

Florian KRICK / Christoph WALTER: PARKOURSPORT

Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 14.95

Die trendige Art, Hindernisse kunstvoll zu überwinden hat in den letzten Jahren durch die Sportarten Parkour und Freerunning viele Anhänger und große Popularität gefunden. Während Parkour die Effizienz der Bewegungsabläufe betont, will Freerunning die kreativ-kunstvolle Ausführung in den Mittelpunkt stellen. Aus der freien Szene heraus kommt diese Bewegung nun in Vereine und in das Schulturnen. Das Buch will dabei helfen, die notwendigen fachlichen Voraussetzungen zu schaffen, um die Sportart verantwortungsvoll vermitteln zu können, vor allem praxisrelevante Hinweise zur Sicherheit werden gegeben. Schritt für Schritt werden die Grundbewegungen erläutert sowie erprobte Unterrichtseinheiten für Doppelstunden in der Halle vorgestellt. Auch dem Bewegungsbereich im Freien wird in einem eigenen Kapitel Rechnung getragen. Das abschließende Kapitel widmet sich kreativen Aufbauideen und Bewegungskombinationen. Alle Kapitel zeigen mit vielen Fotos und Serienbildern die Bewegungsabläufe im Detail. Der hohe Aufforderungscharakter der Sportart stellt sicher eine Bereicherung für den Bewegungs- und Sportunterricht dar und lässt viel Freiraum für Kreativität und Phantasie.

Frank THÖMMES: FUNKTIONELLES MATTENTRAINING

Die besten Bodenübungen und -programme für das Faszien-System, die Core-Muskulatur, den Beckenboden und Ihre Balance

Copress Verlag, München 2104. 16.90

Gymnastische Übungen ohne Zusatzgerät bezeichnet der Autor als essenziellsten Trainingsinhalt in der funktionellen Gymnastik, sind sie doch einfach, schnell und nahezu überall durchführbar. Er bemüht sich, klassische gymnastische Bewegungen neu zu interpretieren und in einem Gesamtzusammenhang verständlich darzustellen. Nach allgemeinen Informationen gliedert sich das Buch in drei Hauptkapitel, und zwar "Funktionelles Training", "Die besten Übungen am Boden" sowie einen "Trainingsplaner". Die sehr ansprechenden und klaren Fotos erleichtern im Zusammenhang mit dem beschreibenden Text die Ausführung der Übungen.

Irene KLÖCK / Caroline SCHORER: ÜBUNGSSAMMLUNG FRÜHFÖRDERUNG

Kinder von 0-6 heilpädagogisch fördern

Ernst Reinhardt Verlag, München 2014. 3.Auflage. 33.-

Die Zeit von der Geburt bis zum Schuleintritt stellt eine Zeit extremer Lernfähigkeit dar, die es auch ermöglicht, Schädigungen, Funktionsschwächen und Entwicklungsrisiken frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln. Das besondere Anliegen dieses Buches ist es auch, den Theorieteil kurz und prägnant zu halten, aber eine Vielzahl von praktischen Übungen anzubieten. Auf über 200 Seiten wird eine Fülle an praktischen Möglichkeiten zur Förderung, eingeteilt in die Bereiche Wahrnehmung, Motorik, Kognition, umschriebene Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten, Sozialverhalten und Sprache dargeboten. Den Abschluss bildet ein sehr übersichtliches Verzeichnis aller Übungen mit den zugehörigen Förderbereichen und -methoden, was die Arbeit mit dem Buch und damit auch die Vorbereitung der Übungsstunden erleichtert. Weiters findet man noch ein hilfreiches Sachregister.

Walter BUCHER (Hrsg.): 1003 SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN IN DER LEICHTATHLETIK

Hofmann Verlag, Schorndorf 2014. 11., komplett überarbeitete Auflage. 19.90
Viele Bände der sogenannten "Tausenderserie" haben sich inzwischen zu Standardwerken in ihrer Sparte entwickelt, die bereits 11. Auflage spricht dazu eine deutliche Sprache. Alle Spiel- und Übungsformen wurden eingehend auf Motivation, Zeitgemäßheit, Spaßfaktor, Klarheit der Beschreibung, und mögliche Könnens- und Leistungsstufen durchleuchtet. Mit der Überarbeitung wurde die Inhaltsstruktur vereinfacht und die Spiel- und Übungsformen durchnummeriert, zudem wurde jedes Beispiel illustriert, was Verständlichkeit und Umsetzung erleichtert. Weiters wurden über 900 zusätzliche Varianten eingebaut und etliche didaktische Tipps.

Jürgen LEIRICH/ Ingrid GWIZDEK: TURNEN AN GERÄTEN. BAND 3

Helfen und Sichern - Schwebebalken, Ringe, Pauschenpferd
(Reihe: PRAXISideen, Band 56, koordinativ-orientierte Sportarten)
Hofmann Verlag, Schorndorf 2014. 18.-

In Fortsetzung der Bände 1 und 2 wird nun die Behandlung wichtiger Aspekte der Fehlerkorrektur, des Helfens und Sicherns, der Leistungsbewertung und wesentlicher Basisübungen an den genannten Geräten berücksichtigt. Die Autoren konzentrieren sich vor allem auf die Anwendungsbereiche des Gerätturnens in der Schule und im Breitensportlichen Turnen im Verein. Besonderer Wert wird auf die systematische Vermittlung der theoretisch-methodischen Grundlagen im Hinblick auf das Studium der Sportwissenschaften sowie der Übungsleiter- und Trainerausbildung gelegt.

Daniel HARTZ: KLETTERN IN SCHULE, FREIZEIT UND VEREIN

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 17.50
Immer größerer Beliebtheit erfreut sich der Klettersport und viele Schulsporthallen werden mit Kletterwänden bestückt. Der Autor, Fachübungsleiter beim Deutschen Alpenverein sowie Lehrtrainer für Bergsport und Trekking, unterrichtet in einer Kletterhalle in Essen. Nach einer kurzen Einleitung, die unter anderem die Kletterdisziplinen erklärt, und einer Abhandlung zur Geschichte des Kletterns folgen die Kapitel, die sich dem Topropeklettern (das Kletterseil hängt bereits in der Wand), dem Vorstiegklettern (das Kletterseil wird vom Kletterer nach oben gebracht), dem Klettern am Fels, dem Klettern in der Schule und Spielformen des Sportkletterns (Bouldern, Slackline und Eisklettern) zuwenden. Es werden jeweils detailliert die verschiedenen Techniken beschrieben, die Seilkommandos festgehalten und Sicherheitshinweise gegeben. Das abschließende Kapitel über das Training geht nicht auf Trainingslehre, Trainingspläne oder Trainingsformen ein, sondern stellt Möglichkeiten vor, die Fehlbelastungen und Fehlhaltungen vermeiden sollen. 300 farbige Abbildungen unterstützen den Text sehr wirkungsvoll.

Peter PLATTNER (Red.): KLETTERSTEIGGEHEN

Ausrüstung und Technik. Tourenplanung. Sicherheit
Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. (Reihe: AllMountainGuide). 13.30
Der Einbau künstlicher Tritte und Griffe und die Anbringung eines Stahlseiles als permanente Sicherung ermöglichen einem großen Personenkreis Bergerlebnisse, die ihnen sonst verwehrt bleiben, aber natürlich gibt es auch Gefahren, die nicht zu unterschätzen sind. Dieser Band berücksichtigt alles Wissenswerte, um diese Bergerlebnisse sowohl als Einsteiger als auch als erfahrener Klettersteiggeher als sicher und unvergesslich einordnen zu können. Im Mittelpunkt stehen die Klettersteigtypen und die Klettersteigregeln sowie die richtige Ausrüstung (Klettersteigset und Klettersteiggurt, Helm, Bekleidung und Notfallausrüstung) sowie die erforderliche Seiltechnik wie auch die Wetterkunde.

Harald LANGE/ Esther KLENK: ATTRAKTIVE BEWEGUNGSSPIELE FÜR GRUNDSCHULKINDER

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 15.40

Die Autoren behandeln eine Vielzahl von Bewegungsspielen und Kleinen Spielen, die sofort im Schulsport der Grundschule umgesetzt werden können. Neu dabei ist, dass sich die Einteilung nach dem jeweils zentralen Spielmotiv richtet. Sämtliche Spielvorschläge werden deshalb in fünf spieldidaktische Kategorien eingeteilt und zwar Spiele mit motorischer Regelmäßigkeit, Lauf-, Such und Fangspiele, Kampfspiele, parteiliche Tor- und Punktespiele und Darstellungs- und Rollenspiele. Alle Spiele sind in der Praxis erprobt, über 100 Spiele fanden Aufnahme in diesem Praxisbuch.

Thomas RÖHRICH: BASKETBALL TRAINING FÜR JEDEN TAG

Die 365 besten Übungen

Copress Verlag, München 2014. 22.-

Der Autor, vom Juniorennationalspieler, über die deutsche Bundesliga ins A-Nationalteam aufgestiegen, dann Lizenztrainer des Deutschen Basketball Bundes, legt ein Buch vor, das jedem Lehrer oder Trainer helfen will, Trainingseinheiten zielorientiert zu planen und abwechslungsreich zu gestalten, denn das Hochhalten der Motivation und der Spaß am Spiel führen die Spieler auf ein höheres Niveau. 365 illustrierte Übungen aus den Bereichen Aufwärmen, Koordination, Angriff, Verteidigung und Multi Skill Drills und Games sollen dabei helfen. Sie werden detailliert beschrieben und auch nach dem Schwierigkeitsgrad charakterisiert.

Jochen SIMEK/ Simon SIRCH: DAS MOUNTAINBIKE ERLEBNISPÄDAGOGISCH EINSETZEN

Grundlagen und Praxis

Ernst Reinhardt Verlag, München 2014. 26.50

Nach mehreren Büchern zur Erlebnispädagogik, angefangen mit der Einführung in die Erlebnispädagogik "Erleben und Lernen" vom Autorenteam Heckmair/Michl, das bereits in 7. Auflage erschienen ist, widmet sich das Autorenteam Simek/Sirch, dem erlebnispädagogischen Einsatz des Mountainbikes. Die Erlebnispädagogik setzt sich zum Ziel, mit Hilfe sportlicher Aktivitäten in der Natur zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung der Sozialkompetenz beizutragen. Übungen mit dem Mountainbike, sei es sich zu orientieren, auf Tour zu sein, Fahrpassagen zu befahren, zu kooperieren, zu sichern, zu spielen, zu springen oder anderes, eignen sich auch für diesen Bereich. Zunächst gilt es die Voraussetzungen zu schaffen, dann werden viele praktische Beispiele dargeboten, dazu auch Hinweise zu Material und Ausrüstung, zu Natur und Umweltaspekten und zum Risikomanagement.

Christian KUNERT: VITAL UND GESUND

Präventives Fitnesstraining

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 17.50

Aktive Gesundheitsförderung sieht vor, dass man zwei- bis dreimal pro Woche bei moderater bis intensiver Belastungsintensität mit einem zeitlichen Aufwand von 60-90 Minuten in Bewegung ist. Um dieser Forderung im fitnessorientierten Gesundheitssport gerecht zu werden und einer jungen Zielgruppe die Möglichkeit des Einstiegs in ein angeleitetes und innovatives Training zu geben, wurde dieses Gesundheitsprogramm entwickelt. Praxisbeispiele für fünf Programmbausteine (Erwärmung, Koordination und Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Entspannung) werden nach einem Theorieteil in Wort und Bild vorgestellt. Den Abschluss bilden 10 ausgearbeitete Programmeinheiten a 75 Minuten.

Yvonne BECHHEIM: GESUNDHEITSBEWUSSTES KRAFTTRAINING

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 15.40

Nach einer kurzen Theorie wird das Buch in zwei praktische Abschnitte unterteilt, wobei der erste das Training mit Kraftmaschinen und der zweite das Training mit Kleingeräten behandelt. Als Kleingeräte werden der Powerball ABS®, der Pendel Ball Light ABS®, Brasils®, Multiroll Functional®, Aero-Step XL® und Redondoball® für die in Wort und Bild vorgestellten Übungen verwendet. Mit deren Hilfe kann man ein methodisches und systematisches Krafttraining zusammenstellen. Weiters werden präventives Verhalten gegenüber Risikofaktoren wie Rückenschmerzen und Osteoporose sowie Übungen zur Sturzprophylaxe behandelt.

Marta AGOSTON: AKTIV FÜR GESUNDE KNOCHEN

80 Übungen zur Osteoporose-Vorsorge mit Beckenbodentraining. Mit DVD

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 15.40

Die präzise in Wort und Bild vorgestellten Übungen stärken die Muskeln und fördern die Beweglichkeit der Gelenke in verschiedenen Körperbereichen. Der besondere Schwerpunkt des Buches liegt im Beckenbodentraining. In einem eigenen Abschnitt zeigt die Autorin, wie sich jeder rückenschonend verhalten kann. Alle Übungen können mit alltäglichen Materialien leicht durchgeführt werden. Ernährungstipps runden den Inhalt ab. Zusätzlich ist dem Buch eine DVD beigelegt, die auf einem zweistündigen Video alle Bewegungsabläufe festhält und damit das Nachvollziehen nochmals erleichtert.

Jürgen GIESSING: MUSKELTRAINING FÜR SENIOREN

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 15.40

Schon vor vielen Jahren hat man wissenschaftlich nachgewiesen, dass gezieltes Muskeltraining für Senioren eine wirksamere und billigere Möglichkeit zur Osteoporose-Vorsorge darstellt als pharmazeutische Präparate. Tatsache ist ebenfalls, dass man ab dem 30. Lebensjahr bis zu zwei Prozent Muskelsubstanz pro Jahr verliert, was natürlich auch zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Eine kurze Einführung erklärt, wie jeder für sich die beste Trainingsintensität erreicht. Der Praxisteil bietet mehr als 60 Übungen, die nach Körperbereichen geordnet und aufsteigend im Schwierigkeitsgrad präsentiert werden. Anschaulich dargestellt wird auch, welche Muskelpartien trainiert werden, wie intensiv die Übung für den Körper ist und wie sie durchzuführen ist. Nahezu alle Übungen kommen ohne Geräte aus und sind leicht auszuführen. Tipps zur Kombination von Übungen sowie eine Kopiervorlage für eigene Trainingsprogramme beschließen den Band.

Anita GRASSEL/ Christian NEUMANN: RÜCKEN, SCHULTER, KNIE & CO.

100 physiotherapeutische Übungen ohne und mit einfachem Gerät

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014. 17.50

Das übersichtlich gestaltete Praxisbuch beginnt mit Übungen für die Halswirbelsäule, setzt dann bei der Brustwirbelsäule und der Lendenwirbelsäule fort, dann folgen die Bereiche Arme und Schultern sowie Beine und Knie. Jede Übung wird in Ausgangsstellung, Ablauf und Wiederholungen genau beschrieben und mit Fotosequenzen unterstützt. Die meisten Übungen kommen ohne Materialien aus, so kann man alles unkompliziert nachvollziehen. Besonderen Wert legen die Autoren auf Ausgewogenheit und Intensität des Bewegungsangebots, besonders berücksichtigt werden auch die einseitigen Belastungen des Alltags und des Berufslebens.

Sean LERWILL: TRIATHLON

Das richtige Material. Effektives Training. Optimale Wettkampfvorbereitung
Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. 25.60

Dieser Ratgeber lässt keine Frage rund um den Triathlon-Sport unbeantwortet. Er gibt die ultimativen Tipps, angefangen von der richtigen Ausrüstung über das optimale Training bis hin zur perfekten Wettkampfvorbereitung. Jede Disziplin wird zunächst separat betrachtet, bevor alle drei in der Vorbereitung und im Training miteinander kombiniert werden. Trainingspläne für alle Distanzen, spezielle Rumpf- und Kräftigungsübungen und Ratschläge zur richtigen Prävention sowie Empfehlungen zur Versorgung von Verletzungen machen das Buch auch für den erfahrenen Triathleten wertvoll. Viele Abbildungen unterstützen effektiv den Text.

Kay BARTROW: SCHWACHSTELLE RÜCKEN

Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014. 20.60

Der Autor, Physiotherapeut von Beruf, möchte mit diesem Buch helfen, Schmerzen im unteren Rückenbereich mit gezielten Übungen zu behandeln. Anfangs werden medizinische Informationen gegeben, dann folgt ein Kapitel zur Identifizierung der persönlichen Schwachstellen an Hand des 7 Bewegungs- und Nerventests, woraus sich dann ein maßgeschneidertes Übungsprogramm ergibt, das mit klaren Übungsbeschreibungen und unterstützenden Bildern dargeboten wird. Es werden jeweils die Ausgangsstellung, dann die Durchführung und weitere Dinge, die man besonders beachten muss, angeführt. Für Leute, die nur sehr wenig Zeit für das Üben aufwenden können, gibt es ein "Wo-ich-bin-Programm", also Übungen für zwischendurch im Auto, im Büro - wo auch immer man gerade sich befindet.

Rosemarie PORTMANN: DIE 50 BESTEN SPIELE ZUM UMGANG MIT KONSUM

Rosemarie PORTMANN: DIE 50 BESTEN SPIELE FÜR MEHR RESPEKT

Petra JUNGWIRTH: DIE 50 BESTEN SPIELE FÜR'S ZELTLAGER

Gabriele KUBITSCHKE: DIE 50 BESTEN SPIELE ZUR RESILIENZFÖRDERUNG

Alle: Don Bosco Verlag, München 2014. (Reihe: MiniSpielothek). Je 5.20

Diese überaus handlichen kleinen Büchlein, leicht einzustecken und mitzunehmen, sind in der Praxis äußerst hilfreich, denn als Spielothek stellen sie ein schnell verfügbares und einsetzbares Portefeuille an Spielen dar, denn schließlich heißt es nicht umsonst "man kann nie genug Spiele haben". Die Spiele zum Umgang mit Konsum helfen spielerisch Werbung zu hinterfragen und das eigene Konsumverhalten zu überdenken, die Spiele für mehr Respekt sollen eigene Verhaltensweisen und Einstellungen reflektieren und einen achtsamen und wertschätzenden Umgang untereinander einüben und die Spiele fürs Zeltlager beinhalten Gruppenerlebnisse und Bewegungsspaß. Der letztgenannte Band zur Resilienzförderung soll Kindern spielerisch helfen, ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Schwierigkeiten im Leben weiterzuentwickeln.

Hartmut E. HÖFELE/ Susanne STEFFE: BUNTE FUSSBALLWELT

Das Kinder-Fußball-Aktionsbuch: jede Menge Spiele, Geschichten, Infos und Lieder
Ökoptia Verlag, Münster 2014. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. 17.30
Rechtzeitig zur Fußballweltmeisterschaft in Brasilien erscheint dieses Buch für
Kindergartenkinder, das dazu einlädt, die Fußballwelt hier und anderswo mit Spiel und Spaß
kennenzulernen. Vielfältige Spielideen werden angeboten, beim Fußballquiz darf geraten
werden, Fußballsongs werden erlernt. Natürlich darf auch Heinz Erhards Fußballgedicht nicht
fehlen. Nebenbei erfährt man viel Interessantes über Brasilien im Bonus Kapitel zur
Weltmeisterschaft. Ja und schließlich muss auch draußen Fußball gespielt werden. Die
beigefügte CD enthält Lieder und Geschichten für kleine und große Fußballfans.

Wolfgang HERING: KUNTERBUNTE HITS FÜR DIE KLEINSTEN

Musik-, Spiel- und Sprachangebote für U3-Kinder.
Ökoptia Verlag, Münster 2014. Buch und CD. 29.70
Jedes Kapitel des Buches für Kinder unter drei Jahren beginnt mit einer kurzen Einführung,
deren Themen sind die musikalischen Grunderfahrungen, Alltagssituationen,
Instrumentenspiel, Einzelkind, Eltern-Kind-Gruppen, Krippeneinrichtungen sowie
altersgemischte Gruppen. Viele Stücke kann man aber auch unter anderen
Rahmenbedingungen einsetzen. Einige Lieder werden mit bekannten Melodien gesungen, alle
Stücke findet man auf der dem Buch beigefügten CD. Es werden rund 150 Spielideen und
Lieder, von Schaukelliedern bis zu lautmalerischen Versen für den Wickeltisch, angeboten.

Andrea ERKERT: KREISSPIELE FÜR KRIPPEN-KIDS

Pausenfüller, Rituale, Stuhlkreis- und Sprachförder-Spiele für alle Gelegenheiten im
U3 Alltag
Ökoptia Verlag, Münster 2014. 17.30
Dieses Buch für die Kinderkrippe bietet einen reichhaltigen Ideenschatz an neuen
Kreisspielen für Kinder von drei Monaten bis drei Jahren. Man findet Strampel-, Krabbel- und
Laufspiele, Streichelgeschichten, Rhythmus-, Sprach- und Körpererfahrungsspiele, die Spaß
machen, die Motorik fördern, das Rhythmusgefühl ansprechen und die Sprachentwicklung
begleiten. Alle Spiele sind einfach und schnell einsetzbar, mit der Angabe, welche Ziele man
damit verfolgt, versehen sowie mit Altersangaben und wenn nötig mit Materialangaben.

Birgit LAUX/ Michael KALFF: SONNE, MOND UND STERNENKINDER

Mit der Mondmaus in Spielen, Liedern und Geschichten die Phänomene des Himmels
erforschen
Ökoptia Verlag, Münster 2014. Inklusive CD. 15.40
Bereits im Kindergarten eine Reise in das Weltall zu unternehmen, davon konnten wir früher
nur träumen, heute wird es mit Hilfe dieses Buches Wirklichkeit. Eine fantastische
galaktische Welt erschließt sich damit den Kindern, die, mit vielen Anregungen versehen,
Himmelsphänomene kennenlernen und sich spielerisch astronomisches Grundwissen
aneignen. Viele kreative Ideen, wie zum Beispiel der Bau einer Sternschnuppe oder ein
Astronautentraining regen die Fantasie an und füllen die Kapitel, die sich in Geschichten,
Spiele und Experimente, Basteleien, Sagen, Rezepte und Lieder gliedern. Die beigefügte CD
unterstützt die musische und rhythmische Umsetzung des Themas.

Sybille BIERÖGEL: STERNSTUNDEN TURNEN MIT ALLTAGSMATERIALIEN UND KLEINGERÄTEN

Fantasievolle Turnstunden kinderleicht umsetzbar in Kiga, Grundschule und Verein
Ökotopia Verlag, Münster 2014. 38.90

Nach "Sternstunden im Erlebnisturnen", "Sternstunden im Kinderturnen" und anderen erscheint nun ein weiterer A4-Ordner mit vielfältigsten Anregungen für die Turnhalle, die sich mit der Standardausstattung einer Halle leicht umsetzen lassen. Diese überaus wertvollen Sammelmappen haben sich in der Praxis sehr bewährt und liefern jedem Übungsleiter und Pädagogen für seine Kindergruppe (3-8-jährige Kinder) perfekt durchdachte Stunden, lassen aber auch jedem noch Freiraum für eigene Ideen oder Weiterentwicklungen. 40 komplette Stundenbilder auf herausnehmbaren Fotokarten stehen bereit. Für jedes Stundenbild gibt es eine Altersangabe, die Zielsetzung wird genannt, notwendige Geräte werden angeführt, die voraussichtliche Dauer wird festgehalten und die genaue Durchführung beschrieben. Der Aufbau der Übungsstationen darf natürlich auch nicht fehlen, ebenso wie eventuell notwendige Regeln. Im Anhang findet man Kopiervorlagen.

Jutta BLÄSIUS: GRUNDLAGEN UND MEHR ALS 80 SPIELE ZUR ENTSPANNUNG

Jutta BLÄSIUS: GRUNDLAGEN UND MEHR ALS 80 SPIELE ZUR BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Don Bosco Verlag, München 2014 (Reihe: SpielePädagogik). Je 10.30

Diese beiden kleinformatigen Bände bieten jeweils eine kurz gefasste Einleitung mit den pädagogischen Grundlagen zum Thema, dann folgen mehr als 80 Spiele, die meist ein bis zwei Seiten in Anspruch nehmen. Die Buchstaben K und G weisen darauf hin, ob das Spiel für die Kita und/oder für die Grundschule geeignet ist. Nach Angaben über die verfolgten Ziele sowie über eventuell benötigtes Material kommt dann die Spielanleitung sowie Anmerkungen zur Reflektion.

Die Entspannungsspiele sind folgenden Bereichen zugeordnet: für eine ausgewogene An- und Entspannung, für alle Sinne, für eine lockere Muskulatur, für eine gesunde und beruhigende Atmung sowie Spiele mit entspannenden inneren Bildern.

Die Spiele zur Bewegungsförderung gliedern sich wie folgt: für eine gute Koordination, für ein sicheres Gleichgewicht, für eine bessere Kondition, für eine bewusstere Wahrnehmung der Sinne und Spiele für mehr soziale Kompetenz.

Nina WINKLER: FUNCTIONAL BAUCH BEINE PO

Fit und schlank ohne Geräte. 12 Work-outs mit Fatburner-Effekt

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. 20.50

Nina WINKLER: "SHAPE SECRETS MINIS"

Bauch, Beine, Po. Level 1, Level 2, Level 3

Fatburning. Level 1, Level 2, Level 3

Yoga. Level 1, Level 2, Level 3

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. Je Level-Band 3.10

In ihrem Buch zeigt die Autorin jeweils Übungen, die einen Muskelschwerpunkt mit den umliegenden Muskelgruppen trainieren. Zu Beginn des Buches kann man seinen Leistungsstand ermitteln und unter drei Leistungsstufen auswählen. Man bekommt Trainings-Basics inklusive Kurztest für ein individuelles Problemzonentraining. Weiters werden fünf Workouts für jeden Körpertyp als Ergänzung zum Basistraining geboten. Viele Fotos und Fotosequenzen unterstützen den Übenden bei der Ausführung.

Die ersten neun Büchlein der Serie "Shape Secrets Minis" enthalten neun bis elf Übungen. Dieses Trainingskonzept enthält die "10x2 Minuten-Formel", was bedeutet, dass pro Übung täglich zwei Minuten Trainingszeit ausreichen, somit genügen 20 Minuten Training pro Tag zur Steigerung von Fitness und Wohlbefinden.

Weiteres Angebot der Autorin siehe auch unter DVD.