

Hospitationsbericht



Herr/Frau Roth
Name

 Thomas
Vorname

hat am 08. Nov 07
Datum

von 15:00 - 15:45 Uhr
Beginn/Ende

in der Gruppe Wirbelsäulengymnastik
Bezeichnung des Angebots

 Gymnastik
Rehabilitationssportart

bei uns hospitiert

Rehasport Berlin e.V.
Spandauer Damm 130
14050 Berlin
Rehasportanbieter [Stempel]

 S. Lott
Übungsleiter [Unterschrift]

Protokoll

Sequenz *	Übung/Aufgabe	genutzte Geräte	Belastungsparameter	Ziel
1	Begrüßung, Kontrolle der Anwesenheit, Vorstellung eines neuen Teilnehmers			
1	Feedback zur letzten Stunde: Erstmaliges Training mit dem Bodyblade			Klärung, ob regelmäßiges Training mit dem Bodyblade möglich ist
2	Zügiges Gehen kreuz und quer im Raum: - verschiedene Schrittformen - verschiedene Bewegungsaufgaben im Gehen mit Ball - mit Musik	Ball	5 Minuten, keine Pause	Physische und mentale Vorbereitung auf körperliche Belastung
3	Einbeinstand: - Rollen des Balles mit dem Spielbein nach versch. Vorgaben - Standbeinwechsel	Ball	je Standbein 2 x 30 Sek.	Verbesserung der Standstabilität im Einbeinstand Verbesserung der Beckenstabilität
3	Einbeinstand: - Zuwerfen des Balles mit einem Partner	Ball	je Standbein 2 x 30 Sek.	Verbesserung der Standstabilität im Einbeinstand Verbesserung der Beckenstabilität
4	Dehnung stehend: - Quadriceps, Iliopsoas, Ischiocr. Muskulatur, Wadenmuskulatur Dehnung sitzend: - Brustmuskulatur (mit Partner), Nackenmuskulatur	Hocker	je Übung und Seite 2 x 30 Sek.	Verbesserung der Beweglichkeit Vorbeugung / Abbau von Muskelverkürzungen
4	Good mornings / Ministergruß: mit aufgerichteter Wirbelsäule nach vorn neigen und wieder aufrichten	Stab	2 x 20 WH	Kräftigung Rumpfmuskulatur, Schulung der richtigen Hebetchnik
4	In vorgeneigter Position Stab hinter dem Rücken heben und senken	Stab	2 x 20 WH	Kräftigung Rumpfmuskulatur, Schwerpunkt oberer Rücken Halten der aufgerichteten LWS-Position bei statischer Belastung
4	Partnerübung: Kniebeuge mit Ball	Ball	3 x 20 WH	Kräftigung Oberschenkelmuskulatur, leichte Massage Rückenmuskulatur
4	Partnerübung: Crunch mit Ballübergabe	Ball, Matte	je Position 1 x 30 Sek.	Kräftigung Bauchmuskulatur
4	Partnerübung: in Bauchlage Ball dem Partner übergeben	Ball, Matte	3 x 30 Sek.	Kräftigung Rückenmuskulatur
5	Päckchenstellung	Matte		Dehnung Rückenmuskulatur
5	Dehnlagerungen mit bewusstem Einsatz der Atmung zur Entspannung	Matte	3 Minuten	Entspannung, Körperwahrnehmung

* 1 Einstieg - 2 Einstimmung & Erwärmung - 3 Verhaltenstraining & Koordination - 4 Funktionelles Training - 5 Entspannung

10.11.2007

 Th. Roth

Datum, Unterschrift Hospitant

Hospitationsbericht



Herr/Frau _____ hat am _____ von _____
Name Vorname Datum Beginn/Ende

in der Gruppe _____ bei uns hospitiert _____
Bezeichnung des Angebots Rehabilitationssportart Rehasportanbieter [Stempel] Übungsleiter [Unterschrift]

Protokoll

Sequenz *	Übung/Aufgabe	genutzte Geräte	Belastungsparameter	Ziel

* 1 Einstieg - 2 Einstimmung & Erwärmung - 3 Verhaltenstraining & Koordination - 4 Funktionelles Training - 5 Entspannung

Datum, Unterschrift Hospitant