

Lernziel Rückencrawltechnik

Ich kann eine Strecke in korrekter Rückencrawltechnik schwimmen, insbesondere mit effizientem Beinschlag mit deutlichem Kick.

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- 25m Rückencrawl ohne Unterbruch
- Regelmässiger Beinschlag aus Hüfte
- mind. 2 weitere Kriterien erfüllt

LZ übertroffen:

- 50m Rückencrawl ohne Unterbruch
- korrekte Wende
- Regelmässiger Beinschlag aus Hüfte mit Kick
- von 3 weiteren Kriterien die Anforderungen übertroffen

LZ weit übertroffen:

- mind. 75m Rückencrawl ohne Unterbruch
- korrekte Wende, Zugabe: Rollwende
- Regelmässiger Beinschlag mit deutlichem Kick
- von 4 weiteren Kriterien die Anforderungen weit übertroffen

Beurteilung Rückencrawltechnik

Name: _____

ne	e	ü	wü

Beurteilungskriterien:

- Strecke: e = 25m, ü = 50m, wü = 75m
- regelmässiger Beinschlag aus Hüfte (mit Kick)
- Arme über W. gestreckt, Eintauchen mit kl. Finger
- beim Eintauchen Arme nahe beim Ohr
- aktive Zug-Druckphase (Hand, gebeugter Unterarm)
- Flache Wasserlage, Hüfte hoch, Ohren im Wasser
- kontinuierliche Armzüge; kein Halt

Gesamtbeurteilung / Note

Unterschrift der Eltern: Ich habe das Resultat meiner Tochter gesehen: _____

Weitere Beurteilungskriterien:

- Arme über Wasser gestreckt, Eintauchen mit kl. Finger
- Beim Eintauchen Arme nahe beim Ohr
- aktive Zug-Druckphase (Hand, gebeugter Unterarm)
- kontinuierliche Armzüge; kein Halt
- Flache Wasserlage, Hüfte hoch, Ohren im Wasser