


Evaluation Sheet  
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	<b>Basic</b>		
Kurstag:			
Zeit:			
Name: 	10m Rücken	3 Zyklen Kraul	Rolle vorwärts



Checkliste

10m Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	gestreckte Arme
	kontinuierliches Drehen der Arme
3 Zyklen Kraul	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	aktives Ausatmen
	kontinuierliches Drehen der Arme
Rolle vorwärts	kompakte Hocke
	Rollbewegung unter Wasser

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....