

UPITNIK ZA **AKTIVNO** VOĐENJE **GRUPNOG** SATA BODY TEHNIKE

Centar: _____

Datum: _____

Body instruktor / voditelj: _____

1. Koji je cilj i usmjerenost sata? Definiranjem cilja sata te rekvizita za vođenje sata, ispišite okviran broj i slijed vježbi prema pozicijama (stajanje, sjed, ležanje...) kroz grupni sat. Kako su tekle izmjene po razinama vježbanja tijekom cijeloga sata?

2. Objasnite koju ste razinu imali najviše zastupljenu i zašto (vremenski)? Na primjeru minimalno jednog zgloba opišite svoju verbalizaciju tijekom 1. razine (važnosti i dobrobiti vježbe za pojedini zglob)

3. Koliko ste tijekom vođenja sata odstupali od planiranog i zašto?

4. Jesu li vježbe bile raspoređene kroz sve tri ravnine? Okvirno (postotkom) definirajte zastupljenost svake od 3 ravnina. Opišite i nabrojite metodički niz sa 2-3 vježbe za svaku ravninu posebno.

5. Da li ste demonstracijom i vođenjem sata pokazali standarde Body tehnike? Na koje ste pokrete davali najveći naglasak?

6. Što ste najviše morali naglašavati i ispravljati kod vježbača? Koja ste ograničenja u izvedbi prepoznali kod vježbača?

7. Koliko ste okvirno neutralnih i prijelaznih vježbi iskoristili kroz sat? Opiši minimalno 2 prijelazne vježbe koje si koristio u glavnom dijelu sata.

8. Koje ste upute dali vježbačima u završnom dijelu sata?

9. Kakav je vaš osobni dojam grupnog sata? Opiši "Highlight" svog sata.

10. Kakva energija se osjetila tijekom treninga?

- a. neutralna
- b. pozitivna
- c. negativna

11. Po želji, upišite dodatni komentar:

Ime i prezime : _____