

Multisportevents – Schwimmen: Crawl

Diese Beispiel-Lektion soll den Schülerinnen und Schülern zu einer besseren Schwimmtechnik sowie zu mehr Ausdauer und Schnelligkeit im Wasser verhelfen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I, Sek II
- Alter: 11-20 Jahre
- Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



Lernziele

- Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination

[Lektion: Schwimmen – Crawl](#) (pdf)

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO