

Evaluation Sheet
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Basic			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		6 Zyklen Kraul	15-20m Rücken	Kopfsprung



Checkliste

6 Zyklen Kraul	aktives Ausatmen
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
	Arme schulterbreit eintauchen
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
15-20m Rücken	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	kontinuierliches Drehen der Arme
Kopfsprung	mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....