TECHNIK-KONTROLL-SYSTEM (Wettkampf)

Name, Vorname / Jg.: _____ _____

DELPHIN	zeitlich richtiges Atmen																
	Körperwelle, Delphinbewegung																
	entspannte Überwasserphase																
	Eintauchposition, Wasserfassen																
	Ellbogen-vorn-Haltung																
	Zugmuster, Schlüsselloch																
	Druckphase																
	Kopfsteuerung																
	Beinschlag																
	Koordination																
	Start																
	Wende																
RÜCKEN	Zweier-Zug-Atmung																
	Wasserlage, ruhiger Kopf																
	gestreckte, lockere Arme über Wasser																
	Schulter aus dem Wasser/Rollbewegung																
	Eintauchposition, Wasserfassen																
	gebeugter Ellbogen/Innenrotation																
	Zugmuster																
	Druckphase																
	kontinuierlicher Beinschlag																
	Koordination																
	Start																
	Wende																
BRUST	zeitlich richtiges Atmen																
	Körperbewegung/Wasserlage																
	Vorführphase ohne Pause																
	dynamisch großer Zug																
	betonte Einwärtsphase																
	Hände, Ellbogen vor Schulterebene																
	Fersen geschlossen ruhig anziehen																
	dynamische Schlagbewegung																
	Tauchzug																
	Koordination																
	Start																
	Wende																
KRAUL	zeitlich richtiges Atmen																
	Kopfhaltung, Wasserlage																
	hoher Ellbogen über Wasser																
	Eintauchposition, Wasserfassen																
	Ellbogen-vorn-Haltung/Innenrotation																
	Zugmuster																
	Druckphase																
	Körperrollen																
	Beinschlag																
	Koordination																
	Start																
	Wende																
Bewertung	+ GUT ○ MÄSSIG – SCHLECHT	**Datum**															

TECHNIK-KONTROLL-SYSTEM **(Fortgeschrittene)** 9- bis 10-Jährige

Name, Vorname / Jg.: _____ _____

DELPHIN	Atmung integriert in die Kopfsteuerung																
	Körperwelle, Delphin-Bewegung																
	akzent. Beinschlag integriert in die Körperwelle																
	einarmiges Delphin mit koordiniertem Beinschlag																
	Wechselzug-Delphin																
	Brust-Tauchzug mit koordiniertem Beinschlag																
	leicht gebeugte Arme unter Wasser																
	Start																
	Wende																
RÜCKEN	Zweier-Zug-Atmung																
	Eintauchposition																
	alternierender Armeinsatz ohne Unterbrechung																
	deutlich gebeugter Zugarm																
	Rollbewegung																
	Druckphase																
	kontinuierlicher Beinschlag																
	Koordination																
	Start																
	Wende/Rollwende																
BRUST	angedeutete Spätatmung																
	wirkungsvoller Armzug																
	Vorführphase ohne Unterbrechung																
	verkürzte Gleitphase, Streckphase																
	Fersen ruhig anziehen																
	kreisförmige Schlagbewegung beenden																
	Koordination																
	Tauchzug																
	Start																
	Wende																
KRAUL	zeitlich richtiges Atmen																
	Eintauchposition																
	kontinuierliche Antriebswirkung																
	hoher Ellbogen über Wasser																
	Zugmuster																
	Druckphase																
	gleichmäßiger Beinschlag																
	Koordination																
	Start																
	Wende/Rollwende																
Bewertung	+ GUT ○ MÄSSIG – SCHLECHT	**Datum**															

TECHNIK-KONTROLL-SYSTEM **(Trainingsanfänger)** 6- bis 8-Jährige

Name, Vorname / Jg.: _____ _____

ALLGEMEINE FÄHIGKEITEN	gesicherte Schwimmfähigkeit																
	optimiertes Gleiten																
	Widerstandsreduzierung																
	Widerstandsmaximierung (Antriebsflächen)																
	Wegstrecke-Zug-Effizienz																
	Verbesserung der allg. Info-Bewältigung																
	dito, für technikrelevante Informationen																
	Erhöhung der Lernfähigkeit																
	Lösen von Bewegungsaufgaben																
	selbstständiges Üben																
	Üben mit Partner/Gruppenfähigkeit																
	Körperwelle, Delphin-Bewegung																
	Kopfsteuerung																
RÜCKEN	Deckung des Sauerstoffbedarfs																
	alternierender Armeinsatz																
	gleichmäßiger Antrieb																
	leicht gebeugte Arme unter Wasser																
	vertikaler Beinschlag																
	annähernd horizontale Wasserlage																
	koordinierte Gesamtbewegung																
BRUST	Deckung des Sauerstoffbedarfs																
	Ausatmen in das Wasser																
	Armzug unter Wasser																
	Beinschlag regelkonform																
	alternierende Vortriebswirkung																
	Gleit-/Streckphase																
	annähernd horizontale Wasserlage																
KRAUL	Deckung des Sauerstoffbedarfs																
	Ausatmen in das Wasser																
	alternierender Armeinsatz																
	gleichmäßiger Antrieb																
	leicht gebeugte Arme unter Wasser																
	annähernd horizontale Wasserlage																
	koordinierte Gesamtbewegung																
Bewertung	+ GUT ○ MÄSSIG − SCHLECHT	**Datum**															