

## **Level I Classical Mat Kurs – Kurzagenda mit Zeiten**

### **Tag 1 – Grundlagen, Technik & Unterrichtsgrundlagen (08:00 – 17:00 Uhr)**

08:00 – 08:15 | Willkommen & Einführung

08:15 – 08:30 | Schlüsselkonzepte

08:30 – 09:00 | Fundamentals

09:00 – 11:15 | Matten Labor: Klassische Übungen & Technik

11:15 – 11:45 | Add-In Übungen für Stabilität & Flexibilität

11:45 – 12:15 | 5-Part Formula Drill: Ansagen von Anweisungen auf Basis der klassischen Methode

12:15 – 13:15 | Mittagspause

13:15 – 14:00 | Unterrichten: Praktische Cueing-Übungen

14:00 – 15:00 | Partnerunterricht, Unterrichten Üben und Feedback erhalten

15:00 – 15:45 | Powerhouse Cueing Workshop

15:45 – 16:45 | Unterricht in der Praxis verschieden Kundentypen, Kursgrößen , .. für die Praxis

16:45 – 17:00 | Abschluss & Ausblick

### **Tag 2 – Vertiefung, Fehlerkorrektur & Assessment Vorbereitung (09:00 – 17:30 Uhr)**

09:00 – 09:15 | Willkommen & Check-In

09:15 – 10:15 | Mattenklasse mit Technik-Feedback

10:15 – 10:30 | Fehlerkorrektur Workshop „Debbie Does it Wrong“ wie sagt du im Fluss dir richtige Korrektur an!

10:30 – 11:30 | Body Part / Action Drill: Klare, aktive Cueing-Technik . Wort effizient und effektiv nutzen. Mit den Worten Wirtschaften.

11:30 – 11:45 | Reihenfolge üben

11:45 – 12:15 | Setup Drill: Übergänge & Setups praktisch üben

12:15 – 13:15 | Mittagspause

13:15 – 14:20 | Stand and Command – Teil 1: Präsenz & Führung , wie und wo befindest du dich in welcher Übung wo im Raum. Wie bewegst du dich im Raum.

14:20 – 14:30 | Kurze Pause

14:30 – 15:30 | Stand and Command – Teil 2 mit Praxis & Feedback

15:30 – 15:45 | Fragen & Wiederholung: Assessment Vorbereitung

15:45 – 16:30 | Assessment Technik

16:30 – 16:45 | Pause

16:45 – 17:15 | Assessment Unterrichten

17:15 – 17:30 | Abschluss & Ausblick