



Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:				
Kurstag:				
Zeit:				
Name des Kindes:				
	 <h2>Advanced Level 10</h2>	Dies kann Ihr Kind ausführen		
			15m Delfin	Koordination keine Pause vor Rückholphase Rhythmus symmetrischer Beinschlag
			25m Brust	Koordination aktive Ausatmung kurze Gleitphase nach jedem Zyklus widerstandsarmes Anziehen der Beine
			50m Rücken	Start Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Rollwende Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule Hüfte nah an der Wasseroberfläche
			50m Kraul	Startsprung hoher Ellbogen während Rückholphase Rollwende aktive Ausatmung Seitatmung mit Kinn nah an Schulter Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte

Notizen:



.....

.....

.....

.....

Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:				
Kurstag:				
Zeit:				
Name des Kindes:				
	 <h2>Advanced Level 10</h2>	Dies kann Ihr Kind ausführen		
			15m Delfin	Koordination keine Pause vor Rückholphase Rhythmus symmetrischer Beinschlag
			25m Brust	Koordination aktive Ausatmung kurze Gleitphase nach jedem Zyklus widerstandsarmes Anziehen der Beine
			50m Rücken	Start Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Rollwende Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule Hüfte nah an der Wasseroberfläche
			50m Kraul	Startsprung hoher Ellbogen während Rückholphase Rollwende aktive Ausatmung Seitatmung mit Kinn nah an Schulter Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte

Notizen:

.....

.....

.....

.....