

Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
 swiss swimming	Basic Level 5	Dies kann Ihr Kind ausführen
6 Zyklen Kraul	aktives Ausatmen	
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter	
	Arme schulterbreit eintauchen	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
15-20m Rücken	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
	kontinuierliches Drehen der Arme	
Kopfsprung	mit Fingerspitzen voran Eintauchen	

Notizen:

Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
 swiss swimming	Basic Level 5	Dies kann Ihr Kind ausführen
6 Zyklen Kraul	aktives Ausatmen	
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter	
	Arme schulterbreit eintauchen	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
15-20m Rücken	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte	
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
	kontinuierliches Drehen der Arme	
Kopfsprung	mit Fingerspitzen voran Eintauchen	

Notizen:

