

KRAUL KINDER

Voraussetzungen:

- Alle Grundlagentest erfüllt haben oder
- 50 Meter schwimmen in freiem Schwimmstil
- 25 Meter Rückencrawl
- Tauchen über 5 Meter (Pfeil)
- Ab ca. 8-jährig

Lernziele:

- Einführung Kraul (Theorie)
- Verbesserung und Anwendung der Wasserlage (Streamline)
- Erlernen des Wechselbeinschlages
- Erlernen des Armzugmusters
- Erlernen und verbessern der Atemtechnik (Seitenatmung)
- Schulung der Kraul-Schwimmtechnik (Stil, Koordination)
- Schwimmen Kraul über eine längere Strecke

Dieser Kurs wird häufig mehrmals besucht und ermöglicht den Einstieg in die Swimfit Breitensportgruppen.