

Name:

Technikmerkmale Brust	Erfüllt?
<u>Arme:</u> - symmetrischer Armzug - Anwinkeln um ca. 90° in den Ellenbogen - Hände und Ellenbogen werden etwa auf Schulterhöhe nach innen gedrückt - effektive, kraftvolle Armbewegung	
<u>Beine:</u> - zu Beginn Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis Schulterbreite - symmetrischer Beinschlag; keine Schere! - Fußdrehung nach außen - schwungvoller, bogenförmiger Beinschub	
<u>Koordination und Atmung:</u> - Beinschub beginnt erst, wenn die Arme schon fast gestreckt sind - kurze Gleitphase am Ende des Beinschlags, dann erst beginnt ein neuer Armzug - Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus; Ausatmung unter Wasser - flüssiger und kraftvoller Bewegungsablauf	
Punkte insgesamt	/
Note	24

Bemerkung:

Note: