Lektionsplan sowohl als **Word-Dokument wie auch als PDF** senden an: welcome@art-of-motion.com.

|  |  |
| --- | --- |
| Vorname + Name |  |
| Datum |  |

## 60-minuten lektionsplan slings

|  |  |
| --- | --- |
| Zielgruppe |  |
| Klassengrösse |  |
| Trainingsniveau(Einstieg, mittel, fortgeschritten) |  |
| Thema der Lektion(Auswahl der Übungen entspricht dem Thema) |  |
| Generelle oder spezifische Trainingsziele(Slings Trainingsziele oder andere) | 1. 2. 3. |
| Hilfsmittel verwendet(optional) | Ja | Nein | Massage Ball (1 oder 2) |
| Ja | Nein | Dome (1 oder 2) |
| Ja | Nein | Trigger Ball (1 oder 2) |
| Ja | Nein | Knieunterlage |
| Ja | Nein | Anderes:  |

## Lektionskriterien

Diese Kriterien musst du in deiner Lektionsplanung berücksichtigen.

|  |  |
| --- | --- |
| Zeitrahmen  | 60 Minuten |
| Anzahl der Hauptübungen | 10 - 14 |
| Slings in Motion Repertoire | 90% des Lektionsinhalt |
| Bewegungsdiversität | Bewegung für den ganzen Körper ist integriertAlle myofaszialen Meridiane sind berücksichtigtEine gezielte Auswahl an myofaszialen Bewegungsqualitäten sind bewusst integriert |
| Sequenzierung der Lektion | Funktionell und ausbalanciert |
| 8 Unterrichtsprinzipien  | Die ersten 6 der 8 Unterrichtsprinzipien sollten im Unterrichtsplan enthalten sein. Sie sollten als Leitfaden für deine Unterrichtsplanung dienen und sind im Slings Essentials Buch TEIL 3 beschrieben |

## Bausteine der Lektion

Um dich bei der Strukturierung deiner Slings Lektion zu unterstützen und damit wir deine Gedanken verstehen, haben wir 2 Optionen von Vorlagen oder Lektionsbausteinen erstellt. Du wirst diese Bausteine verwenden, um deine Lektion zu beschreiben.

Der erste Baustein (Individuelle Übung) ermöglicht dir eine vollständige Beschreibung der Übung.

Der zweite Baustein (Wiederholte Einzelübung oder Übungssequenz) kennzeichnet Übungen, die du bereits in der Individuellen Übung beschrieben hast (als Beispiel: ein wiederkehrender Roll Down oder die zweite Seite einer unilateralen Übung) oder einen Übergang, der nicht detailliert beschrieben werden muss. Schliesslich möchten wir, dass jeder Teil der Lektion dokumentiert wird.

* Kopiere jede Box so oft wie nötig, um alle Übungen zu beschreiben, die du in deinem Lektionsplan aufnehmen möchtest.
* Natürlich entscheidest du, in welcher Reihenfolge die Blöcke angeordnet werden müssen.
* Ändere die Struktur der Vorlage nicht; lösche zum Beispiel keine Kästchen (z.B., Spalte ExpertIn).
* Verwende keine Abkürzungen.

### individuelle übungSVORLAGE

Nummer: Oben links im Feld die Übungen durchnummerieren.

Name Hauptübung: Schreibe immer den Namen der Hauptübung, unabhängig davon, ob dein Ziel die Hauptübung oder eine Variation ist.

 Zum Beispiel: Foot Massage & Awakening (Fussmassage & -Wecken)

Übungsvariation(en): Wenn du dich für eine oder mehrere Variationen entscheidest, dann gib den genauen Namen der Variation(en) an.

 Zum Beispiel: Foot Massage & Awakening with Massage Ball (Fussmassage & -Wecken mit Massageball), Nourishing Foot Massage with Massage Ball (tiefe Massage mit dem Massageball)

Hilfsmittel: Gib die erforderlichen und optionalen Hilfsmittel an, sofern welche verwendet werden.

 Zum Beispiel: Massageball

Angewandte Slings Myofasziales Nenne 2 Techniken, die spezifisch für diese Übung oder Variation(en) sind.

Training Techniken: Zum Beispiel: Massieren, Hydrieren

Angewandte Slings Myofasziales Nenne 2 Übungsziele, die spezifisch für diese Übung oder Variation(en) sind.

Training Übungsziele: Zum Beispiel: Gewebenährung, Anpassungsfähigkeit

Notiz zu Übergang: Wenn du eine/mehrere Übergangsübung(en) verwendest, notiere den/die Namen der Übung(en).

### individuelle übung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr.: 1  | ÜBUNG | ExpertIn |
| Übungsname |  |  |
| Übungsvariation(en) |  |  |
| Hilfsmittel |  |  |
| 2 Angewandte Slings Myofasziale Trainingstechniken |  |  |
|  |  |
| 2 Angewandte Slings Myofasziales Training Übungsziele |  |  |
|  |  |
| Notiz zu Übergang*(optional)* |  |  |
| Bemerkung ExpertIn |  |

### wiederholte EinzelÜbung oder übungssequenz

Eine bereits beschriebene Übung muss nicht erneut beschrieben werden, es sei denn, sie dient einem anderen Zweck als zuvor. Notiere einfach den Namen der Übung.

|  |
| --- |
| EINZELÜBUNG BEREITS BESCHRIEBEN |
| Übungsname |  |
| Übungsname |  |
| Notiz zu Übergang (optional) |  |

## titel Deiner Slings Lektion