




Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:

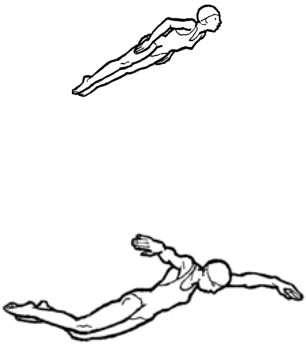
	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Armzug:


 	Die Druckphase erfolgt bis zu den Oberschenkeln.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:


	Keine Pause zwischen Druckphase und Vorschwung.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Beinbewegung:

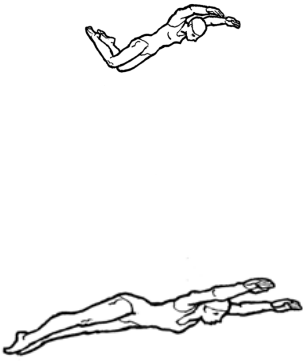
	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Beinbewegung:

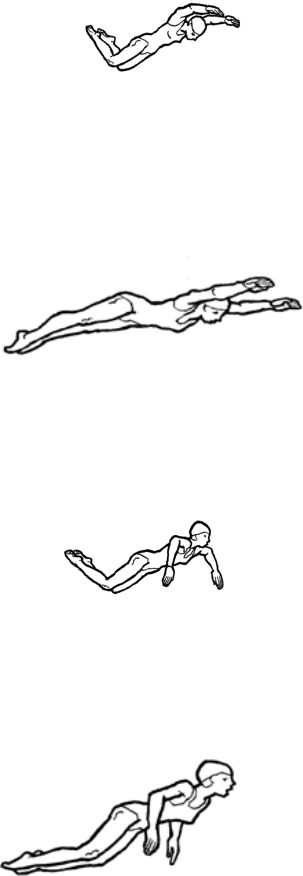
	<p>Zur Vorbereitung des Abwärtsschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sinkt die Hüfte ab, - die Füße werden gestreckt, - die Kniegelenke werden deutlich gebeugt. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Delfin - Beinbewegung:

	<p>Im Verlauf des Abwärtsschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> - werden die Kniegelenke deutlich gestreckt, - wird die Hüfte nach oben gedrückt. 	<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 Delfinschwimmens


Delfin - Bewegungskoordination:

	<p>Auf einen Armzug kommen zwei Beinschläge:</p> <p>erster Kick</p> <p>und</p> <p>zweiter Kick</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>		



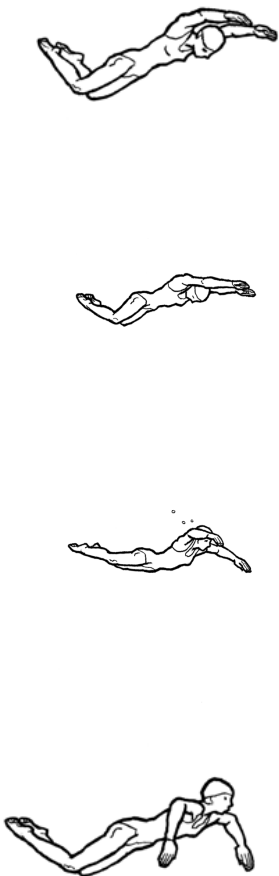
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Atembewegung:

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


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:


	<p>Die Ganzkörperwelle wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert.</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 Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	<p>Kopfvorbeugung steuert zum Eintauchen.</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>		

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	<p>Kopfrückbeugung steuert zum Auftauchen. Sie ermöglicht die Einatmung.</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>		