

Name/Vorname des/der KandidatIn .....

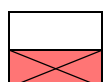

# Body-Check

Dieser Raster dient zur Kontrolle, ob alle wichtigen Gelenke mit den dazu gehörigen Muskeln im Trainingsprogramm trainiert werden.

Funktion Gelenke	Beu/Str oder Atv/Rtv	Adb oder Seitneigen	Rotation	TAdb
b WS				X
b SG				
b EG		X	X	X
b HaG		X	X	X
b HG				
b KG		X	X	X
b FG		X	X	X

Weitere Elemente, die in jeder Lektion enthalten sein müssen:

<b>● Rumpfstabilisation</b>			
<b>k Sensomotorik</b> (Koordinativ-kognitive Fähigkeiten)			
<b>♥ Herzkreislauftraining</b> (mind. 10 Min. ohne Unterbruch)	Üb.Nr: Dauer:	Üb.Nr: Dauer:	Üb.Nr: Dauer:
<b>Know-How-Häppchen</b> (Was und in welcher Übung) -> <i>Optimal ist ein Thema pro Lektion, welches idealerweise in mehreren Übungen angesprochen wird</i>			

 Ist enthalten in der Übung: .....  
 Nicht möglich oder sinnvoll