

Lernziel Crawltechnik

Ich kann eine Strecke in korrekter Crawltechnik schwimmen, insbesondere mit regelmässigem Ausatmen ins Wasser.

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- 25m Crawl ohne Unterbruch
- regelmässiges Ausatmen ins Wasser
- regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte

LZ übertroffen:

- 50m Crawl ohne Unterbruch
- regelmässige Atmung, Ohr im Wasser
- regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit Kick
- hoher Ellbogen, Armstreckung
- Armzug: Zug-Druckphase erkennbar

LZ weit übertroffen:

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

Beurteilung Technik Brustcrawl

Ziel: Ich kann eine Strecke in korrekter Crawltechnik schwimmen, insbesondere mit regelmässigem Ausatmen ins Wasser.

Name: _____

ne	e	ü	wü

Beurteilungskriterien:

- Crawlstrecke: e=25m, ü=50m, wü=mind.75m
- 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
