

Evaluation Sheet  
Swiss Swimming Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	<b>Advanced</b>			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		15m Delfin einarmig	15m Brust	Kippwende



Checkliste

15m Delfin einarmig	2 Beinschläge auf 1 Armzug
	symmetrische Beinbewegung
	aktives Ausatmen
	kontinuierliche Armbewegung
15m Brust	Koordination
	kurze Gleitphase nach jedem Zyklus
	effizienter Beinschlag
Kippwende	zeitgleicher Anschlag mit beiden Händen
	flussender Bewegungsablauf

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....