


Evaluation Sheet  
Swiss Swimming Kids Ausbildung



|                     |   |           |                    |                    |
|---------------------|---|-----------|--------------------|--------------------|
| Schwimmsportlehrer: | <b>Advanced</b>   |           |                    |                    |
| Kurstag:            |   |           |                    |                    |
| Zeit:               |   |           |                    |                    |
| Name:               |  | 25m Kraul | 15m Delfinbewegung | 6 Brustbeinschläge |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |
|                     |   |           |                    |                    |



Checkliste

|                    |  |
|--------------------|--|
| 25m Kraul          | Startsprung                                    |
|                    | hoher Ellbogen während Rückholphase            |
|                    | aktives Ausatmen                               |
|                    | Seitatmung mit Kinn nah an Schulter            |
|                    | Arme schulterbreit eintauchen                  |
|                    | Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte |
| 15m Delfinbewegung | Impuls aus dem Brustbein                       |
|                    | gleichförmige Wellenbewegung                   |
|                    | symmetrische Schlagbewegung                    |
| 6 Brustbeinschläge | kreisähnliche Unterschenkelbewegung            |
|                    | mit auswärtsgedrehten Füßen                    |
|                    | Knie maximal hüftbreit auseinander             |
|                    | symmetrische Bewegungsausführung               |

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....