

Evaluation Sheet
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Basic			
Kurstag:				
Zeit:	Wechselbeinschlag	Wechselbeinschlag mit Drehung	3-4 Zyklen Rücken	Sprung mit passivem Auftauchen
Name:				
				



Checkliste

Wechselbeinschlag	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte
	lockere leicht einwärts gedrehte Fussgelenke
	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
WBS mit Drehung	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte
	Drehung aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	aktives Ausatmen in Bauchlage
3-4 Zyklen Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	gestreckte Arme
	kontinuierliches Drehen der Arme
Sprung	nutzen des Auftriebs

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....