren Alter! Dieses Buch enthält 178 erfolgreiche und bewährte Spiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten für alle Altersklassen. Die Spiele können wahlweise in das Aufwärmprogramm zu Beginn einer Übungsstunde integriert werden oder einen eigenen Schwerpunkt innerhalb des Trainings bilden. Die Übungs- und Spielbeschreibungen sind verständlich aufgebaut und bewusst kurz gehalten. Organisationshinweise, Materiallisten sowie methodische Tipps und Varianten erleichtern Planung und Durchführung.

Klaus Moosmann Erfolgreiche Koordinationsspiele

178 Übungsformen für Schule und Verein 5., korr. Aufl., 104 S., 55 farb. Abb., kart. 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1951-2

Best.-Nr.: 3431951

€ 12,95

Lieferbar

Kristina Kaniber/Katharina Lutz Erfolgreiche Inklusionsspiele

nklusion ist derzeit in aller Munde. Gerade der Sport ist dabei ein ideales Medium, in dem beeinträchtigte und nichtbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche zusammen viel Freude haben können. Kristina Kaniber und Katharina Lutz haben in ihrem neuen Praxishandbuch eine Sammlung von Kleinen Spielen zusammengestellt, die alle im Sinne der Inklusion bestens geeignet und zudem auch leicht umsetzbar sind. Unterteilt ist der umfangreiche Praxisteil in Wahrnehmungsübungen, Kontakt-, Kommunikation- und Kooperationsspiele, Bewegungslandschaften und Problemlöseaufgaben.

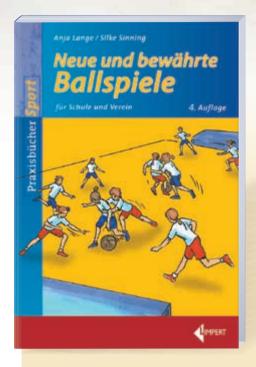
> Kristina Kaniber/Katharina Lutz Erfolgreiche Inklusionsspiele

ca. 110 S., ca. 40 Fotos, ca. 5 Illustrationen, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1958-1

Best.-Nr.: 3431958 € 14,95

Mai 2018





Anja Lange/Silke Sinning

Neue und bewährte Ballspiele

für Schule und Verein

Vor allem auf Kinder und Jugendliche übt jede Art von Ballspiel einen großen Reiz aus: Ballspiele sind dynamisch, verlaufen jedes Mal anders, haben einen offenen Ausgang und sind daher niemals langweilig! Dürften die Schülerinnen und Schüler ihren Unterricht bestimmen, so würde wohl in jeder Sportstunde mit Bällen gespielt werden. Dieses Buch enthält 161 neue und bewährte Ballspiele zum Einsatz in Schule, Verein, Kindergarten und Freizeit. Gespielt wird mit allem, was rund ist: vom kleinen Flummi über herkömmliche Tennis-, Fuß, Hand- und Basketbälle bis zum großen Pezziball. Mitmachen kann jeder. Besondere Techniken sind nicht erforderlich bzw. können während des Spielens erlernt werden. Eine praktische Spielesammlung für Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter und Erzieher. Die 4. Auflage ist um 5 Spiele erweitert worden.

Anja Lange/Silke Sinning Neue und bewährte Ballspiele

für Schule und Verein

4., erweiterte Aufl., 184 S., 42 farb. Abb., 5 s-w Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1949-9

Best.-Nr.: 3431949 € 16,95

Lieferbar

Jürgen Gießing

Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen

Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein

Die Frage, ob und wie ein Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen sinnvoll durchgeführt werden soll, ist lange Zeit vernachlässigt worden. Dies überrascht umso mehr, als zahlreiche Studien die stetige Abnahme der Muskelkraft bei Kindern und Jugendlichen belegen. Jürgen Gießing zeigt in diesem Praxisbuch, wie ein altersgerechtes Muskeltraining durchgeführt werden kann und welche positiven Auswirkungen es auf die körperliche Verfassung von Heranwachsenden hat. Dies gilt vor allem für die Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates, der die Basis für ein gesundes Sporttreiben ist und einen wichtigen Schutz vor Fehlhaltungen darstellt. Die über 50 vorgestellten Übungen und Spiele dienen – differenziert nach Schwierigkeitsgrad und beanspruchter Muskulatur – allesamt dem altersgemäßen Muskelaufbau und lassen sich problemlos in den Schul- und Vereinssport integrieren.

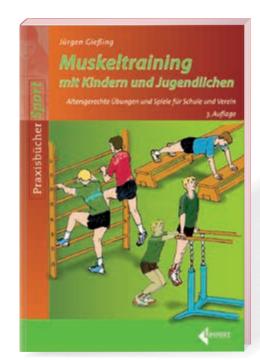
Jürgen Gießing Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen

Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein

3., erw. Aufl., 104 S., 70 Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1948-2

Best.-Nr.: 3431948 **€ 12,95**

Lieferbar





Gerd Thienes/Kathrin Randl

Schnelligkeitstraining

Schnelligkeit ist mehr als nur sprinten. Die motorische Schnelligkeit stellt vielmehr ein komplexes Bedingungsgefüge mit einer Vielzahl unterschiedlicher Einflussfaktoren dar, was bedeutet, innerhalb kürzester Zeit zu reagieren oder Bewegungen zu vollziehen. Schnelligkeit ist entscheidend für alle Sportarten und Handlungsfelder, auf allen Leistungsniveaus und jeder Altersstufe. Dieses Buch vermittelt sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die Methodik des Schnelligkeitstrainings. Im ausführlichen Praxisteil werden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten vorgestellt. Die vielen Beispiele aus den verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern liefern inhaltliche Bausteine für ein systematisches und abwechslungsreiches Training der motorischen Schnelligkeit.

Gerd Thienes / Kathrin Randl **Schnelligkeitstraining**

ca. 150 S., ca. 95 Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1923-9

Best.-Nr.: 3431923 **€ 19,95**

Mai 2018

Gerd Thienes

Training der Bewegungskoordination

in Schule und Verein

Line Schulung der Bewegungskoordination ist in allen Altersstufen, im Nachwuchstraining sämtlicher Sportarten, ebenso wie im Schul- oder Gesundheitssport, zentraler inhaltlicher Bestandteil des Trainings. Das Buch stellt neben einer Übersicht zu den theoretischen Grundlagen zur Bewegungskoordination einen sportartübergreifenden methodischen Ansatz zum Koordinationstraining in verschiedenen Handlungsfeldern vor. Im Praxisteil wird diese Methodik für verschiedene Sportarten und Bewegungsfelder an zahlreichen Beispielen exemplarisch ausgearbeitet. Das Buch wendet sich an Lehrkräfte im Fach Sport sämtlicher Schulformen sowie an Übungsleiter und Trainer im Kinder- und Jugendbereich. Die Beispiele aus den verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern stellen dabei keine fertigen Stundenbilder dar, sondern liefern methodische Werkzeuge und inhaltliche Bausteine für ein systematisches und zugleich vielseitiges Training der Bewegungskoordination in Schule und Verein.

Gerd Thienes
Training der Bewegungskoordination

in Schule und Verein ca. 150 S., ca. 95 Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1910-9

Best.-Nr.: 3431910 **€ 19,95**

Mai 2018



Constanze Grüger/Yvonne Hubert

Phantasievolle Bewegungslandschaften für Kindergarten- und Vorschulkinder

75 Stationskarten für das ganze Jahr

ie Förderung motorischer und kognitiver Fähigkeiten von Kindern kann nicht früh genug beginnen. Idealerweise geschieht dies in Form abwechslungsreicher und für Kinder abenteuerlich gestalteter Bewegungslandschaften. Diese Stationskarten basieren auf langjähriger Erfahrung der Autorinnen und beinhalten 75 Geräteaufbauten, die in 12 Bewegungslandschaften eingeteilt sind. Die Themen sind in den Jahreskreis eingebunden und erlauben stets einen Bezug zu den aktuellen, jahreszeitlichen Ereignissen. Der Aufbau ist so strukturiert, dass Kinder im Alter von 3-6 Jahren alleine, ohne elterliche Hilfe, turnen können. Übungsleiter, Lehrer und Betreuer erhalten zu jeder Station Hinweise zu den Förderschwerpunkten sowie weitere Bewegungsideen.



für Kindergarten- und Vorschulkinder

75 Stationskarten für das ganze Jahr

4. Aufl., 85 Karten, 80 farbige Abb., Loseblatt, eingeschweißt, 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-7853-1944-4

€ 19,95 Best.-Nr.: 3431944

Lieferbar



Anita Grassel/Christian Neumann Rücken, Schulter, Knie & Co.

100 physiotherapeutische Übungen ohne und mit einfachem Gerät

2. Aufl., 136 S., 342 farb. Abb., 6 Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1955-0

Best.-Nr.: 3431955 € 16,95

Lieferbar

Anita Grassel/Christian Neumann

Rücken, Schulter, Knie & Co.

100 physiotherapeutische Übungen ohne und mit einfachem Gerät

 $B^{\text{ewegung hilft, R\"{u}cken und Gliederschmerzen zu lindern oder} \\ gar zu heilen, macht oder hält schlank, fördert den Stoffwechsel,$ verlangsamt den Alterungsprozess und sorgt für einen besseren Schlaf. Dennoch bewegen sich 80 % der Menschen in unseren Breiten zu wenig und verzichten damit auf ein gutes Stück Lebensqualität! Dabei ist "richtiges" Bewegen gar nicht so schwierig, wie dieses Buch zeigt. Die hier vorgestellten 100 Übungen umfassen alle wichtigen Körperregionen von der Halswirbelsäule bis zu den Knien. Alle Übungen sind ohne oder lediglich mit einfachem Gerät durchführbar und sowohl für akute Schmerzphasen, als Rehabilitationsbegleitung oder auch einfach nur für die Prävention geeignet. Besonderen Wert legen die Autoren dabei auf Ausgewogenheit und Intensität des Bewegungsangebotes – besonders, wenn es um den Ausgleich einseitiger Berufs- oder Alltagsbelastungen geht.

Redaktion Der Übungsleiter

Die 50 besten Übungsleiter-Ideen zum Seniorensport

DER ÜBUNGSLEITER ist seit über 50 Jahren eine feste Größe in der Planung und Durchführung von erfolgreichen Sportstunden für alle Altersgruppen und erscheint seit seiner ersten Ausgabe im Limpert Verlag! Grund genug, aus den besten und bewährtesten Übungsideen speziell zum Seniorensport einen praktischen Sonderband zusammenzustellen. Unterteilt sind die Artikel nach den Themen Ausdauertraining, Gesundheitssport, Gymnastik-Dehnen-Lockern, Kleine Spiele, Koordination und Motorik, Kraft sowie Sturzprophylaxe. Egal ob als Auftakt, Ausklang oder als Hauptteil einer Übungseinheit: Hier finden Sie stets die richtige Idee! Ein nach Zielsetzung aufgebauter Schnellzugang hilft Ihnen dabei!

Redaktion Der Übungsleiter Die 50 besten Übungsleiter-Ideen zum Seniorensport

ca. 110 S., ca. 500 farb. Abb., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1952-9

Best.-Nr.: 3431952 **€ 16,95**

April 2018



Stefan Künzell/Ernst-Joachim Hossner

Einführung in die Bewegungswissenschaft

Kompetent, verständlich und kompakt beantworten die Autoren Fragen wie: Was ist Koordination? Wie funktioniert motorisches Lernen? Was muss ich beim Techniktraining beachten? Was ist altersgemäß? Alle Themen, die für das Verstehen und das Lehren von sportlichen Bewegungen von Bedeutung sind, werden anschaulich behandelt und die dazugehörigen wissenschaftlichen Theorien, Befunde und Verfahren leicht nachvollziehbar dargestellt. Eigene Kapitel widmen sich den Besonderheiten, die im Leistungssport und im Schul- und Gesundheitssport zu berücksichtigen sind. Fragen zur Lernkontrolle runden das neue Standardwerk zur Bewegungswissenschaft ab.

Stefan Künzell/Ernst-Joachim Hossner Einführung in die Bewegungswissenschaft

ca. 350 S., ca. 60 Strichabb., ca. 60 s/w-Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1849-2

Best.-Nr.: 3431849 **€ 19,95**

September 2018



Redaktion Der Übungsleiter

Die 100 besten Übungsleiter-Ideen

für erfolgreiche Sportstunden mit allen Altersgruppen



Der "Übungsleiter" ist seit über 50 Jahren eine feste Größe in der Planung und Durchführung von erfolgreichen Sportstunden für alle Altersgruppen und erscheint seit seiner ersten Ausgabe im Limpert Verlag! Grund genug, aus den besten und bewährtesten Übungsideen zum Fitness-, Wasser- und Gesundheitssport einen praktischen Sonderband zusammenzustellen. Egal ob mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren, als Auftakt, Ausklang oder als Hauptteil einer Übungseinheit, zur Koordina-

tion, Kondition, Dehnung und Kräftigung oder zum Training von Ball-, Wurf- und Schlagspielen: Hier finden Sie stets die richtige Idee! Ein nach Zielsetzung und Altersgruppen aufgebauter Schnellzugang hilft Ihnen dabei!

2016, 232 S., ca. 700 farb. Abb., kart., Format 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1927-7

€ 19,95 Best.-Nr.: 3431927

Constanze Grüger/Yvonne Hubert

Kunterbunte Bewegungsideen

für Kindergarten, Kita und Verein



Der Bewegungsdrang von Kleinkindern ist nahezu unerschöpflich. Beste Voraussetzung also, diesem mithilfe von kunterbunten Bewegungs-ideen zu entsprechen. Erzieher in Kindergarten und Kita sowie Vereinstrainer finden in diesem Buch nach einer kurzen Einleitung mit Tipps zu Organisation und Sicherheitshinweisen fünf abwechslungsreiche Praxiskapitel vor. So werden Bewegungsideen mit Alltagsmaterialien, Bewegungsgeschichten, Spielstationen mit Kleingeräten, Turnstationen und Bewegungs-

landschaften mit Großgeräten sowie Bewegungs-, Lauf- und Fangspiele mit und ohne Sieger ausführlich beschrieben und anschaulich bebildert. Anschließend folgen Entspannungsspiele für den Abschluss.

2017, 184 S., 229 Zeichnungen, kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1912-3

€ 19,95 Best.-Nr.: 3431912

Constanze Grüger/Silke Endres

Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen

für Kindergarten, Vorschule und Verein



Kinder brauchen Bewegungsangebote. Je vielfältiger, je phantasievoller, je alltagsnäher, desto besser! Dieses Buch stellt über 200 neue Spiel- und Bewegungs-ideen für Kindergärtner, Übungsleiter und Lehrer vor. Zu deren Umsetzung werden nur wenige, alltägliche Materialien wie Zeitungen, Schwämme und Schraubdeckel benötigt. Die Sammlung umfasst unterschiedliche Spielformen (Einzel-, Paar- und Gruppenspiele), die mit weniq Vorbereitungszeit ein Maximum an Bewegungserfahrungen schaffen. Sie können in der Turnhalle, im Freien, aber

auch in einem Bewegungsraum im Kindergarten durchgeführt werden. Neben den motorischen Fertigkeiten fördern diese Spiele auch die kognitiven, sozialen und emotionalen Erfahrungen der Kinder.

3. Aufl. 2011, 96 S., 81 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1852-2

€ 9,95 Best.-Nr.: 3431852

Constanze Grüger/Yvonne Hubert



Phantasievolle Bewegungslandschaften für Kindergarten- und Vorschulkinder

75 Stationskarten für das ganze Jahr



Die Förderung motorischer und kognitiver Fähigkeiten von Kindern kann nicht früh genug beginnen. Idealerweise geschieht dies in Form abwechslungsreicher und für Kinder abenteuerlich gestalteter Bewegungslandschaften. Diese Stati-

onskarten basieren auflangjähriger Erfahrung der Autorinnen und beinhalten 75 Geräteauf bauten, die in 12 Bewegungslandschaften eingeteilt sind. Die Themen sind in den Jahreskreis eingebunden und erlauben stets einen Bezug zu den aktuellen, jahreszeitlichen Ereignissen. Der Aufbau ist so strukturiert, dass Kinder im Alter von 3-6 Jahren alleine, ohne elterliche Hilfe, turnen können. Übungsleiter, Lehrer und Betreuer erhalten zu jeder Station Hinweise zu den Förderschwerpunkten sowie weitere Bewegungsideen.

4. Aufl. 2018, 85 Karten, 80 farbige Abb., Loseblatt, eingeschweißt, 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-7853-1944-4

Best.-Nr.: 3431944 € 19,95

Kindergarten-, Schul- und Vereinssport

Constanze Grüger

Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen

75 Stationskarten für das ganze Jahr



Diese Kartensammlung besteht aus 75 DIN A5-Karten für 72 Turnstationen. Die Karten können im Eltern-Kind-Turnen von den Übungsleitern den Eltern in der Halle an die Hand gegeben werden, damit diese eigenständig die Turn-

stationen aufbauen und gegebenenfalls auch betreuen können. Jede Karteikarte enthält auf der Vorderseite den Namen der Station, die benötigten Geräte und Materialien, eine Aufbauanleitung sowie eine Aufbauskizze. Auf der Rückseite befinden sich die geförderten Grundtätigkeiten, die Bewegungsaufgaben sowie Hinweise zur Hilfestellung. Pro Monat wird eine jahreszeitbezogene Bewegungslandschaft mit jeweils 6 Einzelstationen angeboten. Z. B. zum Thema März "Bei den Osterhasen", Thema Juni "Auf die Sommerwiese" oder Thema Oktober "Tiere im Herbst".

4. Aufl. 2016, 75 Inhaltskarten + 2 Deckkarten, zahlreiche farb. Zeichn., Loseblatt, eingeschweißt, 14,8 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1934-5

Best.-Nr.: 3431934 € 19,95

Michael Bieligk

160 Spiel- und Übungsideen zur Förderung der Sinneswahrnehmung

bei Kindern und Jugendlichen



Der Mangel an Bewegungs- und Körpererfahrung ist die Ursache dafür, dass elementare Sinnesleistungen bei Kindern und Jugendlichen nichtausreichendausgeprägtwerden. Diese Sammlung von 160 motivierenden Spie-

len in 80 Aktionskarten fördert vom Seh- und Gehör- bis zum Geruchs- und Gleichgewichtssinn gezielt sämtliche Sinneskanäle, und zwar meistens unter Einbeziehung einfacher Gegenstände aus der Natur oder dem natürlichen Umfeld. Lehrkräfte, Erzieher und Psychomotoriker werden ebenso angesprochen wie Eltern oder Übungsleiter in den Sportvereinen. Die Spiele sind so konzipiert und ausgearbeitet, dass sie sofort und ohne große Vorbereitungen umgesetzt werden können. Das benötigte Material sowie der Spielort wird dabei angegeben.

2013, 81 Aktionskarten, 74 farb. Abb., Format 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-7853-1883-6

Best.-Nr.: 3431883 **€ 9,95**

Harald Lange/Tobias Stüer

Spiele für die Gruppe

100 Stationskarten zur erfolgreichen Teambildung



Die erlebnispädagogisch ausgerichteten Spiel- und Übungsformen fördern die Basiskompetenzen für ein gruppentaugliches Sozialverhaltendes Einzelnen und legen damit den Grundstein zur Förderung des "Wir-Gefühls" einerjeden Grup-

pe. Die Spiele sind sechs Phasen zugeordnet, die den Entstehungsprozess einer Gruppe zu einem Team abbilden: Von der Kennlernphase über die Kommunikations-, die Vertrauensbildungs- und die Rollenfindungsphase bis zu den abschließenden Phasen der Teamordnung und der Teamspiele. Abschließend werden in einer Reflexionsphase Spiele vorgestellt, mit denen das Gruppenerlebnis sowohl von Einzelnen als auch von der Gruppe insgesamt bewertet werden kann.

2011, 110 Inhaltskarten, 25 farb. Strichabb., 15 Fotos, 21 x 14,8 cm, ISBN 978-3-7853-1842-3

Best.-Nr.: 3431842 **€ 9,95**

Reiner Theis

Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgegenständen

Praxiserprobte Stundeninhalte für Grundschulen

mini und Spall niti Allengangenetilnden maken ja Basilania ja Allenderia

in 75 Aktionskarten

Mit Hilfe dieser Sammlung von 75 Aktionskartenlassen sich komplette Sportstunden an Grundschulen, aber auch in Kindergärten oder Vereinen gestalten und durchführen, und zwarmit Gegenständen und Materialien, die in

der Regel ausreichend vorhanden bzw. rasch greifbar sind! Die einzelnen Stundeninhalte sind praxisorientiert gestaltet und garantieren ein Höchstmaß an Bewegungsvielfalt. Dabei sind sie so konzipiert, dass die spielpädagogische Bedeutung der Gegenstände nicht nur in der Sportstunde selbst zum Tragen kommt, sondern diese auch im Alltag zu Sport, Spiel und Spaß anregen.

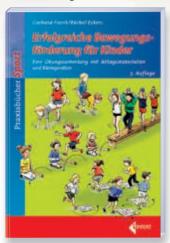
2013, Loseblatt mit Begleitbroschüre in Kartonmappe, Kartensammlung: 75 Karten, 75 farb. Abb., kart., Broschüre: 20 S., 19 Abb., geh., Karten-Format 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-7853-1857-7

Best.-Nr.: 3431857 **€ 9,95**

Gerhard Frank/Bärbel Eckers

Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder

Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten



Die meisten Kinder leiden heute unter Bewegungsmangel! Der Sport in Kindergarten und Grundschule muss daher den Haltungs- und Koordinationsschwächen entgegenwirken, um die Voraussetzung für eine gesunde körperliche, seelische und soziale Entwicklung der Kinder zu schaffen. Dieses Arbeitsbuch gibt Kindergärtnerinnen, Grundschullehrer/innen und Übungsleiter/innen vielfältige, kreative und leicht umsetzbare Praxismodelle für die erfolgreiche Bewegungsstunde an die Hand. Für viele

dieser Spiele und Übungen genügen Alltagsgegenstände wie Zeitungen, Luftballons und Teppichfliesen oder Kleingeräte (z.B. Sprungseile, Reifen, Tücher).

5., korr. u. erw. Aufl. 2011, 136 S., 114 farb. Abb., 31 s/w-Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1831-7

Best.-Nr.: 3431831 **€ 16,95**

Elke Gulden/Bettina Scheer

Tanzen mit Grundschulkindern

Mit Audio-CD



Das Buch enthält praktische Anleitungen zur Vorbereitung und Durchführung von Tänzen mit Grundschulkindern. Mit Hilfe von zahlreichen Abbildungen werden 16 Tänze, 4 Tanzspiele und 5 Tanzübungen vorgestellt, die auch im Klassenzimmer durchgeführt werden können. Neben den Beschreibungen der einzelnen Tanzteile sind Informationen zu Länge, Schwierigkeitsgrad, Aufstellungsformen und Strukturder Choreografie enthalten. Auf der dazugehörigen CD befinden sich die Lieder zu allen Tänzen. Dieses Praxis-

buch richtet sich an Sport- und Musiklehrer, aber auch an alle anderen Lehrkräfte, die damit ohne Vorkenntnisse ihren Unterricht auflockern und Konzentration und Bewegungsfreude "zwischendurch" fördern wollen.

2. Aufl. 2016, 128 S., 59 s/w-Abb., 36 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1926-0

Best.-Nr.: 3431926 € 19.95

Constanze Grüger/Henrik Sinapius

Fröhliche Kinder motorisch mit Musik gefördert

12 lustige Mitmach-Lieder zum Turnen, Tanzen und Spielen



Constanze Grüger (Text) und Henrik Sinapius (Musik) setzen auf in der Praxis bewährte Lieder zur Verbesserung der Motorik und Konzentration. Hierzu werden Strophen und Refrains jeweils kleinen Übungsabläufen zugeordnet (z.B. "Arme drehen wie Propeller, erst ganz langsam, doch dann schneller"), die den Kindern Spaß machen und leicht zu verstehen sind. So fördern die eigens für dieses Buch "erfundenen" 12 Mitmach-Lieder, die zusätzlich auf der mitgelieferten Audio-CD enthalten sind, neben Musikalität und Rhythmusschulung

ganz spielerisch auch wichtige motorische Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung, Koordination und Beweglichkeit. 2008, 40 S., 17 farb. Abb. + Audio-CD, geh., 16,5 x 24 cm,

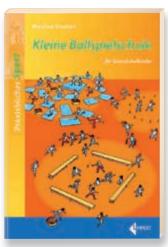
ISBN 978-3-7853-1745-7

Best.-Nr.: 3431745 **€ 16,95**

Manfred Stephan

Kleine Ballspielschule

für Grundschulkinder



Das vom Autor entwickelte und hier vorgestellte Konzept reicht von einfachen bis zu schwierigen und komplexen Ballübungen und lässt sich damit in der gesamten Grundschulzeit einsetzen. Aufbauend auf einzelnen Übungen, mit denen die Kinder Ballfertigkeiten wie Prellen, Dribbeln, Schießen, Köpfen, Werfen und Fangen trainieren, können diese dann mit Hilfe der vorgestellten Gruppenspiele vertieft werden. Sowohl die Übungen als auch die Spiele sind nach Schwierigkeitsgraden und koordinativen Fähigkeiten sortiert, so dass Lehrer und

Übungsleiter aller Sportarten hier fündig werden.

2012, 120 S., 44 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1861-4

Best.-Nr.: 3431861 €

€ 6,95

Kindergarten-, Schul- und Vereinssport

Anja Lange/Volker Döhring

Kleine Klassenraumspiele

für zwischendurch



Kurze Bewegungspausen fördern bekanntlich die Konzentration und das Lernen! Dieses Praxisbuch liefert über 200 erprobte und bewährte Spielideen, die mit wenig oder gar keinem Material auskommen und so konzipiert sind, dass sie jederzeit ohne großen Aufwand direkt im Unterrichtsraum umgesetzt werden können. Ob Spiele zum Kennenlernen, im Kreis und mit dem Partner, zur Gruppeneinteilung, zur Wahrnehmungs- und Geschicklichkeitsschulung oder aber Wettkampf-, Darstell-,

Klatsch-, Tanz-, und Singspiele: Mit diesem Buch wird jedes Klassenzimmer zum motivierenden und leistungsfördernden Bewegungsraum!

2013, 172 S., 118 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1863-8

Best.-Nr.: 3431863 **€ 5,95**

Yvonne Bechheim

Erfolgreiche Kooperationsspiele

Soziales Lernen durch Spiel und Sport



Kooperative Spiele zeichnen sich dadurch aus, dass man gemeinsam und nicht gegeneinander spielt. Im Mittelpunkt steht das Kooperieren, d.h. die Bewegungsaufgaben können nur zusammen mit dem Partneroder in der Gruppe gelöst werden. So haben auch vermeintlich unsportliche Kinder Spaß und Freude am Sportunterricht. Die in diesem Buch vorgestellten Kooperativen Spiele eignen sich neben dem Sportunterricht in Schule und Verein auch für Kindergärten, Kindergeburtstage sowie für Freizeit

und Urlaub. Sie können nahezu überall eingesetzt werden, sei es in der Halle, im Garten, im Park, am Strand oder im Wald.

5. Aufl. 2017, 104 S., 53 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1940-6

Best.-Nr.: 3431940 **€ 12,95**

Volker Döhrina

Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde



Ein motivierender Beginn und der richtige Ausklang tragen entscheidend zum Gesamterfolg einer Sportstunde bei. Das vorliegende Praxisbuch ist gleichermaßen Ouvertüre und Finale einer jeden Sport- und Trainingsstunde, denn hier finden Sportlehrer und Übungsleiterdie passenden Kleinen Spiele, um sie mit einem auten Einstiea und Abschluss zu krönen. Spiele zur Hallenerkundung, zum Kennenlernen, zum "Wachmachen" oder zur Kooperation führen zu mehr Begeisterung und bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Stunde. Zum Ausklang

gibt es Spiele zum Austoben, "Runterkommen" und zum allgemeinen Entspannen. Darüber hinaus ist dieses Buch stets eine Fundgrube für abwechslungsreiche Zwischenspiele.

3. Aufl. 2017, 104 S., 51 Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1941-3

Best.-Nr.: 3431941 € 12,95

Klaus Moosmann

Kleine Aufwärmspiele



Richtiges Aufwärmen ist im Sport von großer Bedeutung. In diesem Buch finden Lehrer, Trainer und Übungsleiter ca. 150 Spiele, die eine funktionelle und abwechslungsreiche Erwärmung unter kreativem Einsatz verschiedener Materialien gewährleisten und zudem noch Spaß machen. Die Spiele zeichnen sich durch ein einfaches Regelwerk, leichte Organisation und die Mitwirkung aller Teilnehmer aus. Mit über 30.000 verkauften Exemplaren ist der "Moosmann" das Standardwerk für Aufwärmspiele schlechthin!

9. Aufl. 2014, 112 S., 43 farb. Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1891-1

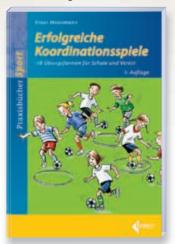
Best.-Nr.: 3431891 **€ 16,95**

Klaus Moosmann

NEU

Erfolgreiche Koordinationsspiele

178 Übungsformen für Schule und Verein



Gute koordinative Fähigkeiten sind die Voraussetzung für sämtliche Bewegungshandlungen-von der motorischen Entwicklung der Kinder bis zur Sturzprophylaxe im höheren Alter! Dieses Buch enthält 178 erfolgreiche und bewährte Spiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten für alle Altersklassen. Die Spiele können wahlweise in das Aufwärmprogramm zu Beginn einer Übungsstunde integriert werden oder einen eigenen Schwerpunkt innerhalb des Trainings bilden. Die Übungs- und Spielbeschrei-

bungen sind verständlich aufgebaut und bewusst kurz gehalten. Organisationshinweise, Materiallisten sowie methodische Tipps und Varianten erleichtern Planung und Durchführung.

5., korr. Aufl. 2018, 104 S., 55 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1951-2

Best.-Nr.: 3431951 **€ 12,95**

Volker Döhring/Anja Lange

Kleine Pausen und Freizeitspiele

für drinnen und draußen



Den natürlichen Bewegungsdrang der Schüler aufzunehmen und sinnvoll zu steuern, ist das Anliegen dieses Praxisbuches. Dies gilt in erster Linie für die Unterrichtspausen auf dem Schulhof, aber auch für alle Freizeiteinrichtungen. Hierfür hat das Autorenteam ein breites Angebot von über 200 klassischen aber auch neuen Bewegungsspielen für drinnen und draußen zusammengetragen.ObTobe-,Rauf-, Hüpf-, Klatsch-, Fang- und Geländespiele oder Frisbee, Hacky Sack & Co.: In diesem Praxisbuch werden Lehrer,

Übungsleiter oder Betreuer stets "fündig", wenn es darum geht, eine bewegungsreiche Pause mit wenig oder gar keinem Materialauf wand zu gestalten oder eine Gruppe mit abwechslungsreichen Spielideen zu begeistern.

2013, 184 S., 153 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1864-5

Best.-Nr.: 3431864 **€ 5,95**

Brigitte Glas

Spiel und Spaß für kleine Sportler

30 abenteuerliche Bewegungsgeschichten für drinnen und draußen



Wie kann man Kinder und Jugendliche dafür begeistern, sich zu bewegen und gleichzeitig dabei noch vieles zu lernen, was sie für den Alltag fördert und fordert? Ganz einfach: mit diesen von Brigitte Glas zusammengetragenen Bewegungsgeschichten! Alle Geschichten beginnen mit einem Erzähltext und führen über konkret beschriebene Aktionen zu einem ieweils definierten Ziel. Und das Beste: sie lassen sich sofort umsetzen! Das benötigte Material wird stets genannt und ist schnell beschafft.

2012, 104 S., 136 farbige Abb., 4 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1848-5

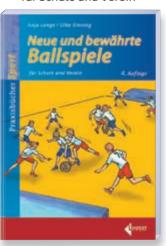
Best.-Nr.: 3431848 € 5,95

Anja Lange/Silke Sinning

Neue und bewährte Ballspiele



für Schule und Verein



Ballspiele sind dynamisch, verlaufen jedes Mal anders, haben einen offenen Ausgang und sind daher niemals langweilig! Dieses Buch enthält 161 neue und bewährte Ballspiele zum Einsatz in Schule, Verein, Kindergarten und Freizeit. Gespielt wird mit allem, was rund ist: vom kleinen Flummi über herkömmliche Tennis-. Fuß-. Handund Basketbälle bis zum großen Pezziball. Mitmachen kann jeder. Besondere Techniken sind nicht erforderlich bzw. können während des Spielens erlernt werden. Eine praktische Spielesammlung für Sportlehrer, Trai-

ner, Übungsleiter und Erzieher. Die 4. Auflage ist um 5 Spiele erweitert worden.

4., erweiterte Aufl. 2018, 184 S., 42 farb. Abb., 5 s-w Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1949-9

Best.-Nr.: 3431949 € 16.95

Kindergarten-, Schul- und Vereinssport

Harald Lange

Grundschulsport

Erfolgreiche Praxisideen in attraktiven Stundenbildern

Mit Hilfe dieser beiden, nach Jahrgangsstufen getrennten Praxis- und Arbeitsbücher, sind nun alle Lehrkräfte – egal ob fachfremd oder mit sportpädagogischer Ausbildung – in der Lage, einen effektiven und erfolgreichen Sportunterricht an Grundschulen durchzuführen. Eingeleitet durch exemplarische Stundenbilder, die den idealen Aufbau einer Unterrichtsstunde verdeutlichen, sorgt ein riesiger Fundus von über 200 Übungen und Spielen je Doppeljahrgang für erfolg- und abwechslungsreiche Sportstunden. Sämtliche Sport- und Bewegungsspiele sind anschaulich illustriert und orientieren sich an den von den Lehrplänen vorgegebenen Bewegungsfeldern. Die inspirierenden und speziell für diese Bände angefertigten Zeichnungen sowie der übersichtliche Textaufbau nach benötigten Materialien, Aufbau, Organisation, Bewegungsaufgabe und Variationen ermöglichen eine schnelle und direkte Umsetzung der Ideen und Anregungen im Unterricht.





Erfolgreiche Praxisideen in attraktiven Stundenbildern für die 1. und 2. Klasse

2013, 232 S., 250 farb. Abb., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1871-3

Best.-Nr.: 3431871 € 19,95

Erfolgreiche Praxisideen in attraktiven Stundenbildern für die 3. und 4. Klasse

2013, 224 S., 190 farb. Abb., kart., 21 x 29,7 cm,

ISBN 978-3-7853-1872-0

Best.-Nr.: 3431872 €

Harald Lange/Esther Klenk

Attraktive Bewegungsspiele für Grundschulkinder



Diese Sammlung attraktiver Bewegungsspiele ist von den Autoren speziell für den Einsatz an Grundschulen entwickelt worden und stellt eine hervorragende Ergänzung zu den lehrplanorientierten Lehr- und Arbeitsbüchern dar. Der differenzierte und pädagogisch strukturierte Spielefundus ist nach folgenden spieldidaktischen Kategorien qeqliedert: Spiele mit motorischer Regelmäßigkeit, Lauf-, Such und Fangspiele, Kampfspiele, parteiliche Tor- und Punktespiele, Darstellungs-und Rollenspiele. Neben den vielen spannenden Spielvorschlägen

selbst wird auch die Systematik der Bewegungsspiele, die sich jeweils am zentralen Spielmotiv ausrichtet, anschaulich dargestellt und gleichzeitig mit hilfreichen Vorschlägen für die Unterrichtsplanung und -gestaltung unterlegt.

2014, 128 S., 107 farb. Abb., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1889-8

Best.-Nr.: 3431889 € 14,95

Klaus Moosmann (Hg.) Kleine Spiele für alle Altersgruppen

Die Limpert-Spiele-Kartei

Die Limpert-Spiele-Kartei ist übersichtlich nach 13 Themenfeldern mit jeweils 8 Spielen geordnet. Sofort erkennbar

durch ein farbiges Leitsystem sind dabei



Schwierigkeitsgrad, Ausführungsort und die Zielsetzung. Jede Karteikarte enthält eine Spielbeschreibung mit Varianten, eine Information über das benötigte Material sowie eine selbsterklärende Ablaufskizze und lässt Raum für eigene Notizen. Jeweils zwei Spiele sind in englischer Sprache abgefasst, so dass sich die Kartei auch für den Einsatz im bilingualen Unterricht

eignet. Der Lieferumfang enthält einen faltbaren Karteikasten und drei Schutzhüllen für die Benutzung der Karteikarten im Freien.

2012, 142 Karten, 142 farb. Abb., Loseblatt-Kartonbögen mit Faltkarton, 10,5 x 10,5 cm, ISBN 978-3-7853-1855-3

Best.-Nr.: 3431855 **€ 24,95**



Klaus Moosmann (Hg.)

Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele

525 Bewegungsspiele für Jung und Alt



Kleine Spiele eignen sich zum Stundeneinstieg, sie können im Mittelpunkt einer Trainingseinheit stehen oder mal zwischendurch den Alltag auflockern. Dieses von ausgewiesenen Fachautoren unter bewährter Federführung von Klaus Moosmann zusammengestellte Buch enthält die besten und bekanntesten Kleinen Spiele für jeden Bedarf und jede Gelegenheit. Piktogramme und ein Farbleitsystem gewährleisten die schnelle Umsetzung in die Praxis. Ein umfangreiches Register ermöglicht das schnelle Auffinden der

geeigneten Spiele nach den jeweiligen Voraus- und Zielsetzungen. Diese Auflage ist um 100 auf jetzt 525 Spiele erweitert worden.

4. erweiterte Aufl. 2017, 464 S., 156 farb. Abb., 19 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1942-0

Best.-Nr.: 3431942 € 39.95

Kristina Kaniber/Katharina Lutz

Erfolgreiche Inklusionsspiele





Inklusion ist derzeit in aller Munde. Gerade der Sport ist dabei ein ideales Medium. in dem beeinträchtigte und nichtbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche zusammen viel Freude haben können. Kristina Kaniber und Katharina Lutz haben in ihrem neuen Praxishandbuch eine Sammlung von Kleinen Spielen zusammengestellt, die alle im Sinne der Inklusion bestens geeignet und zudem auch leicht umsetzbar sind. Unterteilt ist der umfangreiche Praxisteil in Wahrnehmungsübungen, Kontakt-, Kommuni-

kation- und Kooperationsspiele, Bewegungslandschaften und Problemlöseaufgaben.

2018, ca. 110 S., ca. 40 Fotos, ca. 5 Illustrationen, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1958-1

Best.-Nr.: 3431958 € 14,95

Peter Kapustin/Tatjana Kapustin-Lauffer

Ich will auch... wie Du!

Sport, Spiel und Spaß zusammen mit beeinträchtigten Kindern



Die gemeinsame Sportstunde mit behinderten und nicht behinderten Kindern und Jugendlichen stellt besondere Anforderungen an Lehrer, Übungsleiter und Erzieher. Mit diesem Praxisbuch liefern die Autoren das notwendige methodisch-didaktische Handwerkszeug sowie zahlreiche Anregungen und Spielvorschläge für den täglichen Unterricht oder die Durchführung von motivierenden Übungsstunden. Dabei zeigen sie, wie die unterschiedlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten von behinderten und nicht behinderten Kindern in

einem gemeinsamen Sportunterricht zum Vorteil aller Teilnehmer ausgeschöpft werden können.

2009, 112 S., 35 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1758-7

Best.-Nr.: 3431758 **€ 4,95**

Swantje Scharenberg

Gerätturnen in der Schule

Keine Angst vor Reck, Barren & Co.



Turnen im Schulsport muss mehr sein, als das Bewegen mit und an Geräten! Die Autorin, die selbsterfolgreiche Kunstturnerin war, zeigt zunächst, wie man Kindern die "Scheu" vor Reck, Barren & Co. nimmt. Sie hilft, die motorischen Grundlagen zu schaffen und versetzt Lehrkräfte in Schule und Verein in die Lage sowohl die Grundelemente des Gerätturnens als auch die spezifischen Kenntnisse zu vermitteln. Die Gliederung folgt, was den schulischen Bereich angeht, stets den in den Lehrplänen verankerten Zielen. Dieses Praxisbuch wird auch fach-

fremden Lehrkräften ermöglichen, einen motivierenden und effektiven Sportunterricht durchzuführen.

2011, 104 S., 107 farb. Abb., 19 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1798-3

Best.-Nr.: 3431798 **€ 4,95**

Andrea Probst

Ästhetische Bewegungserziehung

in Turnen, Tanz und Akrobatik



Ziel des Buches ist es, Kinder durch Bewegungsaufgaben zu einem freien, kreativen Spiel mit Bewegung zu ermutigen. Die Autorin zeigt in diesem Buch, wie man dazu die vorhandenen Anlagen der Kinder nutzt, um mit ihnen kreativ zu arbeiten und ästhetische Prozesse zu fördern. In einem fantasievollen Umgang mit Bewegung können so von den Kindern selbst kreierte Choreografien entstehen. Zahlreiche Beispiele und Tipps für die Organisation und Gestaltung erleichtern Übungsleitern, Sportlehrern

und Erziehern die rasche Umsetzung.

2012, 144 S., über 400 farb. Abb. u. Fotos, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1838-6

Best.-Nr.: 3431838 **€ 6,95**

Stefan Eberherr/Thomas Loeffl

Das große Limpert-Buch der Zirkuskünste und Akrobatik

Ein umfassendes Praxisbuch für Schule und Verein



Von der Akrobatik bis zum Bewegungstheater werden in diesem Buch alle Bereiche der Bewegungskünste behandelt. Neben der Vorstellung der benötigten Materialien wird erklärt, wie die verschiedenen Übungen im Unterricht oder Vereinsturnen umgesetzt werden können. Dabei stellen aussagekräftige Fotostrecken das korrekte Trainieren sicher. In einem Extrakapitel werden die Abläufe einer Zirkusaufführung beschrieben und umfassende Hilfestellungen gegeben. Damit sind die kleinen Artisten bestens vorbereitet,

den Zauber des Zirkus auf der Bühne wirken zu lassen. Denn die Autoren, Experten für die Praxis der Bewegungskünste, wissen: Die Aufführung des Einstudierten ist der Höhepunkt für alle Beteiligten.

2013, 384 S., über 3.500 farb. Abb., 9 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1844-7

Best.-Nr.: 3431844 € 39,95

Wibke Bein-Wierzbinski/Christiane Heidbreder-Schenk

Konzentration und Körperhaltung erfolgreich fördern

40 Bewegungsspiele für Turnhalle und Klassenraum



Auf ein solches Buch haben Lehrerinnen und Lehrer vor allem an Förder-und Grundschulen lange gewartet! Die von den Autorinnen entwickelten Bewegungsübungen helfen, wenn richtig eingesetzt, die "unsichtbaren Körperbarrieren" zu lösen, was schon nach wenigen Wochen zu einer positiven Veränderung in der Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und der Feinmotorik bei vielen Schülern führt. Und das Wichtigste: Die Übungen bedürfen keiner besonderen organisatorischen Vorbereitung. Sie lassen sich im Klassenraum, am Tisch sitzend

oder im Stuhlkreis durchführen, aber auch in der Turnhalle zum Auflockern und Aufwärmen einsetzen.

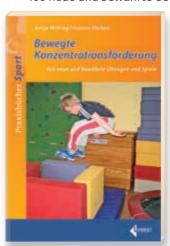
2010, 96 S., 176 farb. Abb., 5 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1819-5

Best.-Nr.: 3431819 € 14.95

Antje Witting/Yvonne Dörken

Bewegte Konzentrationsförderung

100 neue und bewährte Übungen und Spiele



Das neu entwickelte Konzept der "Bewegten Konzentrationsförderung"schaffteinen wirkungsvollen präventiven und therapeutischen Lösungsansatz: Durch den Wechsel von Bewegung und kognitiven Leistungen lernen Kinder, sich spielerisch zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Die Autorinnen stellen in diesem Buch 100 ihrer in der Praxis erfolgreich eingesetzten Spiele und Übungen zur Konzentrationsförderung vor und differenzieren dabei nach den verschiedenen Wahrnehmungen und Verhaltensformen. Das

Buch richtet sich an Lehrer, Erzieher, Therapeuten und Übungsleiter und ist zudem allen Eltern zu empfehlen, deren Kinder Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren.

2009, 128 S., 21 farb. Fotos, 32 farb. Zeichn., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1773-0

Best.-Nr.: 3431773 **€ 4,95**

Clarissa Feth

Praxishandbuch Tanzen NEU



Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



In Clarissa Feths Praxishandbuch stehen 39 leicht verständliche Stundenbilder zum Erlernen verschiedener Tanzarten im Mittelpunkt. Dabei beschreibt die Autorin zeitgemäße Übungsformen zum Gumboot Dance, Bewegungstheater, Just Dance (Choreographien), Hip-Hop sowie zum tänzerischen Fitnessprogramm Sh'Bam. Außerdem erfahren Sportlehrer, Trainer, Übungs- und Kursleiter, wie die Lernenden einen Videoclip selbst gestalten können. Die Stundenbilder enthalten viele anschauliche

Fotoreihen sowie zahlreiche Arbeitsblätter.

2018, 160 S., 136 Fotos, 72 Zeichnungen, kart., 21 x 29,7cm, ISBN 978-3-7853-1906-2

€ 19,95 Best.-Nr.: 3431906

Uwe Scholz/Jochen Kucera/Peter Kolb

Hier beweat sich was!

Sportartübergreifende Spiel- und Übungsformen für Kinder



Kinder benötigen für ihre motorische Entwicklung ein möglichst breites Bewegungsspektrum. Dieses Praxisbuch liefert die Grundlagen für das tägliche Bewegungsangebot in Kindergarten, Grundschule und Sportverein! Die Bandbreite an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten zur Förderung der grundlegenden motorischen Fertigkeiten ist riesig und erstreckt sich über Rollen, Werfen, Fangen, Laufen, Springen, Klettern und Balancieren bis hin zu Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglich-

keit. Sämtliche Spiel- und Übungsbeispiele sind in der Praxis erprobt und durch die jahrelange Erfahrung der Autoren immer wieder modifiziert und angepasst worden.

2009, 144 S., durchgehend farbig illustr., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1765-5

Best.-Nr.: 3431765 € 14,95 Michael Bieligk (Hg.)

Das große Limpert-Buch des Erlebnissports

Spannende Spiel- und Bewegungsideen für drinnen und draußen



Erlebnissport eröffnet in Ergänzung zu den traditionellen Inhalten des Schul-und Vereinssports neue Möglichkeiten des sozialen und motorischen Lernens: Kindern und Jugendlichen wird auf spielerische Weisevermittelt, gemeinsam zu agieren und zu kommunizieren, den anderen zu vertrauen, selbstständig oder in der Gruppe Bewegungsaufgaben zu lösen und ihre Grenzen realistisch einzuschätzen. Dieses "Große Limpert-Buch" ist für alle Sportlehrer/-innen und Übungsleiter/-innen eine wahre Fundgrube an Anregungen und Beispielen abenteuerlicher Erlebnis-

sportarten für Kinder und Jugendliche. Direkt in die Praxis umsetzbar werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Halle, auf dem Sportplatz, im Klassenraum, auf dem Pausenhof, im Schwimmbad oder in der freien Natur vorgestellt.

2013, 512 S., 272 farb. Abb., 12 Tab., geb., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1856-0

€ 39,95 Best.-Nr.: 3431856

Michael Bieligk

Erlebnissport in der Halle

Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät



Erlebnispädagogische Aktionen fördern bei Kindern und Jugendlichen das soziale Lernen in besonderer Weise. Daher bilden sie auch im Sportunterricht längst eine sinnvolle Ergänzung zu traditionellen Sportarten. Der Erfolg des erlebnissportlichen Unterrichts hängt aber wesentlich von der Auswahl der Inhalte und Methoden ab. Michael Bieligk stellt in diesem Buch deshalb ausschließlich langjährig im Schul- und Vereinssport erprobte und bewährte Spiel-und Übungsformen vor, die ohne großen organisatorischen und materiellen Aufwand auskom-

men. Auf waghalsige und riskante Großgerätestationen wird bewusst verzichtet.

3., durchges. u. korr. Aufl. 2015, 112 S., 40 farb. Abb., 9 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1902-4

Best.-Nr.: 3431902 € 14,95 Michael Bieligk

Erlebnissport im Freien

Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät



Wie bei seinem erfolgreichen Buch "Erlebnissport in der Halle" konzentriert sich der Verfasser auch bei diesem Buch auf kleine Spiele, die schnell und einfach im Freien umgesetzt werden können. Dabei wird zum Teil gar kein Material benötigt oder nur einfache Alltags- oder Naturgegenstände. Die übersichtliche Gestaltung und Beschreibung der Spiele, unterstützt von zahlreichen Illustrationen, ermöglicht Lehrern und Übungsleitern eine schnelle Auswahl. Jedes Spiel ist mit wichtigen Informatio-

nen zu Lernziel, Material, Zielgruppe, Personenanzahl, Ortsangabe und Variationsmöglichkeiten ausgestattet.

2011, 112 S., 48 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1843-0

Best.-Nr.: 3431843 **€ 6,95**

Daniel Hartz

Klettern in Schule, Freizeit und Verein



Daniel Hartz erklärt in diesem Buch alles Wissenswerte zum spannenden Abenteuersport Klettern, für In- und Outdoor in Schule, Freizeit und Verein. In Einführungen beschreibt er das gesicherte Klettern in der Halle (Toprope), das Vorangehen in einer Kletterroute(Vorstieg) sowie das Outdoor-Klettern. Neben Tipps zum Material, zu Kommandos und zum Umweltschutz enthält dieses Buch auch Spielformen des Kletterns wie Bouldern, Slackline, Speed- und Eisklettern. Die Übungen sind mit Hilfe von

etwa 200 Abbildungen anschaulich verdeutlicht. Das Buch richtet sich an Lehrer, Trainer, Erzieher und Gruppenleiter, die es als fundierten Leitfaden für die Vermittlung dieser faszinierenden Sportart gerne in die Hand nehmen werden.

2014, 128 S., 300 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1884-3

Best.-Nr.: 3431884 **€ 4,95**

Reiner Theis / Anja Lange (Hg.)



Das große Limpert-Buch des Wintersports



Im großen Limpert-Buch des Wintersports finden Schul- und Skilehrer einen großen Fundus an wintersprortlichen und lehrplankonformen Aktivitäten vor. Im Mittelpunkt des neuen Standardwerks stehen dabei Spiele und Übungen. So beschreiben die Autoren bewährte Praxisformen auf dem verschneiten Pausenhof. ohne Gerät im Gelände, mit dem Schlitten, auf Eis, mit Langlauf-. Alpin-und Telemarkskiern sowie mit Snowboards. Außerdem werden Umsetzungsmöglichkeiten des Schneeschuhwanderns sowie Tipps zum Kraft- und Beweglichkeitstraining für Winter-

sportler geschildert. Zudem werden auch Spiele und Übungen vorgestellt, die im Sommer als Vorbereitung für Aktivitäten im Winter dienen können.

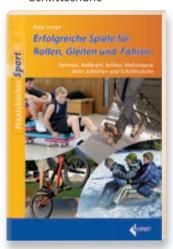
2018, 576 S., 755 Fotos, 119 Illustrationen, 6 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1916-1

Best.-Nr.: 3431916 € 39,95

Anja Lange

Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren

Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skatebord, Skier, Schlitten und Schlittschuhe



Sich rollend, gleitend oder fahrend zu bewegen ist für Kinder und Jugendliche sehr reizvoll. Sie erleben höhere Geschwindigkeiten, können kalkulierte Risiken eingehen und bewegen sich in der Natur auf wechselnden Strecken und mit sich verändernden Wetterverhältnissen. Anja Lange präsentiert in diesem Buch über 300 Kleine Spiele zum Rollen. Gleiten und Fahren auf den Geräten Fahrrad. Rollbrett, Inliner, Skateboard, Ski, Schlitten und Schlittschuh, die sich bei geringen Vorerfahrungen der Kinder und Jugendlichen in jeder Schul- und Vereins-

stunde durchführen lassen. Angaben zu Variationen erläutern jeweils, wie die Spiele je nach Bedarf und technischer Ausbildung der Teilnehmer einfacher oder komplexer gestaltet werden können.

2009, 176 S., 80 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

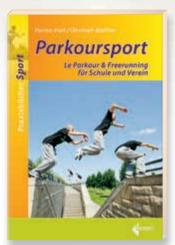
ISBN 978-3-7853-1767-9

Best.-Nr.: 3431767 **€ 4,95**

Florian Krick/Christoph Walther

Parkoursport

Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein



Unter dem aktuellen Trend "Parkoursport", einem Überbegriff für Le Parkour und Freerunning, versteht man das kreative Überwinden von Hindernissen – sowohl in der Sporthalle als auch draußen. Den Schwerpunkt des Buches bilden die Darstellung von Parkour- und Freerunning-Grundbewegungen sowie die detaillierte Beschreibung praxiserprobter Unterrichtsreihen mit leicht verständlichen Arbeitsaufträgen und ausführlichen Stundenbeschreibungen. Mehr als 700 farbige Fotos, die komplette

Bewegungssequenzen zeigen, und zahlreiche, ebenfalls durch Abbildungen unterlegte Anregungen für Stationsaufbauten machen dieses Buch für Lehrer und Übungsleiter zu einer wahren Ideenquelle.

2014, 144 S., über 700 farb Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

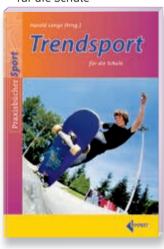
ISBN 978-3-7853-1885-0

Best.-Nr.: 3431885 **€ 14,95**

Harald Lange (Hrsg.)

Trendsport

für die Schule



Repräsentative Studien haben bestätigt: Schüler sind besser für den Sportunterricht zu motivieren, wenn diejenigen Sportarten, die sie in ihrer Freizeit betreiben, auch stärker im Schulsport berücksichtigt werden. Dazu zählen vor allem Trendsportarten wie Inline-Skating, Skateboarding, Beach-Volleyball, Street-Ball und Klettern. Zunehmend finden diese Sportarten deshalb auch Eingang in die Lehrpläne. Dieses Buch stellt die bekanntesten und beliebtesten Trendsportarten vor und gibt Lehrern das methodisch-di-

daktische Werkzeug an die Hand, um damit einen attraktiven, zeitgemäßen Sportunterricht gestalten zu können.

2007, 175 S., 259 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1709-9

Best.-Nr.: 3431709 **€ 4,95**

Harald Lange/Silke Sinning

Kämpfen, Ringen und Raufen

im Sportunterricht



"Kämpfen, Ringen und Raufen" erlebt im Sportunterricht eine Konjunktur - nicht nur im Rahmen von Kampfsportarten, sondern insbesondere als ein pädagogisch einsetzbares und motorisch vielfältiges Bewegungsfeld, bei dem die Schüler spielerisch lernen können, ihre Kräfte miteinander zu messen und sich zu respektieren. Hierzu finden Lehrer und Übungsleiter in diesem Buch annähernd 145 Spiele und Bewegungsaufgaben. Die Spiele und Aufgaben sind nach den Kategorien "Körperkontaktspiele", "Partnerkämpfe", "Gruppen-

kämpfe" und "Partnerentspannung" aufgeteilt und können somit zur Einstimmung, als Schwerpunkt und als Ausklang einer Sportstunde eingesetzt werden.

3. Aufl. 2012, 176 S., 29 farb. Abb., 148 Farbfotos, kart.,

16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1874-4 Best.-Nr.: 3431874 **€ 16,95**

Herz/Eisenacher/Schwarwel

Judo im Schulsport

Grundlagen - Methodik - Technik



Das vorliegende Buch vermittelt die auf den Schuleinsatz abgestimmte Wettkampf-und Selbstverteidigungspraxis in Verbindung mit den allgemeinen und speziellen Regeln. Über 350 Zeichnungen verdeutlichen die Techniken und Übungen, was eine rasche Umsetzung im Unterricht ermöglicht. Das Buch richtet sich in erster Linie an alle Lehrerinnen und Lehrer. die diese Sportart unterrichten, ist aber auch allen Übungsleitern zu empfehlen, die Judo mit Kinder- und Jugendgruppen in Vereinen betreiben.

2010, 148 S., über 350 Zeichn., 7 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1797-6

Best.-Nr.: 3431797 **€ 6,95**

NEU

Jürgen Gießing

Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen

Cornelia Moll/Diana Lang Praxishandbuch Leichtathletik NEU

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



Jürgen Gießing zeigt in diesem Praxisbuch, wie ein altersgerechtes Muskeltraining durchgeführt werden kann und welche positiven Auswirkungen es auf die körperliche Verfassung von Heranwachsenden hat. Dies gilt vor allem für die Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates, der die Basis für ein gesundes Sporttreiben ist und einen wichtigen Schutz vor Fehlhaltungen darstellt. Die über 50 vorgestellten Übungen und Spiele dienen – differenziert nach Schwierigkeitsgrad und beanspruchter Muskulatur – al-

lesamt dem altersgemäßen Muskelaufbau und lassen sich problemlos in den Schul- und Vereinssport integrieren.

3., erw. Aufl. 2018, 104 S., 70 Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1948-2

Best.-Nr.: 3431948 € 12,95

Astrid Sepp

Schwer aktiv

Sport und Bewegung mit adipösen Kindern in 90 Stundenbildern



Positive Erlebnisse im Sport sind für adipöse Kinder nicht nur aus sozialen Gründen wichtig. Da die betroffenen Kinder meist eine unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit aufweisen, ist es notwendig, ausgewogene und zielführende Bewegungsprogramme einzusetzen. Die Autorin stellt in diesem Buch zahlreiche Sport- und Bewegungsspiele vor, die im Gruppenraum sowie in der Schwimmhalle durchgeführt werden können. Die insgesamt 90 Stundenbilder berücksichtigen die aktuellen

Erkenntnisse und sind auf Gruppengrößen von bis zu 14 Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren zugeschnitten.

2011, 168 S., 39 farb. Zeichn., 3 farb. Fotos., 4 s/w-Abb., 14 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1829-4

Best.-Nr.: 3431829 € 4,95



Leichtathletik-dasist viel mehr als nur Laufen, Werfen und Springen, wie Cornelia Moll und Diana Lang in diesem Praxisbuch zeigen. In 40 leicht verständlichen Stundenbildern beschreiben die Autorinnen die grundlegenden Techniken von Weit-und Hochsprung, Werfen (Ball und Speer)/Kugelstoßen sowie Laufen (Sprints und Ausdauer), wobei spielerische Elemente dabei stets berücksichtigt werden. Die Übungen sind für draußen, einige aber auch für die Halle geeignet. Untermalt werden sie von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfrei-

chen Illustrationen. Exkurse zu sportmotorischen Tests und zum Hürdenlauf runden dieses gelungene Praxisbuch ab.

2018, ca. 180 S., ca. 150 Fotos, ca. 30 Illustrationen, ca. 40 Tab., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1957-4

Best.-Nr.: 3431957 € 19,95

Waltraud Rosenfelder

Leichtathletik spielend lernen und trainieren

Attraktive Doppelstunden für alle Altersstufen



In 36 Doppelstunden zu je 90 Minuten, die sich auf alle Disziplinen erstrecken, stellt die Autorin ein abwechslungsreiches Leichtathletiktraining vor, das auf ihrer 25-jährigen Praxiserfahrung beruht. Bewusst verzichtet sie dabei auf umfangreiche theoretische Blöcke und widmet sich stattdessen primär der praktischen Umsetzung. Jedes Kapitel beginnt mit Vorüberlegungen, in denen Methodik und Technik, aber auch die wichtigsten Wettkampfregeln behandelt werden. Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter werden gerne zu diesem Buch grei-

fen, wenn sie Leistung und Freude an dieser Sportart spielerisch fördern wollen.

2011, 168 S., 213 farb. Abb., 99 Strichabb., 9 s/w-Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1796-9

€ 6,95 Best.-Nr.: 3431796



Seit über 50 Jahren DIE deutsche Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer

Ob Sie:

- neue Ideen für Ihre Schul- und Vereinsstunde
- komplette Stundenbilder zu allen Sportarten
- erfolgreiche und zeitgemäße methodische Konzepte
- aktuelle Erkenntnisse aus Sportpädagogik und -didaktik
- Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Workshops
- Rezensionen zu neuen Fachbüchern und vieles mehr im modernen Layout suchen:

Mit der SportPraxis sind Sie immer auf dem neusten Stand!





Sie haben die Wahl!

- **1.** Sie bestellen **unverbindlich** ein **kostenloses Testheft** und erhalten dazu als Geschenk das Poster **"Aufwärmspiele"!**
- 2. Sie entscheiden sich für ein Mini-Abonnement mit zwei aktuellen Doppelheften zum günstigen Testpreis von nur € 12,95 incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Zusätzlich zu dem Poster "Aufwärmspiele" erhalten Sie gratis das Sonderheft "Runde Sache"!

Wenn Sie sich für ein Abonnement entscheiden und die *SportPraxis* regelmäßig zum Preis von € 59,90 (Studenten und Referendare € 42,95, bitte Bescheinigung beilegen,) für 12 Monate zzgl. Versandkosten beziehen möchten, brauchen Sie nichts weiter zu tun. Ansonsten erhalten wir von Ihnen bis spätestens 14 Tage nach Erhalt des **Testheftes** bzw. des zweiten Heftes des **Mini-Abonnements** eine entsprechende Nachricht (Post, Fax, E-Mail). Als Neuabonnent(in) steht Ihnen ein Begrüßungsgeschenk zu, und zwar das bewährte "Handmuskel-Trainings-Set"!

3. Schnellentschlossene profitieren zusätzlich! Als "Sofort-Abonnent(in)" bekommen Sie alle vorgenannten Geschenke gleich mit der ersten Lieferung und außerdem als Zusatzgeschenk die "original Schiedsrichterpfeife", mit der Sie sich stilvoll überall Gehör verschaffen können!

Ob so oder so: Entscheiden Sie sich noch heute für die SportPraxis, denn damit haben Sie in jedem Fall die erste Wahl getroffen!

Diese Geschenke warten auf Sie!



Erscheinungsweise: Jeder Jahrgang umfasst 6 Doppelhefte (12Ausgaben) mit jeweils 64 Seiten, durchgehend farbig.

Abonnementpreis: € 59,90 (Studenten, Referendare € 42,95) für 12 Monate zzgl. Versand.

Herausgeber: Prof. Dr. Stefan König (PH Weingarten)

Fachredaktion: Dr. Anja Lange (Justus-Liebig-Universität Gießen)

Jasmin Oravec (PH Weingarten)

Michael Belz (Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Esslingen)

Verlag: Limpert Verlag GmbH

Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel.: 06766/903-160, Fax: 06766/903-320

E-Mail: vertrieb@limpert.de, www.sportpraxis.com



Absender:	☐ Ja, ich möchte die _{SportPraxis} kennen lernen und bestelle zu den umsei-
Name	tigen Bedingungen ———— ein kostenloses Testheft . — ein zwei Doppelhefte umfassendes Mini-Abonnement.
Straße	Ich habe mich bereits entschlossen und bestelle ab sofort bzw. ab Heft die SportPraxis im Abonnement zum Preis von € 59,90 (ermäßigt
PLZ/Ort	€ 42,95) für 12 Monate zzgl. Versandkosten. Als Geschenke erhalte ich bereits mit der ersten Lieferung: Das Poster "Aufwärmspiele", das Sonderheft "Runde Sache", das "Handmuskel-Trainings-Set" und als

Datum:

Limpert Verlag GmbH Abonnentenservice **SportPraxis** z. Hd. Frau Britta Fellenzer Industriepark 3 56291 Wiebelsheim

Garantie: Ich habe das Recht, diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) schriftlich beim Verlag zu widerrufen. Zeitschriften-Abonnements können jederzeit zum Ende der Abonnementslaufzeit, spätestens jedoch 2 Monate vorher (Datum des Poststempels), gekündigt werden. Die Kenntnisnahme bestätige ich mit meiner

Zusatzgeschenk die "Original Schiedsrichterpfeife"!

Unterschrift:

zweiten Unterschrift

Fax: 06766/903-320

Absender:



Bestell Für erfolgreiche Sport-formular und Trainingsstunden

Name:			
Straße/Nr	·::		
PLZ, Ort:			
TelNr. (Fi	ür Rückfragen):		
E-Mail:			
Wenn Sie ki können Sie	ünftig unsere inte bei uns der Verwe	ressanten Informationen und Angebote nicht mehr erhalten i ndung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (siehe Rü	möchten, ckseite/AGB).
Ich/wir	bestellen:	F	ax: 0 67 66 / 903-320
Menge B	estNr.	Autor oder Kurztitel	Preis
Die Lieferur	ng erfolgt auf Grui	undlage der umseitigen bekanntgegebenen Geschäftsbedingu	ıngen.
□ Lieferı	una aeaen Recl	hnung, zahlbar nach Erhalt.	
		Rechnungsbetrag von folgendem Konto ab:	
IBAN			
BIC			
Datum		Unterschrift	



Limpert Verlag GmbH, Geschäftsführer: Gerhard Stahl, Marcus Läkemäker, Registergericht: Amtsgericht Koblenz HRB-Nr. 5756

1. Preise

Alle Katalogpreise sind in Euroeinschließlich Umsatzsteuer angegeben. Es gelten die Preise zum Zeitpunkt der Bestellung. Preisänderungen und – irrtümer vorbehalten.

2. Vertrag

Der Vertrag kommt zustande, wenn wir in Ausführung der Bestellung die Ware zustellen. Die zum Vertragsabschluss führenden Willenserklärungen werden von uns gespeichert und Ihnen auf Anfrage per Mail übermittelt.

3. Lieferung

Wennnicht anders vermerkt, liefern wir Komplettaufträge aus, sofern dies innerhalb von 14 Tagen möglich ist. Wird Teillieferung ausdrücklich gewünscht, gehen die zusätzlichen Portokosten zu Lasten des Empfängers.

4. Versandkosten:

Ab einem Rechnungswert von € 75,- liefern wir im Inland porto- und versandkostenfrei. Bei einem Rechnungswert bis € 75,- berechnen wir im Inland eine Versandkostenpauschale von € 4,99. Für Lieferungen ins Ausland berechnen wir die tatsächlichen Portokosten, mindestens jedoch eine Versandkostenpauschale von € 9,99 für Sendungen ins EU-Ausland, bzw. eine Versandkostenpauschale von € 19,99 für Lieferungen in alle anderen Länder. Besteht Ihr Auftrag aus mehreren Paketen, kann die Anlieferung an unterschiedlichen Tagen erfolgen.

5. Zahlungsarten

Sie können per Rechnung bezahlen (Betrag zahlbar innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Lieferung), per Bankeinzug oder per Kreditkarte. Wir akzeptieren VISA, Mastercard/Eurocard und American Express. Bei Bezahlung mit Kreditkarte ist der Rechnungsbetrag sofort fällig. Wir behalten uns vor, Erstbestellungen per Nachnahme oder gegen Vorauskasse auszuliefern.

6. Widerruf

Verbrauchern steht ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Verbraucher ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zwecke abschließt, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann.

Widerrufsbelehrung:

(1) Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabevon Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Befördererist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Limpert Verlag GmbH, Geschäftsführer: Herr Gerhard Stahl, Marcus Läkemäker, Industriepark 3,56291 Wiebelsheim, Tel. 06766/903-160, Fax 06766/903-320, E-Mail-Adresse vertrieb@limpert.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafürdas beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

(2) Folgen des Widerrufs

Wenn Siediesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden.

Wir tragen die Kosten der Rücksendung der Waren.

Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen

- über die Lieferung von Audio- oder Videoaufzeichnungen oder von Software, sofern die gelieferten Datenträger vom Verbraucher entsiegelt worden sind. (z. B. CDs/DVDs, bei denen die verschweißte Cellophanhülle geöffnet wurde).
- zur Lieferung von Zeitungen, Zeitschriften und Illustrierten, es sei denn, dass der Verbraucher seine Vertragserklärung telefonisch abgegeben hat.

Ende der Widerrufsbelehrung

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück an: Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Fax: 06766/903-320, E-Mail: vertrieb@limpert.de:

Hiermitwiderrufe(n) ich/wir(*) den von mir/uns (*) abgeschlossen en Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/ die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am (*)/erhalten am (*):
Vor- und Nachname:
Straße/Nr
PLZ/Ort:
Datum:
Unterschrift:
(*) Unzutreffendes streichen

7. Kosten der Rücksendung bei Ausübung des Widerrufs

Steht dem Käufer ein Widerrufsrecht zu und übt er dieses Widerrufsrecht aus, so trägt er die Kosten der Rücksendung. Unfreie Sendungen werden nicht angenommen.

8. Bonitätsauskunft

Zum Zweck der eigenen Kreditprüfung holen wir ggf. eine Bonitätsauskunft bei der »infoscore Consumer Data GmbH«, Rheinstraße 99, 76532 Baden-Baden ein, von welcher wir Bonitätsinformationen auf der Basis mathematisch-statistischer Verfahren beziehen. Ihre schutzwürdigen Belange werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt.

9. Mängelreklamation

Beanstandungen zu unseren Lieferungen haben gemäß HGB § 377 unverzüglich, jedoch spätestens 8 Tage nach Empfang der Ware zu erfolgen.

10. Eigentumsvorbehalt

Die Ware bleibt bis zur vollständigen Bezahlung das Eigentum der Limpert Verlag GmbH. Sollte sich in dieser Zeit Ihre Anschrift ändern, so teilen Sie uns diese bitte umgehend mit.

11. Schlichtung

Wir sind bemüht, eventuelle Meinungsverschiedenheiten aus unserem Vertrag einvernehmlich beizulegen. Darüber hinaus sind wir zu einer Teilnahme an einem Schlichtungsverfahren nicht verpflichtet und können Ihnen die Teilnahme an einem solchen Verfahren leider auch nicht anbieten.

12. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Gerichtsstand ist Koblenz.

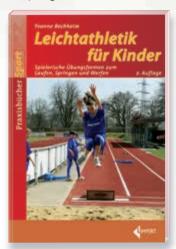
13. Sonstiges

Tonträger, Software, Videos, DVDs und CD-ROMs können nur in ungeöffneter Originalverpackung zurückgenommen werden.

Yvonne Bechheim

Leichtathletik für Kinder

Spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen



Leichtathletik gehört neben Schwimmen und Turnen zu den Kernsportarten. Dieses Buch gibt Sportlehrern, Übungsleitern und Trainern viele bewährte Übungsformen für einen abwechslungsreiches und methodisch fundiertes Leichtathletik-Training an die Hand. Die Angaben zur Technik sind auf das Notwendige für diese Altersgruppe beschränkt. Im Mittelpunkt stehen Übungssammlungen zum Laufen, Springen, Werfen sowie zum Aufwärmen, Kräftigen und Koordinationstraining. Zusätzliche

Leistungstests und Stundenbilder erhöhen den Praxiswert dieses Buches.

2., korr. Aufl. 2011, 120 S., 88 Farbfotos, 31 farb. Zeichn., 11 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1841-6

Best.-Nr.: 3431841 € 5,95

M. Baschta/H. Lange/J. Pargätzi

Ausdauertraining in der Schule



Ausdauer ist eine zentrale Voraussetzung für erfolgreichen Sportunterricht. Dieser Band stellt nicht nur Grundlagen der Ausdauer-Trainingslehre vor, er liefert auch zahlreiche bewährte Unterrichtsideen am Beispiel konkreter Sportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Inlineskating, Triathlon und Skilanglauf. Konkret ausgearbeitete Doppelstunden für die Jahrgangsstufen 5 bis 12 erleichtern den Lehrkräften die praxisnahe Umsetzung. Alle Kapitel sind anschaulich bebildert und durch viele hilfreiche Materia-

lien wie Kopiervorlagen und Arbeitsblätter ergänzt. So kann das Thema Ausdauer sofort in den Sportunterricht eingebracht werden.

2015, 120 S., 61 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1901-7

Best.-Nr.: 3431901 € 16,95

Gerd Thienes/Kathrin Randl

NEU

Schnelligkeitstraining



Die motorische Schnelligkeit stellt ein komplexes Bedinqunqsqefüqe mit einer Vielzahl unterschiedlicher Einflussfaktoren dar, was bedeutet, innerhalb kürzester Zeit zu reagieren oder Bewegungen zu vollziehen. Schnelligkeit ist entscheidend für alle Sportarten und Handlungsfelder, auf allen Leistungsniveaus und ieder Altersstufe. Dieses Buch vermittelt sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die Methodik des Schnelligkeitstrainings. Im ausführlichen Praxisteil werden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten vorgestellt. Die

vielen Beispiele aus den verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern liefern inhaltliche Bausteine für ein systematisches und abwechslungsreiches Training der motorischen Schnelligkeit.

2018, ca. 150 S., ca. 95 Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1923-9

Best.-Nr.: 3431923 **€ 19,95**

Gerd Thienes



Training der Bewegungskoordination

in Schule und Verein



Das Buch stellt neben einer Übersicht zu den theoretischen Grundlagen zur Bewegungskoordination einen sportartübergreifenden methodischen Ansatz zum Koordinationstraining insbesondere mit Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Handlungsfeldern vor. Im Praxisteil wird diese Methodik für verschiedene Sportarten und Bewegungsfelder an zahlreichen Beispielen exemplarisch ausgearbeitet. Das Buch wendet sich an Lehrkräfte im Fach Sport sämtlicher Schulformen, insbesondere für die Jahrgangsstufen 1 bis 6 sowie an

Übungsleiter und Trainer im Kinder- und Jugendbereich.

2018, ca. 150 S., ca. 95 Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

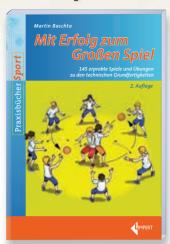
ISBN 978-3-7853-1910-9

Best.-Nr.: 3431910 **€ 19,95**

Martin Baschta

Mit Erfolg zum Großen Spiel

145 erprobte Spiele und Übungen zu den technischen Grundfertigkeiten



Mit den sogenannten Großen Spielen lassen sich Kindern und Jugendlichen neben sportlichen Zielen auch pädagogische Intentionen wie Fair Play, Regelbewusstsein, Kooperation und Eigenverantwortung vermitteln. In diesem Buch stellt der Autor 145 in vielen Sportstunden erfolgreich erprobte und bewährte Spiele und Übungen zu den Sportspielen Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Softball, Flag-Football und Floorball vor, die sich für Kinder ab 10 Jahren eignen. Ausgewählt wurden in erster

Linie Kleine Spiele zum Erlernen und Üben der technischen Fertigkeiten, wie z.B. Dribbeln, Passen, Schießen und Werfen, die den Grundstein für spätere Erfolge in den Großen Spielen legen.

2., aktual. u. erw. Aufl. 2015, 128 S., 61 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1909-3

Best.-Nr.: 3431909 **€ 6,95**

Stefan König/Daniel Memmert/Klaus Moosmann (Hgg.)

Das große Limpert-Buch der Sportspiele

Regeln, Technik und Spielformen von Mannschafts- und





Nicht nur die bekannten "großen" Spiele, wie Fußball, Handball, Basketball und Volleyball, sind Gegenstand dieses "Großen Limpert-Buchs", sondern auch weitere Mannschaftsspiele wie Lacrosse, Hockey und Flag Football sowie die Rückschlagspiele Tischtennis, Badminton und Tennis.Beschrieben werden Regeln, Techniken und Spielformen. Ausgewiesene Fachautoren stellen verschiedene Spielbeschreibungen mit Varianten, der nötigen Organisation und des benötigten Mate-

rials vor. Hier finden Sportlehrer und Übungsleiter alles, was sie zur Vorbereitung und Durchführung eines Sportspieles in ihrem Unterricht wissen müssen.

2012, 392 S., 175 Strichabb., 74 farb. Abb., 5 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1816-4

Best.-Nr.: 3431816 € **39,95**

Elmar Trunk

Die große Limpert-Ballspielschule

Zielschussspiele erfolgreich lernen in Schule und Verein



Dieses Lehr- und Praxisbuch versetzt Lehrer, Übungsleiter und Trainer in die Lage, Fußball, Handball, Basketball und Hockey mit einem weitgehend strukturgleichen Ausbildungsmodell zu vermitteln. Die Vorteile liegen auf der Hand: Durch das vielseitige und sportartenübergreifende Konzept wird die Spielfreude mit Bällen insgesamt gefördert (alle machen mit!) und gleichzeitig die Grundlage für erfolgreiche, sportspielspezifische Fähigkeiten geschaffen. Weitere Vorteile sind die geringere Vorbereitungszeit, vereinfachte Organisationsformen und ein zusammenhängend

aufgebautes Spielcurriculum. Mit einem Vorwort von Mario Gomez.

2013, 512 S., 523 farb. Abb., 28 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1866-9

Best.-Nr.: 3431866 **€ 16,95**

Steffen Greve/Frank Hamann/Thomas Krüger

Handball in Stundenbildern



Dr. Steffen Greve, Frank Hamann und Thomas Krüger zeigen in diesem neuen Praxisbuch, dass sich Handball trotz seiner komplexen Regeln und der technischen und taktischen Abläufe ideal für den Sportunterricht an den Sekundarstufen eignet. Alle drei Autoren verfügen über sehr viel Erfahrung sowohl im Schulals auch im Vereinssport, was im didaktischen Aufbau und in der Gestaltung des Buches seinen Niederschlag findet. Mithilfe der 38 ausführlich beschriebenen Stundenbilder können Grundzüge dieser rasanten Sportart schnell, unkompliziert und lehr-

plankonform vermittelt werden. Ein Exkurs zur Trendsportart Beachhandball rundet das gelungene Konzept ab.

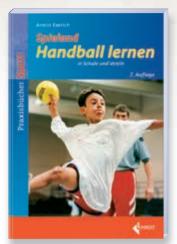
2017, 184 S., 160 Fotos, 12 Zeichnungen, kart., 21 x 27,9 cm, ISBN 978-3-7853-1924-6

Best.-Nr.: 3431924 € 19.95

Armin Emrich

Spielend Handball lernen

in Schule und Verein



Mit über 20.000 verkauften Exemplaren ist der "Emrich" mittlerweile ein Standardwerk, mit dessen Hilfe die Sportart "Handball" Kindern und Jugendlichen spielerisch vermittelt wird. Die Spielreihe ist in allen Altersstufen anwendbar und kann ohne spezielle Fachkenntnisse umgesetzt werden. Ein Anhang enthält die wichtigsten Spielregeln, Literaturhinweise sowie Planungsmaterialien für die Trainings- und Unterrichtsgestaltung.

7. korrigierte Aufl. 2016, 136 S., 150 s/w-Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1935-2

Best.-Nr.: 3431935 **€ 19,95**

Harald Lange (Hg.)

Spielend Bälle spielen

144 praxiserprobte Übungen und Spiele zur Koordinationsschulung im Ballsport



Koordination ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für richtiges Bewegungshandeln bei den großen Ballsportspielen. In diesem Praxisbuch werden verschiedene Bewegungsaufgaben vorgestellt, mit denen die koordinativen Fähigkeiten Orientierung, Differenzierung, Reaktion, Rhythmus und Gleichgewicht konkret für die Ballsportarten Fußball, Handball und Basketball trainiert werden, um zentrale Spielsituationen adäquat und flexibel bewältigen zu können. Durch die Aufteilung der Übungen in

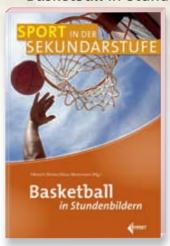
Einzel-, Partner- und Gruppenübungen innerhalb der einzelnen koordinativen Fähigkeiten können Lehrer und Übungsleiter ihre Schüler in kleinen Schritten an das jeweilige Ballsportspiel heranführen.

2013, 144 S., 125 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1870-6

Best.-Nr.: 3431870 **€ 7,95**

Albrecht Binder/Klaus Moosmann (Hg.)

Basketball in Stundenbildern



Albrecht Binders Praxisbuch vermittelt Teamgeist, Lebensfreude, Spaß, Herausforderung, Kampfgeist und Strategie. In 22 leicht verständlichen Stundenbildern führt der Autor die Sportart spielnah und motivierend in den Sportunterricht an den Sekundarstufen ein. Vereinfachte Basketballregeln und Tipps zur Organisation erleichtern die Vorbereitung und Durchführung der Übungseinheiten. Außerdem finden Sportlehrer im Buch 20 Stationen vor. die es ihnen ermöglichen, Kondition und Technik in einem abwechslungsreichen Parcours zu

schulen. Konkrete Ideen zur Umsetzung von Turnierspielformen runden das Buch ab.

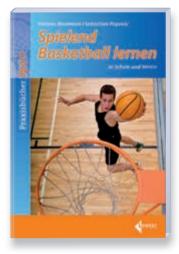
2017, 152 S., 118 Fotos, 24 Zeichnungen, kart., 21 x 27,9 cm, ISBN 978-3-7853-1939-0

Best.-Nr.: 3431939 € 19,95

Hannes Neumann/Sebastian Popovic

Spielend Basketball lernen

in Schule und Verein



Basketball ist ein beliebtes Mannschaftsspiel für Jungen und Mädchen, weil es neben Schnelligkeit auch Taktik erfordert. Das diesem Praxisbuch zugrunde liegende spiel- und übungsgemäße Konzept ist sowohl an Schulen als auch in Vereinen mit unterschiedlichster Ziel- und Schwerpunktsetzung seit vielen Jahren erprobt worden. Daher eignet es sich hervorragend sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, um "spielerische" Lernfortschritte erzielen zu können. Die Autoren vermitteln die wichtigsten Spiel- und Übungsrei-

hen und beziehen dabei alle technischen und taktischen Elemente des Basketballspiels mit ein.

2010, 112 S., 88 farb. Abb., 37 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1801-0

Best.-Nr.: 3431801 **€ 6,95**

Kindergarten-, Schul- und Vereinssport

Claus Mayr/Moritz Förster

Spielend Tischtennis lernen

in Schule und Verein



Tischtennis spielen von Anfang an – dies ist Anspruch und Ziel dieses Buches. Die Spielfähigkeit steht daher auch bei der Technik- und Taktikvermittlung stets im Mittelpunkt. Die aufeinander aufbauenden Spiel- und Übungsreihen sind so strukturiert, dass auch Sportlehrer ohne spezifische Erfahrungen einen erfolgreichen Tischtennisunterricht durchführen können. Vereinstrainer finden hier attraktive Spiel- und Trainingsformen zur Verbesserung des Leistungsniveaus. Kapitel zum Coaching und zur

Integration von Tischtennis in der bewegungsfreundlichen Schule schließen das Buch ab.

2012, 128 S., 79 farb. Abb., 45 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1847-8

Best.-Nr.: 3431847 **€ 16,95**

Heike Ringat

Rückschlagspiele in Stundenbildern



Das vorliegende Buch vermittelt in 50 leicht verständlichen Stundenbildern die drei Rückschlagspiele Badminton, Tennis und Tischtennis. Die besondere, speziell für den Sportunterricht an den Sekundarstufen konzipierte Gestaltung, garantiert eine einfache schüler- bzw. lehrergerechte Umsetzung sowie spannende und motivierende Spielerlebnisse. Zusätzliche Materialien wie etwa Arbeitskarten, Beobachtungsbögen, Spieltabellen oder Aufbauskizzen verhelfen zu einem zügigen und Erfolg

versprechenden Spieleinstieg.

2017, 208 S., 69 Fotos, 42 Zeichnungen, kart., 21 x 27,9 cm, ISBN 978-3-7853-1929-1

Best.-Nr.: 3431929 **€ 19,95**

Heike Ringat

Tennis für Kinder und Jugendliche

25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene



Die 25 in diesem Praxisbuch vorgestellten Stundenbilder bilden eine geeignete Basis für den systematischen Einstieg in dieses abwechslungsreiche und anspruchsvolle Rückschlagspiel. Im Mittelpunkt stehen dabei von Anfang an neben der Vermittlung der Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag) vor allem die individuelle Spielfähigkeit und die Freude am Spiel. Die Stundenbilder sind übersichtlich aufgebaut und nach Schwierigkeitsgrad differenziert. Lehrer. Übungsleiter und Trainer sind somit in der Lage, Kindern und

Jugendlichen jeden Alters das Tennispielen so zu vermitteln, dass sich sowohl bei Anfängern als auch Fortgeschrittenen schnelle Erfolgserlebnisse einstellen.

2013, 108 S., 135 farb. Abb., 4 Tab., kart., 16,5 x 24 cm,

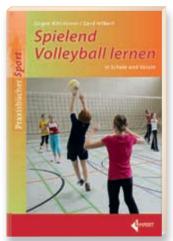
ISBN 978-3-7853-1862-1

Best.-Nr.: 3431862 **€ 16,95**

Jürgen Kittsteiner/Gerd Hilbert

Spielend Volleyball lernen

22 Stundenbilder für Schule und Verein



Volleyball ist eine der beliebtesten Sportarten bei Schülern und Studenten. Vor allem die Dynamik der Ballwechsel und das Gruppenerlebnis machen das Spiel so attraktiv. Die hier vorgestellten 22 Stundenbilder (18 zum Spiel in der Halle, vier zum Beach-Volleyball) sind in der Praxis erprobt und ermöglichen Lehrern eine schnelle Umsetzung dieses Spiels inklusive der zu erlernenden Techniken in ihrem Unterricht. Die jedem Stundenbild beigefügten Kopiervorlagen helfen, den Lernstoff unmittelbar umzusetzen. Dieses Buch lässt sich auch opti-

mal in der Lehrerausbildung einsetzen. Übungsleiter erhalten wertvolle Tipps für die Gestaltung ihrer Trainingsstunde.

2011, 148 S., 101 Strichabb., 62 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

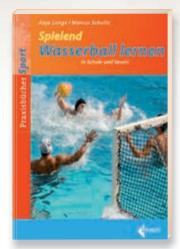
ISBN 978-3-7853-1837-9

Best.-Nr.: 3431837 € 16,95

Anja Lange/Marcus Schultz

Spielend Wasserball lernen

in Schule und Verein



Wasserball ist eine faszinierende Sportart. Es ist das einzige große Sportspiel, das im Wasser gespielt wird, und zählt zu den Tor-, Mal- und Korbspielen mit Körpereinsatz. Beim Wasserball lernen Kinder spielerisch, sich in jeder Lage, also auch in Bedrängnis, im Wasser zu behaupten. Dieses Buch stellt ein Vermittlungskonzept für Wasserball im Schwimmunterricht oder Schwimmtraining vor. Aus einer Vielzahl von möglichen Spiel- und Übungsformen, ist eine individuelle Auswahl für die je-

weilige Gruppe möglich. Ein besonderes Ziel dieses Buches ist es, Lehrer zu ermuntern und zu unterstützen, Wasserball im Rahmen ihres Schwimmunterrichts anzubieten.

2009, 96 S., 68 farb. Fotos, 21 farb. Zeichn., 25 s/w Zeichn., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1792-1

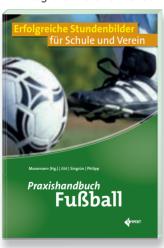
Best.-Nr.: 3431792 **€ 4,95**



Klaus Moosmann (Hg.)/Winfried Abt/Patrick Singrün/Adrian Philipp

Praxishandbuch Fußball

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



Klaus Moosmann (Herausgeber), Winfried Abt, Patrick Singrün und Adrian Philipp zeigen in diesem Praxisbuch, wie Fußball einerseits gewinnbringendim Schulsporteingesetzt werden kann, und wie er andererseits auch für (erfahrene) Vereinstrainer stets neue Reize liefert. Hierfür beschreiben die Autoren in 38 leicht verständlichen Stundenbildern zahlreiche Übungsformen zum Erlernen des Passens, Schießens, zur Ballannahme und vieles mehr. Neben der Technik werden alle sonstigen grundlegenden Ele-

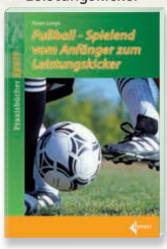
mente des Fußballs erläutert, wobei der Spaß am Spiel nie zu kurz kommt. Ausführlich werden außerdem Übungen der Life Kinetik beschrieben, sodass auch das Gehirn mittrainiert wird. Alle Stundenbilder werden von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Zeichnungen einprägsam illustriert.

2018, ca.180 S., ca. 70 farb. Abb., ca. 40 Tab., kart., 21 x 27,9 cm, ISBN 978-3-7853-1946-8

Best.-Nr.: 3431946 **€ 19,95**

Peter Lange

Fußball - Spielend vom Anfänger zum Leistungskicker



Schnörkellos verfolgt der Verfasser dieses Praxisbuches nur ein Ziel: durch Motivation und Einbringung spielerischer Elemente vorhandene Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen aufzunehmen und in angemessenen Schritten deren fußballerisches Leistungsvermögen zu steigern. Der modulare Aufbau erlaubt Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern, die individuellen Fähigkeiten zu erkennen und gezielt zu fördern. Dieser Ansatz macht es möglich, dass auch Fortgeschrittene großen Nutzen aus diesem didaktisch ausgereiften

Buch ziehen können, da sie jederzeit, entsprechend ihres Leistungsstandes, "einsteigen" können.

2012, 200 S., über 300 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1774-7

Best.-Nr.: 3431774 € 16,95

Reiner Theis/Ulrich Frick/Günter Wegmann

ABC des Fußballspiels

Ein Medienpaket für Schule und Verein



Das "ABC des Fußballspiels" ist für Ausbilder, Betreuer und Eltern, aber auch Lehrkräfte an Grundschulen, das richtige und altersgerechte Lehr- und Trainingsmaterial, um insbesondere 4 - 8-jährige Kinder spielerisch und erfolgreich an dieses faszinierende Spiel heranzuführen. Das aus einem Ringbuch, einem Lehrfilm und einer kompakten Lernkartei bestehende Medienpaket ermöglicht zum einen eine optimale Vorbereitung auf die Sportstunde. Zum anderen dienen die praktischen Karteikarten als Merkund Umsetzungshilfen auch

dem flexiblen Einsatz "vor Ort".

2013, 240 S. (Ringbuch), 106 Spiele-Karten in Kartonbox, 1 DVD, 22 x 30,5 cm, ISBN 978-3-7853-1876-8

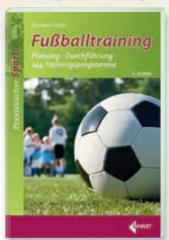
Best.-Nr.: 3431876 € 14.95

Kindergarten-, Schul- und Vereinssport

Gerhard Zeeb

Fußballtraining

Planung - Durchführung - 144 Trainingsprogramme



Im Mittelpunkt des bewährten Lehr- und Praxisbuchs stehen 144 komplette Trainingsprogramme, die nach den einzelnen Saisonabschnitten gegliedert sind. Alle leist ungsbestimmenden Faktoren des Fußballsports wie Technik. Taktik, Kondition usw. werden berücksichtigt. Trainingsvorschläge zur Beseitigung von spezifischen Leistungsmängeln ermöglichen dem Trainer die Beseitigung von entsprechenden Defiziten in seiner Mannschaft zu jedem Zeitpunkt innerhalb der Saison. Die 9. Auflage ist vollständig

aktualisiert und erweitert. Sie enthält neue und zusätzliche Trainingseinheiten und Übungen für die gesamte Mannschaft sowie für den Torhüter.

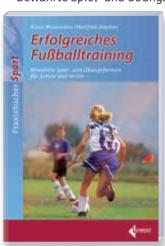
9., erw. u. korr. Aufl. 2012, 288 S., 440 Abb. u. Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1840-9

Best.-Nr.: 3431840 € 9,95

Klaus Moosmann/Manfred Stephan

Erfolgreiches Fußballtraining

Bewährte Spiel- und Übungsformen für Schule und Verein



Dies ist keines der üblichen Lehrbücher, wie sie zahlreich am Markt anzutreffen sind. Vielmehr handelt es sich um eine Sammlung von Spiel- und Übungsformen, die sich in vielfältigem, praktischem Einsatz bestens bewährt haben. Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter finden hier für Schule und Verein über 220 Spiele und Übungen zum Aufwärmen, zur Förderung von Kondition, Koordination, Technik und Taktik sowie zum Torschusstraining. Über 180 Zeichnungen und Spielfeldskizzen verdeutlichen die ein-

zelnen Übungsformen. Wer ein erfolgreiches Fußballtraining durchführen will, wird hier fündig!

2011, 184 S., 9 farb. Abb., 181 Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1813-3

Best.-Nr.: 3431813 **€ 4,95**

Klaus Moosmann

Turnierspielformen

Große Ereignisse im kleinen Spiel



Turnierspielformen sind für viele Kinder und Jugendliche ein Highlight und sollten im Verlauf eines Sportjahres immer wieder in die Übungseinheiten eingebaut werden. Klaus Moosmann hat in seiner bewährten Art zahlreiche Turnierformen zusammengetragen, die sich für kleine und große Gruppen, für wenig und viel Zeit, für Drinnen und Draußen, für Mannschaftsspiele, Kleine Spiele und Rückschlagspiele eignen. Turnierpläne und Tabellen als Kopiervorlagen erleichtern die Vorbereitung und ermöglichen eine schnelle, problemlose Umsetzung der ver-

schiedenen Turniere.

2010, 80 S., 32 Tab., 9 Grafiken, 12 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1814-0

Best.-Nr.: 3431814 **€ 4,95**

Yvonne Bechheim

Erfolgreicher Sportunterricht mit Trainingshilfen

111 Beispiele für eine vielfältige Stundengestaltung



Dieses Buch unterstützt Sportlehrer und Trainer bei der Stunden- und Trainingsplanung, indem es mit zahlreichen Übungsbeispielen und Stundenbildern vielfältige Anregungen für eine erfolgreiche Unterrichtsgestaltung mit Trainingshilfen gibt. Alle Übungen und Stundenbilder sind so konzipiert, dass sie mit wenig Aufwand sofort umgesetzt werden können. Sie sind nicht auf eine Sportart beschränkt und damit universell einsetzbar. Der verständliche Aufbau der Übungseinheiten erfordert keine fachspezifischen Vorkenntnisse, so dass sie auch

von Neueinsteigern leicht durchgeführt werden können. 2010, 104 S., 67 farb. Fotos, 71 farb. Zeichn., 1 Tab., kart.,

16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1799-0

Best.-Nr.: 3431799 **€ 4,95**

Matthias Obinger

Fit im Kreis

Zeitgemäßes Zirkeltraining von 8 bis 80



In diesem Buch sind viele innovative Übungsideen berücksichtigt. Vorgestellt wird ein zeitgemäßes und praxiserprobtes Zirkeltraining auf dem neuesten Stand. Trainiert werden die motorischen Fähigkeiten Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. In 100 praktischen Übungen - je 20 pro Beanspruchungsform - finden alle Altersstufen abwechslungsreiche Trainingsideen vor. Variationen, Angaben zum Schwierigkeitsgrad der Übungen sowie viele anschauliche Fotos machen dieses Zir-

keltraining leicht und vielfältig einsetzbar.

2015, 136 S., 109 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

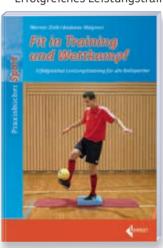
ISBN 978-3-7853-1911-6

Best.-Nr.: 3431911 **€ 6,95**

Werner Zink/Andreas Maginot

Fit in Training und Wettkampf

Erfolgreiches Leistungstraining für alle Ballsportler



"Wie verbessere ich die Leistung meiner Mannschaft?" Diese Frage stellt sich wohl jeder Trainer und Übungsleiter. Die Antwort ist ganz einfach: durch die richtige Verbindung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Hier setzt dieses Praxisbuch an. denn es verbindet gesicherte sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit langjährigen Erfahrungen der Autoren im ballsportlichen Trainingsalltag. Daraus entwickelt wurden zahlreiche Trainings- und Übungsbeispiele für eine optimale Leistungsentfaltung.

Gezeigt werden einfache und effektive Übungsformen sowie Trainingsbeispiele, die mit allen Leistungsgruppen und für die meisten (Spiel-)Sportarten durchgeführt werden können.

2010, 104 S., 145 farb. Abb., 5 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1815-7

Best.-Nr.: 3431815 **€ 4,95**

Anja Lange

Praxishandbuch Schwimmen



Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten, doch das Erlernen der Techniken gestaltet sich oft mühsam. Hier setzt das Praxisbuch von Anja Lange an, das in 35 leicht verständlichen Stundenbildern die Grundlagen von Kraul-, Brust-, Delfin- und Rückenschwimmen mit Start und Wende einprägsam vermittelt. Weitere Inhalte des anschaulich behilderten Buches sind Stundenbilder zur Wassergewöhnung und -bewältigung, zum Wasserspringen, Wasserball, ABC-Tauchen sowie Kunstund Rettungsschwimmen. Außerdem findet man zahlreiche

neue Spiele, rechtliche, organisatorische und methodische Hinweise sowie Anleitungen zur Zuglängenbestimmung, zur Gestaltung eines Trainings und zur Entwicklung von Zeitgefühl.

2018, 216 S., 438 Fotos, 2 Zeichnungen, kart., 21 x 29,7 cm,

ISBN 978-3-7853-1900-0

Best.-Nr.: 3431900 € 19,95

Kurt Wilke (Hg.)

Das große Limpert-Buch der Wassersport-Spiele

Abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsideen für Jung und Alt



Wasserist das ideale Element für sportliche Aktivitäten. Das "Große Limpert-Buch" ist ein unverzichtbarer Begleiter über alle Jahrgangsstufen und für alle Anforderungen. Ob Mannschaftsoder Freizeitspiele, ob Bewegungs-, Tauch-und Sprungspiele, Spiele mit oder ohne Ball, Kinder-, Senioren- oder Gesundheitssport: Das erfahrene und ausgewiesene Autorenteam hält für jeden Zweck und jede Anforderung das "Passende" bereit. Für Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer ist dieses Werk daher eine stets "sprudelnde Quelle" an Inspiration für die Gestaltung von

Übungs- und Unterrichtseinheiten.

2013, 312 S., 280 farb. Abb., geb., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1865-2

Best.-Nr.: 3431865 **€ 16,95**

Kindergartene, sSchludt und Vereinssport

Kurt Wilke/Klaus Daniel

Schwimmen

Lernen - Üben - Trainieren



Dieses Lehrbuch, das nun bereits in der 7. Auflage vorliegt, führt in die zentralen Bereiche des Schwimmsports ein: Es vermittelt ebenso Schwimmunterricht für Anfänger wie alle Schwimmtechniken in Grob-und Feinform, erläutert die Start- und Wendetechniken und stellt außerdem die Grundfertigkeiten des Tauchens und Springens dar. Die Autoren achten auf eine ausgewogene Mischung von Theorie und Praxis und geben vielfältige Übungsbeispiele. Das Buch richtet sich sowohl an Übungsleiter und Trainer

 $im\ Vereins sport\ als\ auch\ an\ Sport\ lehrer\ aller\ Schul-und\ Altersstufen.$

7. durchges. u. korr. Aufl. 2009, 184 S., zahlr. Abb. u. Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1802-7

Best.-Nr.: 3431802 € 17,95

Martin Baschta/Carl Münzel

Schnorcheltauchen

Spiel- und Übungsformen für Schule und Verein



Schnorcheltauchen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung nicht nur von Erwachsenen. sondern auch von vielen Kindern und Jugendlichen. Es setzt allerdings eine Reihe von Kenntnissen und Fähigkeiten voraus, um die Unterwasserwelt in ihrer ganzen Vielfalt ohne gesundheitliche Risiken genießen zu können. Eine fundierte Ausbildung zum Schnorcheltauchen bieten neben den Tauchsportvereinen mittlerweile auch viele Schulen an. Dieses Buch ist eine ideale Grundlage für das systematische, sichere und zu-

dem erlebnisorientierte Schnorcheltauchen mit einer großen Auswahl unterschiedlichster Spiel- und Übungsformen. Aufgrund des geringen Materialaufwandes eignen sie sich auch für den Einsatz im schulischen Sportunterricht.

2008, 80 S., 66 Zeichnungen, 4 Fotos, kart, 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1751-8

Best.-Nr.: 3431751 **€ 4.95**

Anja Lange/Silke Sinning

Spiele im Wasser



Das Buch enthält über 130 Spielformen sowohl für Schwimmer als auch für Nichtschwimmer und liefert viele zusätzliche Tipps und Variationsmöglichkeiten. Neben Spielen mit verschiedenen Schwerpunkten wie Toben, Tauchen oder Fangen werden Aufgaben vorgestellt, die das Wassergefühl der Schwimmerund Schwimmerinnen verbessern und deshalb optimal zur Vorbereitung aller anderen Spiele genutzt werden können. Mit Hilfe der übersichtlichen Beschreibungen und Angaben zu Aufbau, Organisation und Material können die Spiele

mit wenig Aufwand vorbereitet werden. Zahlreiche Farbfotos und hervorragende Zeichnungen erleichtern die Umsetzung im Schwimmunterricht.

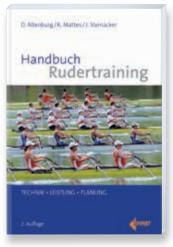
2., erw. Aufl. 2011, 152 S., 82 farb. Fotos, 33 farb. Strichabb., 1 Grafik, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1836-2

Best.-Nr.: 3431836 **€ 16,95**

Dieter Altenburg/Klaus Mattes/Jürgen M. Steinacker

Handbuch Rudertraining

Technik - Leistung - Planung



Rudern ist eine sehr komplexe Sportart. Dieses Buch, verfasst von international anerkannten Autoren, ist Grundlage und Anleitung für ein modernes, effizientes Rudertraining sowohl im Erwachsenen- als auch im Kinder- und Jugendbereich. Behandelt werden alle Aspekte, die für ein erfolgreiches Rudertraining relevant sind: Physiologie, Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Rudertechnik, Kondition und Koordination.

2., korr. Aufl. 2013, 216 S., 119 Abb., 82 Tab., geb., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1890-4

Best.-Nr.: 3431890 **€ 39,95**

Dieter Altenburg / Klaus Mattes / Jürgen M. Steinacker

Manual for Rowing Training

Technique, High Performance and Planning

englischsprachige Ausgabe der 2. Auflage, 216 S., 211 s-w Abb., 104 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1828-7

Best.-Nr.: 3431828 **€ 24,95**

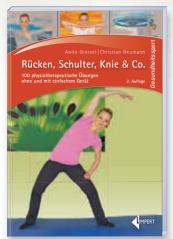


Anita Grassel/Christian Neumann



Rücken, Schulter, Knie & Co.

100 physiotherapeutische Übungen ohne und mit einfachem Gerät



Die in diesem Buch vorgestellten 100 Übungen umfassen alle wichtigen Körperregionen von der Halswirbelsäule bis zu den Knien. Alle Übungen sind ohne oder ledialich mit einfachem Gerät durchführbar und sowohlfürakute Schmerzphasen, als Rehabilitationsbegleitung oder auch einfach nur für die Prävention geeignet. Besonderen Wert legen die Autoren dabei auf Ausgewogenheit und Intensität des Bewegungsangebotes – besonders, wenn es um den Ausgleich einseitiger Berufs- oder Alltagsbelastungen geht.

2. Aufl. 2018, 136 S., 342 farb. Abb., 6 Strichabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1955-0

Best.-Nr.: 3431955 **€ 16,95**

Heike Ringat

Funktionelle Gymnastik

Praxis in 25 Stundenbildern



Die Funktionelle Gymnastik das Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur-kann entweder stundenbegleitend oder als eigenständige Trainingseinheiten eingesetzt werden. Dieses bereits in vierter Auflage vorliegende Praxisbuch enthält 25 komplette, bewährte Stundenbilder. Zu jeder Einheit wird ein passendes Aufwärmprogramm sowie ein Stundenausklang angeboten. Alle Kräftigungs- und Dehnübungen können entweder ohne Zusatzmaterialien oder mit schnell verfügbaren Sportartikeln wie Tennisbällen. The-

rabändern, Seilen etc. durchgeführt werden. Zahlreiche Variationsmöglichkeiten und Tipps für das Training mit Gruppen aller Altersklassen garantieren abwechslungsreiche Sportstunden.

4. erweiterte Aufl. 2017, 152 S., ca. 270 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1936-9

Best.-Nr.: 3431936 **€ 16,95**

Yvonne Bechheim

Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining



Faszien sind das Bindegewebe, welches jedes Organ und jeden Muskel umhüllt. Durch gezielte Übungen bleibt es intakt, der Körper ist beweglich, gelenkig und schmerzfrei. In diesem Buch werden praxiserprobte Übungen für ein erfolgreiches Faszientraining mit der Blackroll und dem Jumper vorgestellt, das der Ganzkörperfitness dient. Faszientraining ist des Weiteren zur Verletzungsprophylaxe geeignet und sorgt für Wohlbefinden. Für einen starken Rücken und flachen Bauch gibt es zusätzlich praktische Hinweise zum Training der Tie-

fenmuskulatur, meist unter Verwendung gängiger Kleingeräte wie Powerband oder Redondoball.

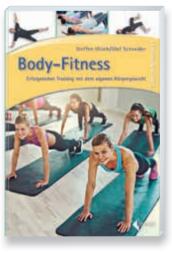
2016, 104 S., 140 Fotos, 4 Zeichnungen, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1930-7

Best.-Nr.: 3431930 € 6,95

Steffen Ulrich/Olaf Schneider

Body-Fitness

Erfolgreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht



Als Ausgleich zum immer bewegungsärmeren Alltag sollte man sich regelmäßig sportlich betätigen und fit halten. Übungen ohne Gerät sind dabei gefragter denn je, da sie problemlos überall ausgeführt werden können. In diesem Praxisbuch findet jeder Anregung und Anleitung für ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Die Beschreibungen sind leicht verständlich. Zu jeder Übung gibt es ein erklärendes Foto, einen Belastungsregler sowie farblich gekennzeichnete Muskelgruppen, die beansprucht werden. Abschließend werden Tipps gegeben,

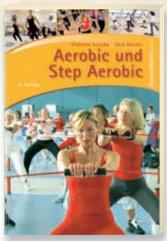
wie man mit einzelnen Übungen ein erfolgreiches Zirkeltraining durchführen kann.

2016, 128 S., 200 Fotos., 130 Zeichnungen, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1928-4

Best.-Nr.: 3431928 **€ 6,95**

Violetta Schuba/Sara Hauser

Aerobic und Step Aerobic



Violetta Schuber und Sara Hauser vermitteln in diesem Buch unentbehrliches Basiswissen für alle, die Aerobic und Step Aerobic in Verein und Studio anbieten wollen: Von den Trainingsgrundlagen über die Körperhaltung und die Einbindung der Musik bis hin zum Aufbau einer Choreografie und der Kommunikation mit der Gruppe. Im Mittelpunkt steht aber die Praxis: Die Schritt- und Armtechnik, das Stabilisations-, Kräftigungsund Beweglichkeitstraining und das Einüben von Choreografieblöcken. Komplette

Stundenbilder erleichtern zudem die Trainingsgestaltung.

2. Aufl. 2012, 128 S., über 300 Farbfotos, 26 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1869-0

Best.-Nr.: 3431869 **€ 4,95**

Hans-Dieter Kempf

Ganzkörpertraining

Kraft - Beweglichkeit - Koordination



Im Gesundheitssport spielt die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination eine dominante Rolle. Dies ailt vor allem in Kursen zur Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, aber auch im allgemeinen Fitnesstraining. Diese Übungssammlung für Fitnesstrainer, Übungsleiter und Physiotherapeuten zeigt, wie ein ausgewogenes, auf die gesamte Körpermuskulatur zielendes Training aufgebaut sein muss. Dabei wird nicht nur die Durchführung beschrieben, sondern es wird auch jeweils erklärt, warum

welche Übung in welchem Zusammenhang sinnvoll ist. Durch die zahlreichen Variationen sind die Übungsformen universell einsetzbar.

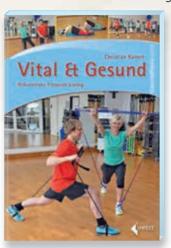
2., korr. Aufl. 2013, 152 S., 355 farb. Abb., 16 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1879-9

Best.-Nr.: 3431879 **€ 14.95**

Christian Kunert

Vital & Gesund

Präventives Fitnesstraining



Vital & Gesund ist ein neues standardisiertes Bewegungsprogramm. Es besteht aus 10 Einheiten à 75 Minuten. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz, bei dem neben der Förderung der konditionellen Fähigkeiten auch Elemente der Entspannung einfließen, bildet es einen interessanten Ansatz im Gesundheitssport für Kurs- und Übungsleiter. Nach einer theoretischen Einführung, in welcher der strukturelle Aufbau des Programms im Kontext aktueller gesundheitlicher Entwicklungen beschrieben wird, kommt es zur Darstellung

sportpraktischer Inhalte anhand unterschiedlicher Kleingeräte. Anschließend werden die Praxiseinheiten vom Stundeneinstieg bis zum -ausklang dargestellt.

2014, 128 S., 144 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm,

ISBN 978-3-7853-1888-1

Best.-Nr.: 3431888 **€ 4,95**

Yvonne Bechheim

Gesundheitsbewusstes Krafttraining



Dieses Buch ist ein Leitfaden für gesundheitsbewusstes Handeln mit integriertem Übungsprogramm. Es enthält Übungsbeispiele, mit denen ein methodisches und systematisches Krafttraining an Geräten in Fitnessstudios sowie mit Kleingeräten wie beispielsweise dem Power-und Redondoballermöglicht wird. Außerdem werden Tipps gegeben, wie ein Kraftund Mobilisationstraining ohne Geräte erfolgen kann. Yvonne Bechheim beschreibt dabei auch präventives Verhalten gegenüber Risikofaktoren wie Rückenschmerzen und Osteo-

porose sowie Übungen zur Sturzprophylaxe.

2014, 112 S., 159 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1887-4

Best.-Nr.: 3431887 **€ 4.95**

Christian Kunert

Koordination und Gleichgewicht

92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung



Christian Kunert stellt in diesem Buch 92 leicht umsetzbare und in der Praxis bewährte Übungen zur Stabilisation des Rumpfes und der unteren Extremitäten vor. Benötigt werden lediglich Materialien, die in allen Sporthallen bzw. Fitnesszentren zur Verfügung stehen. Ein Buch für Sportlehrer, Übungsleiter, Leiter von Fitness-und Gesundheitskursen und natürlich für jeden, der etwas für eine bessere Körperbeherrschung und damit für seine Fitness und sein Wohlbefinden tun möchte.

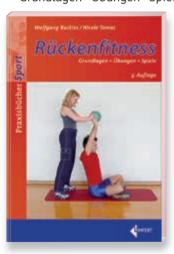
2., neu bearb. u. erw. Aufl. 2014, 136 S., 160 farb. Abb., 9 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1899-7

Best.-Nr.: 3431899 **€ 14,95**

Wolfgang Buskies/Nicole Tomas

Rückenfitness

Grundlagen - Übungen - Spiele



Ein gesunder Rücken ist heute für viele Menschen mehr Wunsch als Wirklichkeit. 80 % aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Die häufigsten Ursachen liegen in fehlenden oder einseitigen körperlichen Aktivitäten, einem rückenfeindlichen Alltagsverhalten, in einer psychischen Überbelastung und einer mangelnden physischen und psychischen Entspannungsfähigkeit. Dieses Buch zeigt, wie man durch ein ausgewogenes Kraft-, Dehn-, Mobilisationsund Entspannungstraining

Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Das Buch richtet sich an Rückenkursleiter, Übungsleiter, Fitnesstrainer, Physiotherapeuten, Sportstudierende, aber auch an Betroffene mit Rückenbeschwerden.

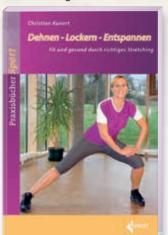
3., korr Aufl. 2009, 144 S., 251 farb. Fotos., 17 farb. Zeichn., 16 s/w Zeichn., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1787-7

Best.-Nr.: 3431787 **€ 14,95**

Christian Kunert

Dehnen - Lockern - Entspannen

Fit und gesund durch richtiges Stretching



Richtiges Stretching-undzwar in Verbindung mit Entspannungsübungen – sollte fester Bestandteil sportlichen Trainings und des Gesundheitssports sein. Christian Kunert zeigt, wie, was und wann man mit welchen Zielen dehnt. Er beschreibt die Formen und Wirkungen des Dehnens und gibt im Anschluss methodische Hinweise, wie Dehn- und Entspannungsübungen erfolgreich in den Trainingsalltag integriert werden können. Die Dehnübungen werden nach Körperregionen und die Entspannungsformen nach Techniken in

Text und Bild vorgestellt, so dass sie unmittelbar in die eigene Trainingspraxis umgesetzt werden können.

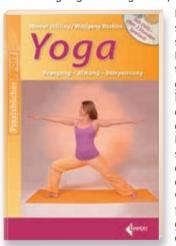
2008, 104 S., 100 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1749-5

Best.-Nr.: 3431749 **€ 4,95**

Werner Hölling/Wolfgang Buskies

Yoga

Bewegung - Atmung - Entspannung



Dieses Übungsbuch ermöglicht sowohl Anfängern einen Einstieg in die Yoga-Praxis als auch Fortgeschrittenen durch Variationen und zusätzliche Übungen eine Vertiefung ihrer Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen drei ausgewogene Übungsprogramme für Anfänger sowie Fortgeschrittene, die sich zusätzlich auch auf der beiliegenden Video-DVD mit über 2 Stunden Spielzeit befinden. Eine wissenschaftlich gestützte Erprobung speziell des Yoga-Programms für Anfänger belegt eine höhere physische Leistungsfähigkeit, eine Verringe-

rung verschiedener Beschwerden und ein besseres subjektives Wohlbefinden. Für Menschen mit Rückenproblemen bietet das Buch ein eigenes Yoga-Rückenprogramm.

2007, 224 S., zahlr. farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1734-1

Best.-Nr.: 3431734

€ 19,95

Erich Quenzer/Hans-Ulrich Nepper

Funktionelle Gymnastik

Grundlagen - Methoden - Übungen



Die Funktionelle Gymnastik hat sich als effektivste Methode zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates in der sportlichen Praxis bewährt. In diesem Buch werden die anatomischen und physiologischen Grundlagen sowie die Trainingsziele und Trainingsmethoden der Funktionellen Gymnastik erläutert. Im Praxisteil folgen Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Dehnung für sämtliche Muskelgruppen. Das Buch richtet sich primär an Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer. Aber auch Sportler, die sich

keiner Gruppe anschließen wollen, finden hier ein effektives Grundprogramm zur Funktionellen Gymnastik.

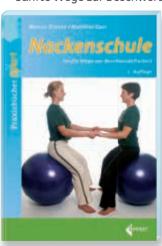
4., aktual. u. erg. Aufl. 2008, 152 S., 54 Strichabb., zahlr. s/w-Abb., 17 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1764-8

Best.-Nr.: 3431764 € 19.95

Marcus Trienen/Matthias Goer

Nackenschule

Sanfte Wege zur Beschwerdefreiheit



Das Buch befähigt dazu, akute Fehlhaltungen und Verspannungen rechtzeitig wahrzunehmen und zu beseitigen bzw. am besten sogar gänzlich zu vermeiden. Hierfür stellen die beiden Autoren ein umfangreiches Übungsprogramm zur Wahrnehmung, Entspannung, Dehnung, Mobilisation, Kräftigung und Lockerung der betroffenen Körperregionen vor. Grundsätzliche Empfehlungen für den Alltag und Anregungen für ein gesundheitsorientiertes Sporttreiben schließen das Buch ab.

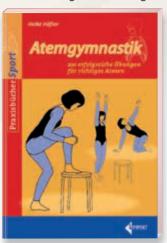
2. überarb. Aufl. 2008, 120 S., 180 Farbabb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1759-4

Best.-Nr.: 3431759 **€ 4,95**

Heike Höfler

Atemgymnastik

100 erfolgreiche Übungen für richtiges Atmen



Bewegungsmangel oder einfach falsche Atemgewohnheiten führen zu Sauerstoffmangel und damit zwangsläufig zu Unwohlsein, Müdigkeit oder sonstigen, die Lebensqualität beeinträchtigenden Folgen. Das muss nicht sein. Diese, in langjähriger Praxis erprobten Programme zur Erlangung einer optimalen Atemtechnik lassen sich problemlos in alle Sportstunden einbauen, sind aber auch jederzeit als eigenständige Übungseinheiten einsetzbar. Für die Umsetzung werden außer Stuhl, Hocker, Thera-Band und Gymnastik-Stab keine besonderen

Geräte benötigt. Alle Übungen können sowohl in der Gruppe als auch alleine durchgeführt werden.

2011, 168 S., 99 farb. Strichabb., 1 Grafik, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1851-5

Best.-Nr.: 3431851 **€ 16,95**

Christoph Raschka/Marie Louise Vogel

Herzsport

Erfolgreiche Bewegungsprogramme für stationäre und ambulante Gruppen



Christoph Raschka vermittelt im Theorieteil des Buches das Basiswissen über den Herzsport und damit die notwendige Sicherheit zum souveränen und kompetenten Umgang mit Koronarpatienten. Im Praxisteil stellt Marie Louise Vogel eine Vielzahl von bewährten und ausgewogenen Übungsbeispielen (Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Spiele, Entspannung, Dehnen, Wassergymnastik) für eine erfolgreiche Durchführung von Herzsportstunden vor. Das Buch richtet sich primär an Übungsleiter von Koronarsportgruppen, Sport und Trai-

ningswissenschaftler, Sportlehrer, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten sowie Studierende der Sportwissenschaften, Physiotherapie, Pflegewissenschaften und Medizin.

2010, 148 S., 169 farb. Fotos, 57 farb. Zeichn., 16 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1789-1

Best.-Nr.: 3431789 € 6.95

Cornelia Bleul-Gohlke

Wassergymnastik



Dieses Buch führt zunächst in die Grundprinzipien und Ziele der Wassergymnastik ein. Es erläutert zudem, worauf Übungsleiter bei der Planung, Organisation und Gestaltung ihrer Kurse achten müssen. Im Mittelpunkt stehen aber die konkreten Übungsprogramme und Stundenbilder. Zusätzlich präsentiert die Autorin Übungen mit Hilfsmitteln wie Handtuch, Schaumstoffhantel, Poolnudel usw. Ein eigenes Kapitel ist der Wassergymnastik im Tiefwasser gewidmet. Ein Praxisbuch für Übungsleiter, was sich dank

der ausgezeichneten Bebilderung aber auch für Einzelpersonen eignet.

4. Aufl. 2009, 128 S., 276 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1795-2

Best.-Nr.: 3431795 € 14,95 Tina Pfitzner

Bewegungsspiele für Senioren



Bewegung und Fitness sind wichtig, vor allen Dingen, wenn man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkter in seinen Bewegungsabläufen ist. Weil damit auch nicht mehr so jede Übung "passt", liefert dieses Praxisbuch bewährte, abwechslungsreiche und motivierende Spiel- und Übungskonzepte für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, die auch berücksichtigen, dass das Leistungsvermögen innerhalb einer Gruppe meist sehr hetero-

2. Aufl. 2017, 112 S., 45 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1938-3

Best.-Nr.: 3431938 € 14,95



Redaktion Der Übungsleiter



Die 50 besten Übungsleiter-Ideen zum Seniorensport

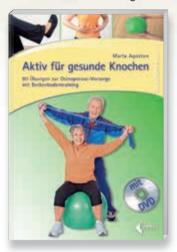
Der "Übungsleiter" ist seit über 50 Jahren eine feste Größe in der Planung und Durchführung von erfolgreichen Sportstunden für alle Altersgruppen und erscheint seit seiner ersten Ausgabe im Limpert Verlag! Grund genug, aus den besten und bewährtesten Übungsideen speziell zum Seniorensport einen praktischen Sonderband zusammenzustellen. Unterteilt sind die Artikel nach den Themen Ausdauertraining, Gesundheitssport, Gymnastik-Dehnen-Lockern, Kleine Spiele, Koordination und Motorik, Kraft sowie Sturzprophylaxe. Egal ob als Auftakt, Ausklang oder als Hauptteil einer Übungseinheit: Hier finden Sie stets die richtige Idee! Ein nach Zielsetzung aufgebauter Schnellzugang hilft Ihnen dabei!

2018, ca. 110 S., ca. 500 farb. Abb., kart., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1952-9

Best.-Nr.: 3431952 € 16,95 Marta Agoston

Aktiv für gesunde Knochen

80 Übungen zur Osteoporose-Vorsorge mit Beckenbodentraining



In diesem Buch werden 80 Übungen zur Osteoporose-Vorsorge mit Beckenbodentraining vorgestellt, die einfach umsetzbar und praxiserprobt sind. Die Übungen beanspruchen verschiedene Körperbereiche und erfordern nur wenige, alltägliche Materialien. Die leicht verständlichen Beschreibungen werden durch eine Video-DVD ergänzt. Tipps für eine knochenstärkende Ernährung sowie Entlastungen im Alltag mit Hilfe der Kraft der Stützmuskeln runden das Buch ab. Alle Übungen sind bestens für das

Trainieren zu Hause geeignet.

2014, 96 S., 104 farb. Abb., 6 Tab., inklusive Video-DVD, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1894-2

Best.-Nr.: 3431894 **€ 14,95**

Uta Engels

Sport für Neu- und Wiedereinsteiger ab 50



Dieses Buch bietet eine breite Palette von Bewegungsanleitungen für alters- und leistungsheterogene Gruppen. Neben den klassischen "Seniorensportarten" wie Wandern und Tanzen werden auch Bewegungsideen aus Trendsportarten wie Nordic Walking und Aerobic vorgestellt. Die ausgewählten Sportarten stellen geringe Anforderungen an die Ausrüstung und das Material. Das Buch für ein abwechslungsreiches und vielfältiges Alterssportprogramm.

2006, 224 S., zahlr. Fotos und Zeichnungen, kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1689-4

Best.-Nr.: 3431689 **€ 6,95**

Jürgen Gießing

Muskeltraining für Senioren



Ohne gezieltes Muskeltraining verliert der Mensch mit Beginn des 30. Lebensjahrs rund ein bis zwei Prozent seiner Muskelsubstanz-und das Jahr für Jahr. Wer dagegen regelmäßig seine Muskeln trainiert, kann diesen Abbau nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren. Das vorliegende Buch beschreibt eine große Auswahl an geeigneten Übungen, die von Frauen und Männern jeden Alters ohne großen Aufwand und ohne spezielle Trainingsgeräte ausgeführt werden können. Die Übungen eignen sich deshalb

ganz hervorragend für das Training im Verein oder ganz einfach zu Hause.

2014, 104 S., 79 farb. Abb., 3 Tab., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1886-7

Best.-Nr.: 3431886 € 14,95

Besuchen Sie uns auf
www.limpert.de
oder auf
Facebook

Foto: fotolia.com/robert lerich

Stefan Künzell/Ernst-Joachim Hossner

Einführung in die Bewegungswissenschaft





Kompetent, verständlich und kompakt beantworten die Autoren Fragen wie: Was ist Koordination? Wie funktioniert motorisches Lernen? Was muss ich beim Techniktraining beachten? Was ist altersgemäß? Alle Themen, die für das Verstehen und das Lehren von sportlichen Bewegungen von Bedeutung sind, werden anschaulich behandelt und die dazugehörigen wissenschaftlichen Theorien. Befunde und Verfahren leicht nachvollziehbar dargestellt. Eigene Kapitel widmen sich den Besonderheiten, die im Leistungssport

und im Schul- und Gesundheitssport zu berücksichtigen sind. Fragen zur Lernkontrolle runden das neue Standardwerk zur Bewegungswissenschaft ab.

2018, ca. 350 S., ca. 60 Strichabb., ca. 60 s/w-Abb., kart., 16,5 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1849-2

Best.-Nr.: 3431849 € 19.95

Volker Scheid/Robert Prohl (Hg.)

Sportdidaktik

Grundlagen - Vermittlungsformen - Bewegungsfelder



In den vergangenen Jahren hat die Sportdidaktik wesentliche Veränderungen und Entwicklungen erfahren, die eine grundlegende Neuausrichtung des Lehrstoffes erforderlich machten. Dieses neue Lehrbuch trägt dem Rechnung. Zunächst gehen die Herausgeber auf die Grundlagen einer zeitgemäßen Sportdidaktik ein und berücksichtigen dabei den aktuellen Stand der Fachdiskussion. Im zweiten Teil des Buches erfolgt durch ausgewiesene Autoren die konkrete Umsetzung in Form eines neu konzipierten

"Erziehenden Sportunterrichts". Dabei stehen die zentralen Bewegungsfelder der gültigen Lehrpläne für das Fach "Sport", wie Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Rückschlagspiele oder Zweikampfsport im Mittelpunkt.

2., neu bearb. Aufl. 2017, 320 S., 51 farb. Abb., 20 Tab., kart., 14,5 x 21,5 cm, ISBN 978-3-7853-1915-4

Best.-Nr.: 3431915 **€ 24,95**

Andreas Hohmann/Martin Lames/Manfred Letzelter

Einführung in die Trainingswissenschaft



Andreas Hohmann, Martin Lames und Manfred Letzelter legen das erste deutschsprachige Lehrbuch vor, das dem erweiterten Verständnis des sportlichen Trainings Rechnung trägt. Ausgehend von Überlegungen zu Methoden und Forschungsansätzen der Trainingswissenschaft betrachten sie daher neben dem "klassischen" Anwendungsfeld des Leistungssports auch die Bereiche Schul-, Fitness-, Gesundheits- und Alterssport. Merksätze, Exkurse und Fragen zur Lernkontrolle strukturieren die Darstellung und erleichtern die Prüfungsvorbe-

reitung. Für Sportstudierende, Dozenten, Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler.

6. Aufl. 2014, 320 S., 87 s/w-Abb., 29 Tab., kart., 15 x 21,5 cm, ISBN 978-3-7853-1908-6

Best.-Nr.: 3431908 € 19,95

Robert Prohl

Grundriss der Sportpädagogik



Dieses Lehrbuch richtet sich an alle Studierende der Fächer Sportwissenschaftund Pädagogik, aber auch Trainer und Übungsleiter finden hier Orientierungen und Anregungen für ihre praktische Arbeit. Auf der Basis einer im 18. Jahrhundert beginnenden historischen Betrachtung und Herleitung der Sportpädagogik in Deutschland geht der Autor vor allem auf die aktuelle bildungstheoretische sowie die erziehungswissenschaftliche Betrachtungsweise der Sportpädagogikein. Hervorhebungen, Zusammenfassungen und Fragen zur Lernkontrol-

le dienen der didaktischen Aufbereitung und Durchdringung des Stoffes.

3., durchges. u. korr. Aufl. 2010, 392 S., 38 s/w-Zeichn., 4 Tab., kart., 15 x 21,5 cm, ISBN 978-3-7853-1808-9

Best.-Nr.: 3431808 € 19,95

Michael Krüger

Sportpädagogik

Ein Text- und Arbeitsbuch



An der Sportpädagogik kommt niemand vorbei, der sich im und für den Sport engagiert-seies als angehender Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter oder auch als Sportfunktionär. Dieses Buch bietet eine Auswahl an grundlegenden und einschlägigen Texten zur Sportpädagogik vom 18. Jahrhundert bis heute. Unter den Autoren befinden sich so bekannte Namen wie Rousseau. GutsMuths, Pestalozzi, Jahn, Norbert Elias und Bischof Huber. The matisch er streckt sich das Spektrum von den klassischen Themen der Sportpäd-

agogik wie Körper und Körperlichkeit, Leistung, Spiel und Wettkampf bis zur hochaktuellen Doping-Problematik.

2007, 260 S., 24 s/w-Abb., kart., 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1700-6

Best.-Nr.: 3431700 € 9,95

Wolfgang Menke

Einführung in die Sportorthopädie und -traumatologie



Dieses Lehr- und Nachschlagewerk führt in die Prinzipien von Sportorthopädie und Sporttraumatologie ein. Schäden und Verletzungen werden nachfolgenden Gesichtspunkten vorgestellt: Beschreibung, Häufigkeit des Auftretens, Diagnose und Behandlungsformen. Besonderes Augenmerk gilt den Möglichkeiten der Sporttherapie.

2. Aufl. 2001, 160 S., 49 Abb., kart., 17 x 24 cm, ISBN 978-3-7853-1646-7

Best.-Nr.: 3431646 **€ 6,95**

Gernot Tille/Martin Klein

Sportverletzungen - richtig erkennen und erstversorgen

Ein Leitfaden für Trainer, Übungsleiter und Betroffene



Sportverletzungen gehören zu den unliebsamen Begleiterscheinungen im Breiten- und Leistungssport. Sie treten unverhofft auf und erfordern von dem Betroffenen, insbesondere abervom betreuenden Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer, rasches, entschlossenes und vor allen Dingen - richtiges Handeln! Sämtliche Akut-Sportverletzungen werden nach dem Schema Art und Ursache der Verletzung, Symptome und Erstversorgung ausführlich mit konkretem Praxisbezug beschrieben. Ratschläge zur Vorbeugung verringern die Verlet-

zungsgefahr. Deshalb gehört dieser Leitfaden in jede Sporttasche!

2008, 168 S., 42 farb. Abb., 7 Tab., kart., 12,5 x 19,5 cm, ISBN 978-3-7853-1731-0

Best.-Nr.: 3431731 € 3,95

Jürgen Gießing

Wie der Kater in den Muskel kommt

Die 33 häufigsten Fragen und Antworten aus der Sportmedizin



Wie entsteht eigentlich Muskelkater und wie kann man ihn verhindern? Warum soll man nach einem anstrengenden Lauf nicht stehen bleiben, sondern weiter laufen? Diese und viele weitere Fragen kennen Sportlehrer und Vereinstrainer aus ihrem Alltag. Doch haben sie auch immer die richtigen Antworten parat? Dieses Buch ist der Schlüssel zu den am häufigsten gestellten Fragen aus der Sportmedizin. In leicht verständlichen Texten werden sowohl die fachlichen Hintergründe als auch die wichtigsten Begriffe erklärt, dadurch eignet

sich dieses Buch auch für Schüler verschiedener Altersklassen zum eigenen Nachlesen.

2011, 104 S., 79 farb. Abb., kart., 14,8 x 21 cm,

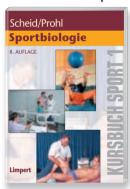
ISBN 978-3-7853-1839-3

Best.-Nr.: 3431839 **€ 3,95**

Die "Kursbücher Sport" sind seit vielen Jahren die Standardwerke für den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe. Dank der didaktischen Aufbereitung mit Lern- und Kontrollaufgaben, Merksätzen und Definitionen eignen sich die "Kursbücher" in besonderer Weise zur Unterrichtsbegleitung sowie zur Prüfungsvorbereitung.

Volker Scheid/Robert Prohl

Kursbuch Sport 1: Sportbiologie



In dem "Kursbuch Sportbiologie" werden ausgehend von der Ein- und Abgrenzung "Was ist Sportbiologie?" alle Felder und Themen der Sportbiologie didaktisch fundiert und praxisnah aufbereitet. Aus dem Inhalt: Bau und Funktion des Bewegungsapparates, Physiologie der sportlichen Leistung, Sport und Gesundheit, Sportverletzungen und Sportschäden.

8., korr. Aufl. 2014, 208 S., 76 Strichabb., 18 Tab., kart., 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1919-2

Best.-Nr.: 3431919 **€ 19,95**

Volker Scheid/Robert Prohl

Kursbuch Sport 2: Trainingslehre



Im "Kursbuch Trainingslehre" werden verschiedene Konzepte des Trainierens sowie das Training der unterschiedlichen Leistungsfaktoren behandelt. Dazugehören das Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Techniktraining. Kleinere Projekte in jedem Kapitel ermuntern Lehrer und Schüler, ein eigenes Trainingsprogramm im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe durchzuführen und die Trainingseffekte zu überprüfen

12. durchges. Aufl. 2017, 208 S., 64 Strichabb., 12 Tab., kart., 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1945-1

Best.-Nr.: 3431945 € 19,95

Volker Scheid / Robert Prohl

Kursbuch Sport 3: Bewegungslehre



"Was ist überhaupt eine sportliche Bewegung?", "Wie lernen wir sportliche Bewegungen?" und "Wie gestalten wir eigentlich eine sportliche Bewegung?". Hinter diesen vermeintlich simplen Fragen verbergen sich die komplexen Zusammenhänge der "Biomechanik" und "Motorik", des "motorisches Lernens", der "motorischen Entwicklung", der "sportmotorischen Tests" und der "Ästhetik im Sport", die hier in leicht verständlicher Form und Sprache dargelegt werden.

10. völlig neu bearb. Aufl. 2017, 224 S., 44 Fotos, 74 Zeichnungen, 21 Tabellen, kart. 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1905-5

Best.-Nr.: 3431905 € 19,95

Volker Scheid/Robert Prohl

Kursbuch Sport 4: Sport und Gesellschaft



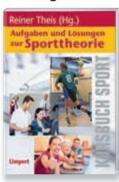
Das völlig neu konzipierte Kursbuch gibt einen Überblick über die gesellschaftliche Bedeutung des Sports in Vergangenheit und Gegenwart. Hierauf fußend werden die sozialen Komponenten des Sports, seine Organisation, das Verhältnis zwischen Sport und Wirtschaft, die Bedeutung des Sports in den Massenmedien, die Entwicklung der Olympischen Spiele der Neuzeit sowie die ökologischen Zusammenhänge von Sport und Umwelt beleuchtet.

7., korr. Aufl. 2012, 232 S., 58 s/w-Abb., 21 Tab., kart., 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1860-7

Best.-Nr.: 3431860 € 19,95

Reiner Theis (Hg.)

Aufgaben und Lösungen zur Sporttheorie



Dieser Aufgaben- und Lösungsband ist die ideale Ergänzung zu der bewährten, 4 Bände umfassenden Lehrbuchreihe "Kursbuch Sport". Er fasst sämtliche 376 in den Kursbüchern gestellte Aufgaben zu den Themenfeldern "Sportbiologie", "Trainings- und Bewegungslehre" sowie "Sport und Gesellschaft" zusammen und leitet jeweils sofort im Anschluss entweder zur Lösung oder zum Lösungsweg über. Der Aufbau ist so gegliedert, dass er sowohl in Verbindung mit den Lehrbüchern als auch unabhängig davon

ideal genutzt werden kann.

2015, 248 S., 10 Abb., 68 Tab., kart., 17 x 22,5 cm, ISBN 978-3-7853-1914-7

Best.-Nr.: 3431914 **€ 19,95**

SportPraxis – Die Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer

ie SPORTPRAXIS erscheint 6 mal jährlich als Doppelheft Dim Limpert Verlag – Deutschland ältestem Sportverlag. Sie ist seit über 50 Jahren die führende deutsche Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer.

Die SPORTPRAXIS überzeugt sowohl durch redaktionelle Kompetenz und Aktualität als auch durch unmittelbaren Praxisbezug, der durch die regelmäßige Einbeziehung der Arbeitshilfen "Der ÜBUNGSLEITER" noch verstärkt wird.

Jede der 6 SPORTPRAXIS-Doppelhefte umfasst 64 Seiten, mit mehreren ausführlichen Hauptbeiträgen kompetenter Autoren und zahlreichen aktuellen Kurzinformationen:

Mit der SPORTPRAXIS sind Sie immer eine Nasenlänge voraus, wenn Sie:

- · neue Ideen für Ihre Schul- und Vereinsstunde
- komplette Stundenbilder zu allen Sportarten
- · erfolgreiche und zeitgemäße methodische Konzepte
- · aktuelle Erkenntnisse aus Sportpädagogik und -didaktik
- Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Workshops im modernen Layout suchen.

Weitere Informationen auf www.sportpraxis.com



Sport im Ganztag



In diesem Sonderheft werden theoretische Hintergründe, Anregungen und Praxisideen aufgegriffen, wie Sport und Bewegung gelingend in den Ganztag integriert und umgesetzt werden können. Einige Artikel informieren über theoretische Hintergründe zum Ganztag, beispielsweise zu Unterschieden zwischen der geschlossenen und der offenen Ganztagsschule, zu Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportvereinen und Ganztagsschulen oder auch über Ganztagsschulen im internationalen Vergleich.

Viele weitere Artikel liefern Umsetzungsideen zur Gestaltung einer bewegten Ganztagsschule. Thematisiert werden ebenfalls Übungsideen zu Kinderleichtathletik, Bogensport, Tanzen oder Sport-Stacking.

2017, 68 S., über 100 farb. Abb., mehrere Tab., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1943-7

Best.-Nr.: 3431943

€ 11,95



SportPraxis Sonderheft

Inklusion im und durch Sport



Ein allgemeingültiges Rezept für einen gelingenden inklusiven Sportunterricht gibt es nicht, doch dieses Sonderheft bietet Anregungen, Praxisideen und Unterstützungsmöglichkeiten, wie Inklusion in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportarten erfolgreich umgesetzt werden kann. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Übungsideen und -beispielen zur konkreten Umsetzung von Inklusion im Sport. So werden unter anderem inklusives Kinderturnen. inklusiver Schwimmunterricht. Rollstuhlhandball oder Wintersport für Menschen mit und

ohne Behinderung thematisiert.

2016, 68 S., über 100 farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1932-1

Best.-Nr.: 3431932

€ 11,95

SportPraxis Sonderheft

Trends im Sport



Dieses SportPraxis Sonderheft widmet sich den "Trends im Sport", die sich bewährt haben und einer zunehmend größeren Beliebtheit erfreuen. Es werden neuere und moderne Arten des Trendsports wie z.B. Speed Badminton, Spikeball, Fitness mit dem Sliding Pad, Bubble Football oder Schlingentraining und viele mehr beschrieben. Trendsport lässt sich im Verein und in der Schule sehr aut umsetzen. Dieses Sonderheft ermöglicht allen Erziehern, Sportlehrern und Übungsleitern eine abwechslungsreichere Gestaltung von

Unterricht und Übungsstunde.

2015, 64 Seiten, 145 farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm,

ISBN 978-3-7853-1921-5

Best.-Nr.: 3431921 **€ 11,95**

SportPraxis Sonderheft

Spiele im Gelände



Das neue SportPraxis-Sonderheft stellt eine aroße Bandbreite an klassischen und modernen Geländespielen mit erlebnispädagogischem Schwerpunkt vor. Die Autoren dieses Hefts stellen in 14 Beiträgen Spiele und Übungen vor, die vom Orientierungslauf und der Gelände-Rallye bis hin zu neuen Trends reichen, etwa dem Geocoaching oder dem Slacklining. Dabei werden nicht nur herkömmliche Ziele des Sportunterrichts erreicht, wie motorisches und koordinatives Training. Auch die

Stärkung sozialer Kompetenzen hat einen zentralen Stellenwert

2014, 68 S., über 100 farb. Abb., 2 Tab., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1896-6

Best.-Nr.: 3431896 **€ 9,95**

SportPraxis Sonderheft

Übungsleiter



Übungsleiter sind die "Allrounder" des Sportbetriebs. In 14 Beiträgen wird eine Fülle an kreativen Sportideen für alle Belange und Altersgruppen vorgestellt. Spielerische Übungen mit Fitball oder Springseil sind für kleine und große Sportler gleichermaßen geeignet und können gut in der Halle durchgeführt werden. Beim Beach-Jumping oder dem "Wild & Fit"-Ganzkörpertraining geht es hinaus in die Natur. Das Kinderturnen in der Sporthalle hält kurzweilige Bewegungsideen für die Kleinsten bereit,

während das "Brainwalking" sich besonders gut für Senioren eignet.

2013, 68 S., 171 farb. Abb., 9 Tab., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1882-9

Best.-Nr.: 3431882 **€ 9,95**

SportPraxis Sonderheft

Runde Sache

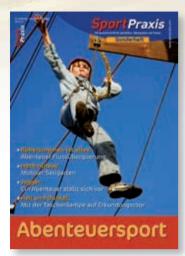
Abwechslungsreiche Ballspiele für Groß und Klein



Das Sportpraxis Sonderheft stellt vielfältige Ball(spiel) formen vor, und liefert dadurch Anstöße für Spiele zum Stundenbeginn bei Individualsportarten und für die bewegte Pause zwischendurch. Auch der Fairplay-Gedanke, die Schulung von Koordination und Orientierungsfähigkeit durch Ballspiele sowie Varianten der klassischen Mannschaftssportarten kommen nicht zu kurz. Viel Spaß beim Ausprobieren der Spielformen rund um die "runde Sache".

2012, 68 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1868-3

Best.-Nr.: 3431868 **€ 9,95**



SportPraxis Sonderheft

Abenteuersport

2011, 68 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1846-1

Best.-Nr.: 3431846 € 3,00



SportPraxis Sonderheft

Fußball

2006, 64 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1722-8

Best.-Nr.: 3431722 € 3,00



SportPraxis Sonderheft

Koordinationslernen in Schule und Verein

2010, 68 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1811-9

Best.-Nr.: 3431811 € 3,00



SportPraxis Sonderheft

On Tour

Sport- und erlebnispädagogische Ausflüge

2005, 66 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1718-1

Best.-Nr.: 3431718 € 3,00



SportPraxis Sonderheft

Fitness in Schule und Verein

2007, 56 S., zahlr. farb. Abb., geh., 21 x 29,7 cm, ISBN 978-3-7853-1760-0

Best.-Nr.: 3431760 € 3,00

Bestellen Sie auch in unserem Shop auf www.limpert.de

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten · Preisstand 2018 · Titelfoto: iStockphoto.com/FatCamera

DIE GESCHICHTE 19 DES LIMPERT-VERLAGS 20

1921 2018

m Jahre 1921 gründete der gelernte Buchdrucker und Buchhändler Wilhelm Limpert im Alter von 30 Jahren in Dresden eine Druckerei mit angeschlossenem Verlag: dem Limpert Verlag.

Der aktive Turner wählte sein Hobby, den Sport, als wesentliche Disziplin seines Verlages. Durch Qualität und geschickte Werbung erlangte das Unternehmen alsbald einen guten Namen, vor allem durch die Entwicklung methodischer Fachliteratur für Training und Wettkampf. Das Verzeichnis der Veröffentlichungen wuchs stetig und umfasste auch zahlreiche Zeitschriften wie die "Deutsche Turnzeitung" (später "Deutsches Turnen") oder Jahrbücher wie das "Fußball-Jahrbuch". Das Unternehmen wuchs rasch. 1932, mitten in der tiefsten Weltwirtschaftskrise, wurde in Berlin ein zweites großes Druck- und Verlagshaus errichtet. Die Zahl der Mitarbeiter lag bei ca. 1.500.

Im Februar 1945 wurden beide Häuser durch Bombenangriffe zerstört.

1950 wagte Wilhelm Limpert in Frankfurt, in einem kleinen Büroraum, den Neuanfang. Ende der 1950er Jahre, er beschäftigte inzwischen 30 Mitarbeiter, war der Limpert Verlag wieder der bedeutendste Fachverlag für Sportpublikationen!

Seit 1986 ist der Limpert Verlag im Besitz von Gerhard Stahl und als eigenständiges Unternehmen Mitglied der "Verlagsgemeinschaft", zu der, neben dem AULA-Verlag, auch der 1906 in Leipzig gegründete Quelle & Meyer Verlag gehört. Im Jahre 1999 folgte der Umzug nach Wiebelsheim/ Hunsrück in ein neu errichtetes Verlagsgebäude.



SEIT ÜBER 95 JAHREN

Postanschrift:

Limpert-Verlag GmbH Industriepark 3 56291 Wiebelsheim vertrieb@limpert.de









Bestellannahme:

Britta Fellenzer

Tel.: 06766/903-206, Fax: -320 vertrieb@limpert.de

Marketing/Vertrieb:

Matthias Franke

Tel.: 06766/903-220, Fax: -341 franke@limpert.de

Tamara Hippert

Tel.: 06766/903-251, Fax: -341

hippert@limpert.de

Auslieferung:

HUMANITAS Buchversand GmbH

Industriepark 3 56291 Wiebelsheim

Vertretung Buchhandel:

Jutta Becher-Castaldi

Bayern, Thüringen, Sachsen

Viatisstrasse 64 90480 Nürnberg Tel 0911-403198 Fax 0911-406710 Mobil 0172-8109045 Jutta Becher VFV@t-online.de

Arno Montiel

Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein

Katrepeler Str. 37 28215 Bremen Tel 0421-4374191 Fax 0421-4374192 Mobil 0172-9138545 arno.montiel@t-online.de

Hans Rosenstengel

Baden-Württemberg, Hessen

Stolzestrasse 8 75175 Pforzheim Tel 07231-2988882 Fax 07231-2988884 Mobil 0171-7870659 hans.rosenstengel@t-online.de

Stefan Schmitz

Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

Seelbacherstrasse 48a 65510 ldstein Tel 06126-52403 Fax 06126-3653 Mobil 0171-2125324 s.schmitz.verlagsvertretung@t-online.de

www.vereinte-fachverlagsvertretungen.de



www.limpert.de