Bewertungsformular Prüfung Trainer/in C

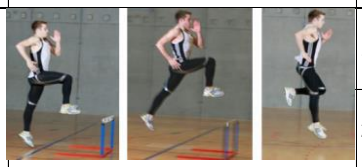
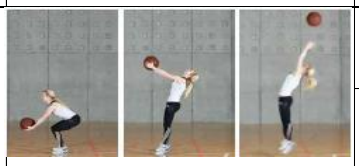
Name, Vorname	
Disziplingruppe	
Experten	
Datum	

Bewertung: Notenraster: 4 sehr gut / 3 gut / 2 genügend / 1 ungenügend
In den Prüfungsbestimmungen Trainer/in C sind die formalen und Inhaltlichen Vorgaben exakt definiert. Die Beurteilung lehnt sich an die dort aufgelisteten Punkte.

Teilnote Praxisprüfung (ungerundet) **0.0**

Praxisprüfung (25%)

Vier Grundlagenübungen (je 2 Versuche erlaubt)
Kniehebelauf, Laufsprünge ***oder*** *Steigsprünge, Schocken* ***oder*** *Frontalwurf, Lastheben* ***oder*** *Kniebeugen hinten*

		Sehr gut	gut bis sehr gut	gut	genügend bis gut	genügend	beinahe genügend	nicht vorhanden
Kniehebelauf *Beurteilungskriterien:* Hohe Hüpfposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz, Rhythmus.								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Laufsprünge *Beurteilungskriterien:* Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz, Sprungbein gestreckt, Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme)								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Steigsprünge *Beurteilungskriterien:* Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz, Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme)								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Schocken Rückwärts *Beurteilungskriterien:* Ganzkörperstreckung, Beschleunigen aus den Beinen, gestreckte Arme								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Frontalwurf beidarmig *Beurteilungskriterien:* Anlaufrhytmus, kein Zurückziehen der Hüfte, Bogenspannung, gestreckte Arme								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Lastheben (Deadlift) *Beurteilungskriterien:* Korrekte Positionierung, Schultern von der Hantel, Rückenspannung, geradlinig vertikaler Hantelweg, kein Überstrecken								
	1. Versuch							
	2. Versuch							
Tiefe Kniebeugen hinten *Beurteilungskriterien:* Korrektes aus dem Ständer heben und zurück legen der Hantel, korrekte Positionierung, Schulter- und Rückenspannung, Knie zeigen in Richtung Fussspitzen, Becken gerade (kein Butt-wink), fersen am Boden								
	1. Versuch							
	2. Versuch							

Bemerkungen