
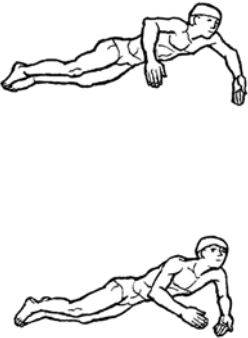


## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens


### Brustschwimmen - Armzug:

	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Armzug:

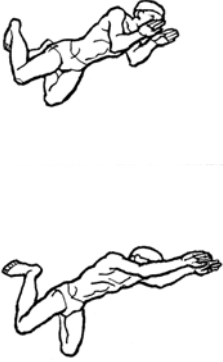
	Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Armzug:


	Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens


### Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Beinbewegung:

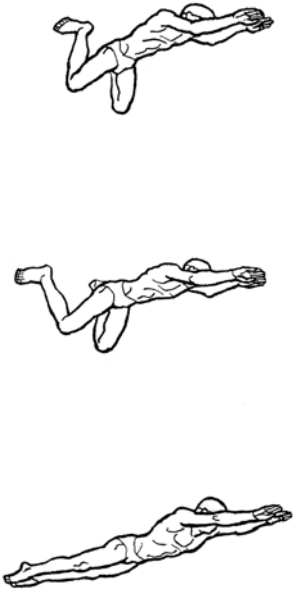
	Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hin gebeugt	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		


## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

### Brustschwimmen - Beinbewegung:

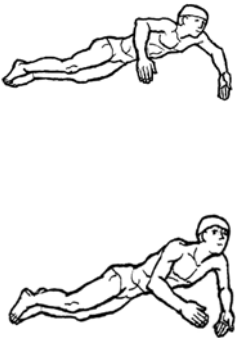
	<p>Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> sehr gut</li><li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li><li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li></ul>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

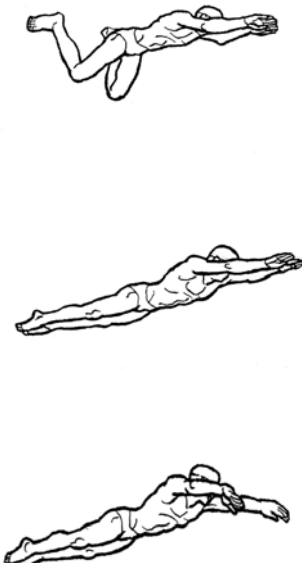
### Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Bewegungskoordination:


	Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Bewegungskoordination:



	Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages,  dann erst beginnt ein neuer Armzug	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

### Brustschwimmen - Atembewegung:

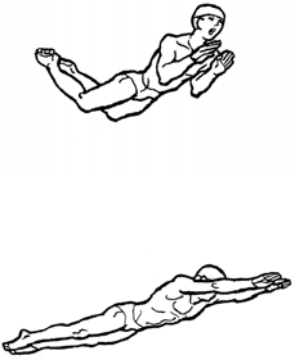
	Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt	Ist das Merkmal zu erkennen? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> sehr gut</li><li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li><li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li></ul>
Bemerkungen:		

### Brustschwimmen - Atembewegung:


 	Einatmung über Wasser  Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus  Ausatmung ins Wasser	Ist das Merkmal zu erkennen? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> sehr gut</li><li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li><li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li></ul>
Bemerkungen:		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens


### Körperlage beim Brustschwimmen:

	Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Körperlage beim Brustschwimmen:

	Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

### Körperlage beim Brustschwimmen:

	Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		