

Zeitplan Technikkurse

August – Herbstferien:	Brust - Technikkurs
Herbstferien – Weihnachten:	Rücken - Technikkurs
Januar – Ostern:	Kraul - Technikkurs für Anfänger
Ostern – Sommer:	Kraul - Technikkurs für Fortgeschrittene

Brust - Technikkurs:

Ich kann bereits:

- Brustschwimmen, bin jedoch mit der Technik und/oder der Strecken, die ich schwimmen kann, unzufrieden

Ich kann noch nicht:

- Die Brustwende
- Den Brust-Tauchzug

Rücken - Technikkurs:

Ich kann bereits:

- Brustschwimmen
- Rückenbeine („Strampelbeine“ in Rückenlage) für mind. eine Bahn

Ich kann noch nicht:

- Rückenschwimmen (gar nicht, oder maximal 2 Bahnen am Stück)
- Rücken-Rollwende

Kraul - Technikkurs für Anfänger:

Ich kann bereits:

- Brustschwimmen
- Rückenschwimmen
- Kraulbeine („Strampelbeine“ in Bauchlage) für mind. eine Bahn

Ich kann noch nicht:

- Kraulschwimmen (gar nicht, oder maximal 2 Bahnen am Stück)
- Startsprung

Kraul - Technikkurs für Fortgeschrittene:

Ich kann bereits:

- Brustschwimmen
- Rückenschwimmen
- Brustwende (& Rücken-Rollwende)
- Kraulschwimmen (mind. 200m am Stück)
- Kraulbeine für mind. 100m

Ich kann noch nicht:

- Kraul-Rollwende
- Delfinkicks

Ich möchte/muss:

- Kraul nicht komplett neu lernen
- Meine Technik verbessern
- Schneller werden
- Meine Ausdauer verbessern
- Die Rollwende lernen
- Einen Startsprung lernen, oder meinen Startsprung verbessern