

# Deutscher Schwimm-Verband e.V.

## Anlaufliste



Name: \_\_\_\_\_ JG: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Merkmal	1. Sprung:		
	Punkte		
	Beurteilung	1. Versuch	2. Versuch
1. Auftaktsprung aus der leichten Schrittposition, schnellkräftiger Abdruck dabei aufrechte, gespannte Körperhaltung, Arme weit und schmal in der Rückhalte, Spannung im vorderen und hinteren Bein	ja / nein		
2. gestreckte, schmal geführte Arme beim Hochführen im Sprungschritt	ja / nein		
3. Sprungschrittlänge. Absprung zum Sprungschritt vor der Markierung (Tape 25 cm vor der Brettspitze), Landung auf der Brettspitze	ja / nein		
4. Arme im Sprungschritt oben (nahe 180°). Halten bis deutlich nach dem Schließen der Beine.	Ja / nein		
5. Gestreckte Körperhaltung im Sprungschritt nach dem Schließen der Beine.	Ja / nein		
6. Später Armeinsatz direkt aus der Hochhalte (Arme sind bei Brettannahme noch weit hinter dem Körper	ja / nein		
7. „weiche“ Brettannahme“	ja / nein		
8. Punkte für die Bewegungsgüte in der Ausführung des Anlaufs (auch Entfernung des Sprunges zur Brettspitze).	0 – 3 Punkte (Abstufung 0,5 Pkt.)		
	<b>Gesamt</b>		
	<b>Mittelwert</b>		

Merkmal	2. Sprung:		
	Punkte		
	Beurteilung	1. Versuch	2. Versuch
1. Auftaktsprung aus der leichten Schrittposition, schnellkräftiger Abdruck dabei aufrechte, gespannte Körperhaltung, Arme weit und schmal in der Rückhalte, Spannung im vorderen und hinteren Bein	ja / nein		
2. gestreckte, schmal geführte Arme beim Hochführen im Sprungschritt	ja / nein		
3. Sprungschrittlänge. Absprung zum Sprungschritt vor der Markierung (Tape 25 cm vor der Brettspitze), Landung auf der Brettspitze	ja / nein		
4. Arme im Sprungschritt oben (nahe 180°). Halten bis deutlich nach dem Schließen der Beine.	ja / nein		
5. Gestreckte Körperhaltung im Sprungschritt nach dem Schließen der Beine.	ja / nein		
6. Später Armeinsatz direkt aus der Hochhalte (Arme sind bei Brettannahme noch weit hinter dem Körper	ja / nein		
7. „weiche“ Brettannahme“	ja / nein		
8. Punkte für die Bewegungsgüte in der Ausführung des Anlaufs (auch Entfernung des Sprunges zur Brettspitze).	0 – 3 Punkte (Abstufung 0,5 Pkt.)		
	<b>Gesamt</b>		
	<b>Mittelwert</b>		
	<b>Addition beider Mittelwerte</b>		