



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:		

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 - Beinbewegung:

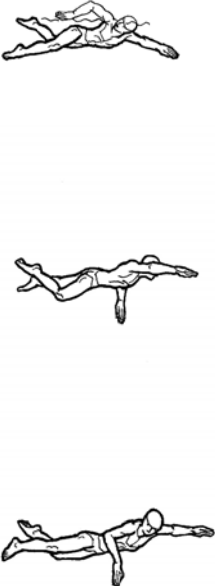
	Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet	Ist das Merkmal zu erkennen? <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> sehr gut<input type="radio"/> überhaupt nicht<input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Beinbewegung:


 	Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt	Ist das Merkmal zu erkennen? <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> sehr gut<input type="radio"/> überhaupt nicht<input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

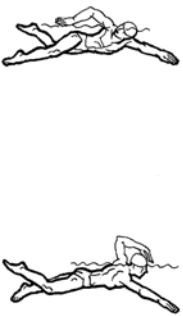
Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:


	<p>Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:


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

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens


Kraulschwimmen - Atmung:

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

Kraulschwimmen - Atmung:


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

Kraulschwimmen - Atmung:


	Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser	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


Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Flache, gestreckte Körperlage. Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen)</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Der Körper rollt um die Längsachse</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		