

Evaluation Sheet
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:				
Kurstag:				
Zeit:				
Name:	Gleiten	Wechselbeinschlag	Gestreckter Sprung	Sprung und zurückschwimmen



Checkliste

Gleiten	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
Wechselbeinschlag	Beinschlag aus der Hüfte
	lockere Fussgelenke
	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
Gestreckter Sprung	Körperspannung
	Selbständiges Zurückschwimmen zum Beckenrand

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....