

Publicatiefonds

voor Lichamelijke Opvoeding vzw



kwaliteitsvol
met een
gezonde
prijszetting

standaardwerken van de lichamelijke opvoeding en sport

Basis voor Verantwoord Trainen

eds. Jan Bourgois & Jacques Vrijens

ISBN 978 90 70870 68 3

zevende herziene editie

Nieuw!

€45,00 BVLO-leden
€58,00 niet-leden



Dit standaardwerk bespreekt de fysiologische betekenis van de verschillende basiseigenschappen van de sportprestatie en legt de link naar de sportpraktijk. De auteurs belichten de trainingsmethodes, de basiswetten van het trainingsproces en de trainingsopbouw en illustreren dit met talrijke praktijkvoorbeelden. Ook bijzondere aspecten zoals training op hoogte en overbelasting en overtraining worden uitvoerig belicht. Het boek kreeg trouwens een geheel nieuw hoofdstuk 'Fitness', waardoor het completer wordt en een nog breder publiek aanspreekt. Qua doelgroepen komen alle categorieën doorheen het boek aan bod. De auteurs belichten sportbeoefening en training bij jongeren, volwassenen en senioren, bij beginnende en geofende sporters en bij topatleten.

Het is de verdienste van de editors Jan Bourgois en Jacques Vrijens dat zij voor dit standaardwerk een beroep konden doen op dé specialisten uit de diverse vakgebieden. Over de universiteiten heen delen de diverse auteurs hun expertise met de lezers, altijd met een bijzondere aandacht voor de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Alleen al vanwege deze samenwerking is het een uniek werk. Een standaardboek dat elke trainer én sporter gewoonweg in huis móét hebben!

met hoofdstukken van Jan Boone, Jan Bourgois, Christophe Delecluse, Kevin De Pauw, Jan Evenepoel, Peter Hespel, Matthieu Lenoir, Nele Mahieu, Romain Meeusen, Renaat Philippaerts, Roel Vaeyens, Eric Vandenaabeele, Jacques Vrijens, Annick Willem en Erik Witvrouw

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

Speciale kortingen groepsaankoop - studenten LO!

Prijzen van alle publicaties zijn inclusief BTW, exclusief port- en verzendingskosten (€5,00 voor Basis voor verantwoord trainen en Dansant, €4,00 voor de andere publicaties, korting bij de aankoop van meerdere publicaties)

Levenslang Zwemmen

Kristine De Martelaer & Titeke Postma

ISBN 978 90 70870 37 9

€29,00 BVLO-leden

€35,00 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

Leren Voetballen

Patrick Vansteenbrugge, Robert Goethals en

Bart Van Renterghem

ISBN 90 70870 54 1

€29,00 BVLO-leden

€35,00 niet-leden



"Leren Voetballen" is een kwalitatief hoogstaand werk met veel spel- en oefenvormen. Door de duidelijke lay-out is het uiterst gebruiksvriendelijk en overzichtelijk. Veel aandacht gaat naar de coaching en per onderdeel worden de belangrijkste coachingspunten nog eens geaccentueerd. Het boek stelt zowel de leerkracht LO als de voetbaltrainer in staat om spelgerichte lessen of trainingen op te maken en uit te werken.

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

Dansant- Dansante bewegingsactiviteiten: theorie en praktijk

Kristine De Martelaer, Bart Vandaele en Paul Rooyackers

ISBN 90 70870 57 6

€39,00 BVLO-leden

€49,00 niet-leden



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

Het Dierenparadijs van het Jiu Jitsu

Dieter Truyen

ISBN 978 90 70870 67 6

Nieuw!

€15,00 BVLO-leden

€18,00 niet-leden



In dit boek worden geen zuivere technieken behandeld, wel spelvormen (trek- en duwspelen) die afgeleid zijn van de basistechnieken van het Brazilian Jiu Jitsu. De auteur is erin geslaagd om in deze complexe sport te vertalen naar een methode die zowel voor een geïnteresseerde vechtsporter als een leek perfect te begrijpen is en bovendien op een zeer toffe en motiverende manier aan alle leeftijden overgebracht kan worden.

120 blz., DIN A4, rijk geïllustreerd, volledig quadri

100 Dansopdrachten

Praktijkoefeningen dans voor het basisonderwijs

Paul Rooyackers

ISBN 978 90 70870 69 0



€21,50 BVLO-leden
€25,80 niet-leden



Dit boek bestaat uit twee delen: In het eerste deel wordt kort ingegaan op het verschil tussen ieders lichaam en ieders mogelijkheden in dans, maar ook op het verschil tussen beweging en dans zelf en de belevingsmogelijkheden daarbinnen. Daarnaast worden de randvoorwaarden beschreven waaraan een ruimte moet voldoen, hoe een opdracht in delen opgebouwd wordt en hoe de opdracht uitgevoerd dient te worden. In het tweede deel volgen de praktische dansopdrachten in negen logisch opgebouwde reeksen.

De 100 opdrachten zijn in de loop der jaren bedacht en uitgetest zijn bij duizenden kinderen en zijn gebaseerd op dansimprovisatie waarbij de verbeelding begeleid en gestimuleerd wordt. Negen soorten series opdrachten geven lesideeën voor jaren. Ook de vele soorten muziekfragmenten die genoemd worden, zijn speciaal hiervoor toegevoegd. Natuurlijk zijn er naast de gesuggereerde fragmenten nog vele andere muziekfragmenten denkbaar.
120 blz., 240x170 mm, talrijke foto's, 2-kleurendruk

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 2-kleurendruk

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



Bewogen Bewegen

Elise Dubois - Mieke Van Thuyn -
Sylvie De Baerdemaeker - Jos Bielen -
Sarah Raick- Sonia Van Renterghem -
Dries Pattyn

€25,00 BVLO-leden
€30,00 niet-leden



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



Elementaire trainingsleer – leerkrachtenboek

Loes Bolssens
ISBN Leerkrachtenboek 90 70870 49 5

€11,00 BVLO-leden
€16,00 niet-leden



Elementaire trainingsleer – Werkboek

Loes Bolssens
ISBN Werkboek 90 70870 50 9

€11,00 BVLO-leden
€16,00 niet-leden

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

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 ropeskippen.

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!!!

ALL-IN
PAKKET

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



Bestelformulier



Opsturen naar:

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

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

U kunt ook bestellen via onze website www.pvlo.be (surf naar e-shop) of via mail naar info@pvlo.be.
Bestellingen afhalen in onze shop kan na afspraak.

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.= € |

Ik betaal na ontvangst van de factuur op het rek.nr. BE18 4469 7201 0165 van PVLO,
BTW BE 420 790 057.

