



## Berliner Modell - Entwicklungsnachweis

Name, Vorname	JG	Verein
---------------	----	--------

1. Bereich: Körperliche Eignung				
	KH	Brocca	FKH	BA
AK 9				
AK 10				
AK 11				
AK 12				
AK 13				
AK 14				

3. Bereich: Technik				
	K	R	S	B
AK 9				
AK 10				
AK 11				
AK 12				
AK 13				
AK 14				

7. Bereich: Beweglichkeit				
	Üar	FußS	FußA	RT
AK 9				
AK 10				
AK 11				
AK 12				
AK 13				
AK 14				

% Gesamtwertung VÜ			
Bereich	%	Platz	Pkt.
AK 9			
AK 10			
AK 11			
AK 12			
AK 13			
AK 14			

Sportliche Empfehlung	
JA	NEIN
?	

Auflagen	

2. Bereich: Schwimmleistung (BZ - Platz BL)						
AK	9	10	11	12	13	14
50m Kraul						
50m Rücken						
50m Delphin						
50m Brust						
100m Kraul						
100m Rücken						
100m Delphin						
100m Brust						
400/800m K						
200 La						
<b>VÜ-MK</b>						

4. Bereich: Grundschnelligkeit (Start - Kopf)						
Strecke	9	10	11	12	13	14
15m Kraul						
15m Rücken						
15m Delphin						
15m Brust						

5. Bereich: Beinbewegung (Abstoß - Anschlag)						
Strecke	9	10	11	12	13	14
25m KB						
25m RB						
25m DB						
25m BB						

8. Bereich: Delphinbewegung / Gleittest (Abstoß - Kopf)						
Strecke	9	10	11	12	13	14
15m-DB in Bl						
15m-DB in RI						
Gleittest 7,5m						

6. Bereich: Athletik						
	9	10	11	12	13	14
Klimmzüge						
Liegestütze						
Schlussdreisp.						
Bauch						
Rücken						
1000 m Lauf						
30 m Sprint						
Skilanglauf						

Trainingsalter						
	9	10	11	12	13	14
km / Jahr						
TE / Woche						

Betreuender Trainer						
	9	10	11	12	13	14
Name						