



Titel

Schwimmen

Zielgruppe

1.-4. GYM / 1.-3. FMS

Beginn

nach Herbstferien 1. Semester bis Frühlingsferien 2. Semester

Dauer

Semesterkurs (2. Und 3. Quartal)

Anzahl Lektionen

1 Lektion pro Woche

Ziel

Verbesserung der individuellen technischen und konditionellen Fähigkeiten

Inhalte

Verschiedene Schwimmtechniken vertiefen, Trainingsformen anwenden, Bewegungen analysieren, Arbeit mit Videomaterial

Voraussetzungen

Freude am Element Wasser und ein bestandener Water-Security-Check (keine NICHT-Schwimmer!)

Leitung

Sportlehrpersonen