


Name/Vorname Kandidat:in; _____

Der Body-Check

Mit dem Body-Check können wir unsere Lektionsplanung überprüfen:

Sind alle wichtigen **Entwicklungsfaktoren** als **Zielsetzung** in den Übungen integriert?

Werden alle wichtigen **Gelenke** mit der **dazugehörigen Muskulatur** im Trainingsprogramm trainiert?

Body-Check							
Gelenk	Funktion	Beu/Str Atv/Rtv	oder	Adb Seitneigen	oder	Rotation	TAdb
Rumpf	☝ WS						
Arme	☝ HaG						
	☝ EG						
	☝ SG						
Beine	☝ FG						
	☝ KG						
	☝ HG						

Weitere Elemente, die enthalten sein sollten:

🎯 Rumpfstabilisation			
💡 Sensomotorik (Koordinativ-kognitive Fähigkeiten)			
❤ Herz-Kreislauf-Training (mind. 10 Min. ohne Unterbruch)	Üb.-Nr.: Dauer:	Üb.-Nr.: Dauer:	Üb.-Nr.: Dauer:
Know-How-Häppchen (Was und in welcher Übung)			