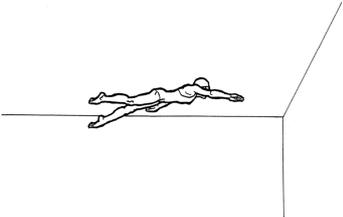
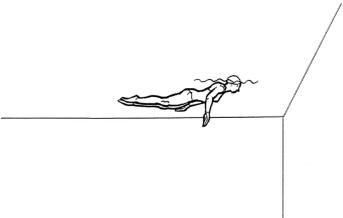


Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

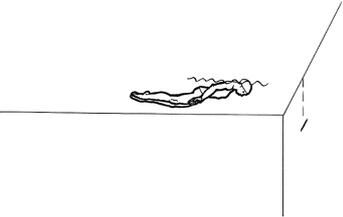
Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</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>		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

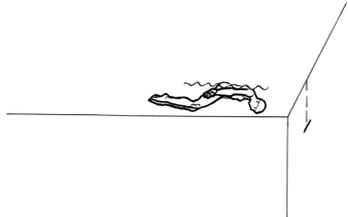
	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

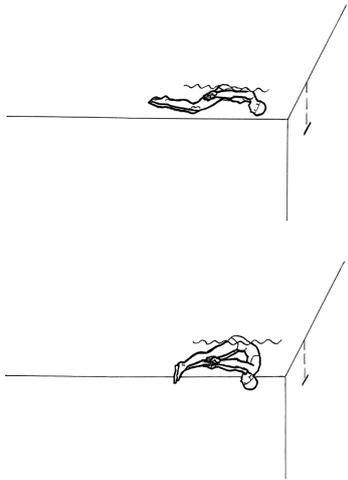
	<p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</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>		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

	<p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers.</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 der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

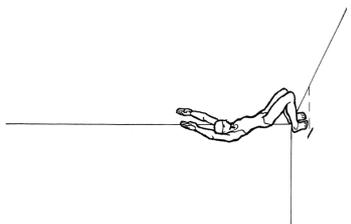
	<p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

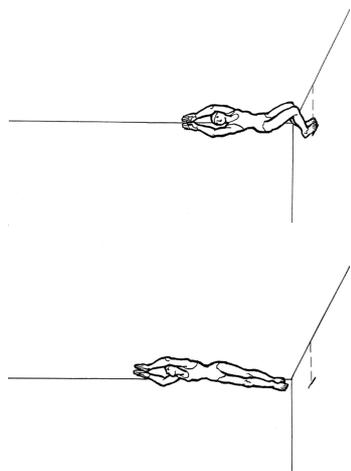
	<p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

	<p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</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>		

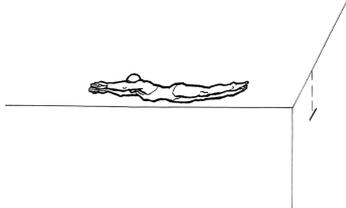
Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt kurz vor oder im Verlauf des Abstoßes.</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 der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		