

Schwimmen Plan 1:

Grundlagen für Anfänger



Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
8*50m.	<p>8*50m. Technik (immer 25m. Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause)</p> <p>1. 25m. <u>Unterwasserkraul</u> + 25m. locker</p> <p>2. 25m. <u>Kraulbeine auf der Seite</u> (Seitenwechselwechsel nach 12m.) + 25m. locker</p> <p>3. 25m. Kraul lange gleiten + 25m. locker</p> <p>4. 25m. <u>Wriggen auf dem Bauch (Scheibenwischer)</u> + 25m. locker</p> <p>5. 25m. Kraul möglichst wenig Züge aber schnellkräftige Druckphase + 25m. locker</p> <p>6. 25m. <u>Wasserballkraul</u> + 25m. locker</p> <p>7. 25m. <u>Kraul Abschlag</u>, schnellkräftige Druckphase + 25m. locker</p> <p>8. 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker</p>	600m.
6*50m.	6* [15m. Sprint + 35m. locker]	900m.
	30 Sekunden Pause nach jedem 50er	
100m.	locker	1000m.
10*50m.	<p>10*50m.: 25m. Beine schnell (Arme nach vorne gestreckt, Pfeil-Position).</p> <p>Bei 25m. 10 Sekunden Pause (auf der Stelle wassertreten), dann 20m. Kraul zügig mit Wasserstart (kein Abdruck von der Wand)</p> <p>30 Sekunden Pause nach jedem 50er</p>	1500m.
100m.	locker	1600m.
600m.	<p>2*300m. Kraul (GA1)</p> <p>lockeren 3er Zug schwimmen, so ist sichergestellt, dass das Tempo nicht zu hoch ist. Dabei auf die Technik konzentrieren</p>	2200m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	2400m.