



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

Centar: _____

Datum: _____

Body instruktor / voditelj: _____

UVODNI DIO

1. Vaša zapažanja nakon pregleda posture prije vježbanja:

2. Jesu li vježbe bile raspoređene kroz sve tri ravnine i koju je ravninu bilo potrebno više naglasiti s obzirom na posturalna zapažanja?

3. Opišite niz od 3 vježbe uvodnog dijela sata u kojem ste u neprekinutom nizu vježbi koristili neutralnu/ne vježbe.

4. Koji ste rekvizit koristili tijekom uvodnog dijela, čemu je služio i kakav je bio karakter zagrijavanja?

GLAVNI DIO

5. Koji je cilj i usmjerenost glavnog dijela treninga? (mišićna skupina / otklanjanje problematike / snaženje / istežanje i sl.)

6. Nabroji tijek povezanih vježbi sa ili bez rekvizita koje ste koristili za ciljane restrikcije ili želje vježbača.

7. Koji se principi Body tehnike ističu, a koji nedostaju?

8. Koje ste rekvizite koristili u glavnom dijelu treninga i s kojom svrhom?

9. Koju vrstu asistencije ste najčešće koristili? Zašto?

ZAVRŠNI DIO

10. Objasni svrhu opuštanja, masaže ili manipulacije koju ste odabrali:

11. Jesu li zadovoljene sve potrebe vježbača s obzirom na njegovo trenutačno psihofizičko stanje?

DOJMOVI INDIVIDUALNOG TRENINGA

12. Opišite specifičnu situaciju u kojoj ste se morali snaći prilikom sata (problematika oko rekvizita, sa vježbačem, prostorom i sl...)

13. Kakva energija se osjetila tijekom treninga?

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

14. Na temelju odrađenog sata napiši plan vježbi za glavni dio sata za sljedeći trening sa istim vježbačem.

15. Po želji, upišite dodatni komentar ili osobni dojam:

Ime i prezime : _____