

KRAULKURS für ANFÄNGER.



Dein Einstieg ins Kraulschwimmen.

Schritt für Schritt zu Technik, Wassergefühl und Sicherheit.

KURSBESCHREIBUNG

Du möchtest Kraulschwimmen lernen und deine Schwimmtechnik verbessern? In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Kraulschwimmens. Wir üben die richtige Wasserlage, den Kraulbeinschlag, den Armzug und die passende Atemtechnik. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Armen, Beinen und Atmung.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ab 16 Jahren, die bereits schwimmen können und Kraulschwimmen von Grund auf erlernen möchten. Mit gezielten Übungen entwickelst du ein besseres Wassergefühl und gewinnst Sicherheit in der neuen Schwimmtechnik.

VORAUSSETZUNGEN

- Du kannst 100 Meter am Stück in einem frei wählbaren Schwimmstil schwimmen.
- Du fühlst dich im Wasser wohl und bist bereit, Kraulschwimmen neu zu erlernen.

DAS LERNST DU

- Wasserlage und Wassergefühl verbessern
- Kraulbeinschlag und Armzug
- Atmung und Bewegungen koordinieren

KURSZIEL

Du lernst die Grundkenntnisse des Kraulschwimmens kennen und übst die grundlegenden Bewegungsabläufe. Du verbesserst deine Wasserlage, erarbeitest die Atemtechnik, den Beinschlag und den Armzug und lernst, diese Elemente miteinander zu koordinieren. So schaffst du eine solide Basis, um deine Kraultechnik weiterzuentwickeln.