



Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom

Anders Plate, Johan Plate

Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom Anders Plate, Johan Plate

Lek med tanken består av tre delar, ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material och är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år. LÄS-materialet består av ett häfte som kan användas av tränare, lärare, föräldrar och ungdomar för att få en bra överblick över mental träning generellt.

Lyssna-materialet består av två CD-skivor. CD 1 innehåller övningar för olika åldrar, som barn och ungdomar kan använda. Exempel på hörövningar är bland annat målbildsträning, självförtroendeträning och avspänningsträning. CD 1 innehåller totalt 19 övningar. På CD 2 får du lyssna till berättelser om tolv idrottare. Berättelserna fokuserar på hur du som idrottare kan hantera olika idrottssituationer genom mental träning.

LÄR-materialet är en slags verktygslåda med metoder och övningar som barnen och ungdomarna kan jobba med för att direkt kunna använda den nya kunskap som de har fått tillgång till genom LÄS- och LYSSNA-delarna.

 [Descargar Lek med tanken : mental träning för barn och ung ...pdf](#)

 [Leer en línea Lek med tanken : mental träning för barn och u ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom Anders Plate, Johan Plate

108 pages

Download and Read Online Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom Anders Plate, Johan Plate
#JOSFQK1NAUT

Leer Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate para ebook en líneaLek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate para leer en línea. Online Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate ebook PDF descargarLek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate DocLek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate MobipocketLek med tanken : mental träning för barn och ungdom by Anders Plate, Johan Plate EPub

JOSFQK1NAUTJOSFQK1NAUTJOSFQK1NAUT