

LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen
am 28. April 2008

Puls

Einschwimmen

Puls

Brustschwimmen Wiederholung

- Gesamtlage
- Theoretischer Input: schwierig, Pause am Ende, gleichförmige Bewegung, älteste Schwimmart
- Brustarme
- Brustwende
- Brust mit Startsprung auf Zeit

Puls

Abschleppen / div. Methoden Schieben, ziehen

Kleine Halle

- Wasserhockey
- Blinde Kuh
- Schatzraub mit Pull-Buoys und Brettern