

KRAULKURS für Fortgeschrittene

Mach mehr aus deinem Kraulstil...

Schritt für Schritt zu mehr Technik, Wassergefühl und Effizienz

KURSBESCHREIBUNG

Du kannst bereits Kraul schwimmen und möchtest deine Technik verfeinern? In diesem Kurs arbeitest du gezielt an einer effizienteren und flüssigeren Schwimmtechnik. Wir verbessern deine Wasserlage, die Seitenatmung, den Armzug und den Beinschlag. Durch abwechslungsreiche Technikübungen optimierst du deine Bewegungsabläufe und lernst, deine Kräfte beim Schwimmen besser einzuteilen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die bereits über Grundkenntnisse im Kraulschwimmen verfügen und ihre Technik sowie ihre Ausdauer weiterentwickeln möchten.

VORAUSSETZUNGEN

- Du kannst mindestens 50 Meter am Stück im Kraulstil schwimmen, ohne eine längere Pause einzulegen.
- Du verfügst über Grundkenntnisse der Kraultechnik und bist mit der Atmung beim Kraulschwimmen vertraut.

DAS LERNST DU

- Kraultechnik verbessern
- Flüssiger und effizienter Schwimmstil
- Ausdauer schrittweise steigern

KURSZIEL

Du verbesserst und verfeinerst deine Kraultechnik. Du arbeitest an einer stabilen Wasserlage, einer kontrollierten Atmung, einem effizienten Armzug und einem ökonomischen Beinschlag. Ziel ist es, flüssiger und kraftsparender zu schwimmen und deine Ausdauer schrittweise zu steigern.