



# Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:			
Kurstag:			
Zeit:			
Name des Kindes:			
		Dies kann Ihr Kind ausführen	
	<h2>Basic Level 6</h2>		
	25m Rücken		Kopfsprung Kleinfinger taucht als erstes ins Wasser Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule Hüfte nah an der Wasseroberfläche kontinuierliches Drehen der Arme
	15-20m Kraul		Start mit Kopfsprung hoher Ellbogen in Rückholphase aktives Ausatmen Seitatmung mit Kinn nah an Schulter Arme schulterbreit eintauchen Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopfsprung		mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....



.....

.....

.....

.....

# Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:			
Kurstag:			
Zeit:			
Name des Kindes:			
		Dies kann Ihr Kind ausführen	
	<h2>Basic Level 6</h2>		
	25m Rücken		Kopfsprung Kleinfinger taucht als erstes ins Wasser Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule Hüfte nah an der Wasseroberfläche kontinuierliches Drehen der Arme
	15-20m Kraul		Start mit Kopfsprung hoher Ellbogen in Rückholphase aktives Ausatmen Seitatmung mit Kinn nah an Schulter Arme schulterbreit eintauchen Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopfsprung		mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....