

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:				
Kurstag:				
Zeit:				
Name:	Autonomie	Atmen und orientieren	Schweben	Sicherer Sprung



Checkliste

Autonomie	Selbständigkeit
	verschiedene Einstiegsarten
	verschiedene Ausstiegsarten
Atmen / orientieren	Augen sind unter Wasser geöffnet
	sichtbares Ausatmen
Schweben	Füsse sind während 5 Sek weg vom Boden
	keinen Kontakt zur Wand oder Lehrperson
Sicherer Sprung	Selbständigkeit
	Sprung aus dem Stand

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:				
Kurstag:				
Zeit:				
Name:	Gleiten	Wechselbeinschlag	Gestreckter Sprung	Sprung und zurückschwimmen



Checkliste

Gleiten	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
Wechselbeinschlag	Beinschlag aus der Hüfte
	lockere Fussgelenke
	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
Gestreckter Sprung	Körperspannung
	Selbständiges Zurückschwimmen zum Beckenrand

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Basic			
Kurstag:				
Zeit:	Wechselbeinschlag	Wechselbeinschlag mit Drehung	3-4 Zyklen Rücken	Sprung mit passivem Auftauchen
Name:				
				



Checkliste

Wechselbeinschlag	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte
	lockere leicht einwärts gedrehte Fussgelenke
	Streamline-Position
	aktives Ausatmen in Bauchlage
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
WBS mit Drehung	Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte
	Drehung aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	aktives Ausatmen in Bauchlage
3-4 Zyklen Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	gestreckte Arme
	kontinuierliches Drehen der Arme
Sprung	nutzen des Auftriebs

Notizen:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Basic		
Kurstag:			
Zeit:			
Name: 	10m Rücken	3 Zyklen Kraul	Rolle vorwärts



Checkliste

10m Rücken	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	gestreckte Arme
	kontinuierliches Drehen der Arme
3 Zyklen Kraul	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	aktives Ausatmen
	kontinuierliches Drehen der Arme
Rolle vorwärts	kompakte Hocke
	Rollbewegung unter Wasser

Notizen:

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Basic		
Kurstag:			
Zeit:			
Name: 	6 Zyklen Kraul	15-20m Rücken	Kopfsprung



Checkliste

6 Zyklen Kraul	aktives Ausatmen
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
	Arme schulterbreit eintauchen
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
15-20m Rücken	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	kontinuierliches Drehen der Arme
Kopfsprung	Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position
	mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Basic		
Kurstag:			
Zeit:			
 Name:	25m Rücken	15-20m Kraul	Kopfsprung



Checkliste

25m Rücken	Kopfsprung
	Kleinfinger taucht als erstes ins Wasser
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	kontinuierliches Drehen der Arme
15-20m Kraul	Start mit Kopfsprung
	hoher Ellbogen in Rückholphase
	aktives Ausatmen
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
	Arme schulterbreit eintauchen
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
Kopfsprung	Kopfsprung aus stehender Position
	Unterwasserphase (Streamline-Position und Beinschlag)
	mit Fingerspitzen voran Eintauchen

Notizen:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Advanced			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		25m Kraul	15m Delfinbewegung	6 Brustbeinschläge



Checkliste

25m Kraul	Startsprung
	hoher Ellbogen während Rückholphase
	aktives Ausatmen
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
	Arme schulterbreit eintauchen
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
15m Delfinbewegung	Impuls aus dem Brustbein
	gleichförmige Wellenbewegung
	symmetrische Schlagbewegung
6 Brustbeinschläge	kreisähnliche Unterschenkelbewegung
	mit auswärtsgedrehten Füßen
	Knie maximal hüftbreit auseinander
	symmetrische Bewegungsausführung

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Advanced			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		25m Rücken mit Start	6 Zyklen Brust	Rollwende



Checkliste

25m Rücken mit Start	Start
	Gleitphase unter Wasser in Streamline-Position
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Arme schulterbreit
	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
6 Zyklen Brust	Atmung während der Druckphase des Armzugs
	Zugphase maximal bis Schulterhöhe
	symmetrischer Beinschlag
	kreisähnliche Unterschenkelbewegung
	mit auswärtsgedrehten Füßen
Rollwende	vor Rollbewegung liegen Arme seitlich des Körpers
	Abstossen in Streamline-Position
	Rolle vorwärts

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung



Schwimmsportlehrer:	Advanced			
Kurstag:				
Zeit:				
Name:		15m Delfin einarmig	15m Brust	Kippwende



Checkliste

15m Delfin einarmig	2 Beinschläge auf 1 Armzug
	symmetrische Beinbewegung
	aktives Ausatmen
	kontinuierliche Armbewegung
15m Brust	Koordination
	kurze Gleitphase nach jedem Zyklus
	effizienter Beinschlag
Kippwende	zeitgleicher Anschlag mit beiden Händen
	flussender Bewegungsablauf

Notizen:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Swiss Aquatics Kids Ausbildung

Schwimmsportlehrer:	Advanced				
Kurstag:					
Zeit:					
Name:		15m Delfin	25m Brust	50m Rücken	50m Kraul



Checkliste

15m Delfin	Koordination
	keine Pause vor Rückholphase
	Rhythmus
	symmetrischer Beinschlag
25m Brust	Koordination
	aktive Ausatmung
	kurze Gleitphase nach jedem Zyklus
	widerstandsarmes Anziehen der Beine
50m Rücken	Start
	Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte
	Rollwende
	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
50m Kraul	Hüfte nah an der Wasseroberfläche
	Startsprung
	hoher Ellbogen während Rückholphase
	Rollwende
	aktive Ausatmung
	Seitatmung mit Kinn nah an Schulter
Körperrotation um die Längsachse aus der Hüfte	

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....