

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

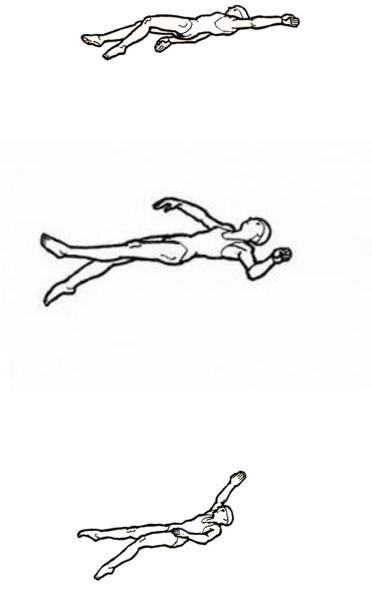
	<p>Beim Rückschwingen sind die Arme gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Armzug:

	<p>Die Hände tauchen schulterbreit ein.</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 Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

	<p>Der Armzug beginnt gestreckt, dann erfolgt eine Beugung im Ellenbogen.</p> <p>Am Ende drücken die Hände am Oberschenkel vorbei nach unten.</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 Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Der Beinschlag wird durch deutliches Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</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>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Zur Vorbereitung des Aufwärtsschlages wird das Kniegelenk gebeugt.</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>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Beim Abwärtsschlag wird das Bein gestreckt.</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 Rückenschwimmens

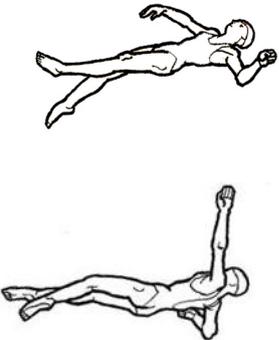
Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag (6er-Schlag) unterstützt den Armantrieb.</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>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der eine Arm beendet den Antrieb, wenn der andere Arm den Antrieb beginnt.</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>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

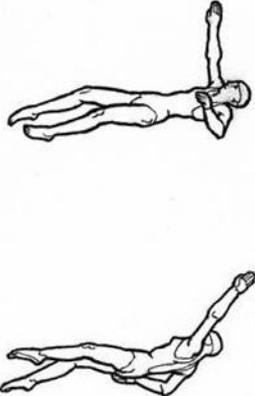
	<p>Das Rollen um die Körperlängsachse unterstützt den "wasserfreien" Rückschwung der Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Flache und gestreckte Körperlage - Kopf und Schulter liegen etwas höher als Hüfte und Beine.</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>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Der ganze Körper rollt um die Längsachse.</p> <p>Nur der Kopf bleibt ruhig liegen.</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>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Die Körperlage bleibt in Bewegungsrichtung stabil (kein Pendeln).</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>		