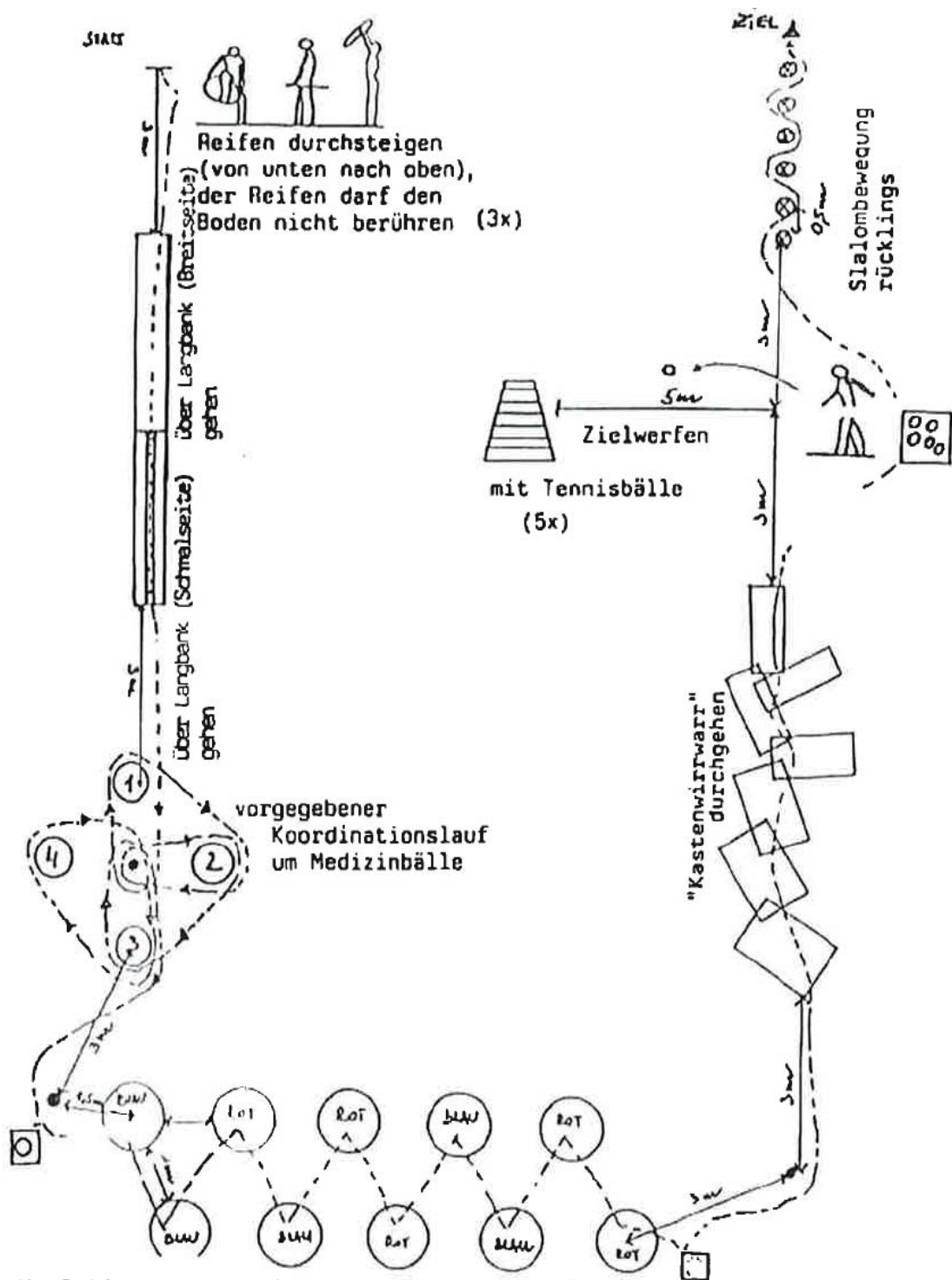


Eignungskriterien für die Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen Fit - Senioren



Ball in die Reifen pressen (blau-linke Hand, rot-rechte Hand)

Der Koordinationsparcours darf einmal ausprobiert werden, beim 2. Versuch wird beurteilt.

Eignungskriterien:

- Beurteilung der qualitativen Bewältigung des Parcours (Qualität der Bewegungsausführung - Fehlversuche bei den einzelnen Hindernissen).
- Zeit zur Parcoursbewältigung darf nicht länger als 2,5 Minuten dauern