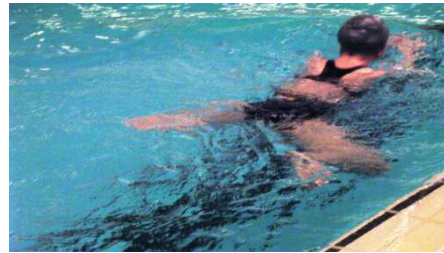
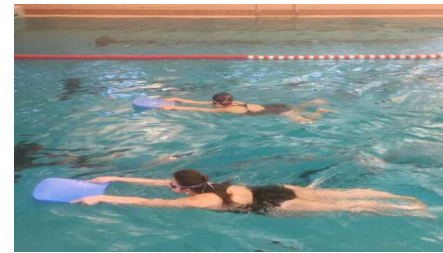


(1)



(2)



(3)



(4)

Beobachtungsbogen Brustbeinschlag/Gleitphase (Anlage 8d)

<i>Ihr arbeitet zu zweit und versucht die oben abgebildeten Positionen (1) – (4) einzunehmen. Kontrolliert, ob ihr es schafft und gebt euch eine Rückmeldung. Bei Fragen oder Unsicherheiten spricht ihr bitte die Lehrkraft an.</i>		Was muss verbessert werden? - Benenne die genauen Körperteile!	Wie schafft man das? - Mache Verbesserungsvorschläge!
(1) Ihr übt noch einmal Abstoß und langes Gleiten - Der Körper (Arme und Beine) ist vollständig gesteckt und die Füße abgeklappt. Der Kopf liegt entspannt im Wasser, Blick zum Boden.	Stimmt! <input type="checkbox"/>	Stimmt nicht! <input type="checkbox"/>	
(2) Ihr führt die drei wichtigen Merkmale schwimmend aus: - Anschwingen der Unterschenkel mit leicht geöffneten Knien - Füße auswärts drehen - Halbkreisförmiges Zusammenbringen der Unterschenkel, bis sich die Füße berühren	Stimmt! <input type="checkbox"/>	Stimmt nicht! <input type="checkbox"/>	
(3) Ihr schwimmt mit Brett - nach jedem Beinschlag gleitet ihr so lange wie möglich - Arme am Brett und Beine sind in der Gleitphase gestreckt - nach jedem Beinschlag ins Wasser ausatmen	Stimmt! <input type="checkbox"/>	Stimmt nicht! <input type="checkbox"/>	
(4) Ihr schwimmt Beinschlag ohne Brett mit Armen an der Seite - während der Gleitphase ist der Kopf entspannt, ihr schaut zum Boden - zum Atmen den Kopf leicht herausheben und mit dem neuen Beinschlag wieder ins Wasser legen zum Ausatmen	Stimmt! <input type="checkbox"/>	Stimmt nicht! <input type="checkbox"/>	

Name der/des Schwimmerin/ s: _____

Name der/des Beraterin/ s: _____

Klasse: _____