

Sportförderunterricht

Beitrag von „nofretete“ vom 14. September 2008 22:35

Ich würde mir Literatur dazu ausleihen. Gerade zur Koordinationsschulung gibt es ein sehr gutes Buch. Bei Interesse stelle ich dir den Titel hier ein. Dort sind Übungen zu allen Bereichen drin.

Ich würde mehr Wert auf Koordination als Fettverbrennung legen.