

Evaluation Sheet
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Advanced <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div>			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:	15m Delfin	25m Brust	50m Rücken	50m Kraul



Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Checkliste

15m Delfin	Koordination
	keine Pause vor Rückholphase
	Rhythmus
	symmetrischer Beinschlag
25m Brust	Koordination
	aktive Ausatmung
	kurze Gleitphase nach jedem Zyklus
	widerstandsarmes Anziehen der Beine
50m Rücken	Start
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Rollwende
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
50m Kraul	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	Startsprung
	hoher Ellbogen während Rückholphase
	Rollwende
	aktive Ausatmung
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte	