


Evaluation Sheet
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Advanced			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		25m Rücken	15-20m Kraul	Kopfsprung



Checkliste

25m Rücken	Kopfsprung
	Kleinfinger taucht als erstes ins Wasser
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	kontinuierliches Drehen der Arme
15-20m Kraul	Start mit Kopfsprung
	hoher Ellbogen in Rückholphase
	aktives Ausatmen
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
	Arme schulterbreit eintauchen
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
Kopfsprung	mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....