


Evaluation Sheet  
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	<b>Advanced</b>			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		25m Rücken mit Start	6 Zyklen Brust	Rollwende



Checkliste

25m Rücken mit Start	Start
	Gleitphase unter Wasser in Streamline-Position
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Arme schulterbreit
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
6 Zyklen Brust	Atmung während der Druckphase des Armzugs
	Zugphase maximal bis Schulterhöhe
	symmetrischer Beinschlag
	kreisähnliche Unterschenkelbewegung
	mit auswärtsgedrehten Füßen
Rollwende	vor Rollbewegung liegen Arme seitlich des Körpers
	Abstossen in Streamline-Position
	Rolle vorwärts

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....