

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Armvorschwung mit hohem Ellbogen, der Oberarm ist eingedreht	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Armzug:

	Die Hand taucht in Schulterbreite ein.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

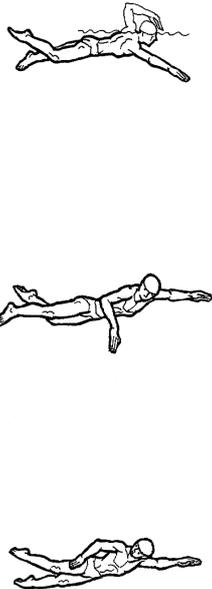
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

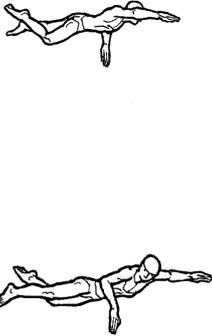
	<p>Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm.</p> <p>Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt.</p> <p>Während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

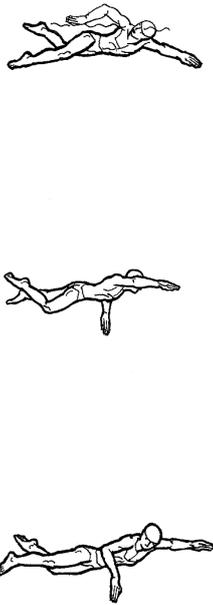
	<p>Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt.</p> <p>Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulswimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulswimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Vorschwung der Arme mit Hohem Ellenbogen und - die Kopfdrehung zur Einatmung. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Flache, gestreckte Körperlage.</p> <p>Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

 	<p>Der Körper rollt um die Längsachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		