

# Casting Bogen

Okt. 18



## Aufnahmeempfehlung

Nummer		Nein	Unter Vorbehalt	JA
Name				

<b>Standwaage</b>	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	Spannung allgemein
<b>Kranich stehen</b> Ein Bein im stehen senkrecht 90° gehoben, gestreckt, angespannt halten	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	Beweglichkeit allgemein
<b>BB im liegen</b> Ein Bein in Rückenlage 90° senkrecht gehoben, gestreckt, angespannt	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	
<b>Brücke</b>	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	Beweglichkeit allgemein
<b>Spagat</b>			rechts	quer	links	
<b>rückwärts laufen</b>	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	
Besonders	_____					

<b>Seestern liegen</b> Rückenlage gestreckt Arme und Beine abspreizen, im Wasser ohne paddeln	Ausführung	schlecht	mittel	gut	top	Schwimmfähigkeit allg.
<b>1 Bahn Brust</b>		schlecht	mittel	gut	top	
<b>1 Bahn Kraul</b>		schlecht	mittel	gut	top	
<b>1 Bahn Rücken</b>		schlecht	mittel	gut	top	
<b>Tauchen</b>	ca meter	tief	schlecht	mittel	gut	top

Konzentration		schlecht	mittel	gut	top	
Motivation		schlecht	mittel	gut	top	
Körperbau		ungeeignet	mittel	gut	ideal	

Sonstige Notizen \_\_\_\_\_

