Wirbelsäulengymnastik · Überblick

Sport-Vereine.org

Den Angebotsnamen einordnen
Wirbelsäulengymnastik gehört zum Spektrum der Rückenangebote. Die Benennung beschreibt kein überall einheitliches Übungssystem. Schau auf Zielgruppe und Grundidee des konkreten Kurses.

Schwerpunkte einer Stunde verstehen
In der DTB-Weiterbildung kommen unter anderem Krafttraining und Vermittlung vor. Die Stunde kann je nach Leitung verschiedene Bewegungsformen und Aufgaben verbinden.

Positionen und Übergänge beschreiben lassen
Eine hilfreiche Kursbeschreibung nennt, ob Abschnitte etwa im Stand oder auf einer Matte stattfinden. Frage, wie die Leitung Wechsel erläutert und welche Varianten sie tatsächlich anbietet.

Material mit der Gruppe abstimmen
Der DTB nennt in der Weiterbildung Inhalte mit und ohne Zusatzgeräte. Das lokale Angebot bestimmt, welches Material verwendet und was bereitgestellt wird.

Rolle der Kursleitung erkennen
Frag nach der Qualifikation und wie die Leitung bei unterschiedlichen Voraussetzungen Rückmeldung ermöglicht. Die DTB-Weiterbildung nennt fachliche Inhalte und Vermittlung.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/wirbelsaeulengymnastik/