
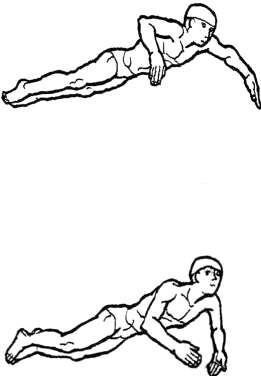


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

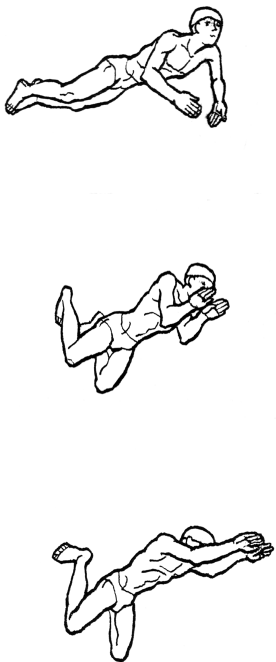
	<p>Symmetrischer und regelgerechter Armzug.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Armzug:

	<p>Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt.</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>		

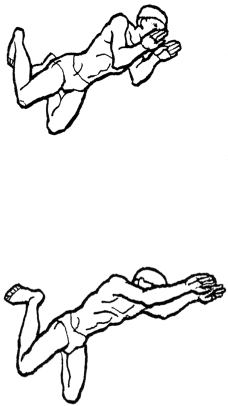
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

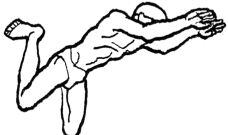
	<p>Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

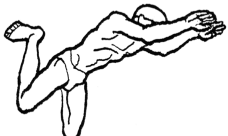
Brustschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.</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 - Beinbewegung:

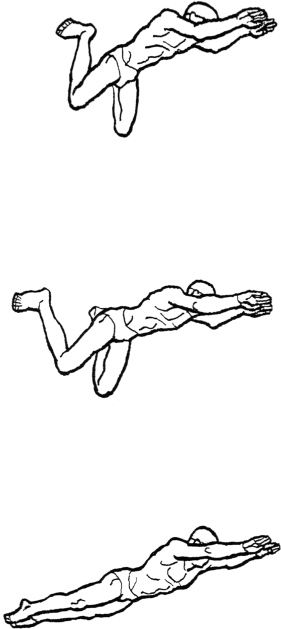
	<p>Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hingebeugt</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>		

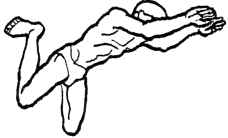
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

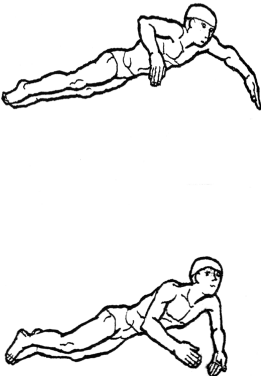
	<p>Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

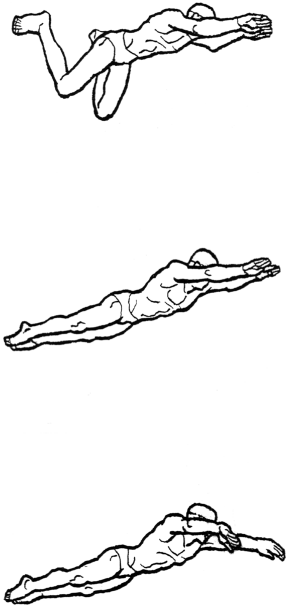
	<p>Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben</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>		

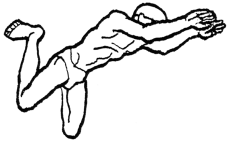
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

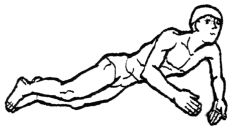
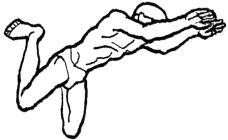
	<p>Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages,</p> <p>dann erst beginnt ein neuer Armzug</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Atembewegung:

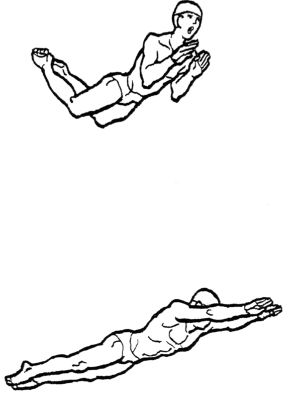
	<p>Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Atembewegung:


 	<p>Einatmung über Wasser</p> <p>Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus</p> <p>Ausatmung 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 Brustschwimmens


Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen 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>		

Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche</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 Brustschwimmen:

	<p>Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben</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>		