



Ich lerne Ringen

Katrin Barth, Lothar Ruch

 **Download**

 **Online Lesen**

Ich lerne Ringen Katrin Barth, Lothar Ruch

 [Download Ich lerne Ringen ...pdf](#)

 [Read Online Ich lerne Ringen ...pdf](#)

Ich lerne Ringen

Katrin Barth, Lothar Ruch

Ich lerne Ringen Katrin Barth, Lothar Ruch

Downloaden und kostenlos lesen Ich lerne Ringen Katrin Barth, Lothar Ruch

152 Seiten

Kurzbeschreibung

Du hast mit dem Ringen begonnen und möchtest nun viel zu diesem tollen Sport erfahren? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Wir wollen dich beim Erlernen und Üben der ersten Techniken begleiten. Hier kannst du das, was im Training erlernt wurde, noch einmal in Ruhe nachschauen.

Es gibt verständliche Erklärungen, viele Bilder und wichtige Hinweise für deine Fitness, die Ausführung der Grundtechniken und die ersten Wettkämpfe. Wir zeigen dir mögliche Fehler und haben Ideen für Übungen und Wettbewerbe, die du auch zuhause ausführen kannst.

Das kleine Wiesel Fritz wird dich durch das Buch begleiten. Es ist wieselflink, geschickt und kräftig. Außerdem weiß es eine Menge über das Ringen. Im Buch erzählt es dir viel zu deinem Lieblingssport, gibt dir Tipps zur Ausrüstung, zu den Regeln wie auch zur gesunden Lebensweise. Außerdem findest du hier zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln. Viel Spaß dabei! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der erfolgreichen Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche "Ich lerne. Ich trainiere."

Lothar Ruch war selbst erfolgreicher Ringer im griechisch-römischen Stil. Als langjähriger Bundestrainer gewann er mit seinen Sportlern viele internationale Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie den Olympischen Spielen. Er besitzt langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit mit der Orientierung an der altersgerechten Trainingsgestaltung im Breitensport und Leistungssport. Heute ist er verantwortlicher Lehrreferent für die Traineraus- und -weiterbildung im Deutschen Ringer-Bund.

Download and Read Online Ich lerne Ringen Katrin Barth, Lothar Ruch #5G9203LNBJ8

Lesen Sie Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch für online ebook Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch Bücher online zu lesen. Online Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch ebook PDF herunterladen Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch Doc Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch Mobipocket Ich lerne Ringen von Katrin Barth, Lothar Ruch EPub