


Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
	swiss swimming Advanced Level 8	Dies kann Ihr Kind ausführen
25m Rücken mit Start	Start Gleitphase unter Wasser in Streamline-Position Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Arme schulterbreit Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
6 Zyklen Brust	Atmung während der Druckphase des Armzugs Zugphase maximal bis Schulterhöhe symmetrischer Beinschlag kreisähnliche Unterschenkelbewegung mit auswärtsgedrehten Füßen	
Rollwende	vor Rollbewegung liegen Arme seitlich des Körpers Abstossen in Streamline-Position Rolle vorwärts	

Notizen:

Zwischenbericht

Schwimmsportlehrer:		
Kurstag:		
Zeit:		
Name des Kindes:		
	swiss swimming Advanced Level 8	Dies kann Ihr Kind ausführen
25m Rücken mit Start	Start Gleitphase unter Wasser in Streamline-Position Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte Arme schulterbreit Hüfte nah an der Wasseroberfläche	
6 Zyklen Brust	Atmung während der Druckphase des Armzugs Zugphase maximal bis Schulterhöhe symmetrischer Beinschlag kreisähnliche Unterschenkelbewegung mit auswärtsgedrehten Füßen	
Rollwende	vor Rollbewegung liegen Arme seitlich des Körpers Abstossen in Streamline-Position Rolle vorwärts	

Notizen:

