

Für Kinder – Synchronschwimmen: Lektion 1 – «Spannung»

Es braucht viel Zeit und zahlreiche verschiedene Übungen, um die Grundspannung des Körpers zu verbessern und zu automatisieren. In dieser Einstiegslektion üben Kinder die Grundlagen für das Synchronschwimmen auf intensive Art.



Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Gruppengrösse: 6 bis 10 Kinder
- Kursumgebung: Hallenbad, Schwimmbad 1 bis 2 Bahnen
- Lernziele: Spannungsaufbau / Grundspannung automatisieren

J+S-Kids – Synchronschwimmen: Lektion 1 – «Spannung»

Quelle: Jugend + Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO