



## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts


### Armschwungstart - Ausgangsposition:

	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p> <p>Die gebeugten Knie befinden sich etwas vor der vorderen Startblockkante.</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>		

### Armschwungstart - Ausgangsposition:


	<p>Hände und Schultern zeigen Richtung Wasserfläche.</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>		

### Armschwungstart - Ausgangsposition:


	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</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 Armschwungstarts

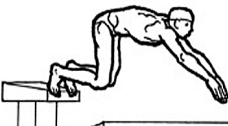
### Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</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>		

### Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

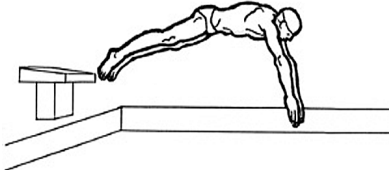
	<p>Während des Vorkippens werden Kopf und der Oberkörper weiter zu den Oberschenkeln hin gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

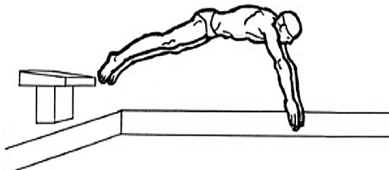
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

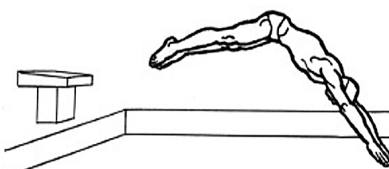
### Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Zeitgleich mit dem Abdruck der Füße stoppt der Vorschwing der Hände.</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>		

### Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

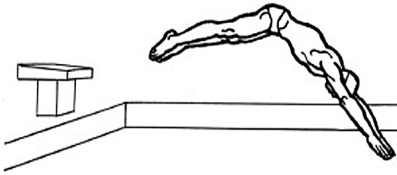
	<p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

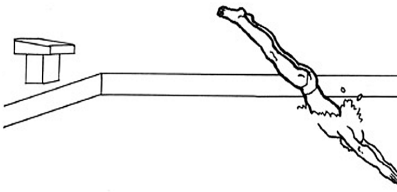
	<p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

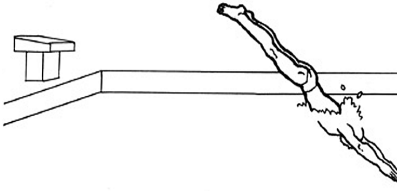
### Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.</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>		

### Armschwungstart - Eintauchphase:

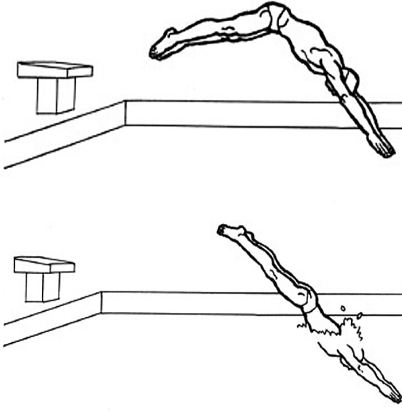
	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Armschwungstart - Eintauchphase:

	<p>Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.</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 Armschwungstarts

### Armschwungstart - Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> sehr gut</li><li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li><li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li></ul>
<p>Bemerkungen:</p>		