

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 242337

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1
Adresse:
Zu den drei Linden 80
4058 Basel

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

Crawl 1

Voraussetzung

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Giulia Lavantsiotis

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 324.50 CHF

detaillierte Lektionen: 11

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 06.05.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 13.05.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 27.05.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 03.06.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 10.06.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 17.06.2024 | 18:00 - 18:45 |
| | 24.06.2024 | 18:00 - 18:45 |
