

KRAUL ANFÄNGER

Voraussetzungen:

- 50 Meter schwimmen in freiem Schwimmstil (Brust,Rücken)
- Gleiten mit gestreckter Körperhaltung und dem Gesicht im Wasser
- Mind. 16 Jahre alt

Lernziele:

- Einführung Kraul (Theorie)
- Verbesserung und Anwendung der Wasserlage (Streamline)
- Erlernen des Wechselbeinschlages
- Erlernen Armzugmuster
- Erlernen der Atemtechnik
- Schulung der Kraul-Schwimmtechnik (Stil, Koordination, Rhythmus)
- Schwimmen Kraul über eine längere Strecke (50 Meter Stilgerecht)