

Lernziel Crawltechnik mit Flossen

Ich kann eine Strecke in korrekter Crawltechnik mit Flossen schwimmen mit regelmässigem Atmen seitwärts (Ohr im Wasser).

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- 50m Crawl ohne Unterbruch
- regelmässige Atmung, Ohr im Wasser
- hoher Ellbogen, Armstreckung

LZ übertroffen:

- 75m Crawl ohne Unterbruch
- regelmässige Atmung, Ohr im Wasser
- hoher Ellbogen, Armstreckung
- Armzug: Zug-Druckphase erkennbar
- regelmässiger Beinschlag aus Hüfte mit deutlichem Kick

LZ weit übertroffen:

- 100m Crawl ohne Unterbruch
- regelmässige Atmung, Ohr im Wasser
- hoher Ellbogen, Armstreckung
- Armzug: deutliche Zug-Druckphase
- regelmässiger Beinschlag aus Hüfte mit deutlichem Kick
- korrekte Wenden

Beurteilung Technik Brustcrawl

Ziel: Ich kann eine Strecke in korrekter Crawltechnik mit Flossen schwimmen mit regelmässigem Atmen seitwärts (Ohr im Wasser).

Name: _____

ne	e	ü	wü

Beurteilungskriterien:

- Crawlstrecke: e=50m, ü=75m, wü=100m
- regelmässiges Ausatmen ins Wasser
- seitliches Einatmen, Ohr immer im Wasser
- hoher Ellbogen, Einstechen mit Fingern
- Armstreckung im Wasser
- Zug- Druckmuster (deutlich) erkennbar
- korrekter Beinschlag aus Hüfte (mit Kick)

Gesamtbeurteilung
