

Publicatiefonds

voor Lichamelijke Opvoeding vzw



kwaliteitsvol
met een
gezonde
prijszetting

standaardwerken van de lichamelijke opvoeding en sport

Basis voor Verantwoord Trainen

Jacques Vrijens - Jan Bourgois - Matthieu Lenoir

ISBN 90-70870-59-2

€35,00 BVLO leden
€48,00 niet-leden



Alles wat je moet weten over trainingsleer staat in dit standaardwerk. In 14 hoofdstukken nemen de drie experts de lezer mee doorheen de basiseigenschappen, trainingsmethoden en -opbouw, de diverse doelgroepen en tenslotte ook hoogtetraining en overtraining. Zowel voor trainers, atleten, studenten en leerkrachten lichamelijke opvoeding, VTS-cursisten als (sport)kinesisten en (sport)artsen.

466 blz., DIN-A4, ontelbare actuele foto's, tabellen en figuren, 2-kleurendruk

Levenslang Zwemmen

Kristine De Martelaer & Titeke Postma

ISBN 90-70870-37-1

€25,00 BVLO leden
€31,50 niet-leden



Een basisboek voor iedereen die de zwemsport in al haar facetten wil doorgeven aan anderen. Het geeft inzicht in de diverse mogelijkheden van bewegen in het water, voor jong en oud, op school, in de zwemclub of in de vrije tijd. Van babyzwemmen over school- en competitiezwemmen tot aquafitness en seniorenzwemmen, maar ook de algemene basisprincipes van aquatische activiteiten komen aan bod.

260 blz., DIN-A4, talrijke foto's, tekeningen en tabellen, 2-kleurendruk

4000 Conditie-oefeningen voor thuis, school en club

Walter Dufour

ISBN 90-70870-09-6



Dit boek bundelt een 4000-tal formele en functionele oefeningen die thuis, op school en in de club kunnen worden uitgevoerd. De lezer vindt oefeningen voor armen, benen en romp die gerangschikt zijn, zowel op anatomische basis als volgens moeilijkheidsgraad. Anderzijds krijgt u een aanbod van sprongen, hang-, kracht- en behendigheids-oefeningen, gerangschikt naar intensiteit.

320 blz., 155 mm x 230 mm, met enorm veel tekeningen en enkele foto's

€19,00 BVLO leden
€24,00 niet-leden

Leren Voetballen

Patrick Vansteenbrugge, Robert Goethals en
Bart Van Renterghem

ISBN 90-70870-54-1



Het boek "Leren Voetballen" is een kwalitatief hoogstaand werk met veel aandacht voor nieuwe spel- en oefenvormen. Door de duidelijke quadri layout is het boek uiterst gebruiksvriendelijk en overzichtelijk. Er wordt veel aandacht besteed aan de coaching en per onderdeel worden steeds de belangrijkste coachingspunten nog eens geaccentueerd. Dit boek moet zowel de leerkracht LO als de voetbaltrainer in staat stellen om spelgerichte lessen of trainingen op te maken en ze op het veld uit te werken.

210 blz., DIN-A4, talrijke figuren, volledig quadri

€25,00 BVLO leden
€32,00 niet-leden

Dansant- Dansante bewegingsactiviteiten: theorie en praktijk

Kristine De Martelaer, Bart Vandaele en Paul Rooyackers

ISBN 90-70870-57-6



Afhankelijk van de eigen intenties en interesse kan de lezer een keuze maken tussen de praktijk en de meer theoretische achtergrondinformatie. De hoofdstukken zijn echter zo opgebouwd dat beide onderdelen elkaar inspireren. Op de cd-roms wordt het accent gelegd op de bewegende beelden en de stickfiguurtjes om te gebruiken voor lesvoorbereidingen, terwijl ook hier een beknopt beschrijvend technisch deel is voorzien.

257 blz, DIN A4, 2-kleurendruk
Cd-roms bevatten stickfigures, bewegende beelden
en praktische informatie over Groepsfitness en Streetdance

Boek +
2 cd-roms

€39,00 BVLO leden
€49,00 niet-leden

De driehoeksrelatie rug-buik-benen: complete buikspierengids

Frederik Danneels

ISBN 97-890708706-21

€15,00 BVLO leden
€19,00 niet-leden



Dit boek beschrijft niet alleen hoe je veel voorkomende rugproblemen kan vermijden en helpen behandelen, het bevat meteen de methode om een fraai uitzierend wasbord te bekomen. Wie een platte buik wil, kan best een buikspieroefening kiezen die 100 procent de buikspieren traint. Met de juiste methode en een uitgelezen oefenprogramma voel je de buikspieren branden als nooit tevoren. Je hoeft geen dure machines aan te schaffen, want met een eenvoudige handdoek kan je het grootste deel van de oefeningen uitvoeren.

De auteur pleit voor het dagelijks onderhouden van de rug zodat de rug als een goed gepoetst gebit de nachtrust ingaat. Enkele minuten per dag zijn voldoende. Welke buikspieroefeningen zijn goed voor de rug en welke niet? Welke rekoefeningen zijn aangewezen en welke vermijd je beter?

72 blz., 170 x 240 mm, z-w met kleurenfoto's

Meer en Beter Bewegen

Stefanie Verstraete, Ilse De Bourdeaudhuij,

Dirk De Clercq en Greet Cardon

ISBN 90-70870-58-4

€19,00 BVLO leden
€25,00 niet-leden



Handleiding voor leerkrachten (Lichamelijke Opvoeding) en directies met praktische tips en uitgewerkte lessen en werkbladen voor het lager onderwijs. Klaar voor gebruik. Hoe kan je sport en beweging via de school promoten? Hoe kan je het sportaanbod vergroten, kinderen en hun ouders overtuigen van het belang van sporten en bewegen? Hoe krijg je alle kinderen - ook buiten de school - aan het bewegen? Hoe motiveer je kinderen, collega's en ouders om samen aan een gezonde levensstijl te werken? Hoe bereik je via deze fysieke activiteit ook belangrijke cognitieve en socio-affectieve doelstellingen?

112 blz, DIN A4, quadri kaft en tweekleurendruk

De jeugdvoetballer beter begeleiden

Renaat Philippaerts, Roel Vaeyens,

Dominique Cauwelier, Jan Bourgois, Jacques Vrijens

ISBN 90-70870-52-5

€15,00 BVLO leden
€20,00 niet-leden



Naast technische en tactische vaardigheden, gekoppeld aan de laatste nieuwe inzichten van de trainingsleer, is er in dit werk ruimte voor een duidelijke visie op jeugdvoetbal. In deze visie staat de jeugdige speler als voetballer en als mens centraal. De trainingsvormen zijn zo opgebouwd dat er altijd gewerkt wordt met een bal, een kleinere ruimte, richting, tijd, tegenstander, medespeler, spelregels en spanning van winst of verlies. De voorgestelde trainingen zijn bovendien kindvriendelijk en bezitten een voetbaleigen sfeer. Een standaardwerk dat onontbeerlijk is voor allen die zich bezighouden met training van jonge voetballers.

208 blz., DIN-A4, talrijke foto's

klassiekers

in hun studiegebied



Ropeskipping in school en club

Nadine De Ridder
ISBN 90 70870 40 1

€14,00 BVLO leden
€19,00 niet-leden



... en jouw sportattitude

Paul De Knop & Kathy Van den Bergh
ISBN 90 70870 53 3

€2,00 BVLO leden
€2,50 niet-leden



Organisatie van sportieve evenementen

Paul De Knop e.a.
ISBN 90 70870 26 6

€10,00 BVLO leden
€14,00 niet-leden



Elementaire trainingsleer – leerkrachtenboek & werkboek

Loes Bolssens
ISBN Leerkrachtenboek 90 70870 49 5
ISBN Werkboek 90 70870-50-9

€11,00 BVLO leden
€16,00 niet-leden

wordt verwacht



Bewogen Beweging

Voor details: zie website

voorintekenaarsprijs
€25,00

op=op-publicaties

Sport als sociale arena

Agnes Elling

ISBN 90 70870 55 X



30 jaar breedtesport

Jeroen Scheerder e.a.

ISBN 90 70870 51 7



**BVLO-leden
betalen slechts
€4,00 per boek**

Niet-leden betalen
€6,00 per boek

Turnen

Wim Verbessem

ISBN 90 70870 10 X



Zwemmen: van initiatie tot trainen

Michel Louwagie

ISBN 90 70870 16 9



Sportdag bijvoorbeeld

Rik Beekers

ISBN 90 70870 48 7



Hoe kleuters en jonge kinderen taal leren in beweging

Annie Lamon e.a.

ISBN 90 70870 33 9



Hoe kleuters en jonge kinderen leren rekenen in beweging

Annie Lamon e.a.

ISBN 90 70870 34 7



Kwaliteits- zorg in de sportclub: jeugdwerking

Paul De Knop e.a.

ISBN 90 70870 39 8








Een overzicht van alle publicaties vindt u op onze website:

www.pvlo.be

Ropeskippingtouwen

Aan de laagste prijs ! Met een uitgebreid aanbod

Welke inflatie? Het PVLO vzw garandeert dat u de laagste prijs betaalt! Wordt er ergens een touw goedkoper aangeboden? Laat het ons weten!

SPRINGTOUWEN	Leden	Niet-leden	min. 25 touwen		
			Leden	Niet-leden	
SPRINGTOUWEN PVC					
Single 2m40, 2m60, 2m90	4	4,5	3,5	4	
Single 11m (XXL)	9	11	8	10	
Double dutch (per set)	9	11	8	10	
Single Long handle (met foam grip)	6	7	5	6	
Single Glow-in-the-dark long handle (met foam grip)	7	8	6	7	
SPRINGTOUWEN BEADED					
Single	7	8	6	7	
Double dutch (per set)	18	19	17	18	
Single long handle	11	12	10	11	
Double dutch long handle (per set)	24	26	22	24	
Single Glow-in-the-dark long handle (met foam grip)	12	13	11	12	
Double dutch Glow-in-the-dark long handle (met foam grip)	28	30	26	28	
SPEED ROPES					
Single blue speed rope	13	14	12	13	
Single bare speed rope	13	14	12	13	
VLASTOUWEN					
Double dutch vlastouw (per set)	13	16	12	15	

De lengte van de touwen is op een gebruiksvriendelijke manier aan te passen.
Het volledige aanbod touwen vindt u op **www.pvlo.be**.

Prijzen zijn inclusief BTW, exclusief port- en verzendingskosten.

Ropeskipping

Didactische ondersteuning

Nieuw in ons assortiment en onmisbaar voor elke lesgever en startende skipper: de ROPESKIPPING DVD

Ropeskipping: Sprong voor sprong



Deze opleidingsdvd ropeskipping zal je helpen om eenvoudige ropeskippingtricks onder de knie te krijgen. Aan de hand van de BVLO-brevetten leer je sprong voor sprong moeilijkere tricks. Je kan ook de topskippers bewonderen tijdens de democup, show verzekerd! In de inleiding kan je enkele skippers aan het werk zien en leer je de verschillende disciplines van het ropeskippingen.

Deze dvd kan je overal gebruiken: in club, op school of gewoon thuis. Hij is uiterst praktisch en je krijgt didactische tips over de verschillende ropeskippingtricks. Het is echt de moeite waard om deze in huis te halen!

slechts € 15,00 (port-en verzendingskosten: € 2,50)

Blijvende topper:

SPRINGKABAS!!!

IN PRIJS
VERLAAGD!

Met de springkabas in de hand kom je door het hele land! Leerlingen zullen je graag zien komen en jijzelf bent perfect voorbereid en uitgerust om succesvol les te geven en er bovendien zelf veel plezier aan te beleven. De springkabas wil leerlingen van zes tot achttien jaar laten kennismaken met Ropeskipping, in al zijn vormen en rijkdommen. Leerkrachten worden door middel van de springkabas gestimuleerd om ropeskipping te geven op school, maar uiteraard is de springkabas ook zeer geschikt voor gemeentelijke sportdiensten, sportclubs en jeugdbewegingen.

€ 260,00 (port- en verzendingskosten: € 15,00)

Inhoud: 45 single ropes, 2 sets double Dutch, 1 XXL touw van 11 m, 1 muziekcd, didactisch pakket ropeskipping dvd + boek



Voor de nieuwste muziekcd's, floorballsets- en balletjes, badmintonrackets, zitballen en ander materiaal: raadpleeg onze website: www.pvlo.be. Surf naar e-shop.

Prijzen zijn inclusief BTW, exclusief port- en verzendingskosten.

Bestelformulier



Opsturen naar:

**Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding vzw,
Waterkluiskaai 17, 9040 Sint-Amandsberg/Gent**

of faxen op het nummer: **09 229 31 20**

of mailen: **info@pvlo.be**

U kunt ook bestellen via onze website (www.pvlo.be). Surf naar e-shop.

Onze shop in Sint-Amandsberg is open alle werkdagen van 9.00u tot 12.00u en van 14.00u tot 17.00u

Naam en Voornaam: _____

Straat: _____

Nummer: _____

Bus: _____

Postnummer: _____

Gemeente: _____

Tel.: _____

Fax: _____

E-mail: _____

Lidnummer BVLO: _____

Bestelt:

_____	aan	€	x	ex.= €
_____	aan	€	x	ex.= €
_____	aan	€	x	ex.= €
_____	aan	€	x	ex.= €
_____	aan	€	x	ex.= €

