



Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
	swiss swimming	Dies kann Ihr Kind ausführen
	Basic Level 3	
Wechselbeinschlag	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte	
	lockere leicht einwärts gedrehte Fussgelenke	
	Streamline-Position	
	aktives Ausatmen in Bauchlage	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
WBS mit Drehung	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte	
	Drehung aus der Hüfte	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	aktives Ausatmen in Bauchlage	
3-4 Zyklen Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
	gestreckte Arme	
	kontinuierliches Drehen der Arme	
Sprung	nutzen des Auftriebs	

Notizen:

Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
	swiss swimming	Dies kann Ihr Kind ausführen
	Basic Level 3	
Wechselbeinschlag	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte	
	lockere leicht einwärts gedrehte Fussgelenke	
	Streamline-Position	
	aktives Ausatmen in Bauchlage	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
WBS mit Drehung	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte	
	Drehung aus der Hüfte	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	aktives Ausatmen in Bauchlage	
3-4 Zyklen Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
	gestreckte Arme	
	kontinuierliches Drehen der Arme	
Sprung	nutzen des Auftriebs	

Notizen:

