

Name/Vorname des/der KandidatIn

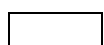
Body-Check

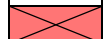
Dieser Raster dient zur Kontrolle, ob alle wichtigen Gelenke mit den dazu gehörigen Muskeln im Trainingsprogramm trainiert werden.

Funktion Gelenke	Beu/Str oder Atv/Rtv	Abd oder Seitneigen	Rotation	TAbd
☛ WS				X
☛ SG				
☛ EG		X	X	X
☛ HaG		X	X	X
☛ HG				
☛ KG		X	X	X
☛ FG		X	X	X

Weitere Elemente, die in jeder Lektion enthalten sein müssen:

● Rumpfstabilisation			
💡 Sensomotorik (Koordinativ-kognitive Fähigkeiten)			
♥ Herz-Kreislauftraining (mind. 10 Min. ohne Unterbruch)	Üb.Nr: Dauer:	Üb.Nr: Dauer:	Üb.Nr: Dauer:
Know-How-Häppchen (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