

Rudi Lütgeharm

Sport für alle Altersstufen

A 060253

Pohl-Verlag Celle

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

A Theoretischer Teil

1. Ziele des allgemeinen Übungsbetriebes in Schule und Verein. 10
2. Aufgaben und Aufbau des Buches. 10
3. Überlegungen zur Planung und Durchführung von Übungsstunden mit allgemeinen Sportgruppen. 11

B Praktischer Teil

1. Übungsbeispiele und Stundenbilder zum Schulen von Grundtätigkeiten. 15
2. Übungsbeispiele und Stundenbilder zum Schulen von motorischen Fähigkeiten 43
3. Übungsbeispiele und Stundenbilder zum Lernen und Üben turnerischer Grundformen. 67
4. Übungsbeispiele und Stundenbilder zum Lernen und Üben leichtathletischer Grundformen. 97