



Att paddla kanot är spännande och kul

Du kan paddla i åar, forsar, på sjöar och på havet. Det är spännande att från första paddeldraget lära sig hålla balansen och kunna styra kanoten. Med mer träning kan du paddla fortare, längre eller i svårare vatten. Med kanoten kan du få uppleva vatten och land på ett sätt som du tidigare aldrig gjort.

Paddling ger dig stark fysik

Kanotidrott i alla dess former bygger upp din kropp, den ger starka armar, rygg och bål samt förbättrar hjärtats kapacitet. Kanotidrott är en idrott för alla - i alla åldrar.

Lek och glädje

Detta material ger grunderna för en lekfull introduktion till kanot-idrotten, lämpad för både barn, ungdomar och vuxna. Lek och glädje är det centrala i materialet. Glädje anses vara det mest grundläggande och mest avgörande motivet för att delta i idrott - kanotidrott.

Lekande Kanotidrott är Svenska Kanotförbundets utbildningsmaterial på den första utbildningsnivån

Nytt utbildningsmaterial

Ur bokens innehåll:



- Färdigheter och teknik - nyckelfaktorer för effektiv teknik och paddelcykeln
- Kanoträning och träningstips
- Säkerhet
- Utrustning
- Paddelpasset - vit, gul och grön nivå
- Leda lekande kanotidrott
- Positivt tänkande och offensiv attityd

- Tävla i kanot
- Förebygga skador och sjukdomar
- Kanotcentraler och kanotvåg

Fakta

Titel: Lekande kanotidrott

Författare: Liselotte Ohlsson, Åsa Eklund med flera

Antal sidor: 128 sidor fyrfärg

Ordinarie pris: 159 kr inkl moms

Mängdrabatt: 20 % rabatt vid köp av minst 20 ex

Beställningar

Din idrottsbokhandel på nätet! www.idrottsbokhandeln.se

Tel: 040-660 66 67 Fax: 040-660 66 70

E-post: info@sisuidrottsbocker.se



Avslutningsvis, har du frågor eller funderar över något är du alltid välkommen att höra av dig till oss på SISU Idrottsböcker e-post: info@sisuidrottsbocker.se tfn: 08-699 60 00.

Din idrottsbokhandel på nätet! www.idrottsbokhandeln.se

Copyright 2005 SISU idrottsböcker.