

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



TECHNIK KURS

WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz

START: Dienstag, **03. JUNI**

Maximal 6 Teilnehmer

4 Termine

03.06, 10.06, 17.06, 24.06

01.07 (Badsperre/entfällt)

TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr (50 min)

(umgezogen in der Schwimmhalle)

MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille (NUR wenn bereits vorhanden); Testbrillen sind vorhanden;
Empfehlung einer optimalen Schwimmbrille erfolgt in der 2. Einheit. Restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen, Schwimmbretter, Paddles) wird zur Verfügung gestellt.

KOSTEN (inkl. Hallenmiete):

4 EH : € 65,-- exkl. Eintritte

Eintrittspreise Hallenbad unter

[https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport und Freizeit/Hallenbad](https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport_und_Freizeit/Hallenbad)

INHALT

Wir erarbeiten die Knotenpunkte verschiedener Schwimmstile inklusive einer korrekten Ein- und Ausatmung.

Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird auf den Stand der Teilnehmer: innen individuell abgestimmt.

Kursinhalte nach Absprache u.a.

1 EH : Fokus Gleitphase beim Brustschwimmen mit korrekter Ein- & Ausatmung;

Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (mit/ohne Flossen)

2 EH : Wechselbeinschlag mit /ohne Flossen mit Fokus Rücken- Kraularme

3 EH: Übungen zum Kraulschwimmen

4 EH: Fokus Gesamtbewegung (Schwimmstile Brust, Rücken, Kraul)

